

Модул 1: Разбирање и справување со врсничко насилство и развојни потреби на адолесцентите

Овој модул им помага на родителите да го разберат врсничкото насилство во сите негови форми и како тоа се поврзува со развојот на адолесцентите. Ќе научите да ги препознавате различните типови на врсничко насилство, да ги разберете психолошките и социјалните потреби на тинејџерите и да откриете стратегии за поддршка на вашето дете во овој предизвикувачки период. Со испитување на врската помеѓу развојните потреби и насилничкото однесување, ќе бидете подобро оспособени да му помогнете на вашето дете да воспостави здрави односи и ефикасно да реагира на ситуации на врсничко насилство.



**Co-funded by
the European Union**



Што е врничко насилство?

Врсничкото насилство во училиштата е широко распространет проблем кој влијае на милиони ученици низ светот, со длабоки и долготрајни ефекти. Според UNESCO (2019), врсничкото насилство се дефинира како „непосакувано, агресивно однесување меѓу деца на училишна возраст кое вклучува реална или перцепирана нерамнотежа на моќта.“ Ова однесување често се повторува со текот на времето, зголемувајќи ја штетата за сите инволвирани.

Д-р Дан Олвеус, познат истражувач, идентификува три клучни компоненти на врсничкото насилство:

- **Агресија:** Намерата да се предизвика штета
- **Повторување:** Однесувањето се повторува со текот на времето
- **Неразмера на моќта:** Агресорот има повеќе моќ, било физичка, социјална или емоционална

Четири типови на врсничко насилство

Физичко врсничко насилство

Вклучува нанесување штета на телото или имотот на детето, вклучувајќи тепање, удирање, туркање или оштетување на предмети. Обратете внимание на необјаснети повреди, искршени предмети или одбивање да оди на училиште.

Вербално врсничко насилство

Се користат зборови за навредување или повредување на другите преку пцовки, исмејување, закани или неприкладни коментари. Обратете внимание на промени во расположението или самопочитта на вашето дете и слушајте во случај да изговара навреди.

Релациско (социјално) врсничко насилство

Се фокусира на нанесување штета на односи или репутација преку исклучување, ширење гласини или манипулирање со пријателства. Симптомите вклучуваат повлекување од социјални активности, недостаток на покани за настани или жалби дека се чувствува исклучено.

Сајбер врсничко насилство

Се случува преку дигитални уреди и платформи, следејќи ги децата дури и дома. Симптомите вклучуваат анксиозност при користење на интернет, промени во однесувањето по користење на уреди или повлекување од активности.

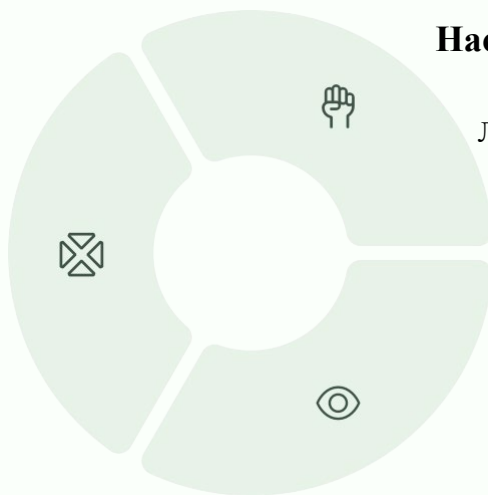
Според истражувањето HBSC за 2021/2022 година, околу 11% од адолесцентите во Европа пријавиле дека се жртви на врсничко насилство најмалку два или три пати месечно, со стапки кои се движат од 2% до над 30% во различни региони. Заедничкиот истражувачки центар на Европската Унија откри дека над 20% од учениците биле жртви на сајбер врсничко насилство најмалку еднаш во животот, претставувајќи уникатни предизвици поради неговата постојаност и анонимност.

Трикот на триаголникот на врничкото насилство

Врсничкото насилство не се однесува само на повремени конфликти или исмејување; тоа е намерно и штетно однесување кое може да остави долготрајни последици. Препознавањето на знаците на врсничко насилство – дали вашето дете е жртва, извршител или набљудувач – е клучно за ефикасна интервенција.

Жртва

Поединецот кој е на мета на врсничкото насилство, кој често се чувствува немоќен, изолиран и исплашен.



Насилник

Лицето кое ја започнува штетната постапка, често со цел да стекне моќ или статус преку заплашување.

Набљудувачи

Луѓе кои се сведоци на врсничко насилство, но можеби не интервенираат. Нивната реакција може или да го одврати насилникот, или да му даде поттик.

Улогата на набљудувачите е особено критична бидејќи нивната реакција може или да го одврати, или да го охрабри насилникот. Наставниците треба да ги учат учениците како безбедно да интервенираат или да пријават врсничко насилство на доверливо возрасно лице.

Пример од училишна средина

За време на одмор, ученикот Алекс е жртва на врсничко насилство од Џејк, кој му се потсмева за облеката и говорот пред другите. Денес, Џејк го турка Алекс на земја и го навредува со зборови како „губитник“ и „слабак“. Неколку соученици се сведоци на инцидентот, но реагираат различно:

- **Пасивни набљудувачи:** Некои ученици молчат и покрај тоа што се непријатно чувствуваат, плашејќи се дека следни ќе бидат тие на мета на Џејк.
- **Поттикнувачки набљудувачи:** Неколку соученици се смеат или насмевнуваат, индиректно потврдувајќи го однесувањето на Џејк.
- **Активни набљудувачи:** Една ученичка, Ема, застанува во одбрана на Алекс, му кажува на Џејк да престане и го пријавува инцидентот на наставник, помагајќи да се смири ситуацијата и правејќи Алекс да се чувствува помалку изолиран.

Краткорочни и долгорочни последици од врничко насилство

Врсничкото насилство може да има сериозни, долготрајни последици не само за жртвата, туку и за насилникот и дури и за набљудувачите кои се сведоци на инцидентите. Овие ефекти се движат од непосредни психолошки влијанија до долгорочни последици врз однесувањето, емоциите и здравјето, кои можат да се задржат и во возрасна доба.

Ефекти врз жртвата	Ефекти врз насилникот	Ефекти врз набљудувачите
• Анксиозност, депресија и ниско самопочитување • Психосоматски проблеми како главоболки, нарушувања на сонот и болки во stomакот • Академски тешкотии, потешкотии со концентрација и чести отсуства • Зголемен ризик од долгорочни ментални здравствени проблеми, вклучувајќи анксиозни нарушувања, депресија и мисли за самоубиство • Тешкотии во прилагодување во друштво, создавање долготрајни пријателства и стабилни романтични врски	• Агресивно и антисоцијално однесување кое може да ескалира ако не се му се обрне внимание навремено • Вклучување во други антисоцијални активности како вандализам, кражби и физички пресметки • Зголемен ризик од делинквентно и криминално однесување во адолесценцијата и како возрасен • Предизвици во личните односи и вработувањето како возрасни • Потенцијален ризик од депресија и злоупотреба на супстанции подоцна во животот	• Чувства на вина, анксиозност и страв • Зголемен ризик од симптоми на стрес и анксиозност • Притисок да се приклучат или да молчат за да избегнат да станат цели • Потенцијална склоност кон насилство и агресија со текот на времето • Намалена веројатност за интервенција во ситуации на врничко насилство или други неправди

Истражувањата на Гини и Позоли (2009) покажуваат дека жртвите на врничко насилство пријавуваат зголемени нивоа на психосоматски проблеми, додека Накамото и Шварц (2010) потврдија дека врничкото насилство има значително негативно влијание врз академските постигнувања на жртвите. Групно истражување на Копеланд и соработници (2013) откри дека лицата кои биле жртви на врничко насилство во детството имале повисоки стапки на анксиозност, депресија и суицидни тенденции во возрасна доба.

За насилниците, истражувањата на Ттофи и соработници (2011) покажуваат дека врничкото насилство може да предвиди делинквентно и криминално однесување, додека истражувањата на Риверс и соработници (2009) откриваат дека дури и сведоците на врничко насилство се изложени на поголем ризик од стрес и анксиозност.

Развој на адолесцентот и врсничкото насилство

Адолесценцијата е критичен период кој се карактеризира со значајни промени во развојот на мозокот, когнитивното функционирање и социјалната динамика. Овие промени не само што го обликуваат начинот на кој адолесцентите се перципираат себеси и другите, туку исто така влијаат и на нивното однесување, вклучувајќи тенденции и да бидат жртви на врсничко насилство и да вршат врсничко насилство врз другите. Разбирањето на овие развојни фактори ви помага да ги препознаете причините и симптомите на врсничкото насилство и ефективно да го поддржите вашето дете.



Когнитивен развој

Адолесцентите развиваат зголемени когнитивни способности, вклучувајќи подобро критичко размислување, регулација на емоции и решавање проблеми. Развиената префронтална кора овозможува подобро носење одлуки и контрола на импулсите, но овие способности сè уште се во процес на созревање, што ги прави тинејџерите подложни на импулсивни однесувања, особено во присуство на врсници. Додека ја формираат својата идентитетска перцепција, влијанието на врсниците станува значајно во обликувањето на самоперцепцијата, што потенцијално може да доведе до агресивно однесување или чувство на инфериорност, вклучително и во ситуации поврзани со врсничко насилство.



Емоционален развој

Тинејџерите искусуваат зголемена емоционална реактивност поради промени во лимбичкиот систем. Слабото регулирање на емоциите е поврзано со зголемена веројатност да станат или насилници, или жртви на врсничко насилство. Адолесцентите се поосетливи на одбивање и социјално исклучување, што може да ги влоши конфликтите со врсниците. Тие кои се жртви на врсничко насилство често доживуваат зголемени нивоа на анксиозност, депресија и социјално повлекување, додека оние кои вршат врсничко насилство може да го прават тоа како неадекватен одговор на сопствените емоционални тешкотии.



Социјален развој

Социјалната припадност станува особено важно за време на адолесценцијата, при што групите на врсници често имаат поголемо влијание отколку семејството. Популарноста и социјалниот статус стануваат извори на моќ, што потенцијално може да доведе до врсничко насилство, бидејќи некои тинејџери ја покажуваат доминацијата или ја одржуваат својата позиција во групата. Адолесцентите често формираат групи, а оние кои се маргинализирани можат да станат цели. Популарните ученици можат да користат врсничко насилство за да ја задржат социјалната доминација, додека маргинализираните тинејџери се со поголем ризик да станат жртви.

Важно е да размислите каде се наоѓа вашето дете во однос на овие когнитивни, емоционални и социјални карактеристики за да ги идентификувате нивните потенцијални ранливости. Разбирањето на нормалните развојни предизвици во адолесценцијата може да ви помогне да обезбедите соодветна поддршка и водство додека вашето дете се справува со овој комплексен период, вклучително и во контекст на врсничкото насилство.

Вообичаен тинејџерски конфликт vs. врсничко насилство

Тинејџерите често доживуваат конфликти поради социјалните вештини кои се во развој, емоционалната реактивност и потребата за независност. Додека конфликтот е природен дел од социјалните интеракции во адолесценцијата, важно е да се направи разлика помеѓу нормалните несогласувања и врсничкото насилство.

Карактеристики на нормалните конфликти

- **Еднаквост на моќ:** Двете страни имаат релативно еднаков социјален или емоционален статус
- **Спонтаност:** Конфликтите често се изолирани инциденти, а не повторувачка шема
- **Намера за штета нема:** Конфликтот произлегува од несогласување или недоразбирање, а не од намера да се повреди
- **Решение е возможно:** Нормалните конфликти често можат да се решат преку комуникација и компромис

Пример: Две тинејџерки, Лиза и Марија, не се согласуваат за тоа во кој трговски центар да одат на шопинг. Тие се расправаат за тоа која локација е подобра и се лутат една на друга, но откако ќе се смират, остануваат пријателки. Двете имаат еднаква моќ, несогласувањето е ситуациско и може да се реши без долготрајна штета.

Карактеристики на врсничко насилство

- **Нееднаква моќ:** Насилникот има повеќе моќ – социјална, емоционална или физичка – над жртвата
- **Намера за штета:** Дејствата се наменети за предизвикување емоционална, физичка или социјална штета
- **Повторување:** Врсничкото насилство не е еднократен настан, туку повторуван образец на однесување
- **Нема решение:** Жртвата често се чувствува немоќно, а агресорот не е заинтересиран да најде решение

Пример: Ученикот Алекс повторно шири лажни гласини за Бен, тврдејќи дека тој препишува на испити. Ова предизвикува Бен да стане социјално изолиран, бидејќи другите ученици одбиваат да работат со него. И покрај обидите на Бен да ја исчисти својата репутација, Алекс продолжува со ширење гласини, предизвикувајќи постојан стрес и исклучување.

Како родителите можат да помогнат со нормалните конфликти



Поттикнување отворена комуникација
Научете го вашиот тинејџер да започнува разговори со изрази како „Јас се чувствувам...“ наместо да обвинува други



Поттикнување емпатија
Охрабрете го вашето дете да разгледа перспективата на другата личност: „Разбирам зошто си вознемирен/а и сакам да најдеме начин кој ќе функционира за нас двајца.“



Учете вештини за решавање конфликти
Вежбајте сценарија на несогласување со вашето дете преку улоги, давајќи пример за смирен и конструктивен дијалог.



Поттикнување размислување "
Поставувајте прашања како: „Како се чувствуваше за време на расправијата и што можеше да направиш поинаку?“

Врснички влијанија и одржување здрави врски

Врсниците често стануваат една од највлијателните групи во животот на тинејџерот додека тој се обидува да стекне независност од семејството. Адолесцентите се особено чувствителни на мислењата и однесувањето на нивните пријатели, при што одобрувањето од врсниците станува силен мотиватор. Ова влијание може да ја обликува нивната однесувачка динамика и на позитивен и на негативен начин.

Позитивно влијание од врсноци

- Пријатели кои се пример за здрави однесувања можат да поттикнат слични однесувања кај своите врсноци.
- Поддржувачките и емпатични пријателства помагаат во развој на отпорност и емоционална добросостојба.

Негативно влијание од врсноци

- Притисокот од врсноци може да ги наведе тинејџерите да се впуштат во ризични однесувања за да се вклопат.
- Адолесцентите може да ги компромитираат своите вредности за да избегнат одбивање или да добијат социјално прифаќање.

Градење самодоверба

Тинејџерите со висока самодоверба имаат поголема веројатност да му одолеат на негативниот притисок од врсниците и да носат независни одлуки. Тие со ниска самодоверба можат да бараат валидација од врсниците, што ги прави поранливи на нездрави односи или ризични однесувања.

Слика за себе и социјална споредба

- Внимавајте како зборувате за сопственото тело и изглед.
- Разговарајте како социјалните мрежи и рекламите промовираат нереални слики.
- Истакнувајте ги талентите, вештините и карактерните особини на вашиот тинејџер повеќе од неговиот изглед.

Поддржувачки односи родител-дете

- Запознајте се со нивните хобија, пријатели и интереси за да покажете грижа и да изградите доверба.
- Бидете пример за здрави однесувања во сопствените односи и при решавање на конфликти.
- Исполнувајте ги своите ветувања за да покажете доверливост и почит.

Успех и признание

- Поттикнувајте реални и значајни цели кои се усогласени со нивните интереси.
- Признавајте го трудот и истрајноста, а не само резултатите.
- Давајте конкретна пофалба насочена кон однесувања или постигнувања.

Вистински пријателства vs. „Лажни пријателства“

Со тоа што ќе ги научат децата да препознаваат вистински пријатели и да ги забележуваат знаците на „лажни пријателства“, родителите можат да им помогнат да изградат посилни и поздрави врски.

Знаци на вистински пријател

- **Доверлив и сигурен:** Чува тајни и не шири озборувања
- **Емпатичен и поддржувачки:** Ги разбира чувствата и нуди поддршка во тешки моменти
- **Взаемна почит:** Ги почитува границите и ги прифаќа одлуките
- **Охрабрува развој:** Поттикнува личен раст и ги слави постигнувањата

Знаци на лажен пријател

- **Озборува и ја изневерува довербата:** Споделува тајни или зборува зад грб
- **Себичен:** Се појавува само кога му треба нешто
- **Манипулативен или контролирачки:** Се обидува да ги контролира твоите постапки или пријателства
- **Врши притисок за штетни однесувања:** Те тера да правиш работи со кои не се чувствувааш пријатно
- **Љубоморен и натпреварувачки настроен:** Наместо да ги слави твоите успеси, покажува завист

Разговор за пријателства со воздржан тинејџер

Тинејџерите понекогаш можат да бидат воздржани кога треба да зборуваат за своите пријателства, особено ако се соочуваат со врснички притисок или конфликти. Родителите треба да имаат стратегии за пристапување до овие чувствителни теми без да ги натераат тинејџерите да се чувствуваат загрозено или дека е нарушена нивната приватност.

Споделете ги сопствените искуства

Почнете со индиректен пристап

Започнете со лесни, ненаметливи прашања кои нема да го натераат вашето дете да се чувствува под притисок.

Обидете се со случајни почетни прашања како:

„Каков беше твојот ден? Дали ти и твоите пријатели направивте нешто забавно?“ или „Забележав дека се смееше на телефон порано. Изгледаше како забавен разговор!“

Овие отворени прашања ги покануваат на споделување без директно да го бараат тоа од нив.

Разговарањето за сопствените тинејџерски пријателства може да ги нормализира нивните искуства и да ги направи помалку одбранбени. На пример:

„Кога бев на твоја возраст, имав најдобар пријател кој секогаш беше покрај мене. Понекогаш се расправавме, но научив многу од тоа пријателство. Дали чувствуваш дека имаш некогаш сличен на тоа?“

Овој пристап покажува ранливост и создава врска.

Набљудувајте и внимателно прашувајте

Користете медиуми како почетна точка за разговор

Филмови, серии или вести можат да обезбедат индиректни начини за дискусија за динамиката на пријателствата. Обидете се да кажете нешто како:

„Гледав една серија каде главниот лик имаше тешкотии да одлучи дали неговите пријатели навистина се поддржувачки. Дали мислиш дека такви пријателства се случуваат и во реалниот живот?“

Ова го отстранува личниот фокус, а сепак ги обработува важните теми.

Ако вашиот тинејџер изгледа вознемирено по поминување време со пријателите, внимателно прашајте: „Изгледаше малку тивко по средбата со твоите пријатели порано. Дали е сè во ред?“ Ако се воздржува од разговор за конкретни луѓе, дискутирајте за пошироката динамика на пријателствата:

„Што мислиш што го прави еден пријател добар?“ или „Дали некогаш си чувствувал/а притисок од пријатели да направиш нешто што не сакаш?“

Запомнете дека градењето доверба бара време. Бидете трпеливи и доследни во вашиот пристап, покажувајќи искрен интерес без осудување. Оставете вашиот тинејџер да знае дека прашувате затоа што ви е грижа, а не затоа што сакате да се вмешате:

„Не сакам да се мешам, но секогаш сум тука ако сакаш нешто да споделиш за твоите пријатели.“

Целта е да се создаде отворена средина каде вашиот тинејџер ќе се чувствува безбедно да зборува за своите социјални искуства.

При спроведувањето на овие стратегии, фокусирајте се повеќе на слушање отколку на зборување. Потврдете ги чувствата на вашиот тинејџер и избегнувајте веднаш да решавате проблеми или да ги критикувате неговите пријатели. Овој поддржувачки пристап ќе му помогне да развие самодоверба за да се снајде во својот социјален свет, знаејќи дека има ваша поддршка кога е потребно.