

lo razumijevanje ove složene problematike. O istim problemima moglo se raspravljati i na drugačiji način, npr. orijentirati se na nekoliko središnjih neovisnih tema (nasilje, reklame, vijesti) i obraditi ih s različitih stajališta; ili odvojeno promatrati različite dobne skupine (dojenčad, predškolska djeca, osnovnoškolci, srednjoškolci) u odnosu na televiziju. Način organizacije građe izbor je samog autora. Bitno je shvatiti važnost povezivanja različitih aspekata dječjeg razvoja, čimbenika socijalizacije i medijskih sadržaja kao sastavnica koje se prožimaju i čine cjelinu djetetova doživljaja u odnosu na televiziju.

Sukladno navedenome, s izrazito internacionalnim pristupom, autorica naglašava globalnu perspektivu u svakome od poglavlja, stavljajući u ravnotežu potrebu kontekstualiziranja televizije u dječjim životima s obzirom na jedinstvena kultur-

na okruženja u kojima žive, ali istodobno tražeći jedinstvena saznanja primjenjiva na djecu diljem svijeta. Kako je riječ o tematici sagledanoj s raznovrsnih teorijskih (pedagogija, psihologija, sociologija, etnografija, politika) i metodoloških gledišta (kvantitativno i kvalitativno), u svrhu daljnjeg proučavanja na kraju svakog poglavlja nalaze se bibliografske preporuke studija napravljenih diljem svijeta. Jedan od osnovnih ciljeva autorice bilo je upravo povezivanje tih izoliranih znanstvenih spoznaja i, u skladu s time, pokretanje interkulturalnog dijaloga na temu odnosa djece i televizije.

Sandra Citković,
znanstvena novakinja u Odsjeku za pedagogiju
Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

Jenny Alexander, *When Your Child is Bullied: An Essential Guide for Parents.*

New York: Simon & Schuster, 2006, 242 p.

Problem nasilja među vršnjacima – buling (eng. *bullying*), česta je pojava u svijetu i kod nas. Posljednjih godina tim se problemom bavi sve više istraživača, među kojima i Jenny Alexander. Ova je autorica na temu bulinga napisala više knjiga za roditelje i djecu. U knjizi *Kada je vaše dijete žrtva nasilja: temeljni vodič za roditelje*, ona raspravlja o bulingu iz perspektive roditeljske pomoći djetetu žrtvi. Knjiga je ponajprije namijenjena roditeljima, međutim, može pomoći i odgojiteljima, nastavnicima, pedagozima te svima koji se u svom radu susreću s problemom bulinga.

To je jedan od prvih priručnika koji roditelje osnažuje i upućuje da preuzmu aktivnu ulogu, tako što ih podučava kako prepoznati buling i kako pomoći zlostavljanom djetetu. Nadalje, upućuje ih kako dijete poučiti strategijama upravljanja vlastitom ljutnjom, bespomoćnošću i anksioznošću te kako izgraditi pozitivna stajališta i visoko samopouzdanje. Osim što detaljno opisuje problem bulinga i roditeljima daje savjete kako prepoznati dijete žrtvu, autorica nudi niz alata i tehnika kojima se može pomoći djetetu u oslobađanju od straha.

Knjiga ima 242 stranice, koje su podijeljene na uvod, jedanaest poglavlja, zaključak i preporuke. U svakom poglavlju izdvojeni su važniji dijelovi teksta i svako završava zaključcima, odnosno smjernicama za roditelje. Na kraju knjige nalazi se popis preporučene literature za djecu stariju od devet godina i za odrasle, zatim korisne adrese i mrežne stranice. Dobra strukturiranost teksta čitatelju olakšava snalaženje u priručniku i njegovu kvalitetnu primjenu. Knjiga je pisana čitko, jednostavno, s namjerom da roditeljima pomogne u osvjetljavanju problema nasilja među vršnjacima i njegovu rješavanje.

U *Uvodu* autorica ističe kako nije riječ o knjizi koja općenito govori o bulingu, već o knjizi za samopomoć roditeljima čija su djeca žrtve vršnjačkog nasilja. Roditelje informira da u knjizi mogu naći niz praktičnih savjeta kako pomoći djetetu da se nosi s bulingom.

Kroz jedanaest poglavlja autorica se bavi nizom pitanja o bulingu. U prva dva navodi kako utvrditi činjenično stanje, pronaći pomoć koja je dostupna i pitati za pomoć ako je potrebna. U ostalima piše o tome kako razviti dobre psihološke samoobrambene tehnike. Autorica ne pravi razliku u dobi djece

jer govori o razvijanju naših temeljnih stajališta, za koje želimo da ih ima i naše dijete. Roditelj na taj način pruža djetetu snažan model prema kojemu ono uči, bez obzira na to ima li pet ili petnaest godina. Daje i nekoliko važnih savjeta, koje nikako ne bismo trebali smetnuti s uma u ovom pristupu.

U prvom poglavlju, *Stjecanje uvida u činjenično stanje*, pregledno su navedena temeljna znanja o tome što je buling te koje su njegove vrste (fizički i psihički, koji često uključuje i nove tehnologije). Autorica opisuje fizičke i socijalne znakove vršnjačkog nasilja pomoću kojih roditelj može prepoznati traumatizirano dijete te psihičke posljedice bulinga i razloge zašto dijete ne može ili ne želi govoriti o tome.

U drugom poglavlju, *Komunikacija sa školom*, autorica iznosi razloge zašto je dobro da roditelji informiraju školu o bulingu, kako započeti takav razgovor, što se može očekivati od škole nakon razgovora, odnosno što mogu poduzeti roditelji ako škola ništa ne čini. Poglavlje završava informacijama o bulingu koji uključuje nove tehnologije (mobitel, e-pošta).

Sljedeće poglavlje, *Pomaganje djetetu da pomogne samo sebi*, otkriva kako se u pomaganju tiraniziranom djetetu treba usredotočiti na njegove osjećaje, a ne na ponašanje. Naime, problem s većinom uobičajenih savjeta je taj što se fokusiraju na djetetovo ponašanje, a ne na emocije. Osjećaji se navode kao ključ svih oblika bulinga, a oslobađanje od krivnje smatra se prvim korakom u pomaganju djetetu kako bi ono moglo pomoći samo sebi.

U četvrtom poglavlju, *Razvijati pozitivne stavove*, opisuje se snaga pozitivnog razmišljanja i korištenja pozitivnih riječi u stvaranju pozitivnih iskustava; autorica pokazuje kako se izborom pozitivnih riječi može kreirati pozitivno iskustvo. Čitatelji se upoznaju s temeljnom idejom kognitivne bihevioralne terapije prema kojoj mi sami kreiramo naše doživljaje. Vlastite misli možemo kontrolirati, procjenjivati njihovu korisnost za nas same, primjerice, u situaciji bulinga, a kada nam misli nisu korisne, možemo ih zamijeniti. Na kraju poglavlja roditelj može naći ideje za kreiranje pozitivnog okruženja.

U sljedećem poglavlju, *Održavanje sreće*, autorica prikazuje kako roditelj održavanjem pozitivnih osjećaja i sreće u vlastitom životu pomaže sebi i djetetu, koji mu tako postaje snažan životni model. Za razliku od ovog poglavlja, u idućem, *Građenje samopoštovanja*, Jenny Alexander roditeljima izno-

si niz korisnih spoznaja vezanih za pravila, prava i odgovornosti, a u cilju građenja djetetova samopoštovanja, odnosno, stvaranja uvjeta da se ono osjeća jako i sigurno.

U sedmom poglavlju, *Ohrabivanje samoprihvatanja*, raspravlja se o važnosti odupiranja pritisku da se bude savršen, odnosno ističe se važnost prihvaćanja nesavršenosti te prepoznavanja i građenja jakih strana, kako bi dijete samo sebi postalo najbolji prijatelj. Roditelji se upoznaju i s nekim posljedicama pritiska na djecu koje mogu dovesti u pitanje razvoj njihovih potencijala i njihova samopoštovanja.

U osmom poglavlju, *Razvijati samopouzdanje*, riječ je o važnosti izražavanja emocija i mašte za dijete. Buling, naime, može izazvati snažne emocije, koje mogu sputavati dijete. Objašnjava se kako razgovarati s tiraniziranim djetetom te kako i koje kreativne aktivnosti koristiti za izražavanje emocija i mašte.

U devetom poglavlju, *Koristiti ljutnju*, roditelji saznaju kako mogu postupiti kada je njihovo dijete agresivno kod kuće, a kako kada je depresivno i samodestruktivno te kako mogu učinkovito koristiti ljutnju. Ponuđene su različite aktivnosti za rad s djetetom. U desetom poglavlju, *Nošenje sa strahom*, riječ je o poricanju straha, izbjegavanju i suočavanju djeteta sa strahom. Roditeljima je ponuđeno pet jednostavnih tehnika za upravljanje strahom (disanje, pronalaženje "čuvara", koncentriranje na trenutak, snažni objekti, kreativna vizualizacija). U posljednjem, jedanaestom poglavlju, *Kako pomaganje djetetu može koristiti vama*, roditelji saznaju koje im sve dobrobiti može donijeti primjena ideja navedenih u knjizi.

Knjiga *Kada je vaše dijete žrtva nasilja* vrijedan je izvor informacija i savjeta roditeljima čija su djeca žrtve bulinga. Jasno ih se upućuje na dvije bitne i međusobno povezane dimenzije pružanja pomoći djetetu. Jedna je ljubav, a druga znanje o tome na što dijete može, odnosno, ne može utjecati. Dijete se podučava tome da ono ne može birati kako će se drugi ponašati prema njemu, ali da može birati svoje odgovore na ponašanje drugih; ne može birati događaje koji se zbivaju u njegovu životu, ali može izabrati, odnosno, učiniti pozitivan osobni izbor. Ta znanja djeci pomažu da spoznaju na što u svojem životu mogu utjecati, a na što ne mogu. Također, to im pomaže da budu manje ranjiva i zaplašena bu-

lingom te da razviju svoje potencijale u različitim područjima života.

Autorica, kao i većina drugih autora (primjerice Olweus, 1998; Evelyn, 2003; Coloroso, 2003; Rigby, 2006; Simmons, 2005), smatra da zlostavljanom djetetu treba pomoći u stjecanju novih vještina (ili vježbanju postojećih koje je prestalo rabiti) s pomoću kojih će moći spriječiti zlostavljanje. Međutim, postoji i suprotno mišljenje zagovornika pristupa "bez okrivljavanja" u Velikoj Britaniji. Rigby u knjizi *Zlostavljanje u školama i što možemo učiniti*, objavljenoj 2006., raspravlja o tome kako zagovornici tog pristupa smatraju da bi svoje ponašanje trebali promijeniti zlostavljači, a ne žrtve. Zagovornici smatraju kako je pogrešno od žrtava tražiti da svoje ponašanje prilagođavaju, jer žrtve već ionako postupaju najbolje što znaju.

Zagovornici trećeg pristupa mišljenja su da treba pomoći i žrtvi i nasilniku, kroz zajedničko rješavanje problema. U tom pristupu obitelji i obiteljski prijatelji zlostavljača i žrtava zajednički rješavaju problem nasilja. Žrtva opisuje što joj se dogodilo pred članovima obitelji i prijateljima te pred zlostavljačem i njegovom obitelji i prijateljima. Tako žrtva zna da su drugi čuli što se dogodilo, a zlostavljač osjeća sram. Zagovornici smatraju kako uz potporu obitelji i prijatelja to može biti "ljevakiti sram", koji je preduvjet za istinsku i trajnu "promjenu u srcu".

Djeca se ne rađaju kao nasilnici i žrtve, već to postaju. Smatram da je i jednim i drugima potrebna pomoć kako bi se naučili ponašati odgovorno. Ponašanje zlostavljača nema veze s osobom koju zlostavlja. Njegovo ponašanje ima veze s njim samim, odnosno njegovim niskim ili visokim samopoštovanjem, koje hrani neodgovornim oblicima ponašanja, tj. zlostavljanjem drugih. Zlostavljač je ovisnik o emocionalnoj hrani koju dobiva kada osjeti nadmoć nad žrtvom. Ako osobe koje su mete zlostavljača prema njemu pokažu moć, samosvijest, samopoštovanje, zlostavljač odustaje jer ne dobiva potrebnu hranu.

Autorica Evelyn M. Field u svojoj knjizi *Bully Busting: How to help children deal with teasing and bullying* (2003) navodi da sva zlostavljana djeca u pravilu imaju nisko samopoštovanje. Djeca koja imaju loše mišljenje o sebi, nastoje to sakriti od drugih. Ona vjeruju svojem mišljenju pa postaju žrtve (svojeg unutrašnjeg nasilnika) i kada nisu zlo-

stavljana (vanjskim zlostavljačem). Nasilnici obično prepoznaju unutarnje stanje takvog djeteta i naglašavaju ga zadirkujući dijete. Dijete žrtva hrani se, tj. zadovoljava svoje potrebe osjećajem krivnje, boli, nemoći, okrivljavanjem drugih, tugovanjem, dobivanjem pažnje... Djeca žrtve ne poštuju sebe pa ne mogu istinski poštovati ni druge. U spomenutoj knjizi Evelyn M. Field ističe kako je način na koji se ljudi odnose prema nama zapravo odraz našeg mišljenja o sebi.

Mislim da se nasilnici i žrtve ponašaju na najbolji način za koji u danom trenutku vjeruju da će njime zadovoljiti neku svoju temeljnu potrebu. I jednim i drugima potrebna je pomoć roditelja i drugih u odvikavanju od neodgovornih oblika ponašanja, ovisničkog ponašanja. Kako bi dijete učinilo odgovoran izbor za sebe i druge, ono mora prvo promijeniti svoj pogrešan način razmišljanja o sebi i drugim ljudima. Tek kad promijeniti načina razmišljanja, promijenit će i svoje ponašanje, postati samosvjesnije i samopouzdanije. Mirno i samosvjesno raspoloženje posljedica je pozitivnog samopoštovanja, koje se temelji na vještinama samosvjesne komunikacije. Dijete žrtva, poštujući sebe i osjećajući samopouzdanje, stvara "protuotrov" za nasilnike. Dugoročno gledano nasilnicima se smanjuje broj meta zlostavljanja. Ako zlostavljanje vidimo kao znak upozorenja da preispitamo sebe, svoje samopoštovanje, to je prilika za učenje o sebi i ljudima oko nas.

U knjizi *Kada je vaše dijete žrtva nasilja: temeljni vodič za roditelje* osobito vrijedno za roditelje može biti njihovo vlastito iskustvo u primjeni određenih tehnika. Naime, sve ideje za rad s djecom ponuđene su roditeljima da ih prvo isprobaju na sebi. Ako pomažu roditeljima u nošenju s vlastitim osjećajima vezanim za situacije bulinga, tada će ih primjenjivati i na svojoj djeci. Knjiga, zbog svojeg sadržaja - o formiranju pozitivnih stajališta kod roditelja i djece, isticanjem važnosti građenja samopoštovanja, prihvaćanjem samoga sebe, jačanjem samopouzdanja, učinkovitim korištenjem ljutnje i nošenjem sa strahom, postaje nezaobilazan priručnik za sve koji se bave odgojem i obrazovanjem djece i mladih.

mr. sc. Nevenka Modrić,
Dječji vrtić "Grigor Vitez", Samobor