

ПРЕПОЗНАВАЊЕ И СПРАВУВАЊЕ



Модул 2. – Гордана Несторовска

Граѓанска
организација:
Новинари за
човекови права,
Адреса: В. Мачуковски
2А-3/16, Скопје

www.jhrmk.org



„Никој не се раѓа со омраза кон друга личност само поради тоа што таа личност има различна боја на кожа, потекло или религија. Луѓето учат како да мразат, но тие можат да бидат подучувани и како да сакаат, што е поприродно за човекот отколку спротивното“ - Нелсон Мандела

Скопје, Август, 2018

МОДУЛ: ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА МЕЃУВРСНИЧКОТО НАСИЛСТВО И СПРАВУВАЊЕ

Преку овој модул ќе се направи напор да се допринесе да се разбере (меѓуврсничкото) насилство и психолошкото и физичкото и ќе дадеме насоки како да се развие емпатија кај децата, но и тие да зајакнат за да можат да се (само)одбранат.

Цели

- Учесниците да се запознаат со меѓуврсничкото насилство и штетата која може истите да ја предизвикаат во општеството
- Да се развие свесноста на учесниците како етикетирањето, стереотипите и предрасудите кои водат кон меѓуврсничко насилство
- Учесниците да се стекнат со вештини за препознавање и пријавување на меѓуврсничкото насилство

Методи на работа

- Активност 1: Вежба - Етикетирање
- Активност 2: Презентација со дискусија за формите на меѓуврсничко насилство
- Активност 3: Вежба четири позиции и дискусија за препознавање и санкционирање на меѓуврсничко насилство
- Активност 4: Вежбање на почетни пози за самоодбрана

Подготовка

Потребни материјали

- Тефтер, пенкало за секој учесник
- Самолеплива хартија, ножички
- Лап топ и проектор
- Флипчарт хартија, маркери

Инструкции

• Инструкции за активност 1: Вежба – Етикетирање (45 мин.)

- Чекор 1:** Наставникот ја сече самолепливата хартија на мали квадратчиња, на кои се испишуваат најразлични етикети (паметен/а, глуп/ава, вреден/на, згоден/на...).
- Чекор 2:** На секој од учесниците им се лепи по една етикета на челото и им се укажува дека **5 минути**, шетајќи се слободно низ просторијата, треба да се однесуваат кон другите учесници согласно етикетите кои ги имаат тие на челото, без притоа да си кажуваат меѓусебно што им е напишано на лепенката.
- Чекор 3:** По 5 минути се делат учесниците во неколку групи и на истите им се дава задача да осмислат идеално училиште или училница, правила на однесување, локација и сл. Меѓутоа, се потенцира дека додека работи тимот/групата со членовите од групата треба да се постапува повторно согласно нивната етикета (ако на некој му пишува паметен тогаш истиот треба да ги дава идеите, ако на некој му пишува глупав тогаш другите нема да ги земаат во предвид неговите идеи и слично). **(20 мин.)**
- Чекор 4:** Секоја од групите треба да избере и еден претставник/чка кој по завршувањето на договарањето, ќе треба да ја презентира работата на својата група **(10 мин.)**
- Чекор 5:** По презентирањето, сите учесници се враќаат на своите места, ги вадат своите етикети и зборуваат како се чувствувале додека ја носеле етикетата, како се стекнуваат етикетите во секојдневниот живот, кои групи се најчесто мета на етикетирање и зошто, што превземале за да ги надминат овие ситуации. **(10 мин.)**

Инструкции за активност 2: Вежба – Презентација со дискусија за формите на меѓуврсничко насилство (45 минути)

НАСИЛСТВО

„Бидејќи војните започнуваат во мислите на луѓето, токму таму, во нивните мисли треба да се создаде и одбраната на мирот“ - Од Статутот на УНЕСКО

Сите елементи во општествената средина имаат влијание врз растот и развојот на детето, како што и самото дете има влијание врз средината што го опкружува. Разбирањето на себеси и разбирањето на другите е основа за добра комуникација. Со развивање на свесноста за почитување на меѓусебните различности правиме чекор и за почитување на различностите на луѓето и народите.

Секако дека основниот ангажман во училиштата е образовниот процес и дека мноштвото проблеми и предизвици се поврзани токму со овој процес. Тука пред сè неопходно е континуирано унапредување од аспект на училишни објекти, инфраструктура, соодветна опременост, урамнотеженост на бројот на учениците и наставниот персонал, соодветни наставни програми, критериуми за спроведување на процесот, негово следење и вреднување. Друг многу важен предизвик е проблемот со насилното однесување, кое е евидентен проблем. Според МВР, насилството во училиштата и против училиштата е сè повеќе распространето и добива сè потешки облици. Насилството е најчеста форма на кршење на човековите права.

Насилството над и меѓу децата почнува уште во најраната возраст, а потоа се провлекува низ целиот процес на социјализација која се одвива во училиштата и во пошироката општествена средина. Различните облици на насилство во училиштата сè повеќе во социолошката литература се

третираат како производ на општествената криза. Во ваков вредносен контекст не само што не се почитуваат правните норми туку сè помалку се почитуваат важечките морални принципи и норми. Се чувствува недостиг на мотивација кај младите генерации, девијација од позитивното однесување кон својата околина, своите другари, семејство, околина. Сето тоа доведува до проширување и зацврстување на сите облици на девијантно однесување на децата, учениците, младите и возрасните. Многу од нив се претвораат во насилници и се однесуваат агресивно, а голем дел од нив станува и жртва на многубројни облици на насилство.

Исто така младите луѓе многу полесно се идентификуваат со негативни „јунаци“ и настојуваат да го следат нивниот пат – на пример насилници, луѓе што лесно и брзо се збогатиле, поседуваат големи материјални вредности (скапи возила, мобилни телефони, модерна и скапа облека, секојдневно трошење пари итн.). Помеѓу младите, присутни се следниве форми на насилство:

- Физичко насилство како облик на однесување преку кое на други лица им се нанесува физичка болка или повреда. Може да доведе до полесни и потешки повреди, но и до усмртување на жртвата.
- Психичко насилство претставува насилно однесување при кое се повредуваат чувствата и достоинството на жртвата. Тоа се: заканување, навредување и исмевање, изнудување и принудување, замолчување, изолација.
- Сексуално насилство. односно сексуално вознемирување, сексуално злоставување и сексуална експлоатација
- Меѓуврсничко насилство (булинг) вклучува широка лепеза на однесувања кои се повторуваат меѓу

врсниците со намера да се навреди другиот (давање прекари, навредливи коментари, крадење или уништување на сопственост, графити, озборување, потсмевање, изолација итн.)

- Сајбер насилство вклучува испраќање или објавување навредливи пораки, коментари или фотографии преку интернет или преку мобилни телефони, исклучување од социјални мрежи и слично, со намера да навредат или понижат неког како и за наведување на други да предизвикуваат насилство.
- Етнички мотивирано насилство, особено во етнички мешаните училишта

Училишните стратегии за намалување на насилството во училиштата треба да се темелат врз следниве основни принципи:

- Безбедноста и добросостојбата се една од главните приоритети на училишната заедница
- Почитувањето е основна вредност која овозможува ненасилна комуникација и разрешување на конфликтите
- Ненасилството е единствен одговор кој го прекинува кругот на насилство
- Еднаквост и недискриминација - сите ученици и вработени се еднакви и не смее да бидат подложени на каков било облик на дискриминација по ниту една основа

Меѓуврсничкото насилство

Меѓуврсничкото насилство значи секое несоодветно, неморално или непристојно однесување кое што претставува повреда на личното достоинство, особено кога предизвикува заплашување, одбивност, деградирање, понижување....

Меѓуврсничкото насилство постои во училиштата и последниве години во голема мера се менуваат формите. Меѓуврсничкото насилство или булингот не опфаќа само физичко насилство и не секогаш се случува пред очите на наставниците, туку за време на одморите, по ходниците, во соблекувалните и на социјалните мрежи. На тој начин, полето за работа е прилично скратено и наставниците на часот многу ретко можат да реагираат да го спречат. Причините за сите форми на меѓуврсничко насилство се наоѓаат во општествениот контекст. Прв чекор во борба против врсничкото насилство е да не затвараме очи пред него, тоа е присутно во сите средини, се јавува во различни форми и треба да го препознаваме и соодветно да реагираме. Во борбата потребни се здружени сили и соработка помеѓу сите инволвирани страни, а пред се соработка и отвореност во комуникацијата со децата и младите за да не се срамат да укажат ако се жртви и воедно да се охрабрат да реагираат доколку се сведоци на насилство.

Малтретирањето на училиште најчесто е резултат на несогласност, љубомора, притисок и слично. Ова вклучува непријателска намера, нерамнотежа на моќта, невоља и провокација. Доколку постои сомневање дека ученикот е или малтретиран или пак малтретира некого, постојат знаци на предупредување во нивното однесување.

Жртвата или лицето што е малтретирано, на краток рок, може да се почувствува посрамотено, изолирано, вознемирено, депресивно, беспомошно, како постојано да е под притисок и

стрес, да има намалување на успехот во училиштето, па дури и да посегне по сопствениот живот од страв дека нема со кого да разговара заради заканите од понатамошно малтретирање. На подолг рок, лицето станува несигурно, покажува екстремна чувствителност, да развие ментална или пак физичка болест и сл. Многу често, малтретираните лица и самите почнуваат да ги малтретираат тие кои се физички послаби од нив.

- **Инструкции за активност 3: Вежба - Четири позиции (40 минути)**

Чекор 1: Замолете ги учениците да го пополнат работниот лист секој одделно (дадени во Прилог). Обучувачите треба да ги осигураат учесниците дека работните листови нема да бидат земени после завршувањето на обуката и ќе бидат искористени само за дискусија. За ова се користи методот на индивидуална работа.
(10 минути)

Чекор 2: Замолете ги учениците да да ги споделат своите искуства **(15 минути)**

Можни прашања за пленарна дискусија:

- Како се чувствувавте споделувајќи ги вашите искуства со другите?
- Дали беше тешко да се споделува?
- Дали беше полесно/потешко да се опише улогата на насилник/чка или улогата на жртвата?

Кои беа околностите кои ве направија да реагирате или не, во ситуација на посведочување на насилство?

Работен лист за вежба: Четири позиции

Напишете ги вашите искуства.

Дали би реагирале денес поинаку? Ако да, зошто и како?

Опишете една ситуација во која сте биле вознемирен/а, деградиран/а, или третиран/а понеповолно од друга личност.	Опишете ситуација, во која вие сте омаловажувале или навредувале некој/а друг/а.
Опишете ситуација во која сте посведочиле на акт на меѓуврсничко насилство и не сте презеле ништо.	Опишете ситуација во која сте посведочиле на акт на меѓуврсничко насилство и сте презеле дејствија против тоа.

Протокол за реагирање при насилно однесување

Протоколот ги дефинира одговорностите и улогите на членовите на училишната заедница во однос на насилството во училиштето. Целта на протоколот е да придонесе кон намалување на насилството преку навремено реагирање при појава на насилство и разрешување на ситуацијата/конфликтот кој довел до насилно однесување.

Со протоколот се надополнуваат постоечките регулативи кои произлегуваат од законот за основно и средно образование и статутот на училиштето и овозможува усогласување со секојдневната практика во училиштето. Протоколот ги следи чекорите предвидени во овие документи, но ги дополнува со извесни чекори насочени кон решавање на проблемите и подобрување на условите и атмосферата за учење и развој во училиштето.

Фази на спроведување активности за намалување на насилството	Активности/Мерка што се презема	Лица кои се вклучени
Сознание за насилството	• Набљудување и собирање информации кога ќе се појави кој било облик на насилство во училиште • Сомневање дека насилството се случува кај некое дете врз основа на неговото надворешно однесување или преку добиени индиректни информации на различни релации (ученик-ученик; возрасен – ученик; ученик- возрасен; возрасен – возрасен) • Охрабрување за пријава на насилно однесување, директно (до возрасните (училиштен кадар, родители) или индиректно и анонимно (преку кутии за пријавување на насилното однесување). • Евидентирање на насилството	Наставник, ученик/ци, родители Наставник, ученик, класен раководител Наставник, класен раководител, стручни соработници, родители, ученици Класен раководител, стручен соработник
Прекинување на насилството	• Наставникот, класниот раководител или кој било друг возрасен треба веднаш да реагира за да го прекине насилството • Доколку наставникот процени дека нема да може самиот да ја	Класен раководител, стручен соработник

	прекине ситуацијата, потребно е да побара помош од училишното обезбедување, полиција или друг возрасен или стручен соработник • Ги раздвојува учениците доколку се работи за физичка пресметка • Повикува или пружа прва помош при повреди • Доколку се работи за малтретирање, се бара прекин на интеракција меѓу вклучените страни • Во случај на сајбер насилство може да се побара отстранување на содржини објавени на интернет или запирање на понатамошно споделување содржини (фотографии, пораки и сл.)	Класен раководител, родител/старател, полиција
Смирување на ситуацијата	• Наставникот обезбедува сигурност за ученикот/учениците • Користење техники за емоционална контрола – техники на дишење и сл.	Класен раководител, стручен соработник, наставник
Разрешување на ситуацијата	• Консултации за тоа кој пристап или постапка за разрешување на ситуацијата ќе се примени • Примена на вештини за разрешување конфликт • Советодав. разговор • Репаративни пристапи • Изрекување на педагошки мерки	Класен раководител, стручна служба и родител, ученик/ци и директор Центри за социјална работа, сос телефони, НВО, центри за ментално здравје, други

	• Изрекување на други методи за санкционирање (дополнителен ангажман во училиштето и сл.) • Постигнување/потпишување договор за подобрување на однесувањето, неповторување на делото • Советување и соработка со родителите • Вклучување, соработка и/или препраќање во други институции	здравствени установи и сл.
Пишување извештај	• Извештај за целиот процес на реагирање на насилството • Во извештајот се предлагаат други превентивни мерки (организирање дебати, проекции на филмови и сл.)	Стручен соработник, класен раководител,

Активност 4: Вежбање на почетни пози за самоодбрана

Познавањето на неколку основни техники на самоодбрана не само што може да даде чувство на сигурност, намалување на можноста да станете жртва туку можат и да ви го спасат животот.

Самата помисла дека некој може да ве нападне е непријатна, па затоа и многу голем број на луѓе не размислуваат на таа тема дури и ја игнорираат што е уште полошо, затоа што нападот вообичаено се случува додека сте сами и нема кој да ве заштити.

Клучни работи за спречување на нападот:

Бидете свесни за својата средина и каде се наоѓате

При дефанзивната тактика не е целта да се достигнат силата и моќта на противникот туку комплетната сопствена сила и моќ да се усмерат кон противничката слабост

Кога ви е загрозена безбедноста, дури и најмало познавање од елементите за самоодбрана може да биде од животна важност. Ова не бара години тренирање и голема физичка сила.

Ќе ви покажеме неколку најефикасни техники за одбрана, кои можете да ги искористите во критична ситуација. Секоја жена може да ги примени, без разлика на висината и тежината на противникот.

1. За почеток, запаметете ги ранливите места

Не е важно колку е висок и силен вашиот противник- ќе можете секогаш да го оневозможите, доколку ги запамтите осетливите места. Главни се: очи, нос, грло, гради, колена и препони.

Можете да го нападнете како сакате, но за да бидете сигурни дека ќе победите, треба да ги запамтите најефикасните начини за делување на тие зони.



2. Најефикасни и најпрости техники

Еден од најдобрите методи, кој секој џин ќе го натера жално да зацвили и падне на колена, е да го фатите за шака, така што со едната рака ќе го фатите за малиот и домалиот прст, а со другата покаалецот и средниот прст. Раздвојте ги во страна, истовремено свиткувајте му го рачниот зглоб нагоре.

Доколку не успеете напаѓачот да го фатите за шаката, удрете го со прстите или тупаница меѓу клучните коски или во Адамовото јаболко. На тој начин ќе го дезориентирате

противникот, ќе го натерате да се фати за грло и долго нема да си дојде на себеси.

Препоните се најдоброто место за напад, со фаќање или удар со рака. На секој курс за самоодбрана ќе ви советуваат прво тука да го удриите.

Ударот во оваа област буквално го парализира противникот и додека тој ќе се превиткува од болки, вие ќе имате време да избегате.



3. Ако ве фати однапред...

Кога ќе ве фати однапред така што не можете да ги подигнете рацете, направете го следното: составете ги рацете во висина на карлицата, со што ќе се создаде доволен простор меѓу вас и напаѓачот.

Потоа со цела сила удрете го со чело во нос. Од вашиот удар, противникот ќе се тргне. Потоа удрете го со колено во препони.

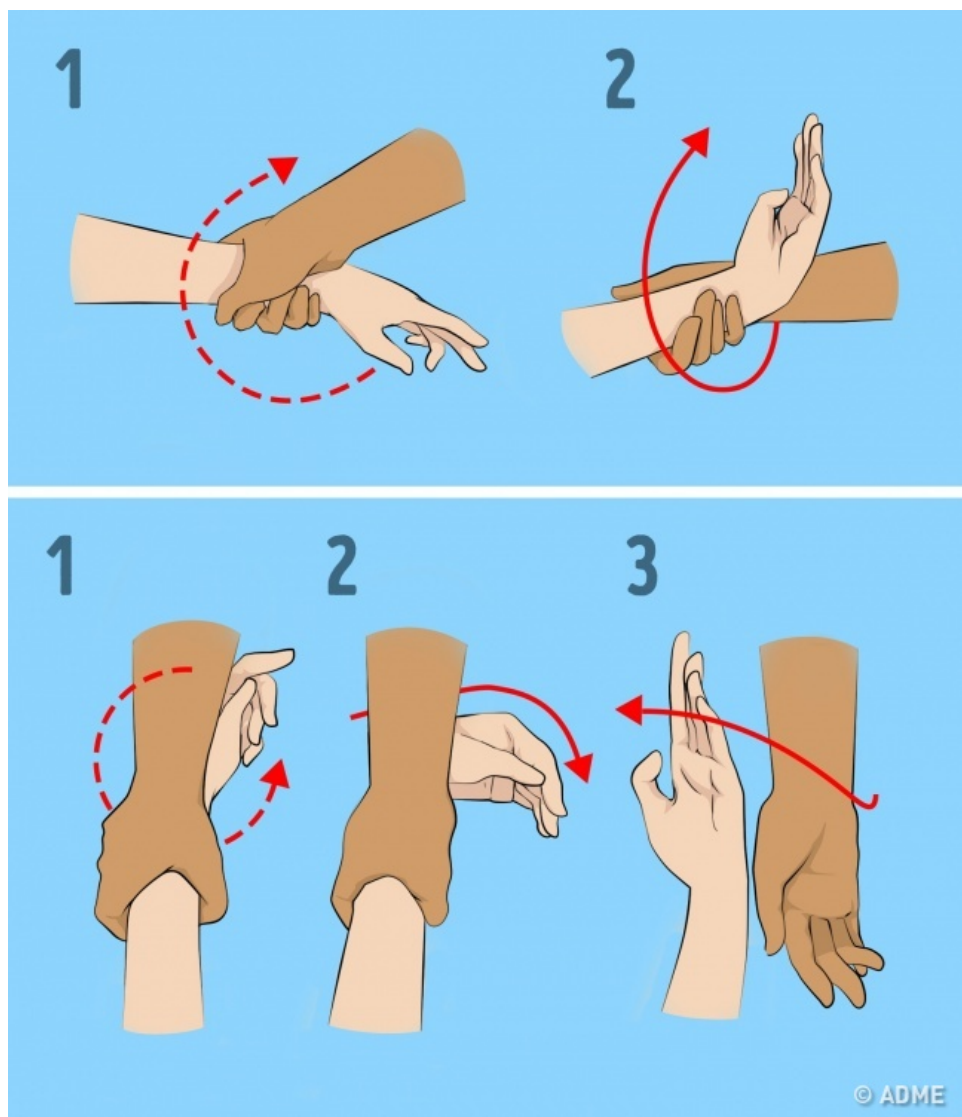
Доколку напаѓачот премногу ви се приближил, можете да се заштитите користејќи го коренот на дланката. Испружете ја левата рака, а коренот на десната шака со остро движење удрете го противникот во подбрадокот или носот. Потоа применете го познатиот удар во колено меѓу нозе.

-на тој начин противникот ќе остане дезориентиран и долго нема да може нормално да се движи.



4. Како да ги ослободите рацете

Лесно можете да се ослободите од зафатот, ако го запамтите „правилото на палецот“: свртете ја раката во правец на палецот на напаѓачот. Кога раката на напаѓачот ќе биде долу, нагло истргнете ги рацете кон себе.



5. Ако ве фати отпозади

За да се спасите од оваа ситуација, нагло свиткајте се наназад и обидете се да го удриrete напаѓачот со вашиот тил. Ништо страшно ако не успеете – целта е да го натераме противникот да отстапи со една нога.

Тогаш, одеднаш свиткајте се, фатете ја ногата со која исчекорил и исправете се, повлекувајќи ја неговата нога кон напред. Противникот ќе изгуби рамнотежа и така нема да ви биде тешко да го бутнете на земја дури и најкрупниот напаѓач.



6. Ако ви пријде и ве фати од страна

Ударот со лактот е еден од најопасните удари во сите боречки вештини. Токму со тој удар треба да се послужите, ако напаѓачот ви пријде од страна.

Со свртување удрете го противникот во слепоочницата, брадата и носот. Напаѓачот поради овој удар ќе зачекори наназад, а тогаш удрете го со лакт во градите или стомакот. Ударите со лакт се толку силни, што ќе предизвикаат шок кај секој противник.



7. Ако ве притисне на сид

Напаѓачите често се обидуваат својата жртва да ја сотераат во агол или да ја притиснат на сид. Во таквата ситуација е вистинско време да се потсетите на ранливите места и во зависност од ситуацијата да нападнете едно од нив.

Ако напаѓачот ги подигнал рацете, исправете ги шаките и острите удари нанесете му ги под пазувите.

Ако едната рака му е спуштена, имате шанси со тупаница да го удрите во гради, вилица или врат.

Еден од најефикасните и најсилните методи е удар во главата. Малку клекнете, за да бидете пониски од противникот, а потоа нагло скокнете и удрете го со чело во вилицата. На тој начин веднаш ќе го дезориентирате противникот и ќе добиете можност да се скриете.

