

NAUČITE KAKO POMOĆI / Psihologinja savjetuje: 'Ovo je jedini sasvim jasan znak da je dijete žrtva vršnjačkog nasilja'



Foto: Shutterstock

Vršnjačko nasilje, psihologinja savjetuje roditelje i objašnjava kako prepoznati žrtve

📅 19.8.2025. ⌚ 10:47 ≡ DINA ŠILJEG 📷 SHUTTERSTOCK

Vršnjačko nasilje posljednjih je godina sve veći problem u Hrvatskoj. Uz verbalno i fizičko, današnja su djeca sve izloženija i [nasilju](#) u digitalnom okruženju koje se može događati i iza zatvorenih vrata njihove sobe kod kuće, pa čak i dok sjede pokraj nas na kauču u dnevnom boravku. Nasilje koje djeca trpe, prema nekim pokazateljima, u sve većem postotku često je nevidljivo okolini, a neke situacije s kojima se suočavaju nisu lako rješive ni odraslima, a kamoli djeci. Posljedice po [mentalno zdravlje](#) djece mogu biti ozbiljne i dugotrajne. I ne znači da roditelji i nastavnici ne žele pomoći, to nikako, problem je što često

DANAS.hr **VOYO** **RTL.HR** **žena.hr**

Prema nekim novijim istraživanjima koja su institucije provele u Hrvatskoj **verbalno nasilje** iskusilo je oko 41% osnovnoškolaca i 29% srednjoškolaca. Zabrinjavajući su brojevi i kada je u pitanju **fizičko nasilje**, pa je tako čak 28% osnovnoškolaca i 13,6% srednjoškolaca izjavilo je da su bili snažno udareni ili gurnuti barem jednom mjesečno ili čak svakodnevno. Na **neugodna tjelesna dodirivanja** požalilo se 19,6% osnovnoškolaca i 13,6% srednjoškolaca, a **nasilje u digitalnom okruženju** iskusilo je gotovo 52% osnovnoškolaca i oko 44% srednjoškolaca. Značajan porast prijava vršnjačkog nasilja u vrtićima i školama zabilježio je i **Ured pravobraniteljice za djecu** u izvještaju iz 2022. godine, a prema **Ministarstvu rada, obitelji i socijalne politike**, 2021. godine zabilježeno je čak 1.500 djece, žrtava vršnjačkog nasilja.

**NET.HR** / Radno vrijeme trgovina na praznik 18. studeni**NET.HR** / Planuo Vjesnikov neboder! Zagrebački vatrogasci na terenu**SAVJETI STRUČNJAKINJE** / Djeca sve češće žrtve nasilja na internetu: 'Opasnosti su brojne, roditelji mogu pomoći'

Brojke su krajnje zabrinjavajuće i pokazuju porast raznih oblika nasilja među djecom u sve ranijoj dobi. Sve to dovodi do sve većeg rizika za njihovo emocionalno, socijalno i psihičko blagostanje. Rastuća učestalost nasilja povezana je s razvojem dugotrajne anksioznosti, depresije, osjećaja usamljenosti, smanjenog emocionalnog blagostanja i rizika od suicidalnih misli pa je vrlo važno baviti se tim problemom u društvu te na ispravan način

U nastavku donosimo razgovor sa psihologinjom **Ivanom Garašić**, mag. psych., kliničkom psihologinjom koja je ujedno i Kognitivno-bihevioralna terapeutkinja, te Shema ter. pod sup. iz EmotiCora. Ona objašnjava kako prepoznati simptome vršnjačkog nasilja, pomoći djetetu koje trpi nasilje te nudi konkretne savjete za roditelje i profesore u borbi protiv ovog velikog problema.



Ivana Garašić, klinička psihologinja i psihoterapeutkinja
Foto: Emoticor

Kako prepoznati da je dijete žrtva vršnjačkog nasilja?

U kontekstu vršnjačkog nasilja, važnoj je najprije napomenuti da se može raditi i o jednokratnom događaju, ali i o zlostavljanju koje može biti sustavno i dugotrajno. Pritom, glavni faktor nije težina događaja sama po sebi, već kako događaj percipiraju djeca. Voljela bih dati izravan i jednostavan odgovor na ovo pitanje, ali nažalost, jedini sasvim jasan znak da je dijete žrtva vršnjačkog nasilja jest dijete koje se povjeri odrasloj osobi o tome što mu ili joj se događa. Naime, kao i odrasli, djeca imaju vrlo različite načine suočavanja sa stresnim i traumatskim iskustvima, pa takve situacije mogu proći bez vidljivih reakcija, pa sve do reakcija koje možemo i ne moramo povezivati s vršnjačkim nasiljem (povlačenje, plakanje, anksioznost, ljutnja i agresivnost...). Sve su reakcije zapravo očekivane i potpuno normalne. Nažalost i istraživanja i iskustvo nam govore da odrasli (i obitelj, ali i djelatnici u sustavu) često umanjuju iskustva djeteta. To je jedan važan rizični faktor, koji zapravo smanjuje vjerojatnost da će se dijete povjeriti u budućnosti.

Kako pomoći djetetu koje je žrtva vršnjačkog nasilja?

Prvi i najvažniji korak je vjerovati djetetu da je njegovo ili njezino iskustvo stvarno i autentično. U današnjem društvu, u kojem se nasilje i zlostavljanje preselilo na društvene mreže, najčešće nam i nedostaju fizički, vidljivi znakovi nasilja i zlostavljanja. Nasilje je sada češće ucjena, izoliranje, vrijeđanje i ismijavanje preko društvenih mreža.

Zatim, važno je povezati sve sudionike nasilja, kao i sustave koji se brinu o djeci, prvenstveno odgojno–obrazovne institucije i sustav socijalne skrbi, a potom i zdravstveni sustav te policiju i po potrebi sudove. Samim ovim

kvalitetno radilo s djecom – počiniteljima nasilja.



RODITELJI, OPREZ! / Psihologinja za Net.hr: 'Djeca u dobi od 10 godina već sudjeluju u sekstingu'

Međutim, ono što je najvažniji, a kod nas često zanemareni korak jest sustavna prevencija nasilja, koja je, kad se događa, kvalitetna, no često ovisi o projektnom financiranju i samim time nije konzistentna i sveobuhvatna.

Ukratko, potrebno je vjerovati djetetu i uključiti sve sustave koji mogu pomoći, pružiti podršku i utjecati na počinitelje nasilja.

Gdje i kome se sve roditelji mogu obratiti za pomoć?

U Hrvatskoj se roditelji mogu obratiti najprije **školi** koja je dužna postupiti po protokolu o postupanju u slučaju nasilja među djecom i mladima. Važno je napomenuti da se Protokol odnosi na sve slučajeve nasilja te nigdje nije navedeno da se odnosi samo na nasilje koje se dogodilo u školi.

Savjetovišta Luka Ritz.

Trenutačno je situacija u Hrvatskoj takva da su na području mentalnog zdravlja djece i mladih potrebe znatno veće nego mogućnosti sustava. Stoga je zaista blagodat postojanje udruga koje zapošljavaju psihologe i bave se vršnjačkim nasiljem.



Foto: Shutterstock

Kako razlikovati "obično zadirkivanje" od stvarnog vršnjačkog nasilja?

Razlika je zapravo prilično jednostavna – zadirkivanje nema namjeru nikog povrijediti te će dijete, ako vidi da je nekog povrijedilo, prestati s takvim ponašanjem. Svi sudionici imaju osjećaj da mogu utjecati na situaciju, nema razlike u moći i djeca se smiju i zajedno nastavljaju druženje i igru. Međutim, čim se prelazi granica tako da situacija za nekog od sudionika nije ugodna, da

graznje prijatelja, ali može imati i nasilni element, posebno ako se radi o tipu ponašanja ili komunikacije koje se ponavlja i cilj mu je povrijediti osobu.

Kako se vršnjačko nasilje razlikuje u različitim dobnim skupinama?

Tradicionalno, istraživanja nam govore da će se kod mlađe djece događati više fizičkog nasilja, a kod adolescenata bit će više emocionalnog nasilja, uključujući i izolaciju. Međutim, s pojavom društvenih mreža i seljenjem nasilja online, pojavljuje se fenomen internetskog zlostavljanja u svim dobnim skupinama, uključujući i sve nižu dob pojave seksualnog nasilja među vršnjacima.



SVE VIŠE PRIJAVA / Je li vaše dijete meta manijaka na internetu? Pravobraniteljica za Net.hr: 'Ovo su znakovi'

Ono što je posebno problematično jest što je nasilje manje vidljivo odraslima, češće nasilje grupe prema pojedincu, a "skrivanje" iza ekrana pridonosi većoj okrutnosti. Isto tako, kad je nasilje online, žrtva nema kamo pobjeći. Ne postoji mjesto na kojem je dijete sigurno da se nasilje neće dogoditi, osim isključivanja iz online svijeta.

drugog oblika nasilja. Nadalje, s obzirom na dob važno je pretpostaviti i to da ne mogu u potpunosti zamisliti posljedice nasilničkog ponašanja. Stoga je prvi korak suočiti dijete sa sumnjom i u potpunosti poslušati njegovu verziju priče. Važno je jasno okarakterizirati i osuditi ponašanje djeteta, bez etiketiranja samog djeteta. Međutim, važno je imati na umu da svako dijete može biti i žrtva, ali i počiniti nasilje te uložiti mnogo truda tijekom odgoja djeteta, kako bi jasno znalo prepoznati koja su ponašanja adekvatna, a koja nisu. Najvažniji primjeri, na što roditelji mogu najviše utjecati, jesu međusobni odnos roditelja te odnos roditelja s djetetom. Ovo su primarni odnosi u kojima dijete uči na koji se način iskazuje ljubav, kako osoba reagira na odbijanje, koje je ponašanje primjereno, a koje nije i kako se adekvatno ponašati prema osobi koja ima manje moći od nekog drugog.

Koje su moguće dugoročne psihološke posljedice vršnjačkog nasilja na dijete?

Kao i kod bilo kojeg drugog nasilja, posljedice mogu biti dalekosežne. Osim posljedica na mentalno zdravlje, neprepoznato nasilje, a samim time i žrtva kojoj nije dana podrška, mogu utjecati i na životne ishode poput ishoda školovanja, izgradnju identiteta i sve buduće odnose koje će dijete jednog dana izgrađivati u odrasloj dobi. Svako stresno i traumatsko iskustvo ima potencijal promijeniti nečiji život – jer se mijenja osjećaj sigurnosti, predvidljivosti svijeta, povjerenja u ljude oko sebe i u svoje sposobnosti. Stoga je izuzetno važno vjerovati djeci i postupiti na vrijeme.



ALARMANTNO U HRVATSKOJ / Psihologinja za Net.hr: 'Više od 70 posto djece doživjelo je seksualno zlostavljanje'

Svi osjećaji su važni i prihvatiti sve osjećaje koje dijete pokazuje – tako ćemo dijete naučiti da s nama podijeli kad mu je teško, a ne krije osjećaje za sebe. Drugi važan korak je učiti dijete o adekvatnom ponašanju prema drugima, ali isto tako i o tome koje su djetetove granice. Može se činiti banalnim, ali u redu je da dijete ne želi zagrliti osobu s kojom se posvađalo jer je i dalje ljutito, ili da ne želi dati ruku osobi koju mi poznajemo, ali je djetetu nepoznata. Dijete tako gradi ideju vlastite moći i mogućnosti da postavi granice prema drugim ljudima, te da prepozna i sluša granice koje mu vlastito tijelo i emocije signaliziraju. Još jedan važan korak je otvoreno razgovarati s djetetom o svim situacijama s kojima se može susresti. Od neadekvatnih komunikacija na internetu, među vršnjacima, do toga na koji način je primjereno razgovarati s nekim, kako dodirivati drugu osobu, da udarci nisu primjereni, koje riječi je primjereno koristiti, a koje ne. I iako ima mnogo drugih savjeta koje bih mogla dati, možda posljednji koji bih ponudila jest naučiti dijete tko su osobe od povjerenja, i kao jedna od tih osoba zaista vjerovati djetetu kada nam ispriča što se dogodilo i uvijek postupati. Jednom iznevjereno povjerenje može značiti da se dijete neće povjeriti kada se dogodi neka nova, teža situacija.

Kako roditelji mogu ojačati emocionalnu otpornost djeteta?

Emocionalno otporno dijete je emocionalno fleksibilno dijete, a to znači da otpornost možemo ojačati tako da učimo djecu da prepoznaju svoje emocije, da vjeruju svom tijelu i signalima koje ono šalje, da nauče stvoriti svoje mreže podrške i prepoznati tko su pravi prijatelji, a tko sigurni odrasli te da nauče što im je važno, vrijedno i za što se vrijedi boriti.

I za kraj što institucije mogu učiniti kako bi pomogle djeci žrtvama nasilja?

Institucije mogu, ukratko, postupati u skladu s protokolima, ali i komunicirati međusobno. Svaki je sustav onoliko kvalitetan koliko su kvalitetni pojedinci u

DANAS.hr **VOYO** **RTL.HR** **žena.hr**

Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama.



ZENA.HR / Tjedni horoskop: Ovnovi će se morati izboriti za sebe na poslu, a vage bi se mogle zaljubiti



INFO / Novi mjesec, novi kuponi: Istražili smo najbolje ponude u dm katalogu

vršnjačko nasilje

psihologinja

žrtva nasilja

počinitelj nasilja

roditelji

djeca

škola

savjeti

udruge

sigurnost na internetu

JOŠ IZ RUBRIKE



OBITELJ PRIJE SVEGA / Izgubila je supruga, a dvije godine kasnije rodila je njegovo dijete: 'Nevjerojatno nalikuje ocu'



'TO JE MALO ČUDNO' / DNK test otkrio obiteljsku tajnu skrivanu 24 godine: 'Otac mi nikad nije rekao istinu'



IMA I 'CRNI FOND' / Odgojna metoda jednog oca izazvala buru na društvenim mrežama: Naplaćuje kćeri (6) stanarinu

DANAS.hr

VOYO

RTL.HR

žena.hr





ZENA.HR / Horoskop za utorak: Vodenjaci će biti majstori zavodjenja, ovnovi moraju biti strpljivi



VECERNJI / FOTO Ella Dvornik iznenadila novim zahvatom na licu: 'Malo sam tužna'

PROČITAJ I OVO



VECERNJI / Dramatični trenuci gašenja požara: 'To može pokazati da je došlo do neke katastrofalne greške...'



NET.HR / Otkrivamo tko je Filip Kratofil, samozatajni partner kojeg Lana Jurčević rijetko pokazuje



NET.HR / Nestvarna razlika na vrhu ATP-a: Sinner i Alcaraz daleko ispred svih



VECERNJI / FOTO Jean-Michel Nicolier posmrtno dobio hrvatsko državljanstvo, dodijeljeno i njegovoj majci



NET.HR / Upravu Louvrea snašlo novo poniženje: Zafrkanti objesili svoje djelo nedaleko od Mona Lise



ZENA.HR / Suptilan luksuz: Kožne rukavice kao chic dodatak zimskim kombinacijama

DANAS.hr **VOYO** **RTL**.HR **žena**.hr

RTL.HR / Dominik u 'Spill The Tea' otkrio planove nakon pobjede: 'Odgojiti dobru djecu i jednog dana, ako bude Božja volja, otići u raj'



INFO / Novi mjesec, novi kuponi: Istražili smo najbolje ponude u dm katalogu

NAJČITANIJE



'GORI NEGO U JAVNOSTI' / Trump u ogromnom problemu: 'Pitaj ima li Putin njegove fotografije kako pu Bubbi?'**



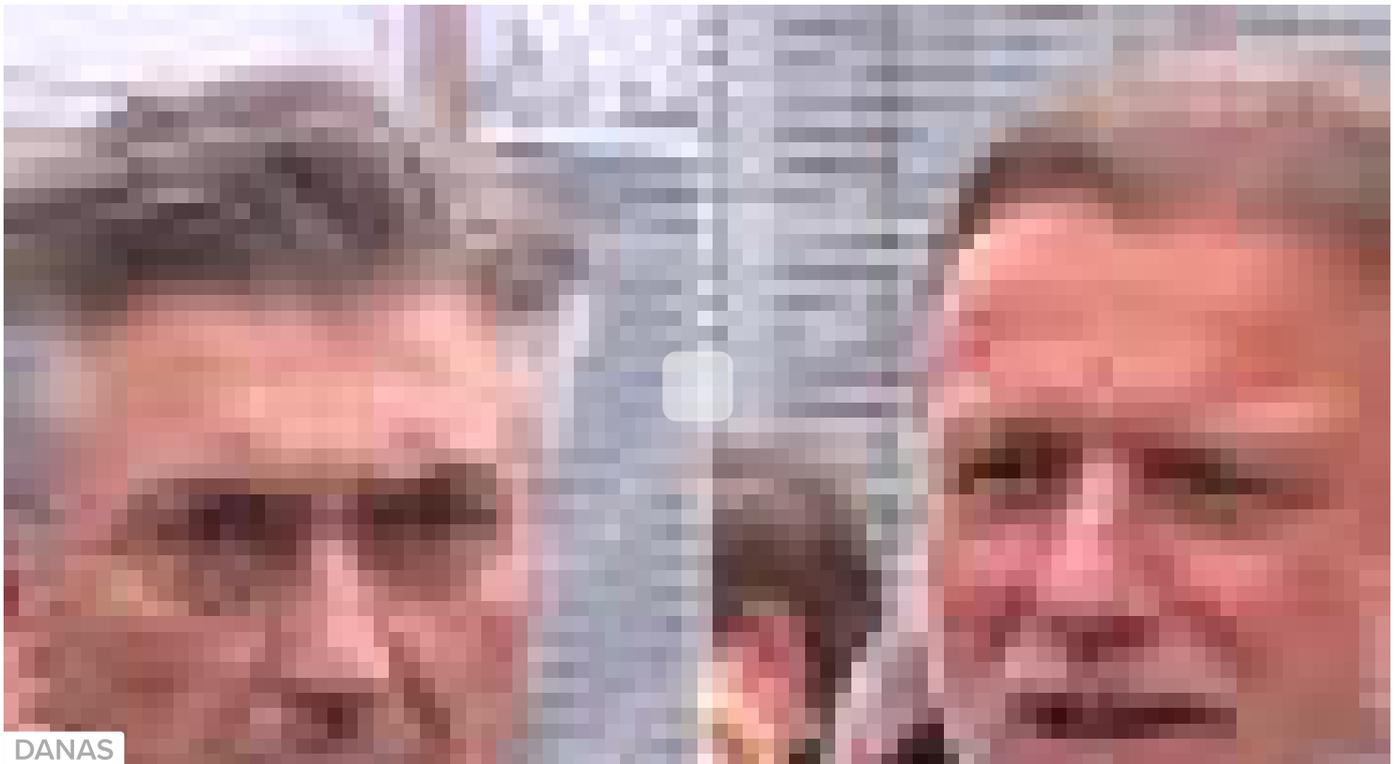
TOPLE, UDOBNE I STYLISH / Najpoželjniji komad za zimu: Puffer jakne iz novih kolekcija

DANAS.hr VOYO RTL.HR žena.hr

bezvremenske elegancije



ZA DOBAR SAN / Bez recepta, a djeluje: Prirodni dodaci prehrani koji zaista pomažu kod nesanice



DANAS

'SIMBOL OTPORA' / Plenković i Jandroković odali počast žrtvama Vukovara: 'Posebno smo dirnuti...'

DANAS.hr

VOYO

RTL.HR

žena.hr



KAPORTAL / Učenici OŠ Barilović odali počast poginulim braniteljima i Jean-Michel Nicolieru



EMEDJIMURJE / Isidro Valderama: 'Ponosan sam što sam u Međimurju – doživio sam prekrasne stvari!'

DANAS.hr

VOYO

RTL.HR

žena.hr



RI PORTAL / Dan sjećanja u Rijeci; Položeni vijenci za žrtve Domovinskog rata



DUBROVAČKI DNEVNIK / Dubrovnik spreman za čaroban Zimski festival: Sve o novim lokacijama i glazbenom programu

DANAS.hr

VOYO

RTL.HR

žena.hr



E ZADAR / Zadarska županija slabija od prosjeka u državnoj maturi, NCVVO objavio podatke



SIB / Težak udarac na pješačkom prijelazu: Automobil naletio na osmogodišnjeg dječaka

IZDVOJENO

[DANAS.hr](#) [VOYO](#) [RTL.HR](#) [žena.hr](#)

'GORI NEGO U JAVNOSTI' / Trump u ogromnom problemu: 'Pitaj ima li Putin njegove fotografije kako pu Bubbi?'**



TOPLE, UDOBNE I STYLISH / Najpoželjniji komad za zimu: Puffer jakne iz novih kolekcija

DANAS.hr

VOYO

RTL.HR

žena.hr



ZA DOBAR SAN / Bez recepta, a djeluje: Prirodni dodaci prehrani koji zaista pomažu kod nesаницe



'SIMBOL OTPORA' / Plenković i Jandroković odali počast žrtvama Vukovara: 'Posebno smo dirnuti...'

DANAS

JOŠ IZ RUBRIKE



NOVI SVJETSKI REKORD / Rođena je 'najstarija beba na svijetu': 'Bilo je nadrealno, teško je i povjerovati'

DANAS.hr

VOYO

RTL.HR

žena.hr



DOKAZALE STUDIJE / Stil odgoja presudan je za razvoj djeteta. Ovaj pristup donosi najbolje rezultate



SNAGA ŽENE / Neke su bebe rođene na nevjerojatnim mjestima: Pogledajte gdje su se dogodili ovi porodi

DANAS.hr

VOYO

RTL.HR

žena.hr



NET.HR / Vatra još gori, krhotine padaju, vatrogasci se bore: Vjesnik se pretvorio u pakleni toranj



INFO / Novi mjesec, novi kuponi: Istražili smo najbolje ponude u dm katalogu

DANAS.hr

VOYO

RTL.HR

žena.hr



KLIK.HR / 'Čuo sam zvuk vlastite glave kako puca': Jeziva ispovijest muškarca koji je preživio brutalni napad medvjeda i ostao bez vida

 DANAS SPORT HOT MAGAZIN WEBCAFE

LOKALNI IZBORI

FARMA

 ŽENA

VIDEO



RTL DIGITALNI PROIZVODI

[RTL.hr](#) [Zena.hr](#) [Voyo.hr](#)

PARTNERSKI PORTALI

[emedjimurje.net.hr](#) [sib.net.hr](#) [kaportal.net.hr](#) [varazdinski.net.hr](#) [riportal.net.hr](#)

[dubrovackidnevnik.net.hr](#) [eZadar.net.hr](#)

©2025. Sva prava pridržana. •