

EDUKATIVNI PRIRUČNIK

Nasilje ne bira(m)

O mentalnom zdravlju, konfliktima i prevenciji nasilja
među mladima



„NE BIRAM” · BRAJICA

AUTORICA

Kristina Krsnik

Impresum

Naslov	Nasilje ne bira(m)
Podnaslov	Edukativni priručnik o mentalnom zdravlju, konfliktima i prevenciji nasilja
Autorica	Kristina Krsnik, univ. bacc. philol. ital. et philol. croat.
Grafičko oblikovanje:	Dario Čavar, mag.ing.el.
Izdavač	Hrvatski savez slijepih Draškovićeva 80, 10 000 Zagreb, p.p. 472 Telefon: 01 4812 501 · E-pošta: hrvatski@savez-slijepih.hr Mrežna stranica: www.savez-slijepih.hr
Projekt	„Nasilje ne bira(m)!“
Nositelj projekta	Hrvatski savez slijepih
Partneri na projektu	Centar za pružanje usluga u zajednici „Savjetovalište Luka Ritz“ Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
Voditeljica projekta	Srđana Šimac, mag. psych.
Mjesto i godina izdanja	Zagreb, 2026.
Izdanje	Prvo elektroničko izdanje



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo znanosti,
obrazovanja i mladih

Ovaj Projekt provodi se uz financiranje Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih.

Napomena o pristupačnosti. Priručnik je oblikovan u skladu s načelima digitalne pristupačnosti: sadržaj je strukturiran stilovima naslova, sadržaj (kazalo) povezan je poveznicama, slike imaju tekstualni opis, tekst je pisan bezserifnim pismom uz povećan prored i visok kontrast, a informacija se nigdje ne prenosi samo bojom. Dokument je prilagođen čitanju pomoću čitača ekrana i brajčnog retka te je pogodan za pretvorbu u brajicu, uvećani tisak i zvučni zapis.

Autorska prava. © 2026. Hrvatski savez slijepih. Sadržaj priručnika smije se umnožavati, prilagođavati u pristupačne formate i dijeliti u nekomercijalne, obrazovne svrhe uz obvezno navođenje izvora.

Sadržaj

Uvod.....	1
Mentalno zdravlje.....	2
Kad se ne slažemo, nastaje... konflikt?	4
Ulaze li osobe s oštećenjem vida u konflikte i vršnjačke sukobe?.....	5
Može „dislike“ za nasilje?	6
Socijalne kompetencije	8
Umjesto zaključka.....	10
Literatura	11

Uvod

„Od svakog treba tražiti ono što on može dati.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Ne postoje dvije identične osobe. Svatko od nas posjeduje jedinstven sklop osobina, interesa i mogućnosti. Zbog toga nije svatko od nas jednako dobar u svemu, a svatko ima svoje jače i slabije strane.

„Sva ljudska bića rađaju se slobodna i jednaka u dostojanstvu i pravima.“ To je citat UN-ove Opće deklaracije o ljudskim pravima koji u praksi znači da su sve osobe jednako vrijedne, bez obzira na međusobne razlike kojih je uistinu mnogo. Osoba može biti vrhunska sportašica, poznati kuhar ili jednostavno netko tko svakome zna odabrati savršeni poklon; može se roditi u romskoj ili židovskoj obitelji, a može se i cijeli život kretati uz pomoć štaka. Važno je da je svatko vrijedan jednakog poštovanja baš onakav kakav je.

Prava sa sobom donose i određene obveze! Naime, Deklaracija o pravima čovjeka i građanina navodi: „Sloboda se sastoji u tome da čovjek može raditi sve što ne škodi drugome.“ Svi znamo da se obveze moraju izvršiti, bilo da je riječ o poštovanju prema drugoj osobi ili slaganju izglačane odjeće. Ipak, svima nam se događa da zaboravimo na ono što bismo trebali učiniti ili to iz različitih razloga namjerno ne izvršimo.

Svatko od nas ponekad osjeća da se njegova prava ne poštuju dovoljno. Isto tako, nitko od nas ne izvršava baš uvijek sve svoje obveze. Zato je cilj ovog edukativnog priručnika uspostava nulte tolerancije prema nasilju, razvoj socijalnih kompetencija potrebnih za uvažavanje sebe i drugih te informiranje čitatelja o mogućnostima prevencije nasilja i očuvanja mentalnog zdravlja.

Ovaj priručnik izrađen je u sklopu projekta „Nasilje ne bira(m)!\“, koji financira Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih. Nositelj projekta je Hrvatski savez slijepih, a partneri su Centar za pružanje usluga u zajednici „Savjetovalište Luka Ritz“ i Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet. Njegov se sadržaj temelji na materijalima, iskustvima i temama obrađenima tijekom projektnih edukacija za mlade s oštećenjem vida i one bez njega. Projektnim aktivnostima mladima se želi pružiti vršnjačka potpora za prevenciju nasilja. Osim toga, jedna od projektnih aktivnosti bilo je i znanstveno istraživanje Hrvatskog saveza slijepih o vršnjačkom nasilju među mladima, s naglaskom na percepciju mladih s oštećenjem vida, kako bi se na njegovim temeljima javnosti predstavio što realniji uvid u život slijepih i slabovidnih mladih osoba. Jer, pozovemo li se ponovno na navedene citate, osobe s oštećenjem vida trebaju moći ostvariti jednaka prava kao i sve druge osobe, ali su jednako tako dužne ispunjavati svoje obveze u odnosima s drugima.

Mentalno zdravlje

“Kad nam sreća zatvori jedna vrata, često nam otvori i druga, ali mi ponekad znamo predugo gledati u ona zatvorena i ne vidimo otvorena.” (Helen Keller)

Posljednjih godina dosta se govori o mentalnom zdravlju. Marina Grubić započinje svoj članak definicijom mentalnog zdravlja koja glasi: „Mentalno zdravlje, prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), odnosi se na stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoj puni potencijal, može se nositi s uobičajenim životnim stresorima, produktivno i plodonosno raditi te doprinositi zajednici.“

Postoje bolesti koje više pogađaju starije stanovništvo, no to ne vrijedi za poremećaje mentalnog zdravlja. Štoviše, Ana Kaštelan tvrdi kako je vrijeme adolescencije, prijelazne razvojne faze između djetinjstva i odrasle dobi, posebno osjetljivo za izazove mentalnog zdravlja, a navodi i izvješće Svjetske zdravstvene organizacije iz 2025. godine prema kojemu svaki sedmi Europljanin u dobi od 10 do 19 godina pati od određenog oblika mentalnog poremećaja. Autorica navodi da su među njima najčešći anksiozni poremećaji, a zatim depresija i poremećaji u ponašanju.

Poremećaji mentalnog zdravlja ne utječu samo na to kako se osjećamo, nego se mogu odraziti i na naše svakodnevno funkcioniranje i odnose s drugima. Primjerice, Ana Kaštelan objašnjava kako poremećaji u ponašanju mogu dovesti do kriminalnih aktivnosti, kojima se izravno krše prava drugih, a mogu se i negativno odraziti na tijek školovanja. Osim toga, autorica upozorava na još ozbiljnije posljedice depresije jer one mogu uključiti samoozljeđivanje i samoubojstvo.

Marina Grubić izdvaja neke od čimbenika koji doprinose problemima s mentalnim zdravljem, a to su: traume iz djetinjstva, veće obiteljske promjene, prezaštićenost u odgoju, nedostatak vremena za igru i druženje s vršnjacima te provođenje previše vremena uz ekrane, ali i globalni događaji poput pandemije, ratova ili klimatskih promjena. Kaštelan ističe da sve tri skupine poremećaja zahvaćaju i muški i ženski rod, ali su anksioznim i depresivnim poremećajima sklonije djevojke, dok su poremećajima u ponašanju skloniji mladići.

A što je s mladima s oštećenjem vida? Slaven Krtalić i Branka Matković navode da istraživanja ne potvrđuju kako mladi s oštećenjem vida nužno imaju niže samopoštovanje od svojih vršnjaka koji vide, ali istodobno upozoravaju da oštećenje vida može biti povezano s određenim izazovima psihološke i socijalne prilagodbe. Znamo da ne postoje dvije iste osobe, što znači da ne postoje ni dvije osobe s oštećenjem vida koje su u svemu jednake. Oštećenje vida samo je jedno od njihovih obilježja, ali može utjecati na neke okolnosti njihova odrastanja i odnosa s drugima. Zato prema istraživanjima mladi s oštećenjem vida mogu imati teškoća s prihvaćanjem u društvo vršnjaka, imati manje prijatelja i društvenih kontakata od vršnjaka bez oštećenja vida. Zbog toga se, kao i zbog tjelesnih ograničenja uzrokovanih oštećenjem vida, mogu osjećati neprilagođeno i manje vrijedno u odnosu na druge.

Zato je pritom važno graditi što realniju sliku o sebi. Kad se pažljivo pogledamo u ogledalo, sigurno ćemo u svom izgledu pronaći nešto što netko drugi brzinskim pogledom u našem smjeru ne će ni primijetiti. Tako je i sa slikom o vlastitom životu. Krtalić i Matković opisuju sliku o sebi kao cjelovitu sliku koju osoba ima o sebi. Ona se razlikuje od onoga što drugi ljudi vide u nama, pogotovo oni koji nas slabije poznaju. Primjerice, ako nikada nismo planinarili, nije poželjno da na prvi planinarski izlet odemo bez informacija o duljini i težini uspona. S druge strane, važno je znati da to što smo, primjerice, loši u matematici, ne znači da smo

neuspješni u svemu drugom. Dobra vijest! Istraživanje koje su proveli Krtalić i Matković pokazuje da ispitani mladi s oštećenjem vida imaju vrlo pozitivnu sliku o sebi. Sa slikom o sebi usko je povezano i samopoštovanje. To je osjećaj vlastite vrijednosti, pri čemu rezultati ispitanih mladih s oštećenjem vida nisu niži od rezultata mladih bez oštećenja vida iz ranijih istraživanja. Ipak, ove rezultate treba promatrati oprezno jer broj ispitanika nije dovoljan za zaključak koji je primjenjiv na sve mlade slijepe i slabovidne osobe. Autori navode kako doživljavanje sebe u pozitivnom svjetlu potiče na daljnji razvoj vlastitih sposobnosti, što je iznimno korisno za sve mlade.

Kad se ne slažemo, nastaje... konflikt?

„Govor je izvor svih nesporazuma.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Sigurno vam se nekad dogodilo da se ne možete dogovoriti sami sa sobom što biste željeli. Primjerice, umorni ste i samo želite zaspati, ali prijatelji vas zovu u izlazak koji ne želite propustiti. Kako je tek kad su u dogovor uključene najmanje dvije osobe, od kojih svaka ima drugačiji karakter i različite interese? Tada vrlo lako nastaje konflikt, a konflikt među vršnjacima naziva se vršnjački sukob. Priručnik Centra „Luka Ritz“ „Nasilje među djecom i mladima“ definira vršnjački sukob kao posljedicu različitih potreba, želja, interesa i stavova koja nas može spriječiti u ostvarenju ciljeva ili rješavanju problema. Ipak, kako bismo što bolje funkcionirali u društvu, trebamo se znati zauzeti za sebe na način da pravilno izrazimo svoje potrebe, pa ponekad može doći i do konflikta s drugima.

Evo jednog praktičnog primjera. Zamislite da ne slušate metal, ali vaš prijatelj poziva vas za društvo na koncert svoje najdraže metal-grupe.

„Može.“ Jeste li sigurni? Zamislite da sat vremena slušate glazbu koju ne podnosite. Sigurno vam ne bi bilo ugodno. Možda bi vas podsjetilo na ideju iz uvoda ovog priručnika o tome da svaka osoba ima svoja prava. Dakle, imate pravo ne slušati glazbu koju ne volite. Ali, kako reći prijatelju da ne želite ići s njim a da ga pritom ne povrijedite? Odgovor koji je ovdje ponuđen pripada pasivnom stilu komunikacije. Pasivna komunikacija znači da, istina, izbjegavate konflikt, ali pod cijenu stavljanja vlastitih potreba u drugi plan, a usto nikom ne dajete do znanja da vam nije ugodno.

„Ni u ludilu! Ti stvarno slušaš groznu glazbu!“ Možda je upravo to ono što ste pomislili, ali takav odgovor nije prihvatljiv. Istina, jasno ste odbili sudjelovati u onome što vam se ne sviđa, ali istovremeno ste osudili glazbeni ukus svog prijatelja. Ne zaboravite da i vi i on, zapravo, svaka osoba ima pravo slušati glazbu koju voli. Osim toga, osudili ste i prijatelja zbog slušanja glazbe koju smatrate lošom. Takva rečenica primjer je tzv. Ti-poruke. Umjesto izražavanja svojih potreba, usredotočili ste se na napad riječima na drugu osobu. Takav stil komunikacije naziva se agresivnim i nije prihvatljiv jer krši prava drugih.

„Ok. Tri sata slušat ću dernjavu, ali nema veze.“ Ovaj komunikacijski stil spoj je pasivnog i agresivnog načina komuniciranja pa se tako i zove. Pasivno-agresivni stil. S pasivnim stilom povezuje ga izražavanje nezadovoljstva, ali ne otvoreno, nego ironičnim ili dvosmislenim komentarima. S agresivnim ga stilom pak povezuje vrlo jasna osuda onoga na što osoba pristaje. U ovom slučaju to je glazba. A, podsjetimo se, svatko ima pravo na svoj glazbeni ukus. I što sad?

„Drago mi je što si me zvao, no stvarno ne slušam metal, tako da ne bih. Ali, možemo nekad otići na koncert izvođača kojeg i ti i ja volimo.“ Ovdje ste jasno izrazili svoje mišljenje, što znači da nećete zanemariti svoje potrebe. S druge strane, niste povrijedili prijatelja. Štoviše, dali ste mu do znanja da cijenite njegovu želju da omiljenu glazbu sluša u vašem društvu. Pritom niste komentirali kvalitetu glazbe koja se njemu sviđa pa ga ni time niste povrijedili. To je asertivni komunikacijski stil i prihvatljiv je upravo zato što se uvažavaju prava i potrebe obiju osoba. Asertivna komunikacija često se služi ja-porukama, kojima izražavamo svoje osjećaje, potrebe i stavove bez optuživanja druge osobe. Osim toga, ovdje vaš asertivni odgovor ima i nastavak: „Ali, možemo nekad otići na koncert izvođača kojeg i ti i ja volimo.“ To je konstruktivni prijedlog kojim želite nastaviti graditi svoj međusobni odnos s prijateljem na način da i vi i on budete zadovoljni. A to znači da ste spremni na srednje rješenje,

pregovor. Konflikte ne možemo izbjeći jer je jako teško očekivati da se uvijek slažemo sa svime što osobe oko nas čine i govore. Ali, ako znamo izraziti svoje potrebe i pritom uvažiti one tuđe, možemo graditi društvo u kojemu se svatko osjeća ugodno i prihvaćeno.

Ulaze li osobe s oštećenjem vida u konflikte i vršnjačke sukobe?

Odgovor je da. Oštećenje vida ne znači da osoba nema svoje stavove i interese. Upravo je u sklopu projekta „Nasilje ne bira(m)!” Hrvatski savez slijepih proveo istraživanje u kojemu je, između ostalog, ispitao načine reagiranja slijepih i slabovidnih mladih osoba u različitim socijalnim situacijama te ih usporedio s odgovorima mladih bez oštećenja vida. U promatranim situacijama mladi s oštećenjem vida nešto su češće birali asertivne oblike reagiranja, osobito kada je trebalo izraziti vlastite potrebe, zatražiti pomoć ili iskazati nezadovoljstvo. Ipak, birali su i pasivne i pasivno-agresivne reakcije. Mladi bez oštećenja vida češće su izravno reagirali kad je trebalo upozoriti druge na kršenje društvenih pravila, dok su mladi s oštećenjem vida u takvim situacijama nešto češće birali pasivne ili pasivno-agresivne reakcije. Rezultati tako pokazuju da oštećenje vida samo po sebi ne određuje komunikacijski stil osobe.

Može „dislike“ za nasilje?

„Sila je oružje slabih, nenasilje je oružje jakih.“ (Mahatma Gandhi)

„Događa se. (DRUGIMA?) U njemu (NE?) sudjelujem.“

Možda upravo na neke od ovih rečenica najprije pomislite kad se spomene nasilje. Ipak, istina je ponešto drugačija. Nasilje se, baš kao i konflikti, događa u našoj okolini. Ali, za razliku od konflikta: NASILJE NIJE PRIHVATLJIVO NI U KOJEM OBLIKU.

Priručnik Centra „Luka Ritz“ „Nasilje među djecom i mladima“ definira nasilje kao namjerno nanošenje štete drugoj osobi. Nasilje se može ponavljati ili može postojati samo prijetnja ponavljanja, a kod žrtve izaziva tugu, sram, strah i druge negativne osjećaje. Dok su u konfliktu dvije sukobljene strane ravnopravne, nasilje obilježava neravnoteža moći između žrtve i nasilnika, osobe koja vrši nasilje. Snaga nasilnika pritom uopće ne mora biti tjelesna, već se može pokazivati na razne načine jer postoje i različite vrste nasilja. Osim toga, nasilje se uopće ne mora vidjeti da bi postojalo. Priručnik Centra „Luka Ritz“ navodi sedam vrsta nasilja: fizičko, verbalno, emocionalno, seksualno, kulturalno, ekonomsko i elektroničko.

U nastavku priručnika svaka vrsta nasilja pobliže je opisana. Fizičko nasilje znači svaki tjelesni napad ili pokušaj tjelesnog napada, bez obzira na to je li žrtva tjelesno povrijeđena, npr. udarci, pljuvanje, gađanje, zaključavanje i sl. Kad vas netko vrijeđa, ismijava, zadirkuje ili „samo“ širi glasine o vama, to je verbalno nasilje, a kad nasilnik teži sustavnom ogovaranju s ciljem izolacije, ponižavanju, zastrašivanju, zanemarivanju i isključivanju iz skupine ili uništavanju stvari, riječ je o emocionalnom nasilju. Seksualno nasilje svaki je neželjeni fizički kontakt, kao i spolno uznemiravanje, dobacivanje i uvredljivi komentari. Kulturalno nasilje znači vrijeđanje zbog nacionalnosti, religije ili rase, a ekonomsko nasilje uključuje krađu i iznuđivanje novca. Elektroničko nasilje ili cyberbullying suvremena je vrsta nasilja jer je vezano za ponašanje na internetu. Ono ima elemente više vrsta nasilja jer se može odnositi na povredu osnovnih prava neke osobe u svakom smislu, pri čemu je internet samo sredstvo kojim nasilnik djeluje.

Govor mržnje na društvenim mrežama? Uvredljivi komentari na društvenim mrežama? Slanje anonimnih poruka neprimjerenog sadržaja? Kreiranje stranica i grupa na društvenim mrežama koje sadrže priče, slike i šale na tuđi račun? Slanje tuđih fotografija i zahtijevanje njihove procjene prema određenim kriterijima? Fotografiranje i snimanje drugih osoba s ciljem ismijavanja? Javno dijeljenje tuđih informacija bez dozvole njihova vlasnika? Prijeteće ili uvredljive poruke? Sve navedeno pripada elektroničkom nasilju.

Zašto se počiniteljima elektroničko nasilje može činiti lakšim i privlačnijim od nasilja uživo, odnosno, koji su njegovi dodatni rizici?

GLEDATELJI! Dok nasilju uživo može svjedočiti broj osoba koji se u određenom trenutku nađe na određenom mjestu, naš rad, zahvaljujući mogućnostima interneta, može doseći mnogo širu publiku. Ponižavajuće snimke i fotografije, uvredljive objave i pogrđni komentari mogu se pregledavati ponovno i ponovno, a svatko tko ih vidi, može ih pokazati još nekome. Prijeteće poruke žrtva također može čitati opet i opet, i svaki put njezino iskustvo može biti malo drugačije, još intenzivnije, još bolnije.

ANONIMNOST! Možemo se skrivati iza lažnog profila ili jednostavno slati anonimne poruke. Tako stječemo dojam da možemo reći što želimo bez posljedica jer nitko neće znati da smo to mi.

VJEČNOST! Ono što je jednom objavljeno na internetu, ondje može ostati čak i ako nas natjeraju da uklonimo izvornu objavu. Jer, nikad ne znamo tko je sve vidio, spremio ili podijelio nasilni sadržaj.

Nasilje od kuće! Možemo vršiti nasilje dok svi misle da je žrtva na sigurnom, posebno kad je u svom domu.

STOP! Sad kad znamo sve mogućnosti elektroničkog nasilja, zamislimo se na trenutak u ulozi osobe koja je svemu tome izložena. Upravo zato priručnik Centra „Luka Ritz“ upozorava kako posljedice nasilja putem interneta mogu biti ozbiljnije od onih prouzročenih drugim vrstama nasilja. Štoviše, posljedice bilo kojeg oblika nasilja mogu trajati dugo nakon prestanka nasilnog ponašanja. Istraživanja pokazuju povezanost izloženosti vršnjačkom nasilju s anksioznim i depresivnim simptomima, zbog čega su rano prepoznavanje i podrška posebno važni.

Kako prepoznati nasilnika? Ne postoji jedno obilježje po kojemu možemo unaprijed prepoznati osobu koja će činiti nasilje niti jedan jedini razlog zbog kojeg osoba postaje nasilna. Osoba koja čini nasilje može biti bilo tko iz naše okoline, baš kao što bilo tko može postati njegovom žrtvom. Jer, nasilje ne bira.

Istraživanje Hrvatskog saveza slijepih potvrdilo je da i osoba s oštećenjem vida može biti izložena nasilju, svjedočiti mu ili ga počinuti. Oštećenje vida ne čini osobu ni bespomoćnom žrtvom ni osobom koja ne snosi odgovornost za vlastite postupke. Rezultati istraživanja pokazali su da su mladi s oštećenjem vida slabije izloženi spolnom i elektroničkom nasilju u odnosu na vršnjake bez oštećenja vida, ali u ostalim vrstama nasilja izloženi su bez statistički značajnih razlika u odnosu na ostale mlade. Osim toga, rezultati su pokazali kako su mladi s oštećenjem vida češće prijavljivali da su sami vršili elektroničko nasilje i nasilje zanemarivanjem u odnosu na mlade bez oštećenja vida.

Stigmatizacija je loša, no što je s onom koja je pozitivna? Može li ono što u sebi sadrži riječ kao što je „pozitivan“ zapravo biti negativno? Može. Pozitivna stigmatizacija prema osobama s oštećenjem vida upravo je ideja da oni, zbog oštećenja vida, ne mogu počinuti nasilje. A istraživanje Hrvatskog saveza slijepih pokazalo je suprotno! Ako bismo osobi s oštećenjem vida pristupili sa stereotipom da može biti samo žrtva, ali ne i počinitelj nasilja, to bi značilo da ne bismo na vrijeme prepoznali nasilje koje takva osoba vrši nad nekim, posebno zato što nasilje zanemarivanjem i elektroničko nasilje mogu dulje vremena ostati skriveni.

Priručnik „Nasilje među djecom i mladima“ izdvaja čimbenike koji povećavaju rizik od usvajanja obrazaca nasilničkog ponašanja. Među njih se ubrajaju nedostatak empatije, lošija samokontrola, otežana regulacija osjećaja i slabije razvijene socijalne vještine, ali i prethodna izloženost nasilju. Ovi čimbenici nisu olakotne okolnosti zbog kojih trebamo opravdavati nasilje. Upravo suprotno! Važno je na vrijeme prepoznati poteškoće s kojima se osoba suočava i pružiti joj adekvatnu podršku, a unaprjeđenje vlastitih socijalnih vještina koje nam pomažu u razumijevanju sebe i drugih u tu podršku svakako ulazi.

Socijalne kompetencije

„Najvažnije pitanje u životu je: „Što činiš za druge?“ (Martin Luther King)

Izraz „socijalne kompetencije“ možda izgleda komplicirano, ali zapravo uključuje različita znanja, sposobnosti i vještine potrebne za uspješno funkcioniranje u odnosima s drugima. Važan su njihov dio socijalne vještine. Prema tumačenju koje donose Runjić, Bilić Prčić i Alimović, socijalne vještine su ponašanja i strategije koje nam komunikaciju i odnose s drugima čine uspješnijima i kvalitetnijima. Ima ih dosta, a ovdje ćemo navesti samo nekolicinu. Neke od njih sigurno već znate.

JASNA KOMUNIKACIJA. O njoj smo već govorili u poglavlju o konfliktima. Izražavanje vlastitih potreba na primjeren način početak je asertivnog rješavanja sukoba. Jer, **ASERTIVNOST** je još jedna jako važna socijalna vještina. Ona nije ništa drugo nego zauzimanje za svoje želje i potrebe, ali bez povrede druge osobe. A, da bismo lakše razumjeli tuđe osjećaje, važna nam je još jedna socijalna vještina - **EMPATIJA**. Tu su i dvije socijalne vještine koje mogu izgledati proturječne, ali obje su izuzetno korisne u društvenom snalaženju. Jedna od njih je **POSTAVLJANJE GRANICA**. Ništa lakše? I ne baš. Zamislite sebe kao jako empatičnu osobu koja nikako ne želi povrijediti tuđe osjećaje, a vama bliska osoba uvjerava vas kako se osjeća jako lijepo dok dodiruje vaše tijelo. Problem nastaje ako vama to nije ugodno. Zato je važno upoznati sebe i jasno definirati što vam je prihvatljivo, a na što **NE PRISTAJETE**. Svatko ima pravo odrediti vlastite granice koje su drugi dužni poštovati. Empatija, asertivnost i jasna komunikacija pomažu nam da o njima obavijestimo druge. Međutim, ponekad imamo osjećaj da se naše granice sužavaju. Sigurno ste se svi našli u situaciji da ste bili jako umorni i samo htjeli otići kući, a nastava nikako da završi. Ovo je jednostavan primjer situacije u kojoj je poželjna samoregulacija vlastitih emocija i impulsa. Zato trebamo razumjeti kontekst događaja i naučiti procijeniti kad se narušavaju naša prava, a kad jednostavno ne možemo postupiti onako kako bismo to htjeli prema prvom impulsu, odnosno učiniti ono što bismo u tom trenutku najradije učinili. To nas dovodi do još jedne važne socijalne vještine, a to je **ODGOVORNOST**. Važno je osvijestiti činjenicu da sve što činimo, govorimo ili propustimo učiniti nije vezano samo za nas, nego utječe i na druge osobe. Primjerice, ako znamo da je neko dijete, adolescent ili odrasla osoba žrtva bilo kojeg oblika nasilja i to nikome ne prijavimo i ne pokušamo pomoći žrtvi, naše ponašanje nije odgovorno. Premda je glavna odgovornost na osobi koja čini nasilje, odgovornim postupanjem možemo ga pomoći zaustaviti.

Razvijene socijalne vještine pomažu nam u konstruktivnom rješavanju sukoba i kvalitetnijem funkcioniranju u odnosima s drugima, a Marina Grubić njihov razvoj povezuje i s dugoročnim koristima za mentalno zdravlje. Socijalne vještine, navode Bilić-Prčić, Runjić i Žolgar Jerković, uče se tijekom cijelog života, a upravo je djetinjstvo mjesto njihova temelja. Vježbamo ih promišljajući o vlastitim ciljevima i postupcima, komunicirajući s drugima i ostvarujući društvene interakcije. Nikad ne možemo sa sigurnošću tvrditi da smo određenu socijalnu vještinu u potpunosti svladali jer uvijek postoje nove situacije u kojima je treba unaprijediti. Za razvijenije socijalne kompetencije ne dobivamo diplomu, ali možemo očekivati kvalitetnije odnose s drugima i, konačno, sa samima sobom. Slabije razvijene socijalne kompetencije ne uzrokuju nasilje. Ipak, istraživanje koje su proveli Runjić, Bilić Prčić i Alimović pokazalo je njihovu povezanost s većim brojem problema u ponašanju kod djece s oštećenjem vida.

S obzirom na to da usvajanje socijalnih kompetencija podrazumijeva uključenost u društvo vršnjaka, ali i razvoj komunikacije koja sadrži i vizualne elemente, s razlogom se možemo

zapatiti o razvoju socijalnih vještina kod mladih s oštećenjem vida. To su u svom istraživanju učinili i Bilić-Prčić, Runjić i Žolgar Jerković. Oni navode da oštećenje vida može otežati učenje promatranjem te dobivanje točnih informacija o društvenoj okolini i razumijevanje konteksta u kojem se društvene situacije odvijaju. Što to u praksi znači? Ako u tišini uđete u prostoriju u kojoj je slijepa osoba i pritom na sebi nemate štogod po čemu bi ona mogla biti potpuno sigurna da ste to vi, npr. specifičan zvuk potpetica ili parfem koji imate uvijek, ona neće znati tko je ušao. Isto tako, osoba koja je slijepa od rođenja ne može promatranjem spontano usvojiti pravilo da se pri razgovoru tijelo i lice uobičajeno usmjeravaju prema sugovorniku. Ako joj to nitko ne objasni i nema priliku dobiti povratnu informaciju da čini nešto neuobičajeno, takvo pravilo može joj jednostavno ostati nepoznato.

Poznata rečenica Helen Keller glasi: „Glavna prepreka slijepih nije sljepoća, nego odnos videćih ljudi prema njima.“ Jedna od aktivnosti u sklopu projekta „Nasilje ne bira(m)!“ bio je trodnevni edukativni trening u Premanturi. Ondje su mladi s oštećenjem vida iz različitih dijelova Hrvatske na interaktivnim radionicama razvijali socijalne kompetencije te dobili potrebne informacije o važnosti očuvanja mentalnog zdravlja i načinima prevencije nasilja. Tako su svoje socijalne kompetencije odmah primjenjivali i u stvarnim situacijama. Radionice su se posebno fokusirale na važnost izgradnje stvarne slike o sebi, bez podcjenjivanja i idealiziranja, razvoj empatije, usvajanje asertivnog načina rješavanja konflikta, prepoznavanje različitih oblika nasilja, s posebnim naglaskom na ono koje ostaje nevidljivo, i informacije o mogućnostima pravne zaštite u slučaju nasilja. Radionice su svima bile korisne i zanimljive, ali vrijeme koje su mladi s oštećenjem vida proveli u društvu vršnjaka vrijedilo je jednako.

Naime, rezultati istraživanja Hrvatskog saveza slijepih pokazali su da se mladi s oštećenjem vida u trenutnom izboru izvora pomoći u slučaju nasilja ne razlikuju statistički značajno od vršnjaka bez oštećenja vida. Razlike su se, međutim, pojavile u odgovorima koji se odnose na razdoblje školovanja. Mladi s oštećenjem vida češće su navodili učitelje i profesore kao osobe kojima bi se obratili za pomoć, a nešto češće i da se ne bi obratili nikome. Veća važnost formalnih izvora podrške može biti povezana s češćim kontaktom djece s oštećenjem vida s učiteljima, stručnim suradnicima i drugim stručnjacima tijekom školovanja. Istodobno, rezultati upućuju na važnost jačanja vršnjačkih i drugih socijalnih mreža podrške. Upravo zato zajedničko vrijeme mladih sa i bez oštećenja vida nije samo dodatak edukaciji, nego prilika za stvarne interakcije u kojima se socijalne vještine uče i razvijaju.

Osim toga, obogaćena vlastitim iskustvom odrastanja kao slijepa osoba, mislim da razlog izostanka traženja pomoći od prijatelja tijekom školovanja može biti rezultat društvene izolacije i lošijeg uklapanja u društvo vršnjaka. Zato mi se poticanje vršnjačkih okupljanja mladih, sa i bez oštećenja vida, čini kao iskustvo koje doista treba proživjeti.

Umjesto zaključka

*„Kako je divno to da nitko ne mora čekati ni trenutak da bi počeo svijet činiti boljim.“
(Anne Frank)*

U ovom priručniku skrenuli smo pozornost na važnost mentalnog zdravlja, definirali nasilje te ilustrirali prihvatljive načine komunikacije pri rješavanju konflikata i suočavanju s nasiljem. Objasnili smo što su to socijalne kompetencije i naglasili dobrobit koju njihovo unaprjeđivanje donosi pojedincu i zajednici.

Svakodnevne situacije predstavljene u njemu možda izgledaju jednostavno, ali one se svakoga dana nekome od nas mogu dogoditi. A onda, kad se počnu odnositi na nas, odjednom mogu postati vrlo komplicirane. Zato za kraj donosimo još jednu važnu poruku. Što god vam se događa, ne trebate u tome biti sami. U redu je ako ponekad ne znate odgovor na pitanje što i kako dalje. U redu je ako se nastavite osjećati loše i kad vam netko kaže da ono što vas muči uopće nije problem. Jer, problem ne mora narasti kako bi ga se počelo rješavati. Ana Kaštelan naglašava važnost pravovremenog prepoznavanja psihičkih smetnji, njihove rane dijagnoze i početka liječenja radi smanjenja dugoročnih posljedica koje one donose. Ipak, ne moramo čekati razvoj psihičkih smetnji kako bismo potražili stručnu podršku. Možemo potražiti pomoć i kad nas nešto opterećuje, kad se teško nosimo s određenom situacijom ili kad jednostavno ne znamo kako dalje.

Centar za pružanje usluga u zajednici „Savjetovalište Luka Ritz“, ustanova socijalne skrbi Grada Zagreba, redovito pruža savjetovanje i psihosocijalnu podršku (grupno i individualno, telefonski ili online) djeci i mladima te njihovim roditeljima. U sklopu projekta Centar mladima s oštećenjem vida tijekom projektnih aktivnosti osigurava kontinuiranu i besplatnu psihosocijalnu podršku.

Djelatnici Hrvatskog saveza slijepih, nositelja projekta „Nasilje ne bira(m)!\", za zaposlenike Centra održali su edukaciju o pravilnom pristupu i komunikaciji s osobama s oštećenjem vida kako bi im predložili što realniju sliku slijepih i slabovidnih osoba te kako bi se korisnici s oštećenjem vida ondje što ugodnije osjećali.

Ipak, mentalno zdravlje trebamo čuvati čak i kad nam se čini da je ono u odličnoj formi, a brizi o njemu mogu doprinijeti i svakodnevne navike. Melnik i suradnici ističu pozitivan učinak fizičke aktivnosti na mentalno zdravlje, pri čemu navode planinarenje, plivanje i vožnju biciklom kao neke od mogućnosti rekreacije. Tako i boravak u prirodi može biti dobar način cjelovite brige o tjelesnom i mentalnom zdravlju. Jer, priroda je kao film koji neprestano traje. I kao što se u životu ljudi stalno događa nešto novo, isto je i sa životom ostalih živih bića oko nas. Otiđite u najbliži zeleni kutak u svojoj okolini. Promatrajte, oslušajte i udišite. I shvatit ćete da se uvijek događa nešto novo!

Naravno, kako stoji i u priručniku „Nasilje među djecom i mladima“, u slučaju nasilja među djecom i mladima postupaju odgojno-obrazovne te zdravstvene i pravosudne ustanove, organizacije civilnog društva, Hrvatski zavod za socijalni rad i policija. Ali, da bi do toga došlo, svaku sumnju na nasilje dužni smo PRIJAVITI.

Jer velike promjene ne moraju donositi drugi. Možemo ih pokrenuti i mi!

Literatura

- Bilić-Prčić, A., Runjić, T. i Žolgar Jerković, I. (2015). Razlike u socijalnim vještinama između učenika i učenica oštećena vida prema procjeni njihovih roditelja. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 51(2), 77–86.
- Centar „Luka Ritz“. *Nasilje među djecom i mladima: priručnik za djecu, mlade, roditelje i školske djelatnike* (2. izd.). Zagreb: Centar „Luka Ritz“.
- Grubić, M. (2023). Izazovi 21. stoljeća za mentalno zdravlje djece. *Liječnički vjesnik*, 145(suplement 5), 11–13. DOI: 10.26800/LV-145-supl5-3.
- Hrvatski savez slijepih. (2026). Istraživanje u sklopu projekta „Nasilje ne bira(m)!“ [neobjavljeno projektno istraživanje]. Zagreb: Hrvatski savez slijepih.
- Kaštelan, A. (2026). Mentalno zdravlje adolescenata. *Medicus*, 35(1), 63–68.
- Krtalić, S. i Matković, B. (2016). Self-perception profile for Croatian adolescents with visual impairment / Profil vlastitog doživljaja sebe kod adolescenata s oštećenjem vida u RH. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 31, 79–88.
- Melnik, K., Ivaniš, A., Muačević Gal, B., Ćurković, N. i Dodig-Ćurković, K. (2021). Povezanost mentalnog zdravlja i fizičke aktivnosti. *Socijalna psihijatrija*, 49(1), 24–39. DOI: 10.24869/spsih.2021.24.
- Perić, A., Vejnović, A.-M. i Ivanović-Kovačević, S. (2026). Povezanost vršnjačkog zlostavljanja i pojave depresivnih i anksioznih poremećaja. *Medicina Fluminensis*, 62(2), 181–190. DOI: 10.21860/medflum2026_346495.
- Runjić, T., Bilić Prčić, A. i Alimović, S. (2015). The Relationship Between Social Skills and Behavioral Problems in Children With Visual Impairment. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 51(2), 64–76.

