

An illustration in a muted, dark color palette showing a father with dark hair and a beard, wearing a grey sweater, sitting and hugging a young child. The child has dark hair and is wearing a light-colored shirt, with tears visible on their face. The background is dark and out of focus, suggesting an indoor setting with a plant and a framed picture on the wall.

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Kako prepoznati i reagirati na dječju depresiju, vršnjačko nasilje i nasilje na internetu

 by Sanja Pangracije

SADRŽAJ

1. Uvod
2. Kako prepoznati da se dijete ne osjeća dobro
3. Depresija kod djece
4. Vršnjačko nasilje
5. Nasilje na internetu (cyberbullying)
6. Kako roditelj može pomoći
7. Korisni kontakti i preporuke

1. UVOD

Djeca mogu prolaziti kroz teška razdoblja, a da to ne znamo odmah primijetiti. Cilj ovog priručnika je pomoći roditeljima da na vrijeme uoče ako se njihovo dijete ne osjeća dobro, ako trpi nasilje ili ima emocionalne poteškoće.

Suvremeni način života donosi brojne izazove s kojima se djeca često ne znaju nositi. Ubrzani tempo, pritisak za uspjehom u školi, složeni obiteljski odnosi i sve prisutniji digitalni svijet stvaraju okolnosti u kojima djeca mogu razviti emocionalne poteškoće. Kao roditelji, često smo zabrinuti, ali nismo sigurni kako prepoznati znakove upozorenja i kako pravilno reagirati.

U ovom priručniku obradit ćemo najčešće probleme s kojima se djeca danas suočavaju: depresiju, vršnjačko nasilje i cyberbullying. Kroz praktične savjete i konkretne primjere, pomoći ćemo vam da bolje razumijete što vaše dijete proživljava i kako mu pružiti odgovarajuću podršku. Naš cilj je osnažiti vas kao roditelje da budete prvi i najvažniji oslonac vašem djetetu u teškim trenucima.

Zapamtite, pravovremeno prepoznavanje problema i odgovarajuća reakcija mogu spriječiti dugoročne posljedice i pomoći vašem djetetu da razvije zdrave mehanizme nošenja s izazovima koje život donosi.

2. KAKO PREPOZNATI DA SE DIJETE NE OSJEĆA DOBRO

Djeca često ne znaju ili ne mogu verbalizirati svoje probleme i emocije na način na koji to rade odrasli. Umjesto toga, njihova nelagoda, stres ili uznemirenost najčešće se manifestiraju kroz promjene u ponašanju, navikama i odnosima s drugima. Kao roditelj, važno je naučiti prepoznati ove suptilne ili ponekad očite znakove koji mogu ukazivati da vaše dijete prolazi kroz teško razdoblje.

Obratite pažnju na ove znakove:

- Dijete se povlači i manje priča nego inače, izbjegava razgovore o školi i prijateljima
- Ima značajne promjene u apetitu (jede znatno više ili manje) i spavanju (teško zaspi, budi se noću, ima noćne more)
- Često je tužno, ljuto ili razdražljivo bez očitog razloga, ima nagle promjene raspoloženja
- Ne želi ići u školu ili vrtić, izmišlja izgovore ili se žali na bolesti ujutro prije škole
- Ima fizičke tegobe bez medicinskog razloga (glavobolja, bolovi u trbuhu, mučnina) koje se često javljaju prije škole ili drugih aktivnosti
- Ne druži se s prijateljima kao prije, odbija pozive za druženje ili prestaje spominjati prijatelje
- Počinje imati lošiji uspjeh u školi ili gubi interes za aktivnosti koje je prije voljelo
- Pokazuje znakove niskog samopoštovanja ili često govori negativno o sebi
- Provodi pretjerano vrijeme samo u svojoj sobi ili online, izbjegavajući obiteljske aktivnosti

Ako takvo ponašanje traje dulje od dva tjedna, važno je reagirati. Pojedinačni znakovi ne moraju nužno ukazivati na problem, ali kombinacija više znakova koji traju kroz vrijeme obično je signal da djetetu treba pomoć. Također, važno je uzeti u obzir i nagle promjene u ponašanju koje odstupaju od uobičajenog ponašanja vašeg djeteta.



Promjene u ponašanju

Povlačenje, manje komunikacije, izbjegavanje škole ili drugih obaveza, promjene u svakodnevnim navikama poput jela i spavanja. Dijete može početi lagati, skrivati stvari ili pokazivati agresivno ponašanje koje ranije nije bilo prisutno.



Trajanje simptoma

Obratite pažnju ako simptomi traju dulje od dva tjedna. Povremena tuga ili povlačenje normalni su dio odrastanja, ali dugotrajne promjene zahtijevaju vašu reakciju. Vodite dnevnik zapažanja ako niste sigurni koliko dugo traju određeni simptomi.



Emocionalne promjene

Tuga, ljutnja i razdražljivost mogu biti znakovi problema. Također, pretjerana osjetljivost na kritiku, česte promjene raspoloženja, apatija ili nezainteresiranost za stvari koje su djetetu prije pričinjavale zadovoljstvo mogu ukazivati na emocionalne poteškoće.



Fizički simptomi

Česte pritužbe na glavobolje, bolove u trbuhu, mučninu ili umor, posebno prije škole ili drugih aktivnosti. Ovi simptomi često nemaju jasno medicinsko objašnjenje, ali su stvarni za dijete i ne smiju se zanemariti.



Komunikacija s djetetom

Stvorite sigurno okruženje za razgovor, pokažite razumijevanje i strpljenje. Postavljajte otvorena pitanja i slušajte bez osuđivanja. Ponekad djeca ne mogu verbalizirati svoje osjećaje, pa im pomognite imenovati emocije koje osjećaju.

3. DEPRESIJA KOD DJECE

Depresija kod djece često se manifestira drugačije nego kod odraslih. Djeca mogu biti potištena i nesretna, a da to ne znaju artikulirati ili opisati svojim riječima. Važno je znati da se depresija može javiti već u predškolskoj dobi, iako je češća kod djece starije od 8 godina.

Mogući znakovi:

- Gubitak interesa za igru, školu i prijatelje koji traje dulje od dva tjedna
- Izražavanje beznađa i osjećaja da "ništa nema smisla" ili "nikad neće biti bolje"
- Značajan pad školskog uspjeha i koncentracije
- Nisko samopouzdanje i pretjerana samokritičnost
- Učestale izjave poput: "Nitko me ne voli", "Ja sam glup/a", "Bolje bi bilo da me nema"
- Samoozljeđivanje (npr. šaranje po koži, grebanje, čupanje kose)
- Povlačenje iz obiteljskih aktivnosti koje su ranije pričinjavale zadovoljstvo
- Promjene u apetitu – značajno smanjenje ili povećanje
- Problemi sa spavanjem – nesanica ili pretjerano spavanje

Djeca s depresijom često pokazuju više razdražljivosti nego tuge, što može dovesti do pogrešnog tumačenja njihovog stanja kao "loše ponašanje" ili "faza odrastanja".

Kako pomoći:

- Razgovarajte mirno i bez pritiska, birajući prikladno vrijeme kada vas nitko neće prekidati
- Pokažite bezuvjetno razumijevanje i ljubav – recite "tu sam za tebe što god se dogodilo"
- Obratite se stručnjaku (školskom psihologu, pedijatru, dječjem psihijatru) čim primijetite zabrinjavajuće znakove
- Održavajte rutinu i strukturu dana koja djetetu pruža sigurnost
- Potičite tjelesnu aktivnost i boravak u prirodi koji dokazano poboljšavaju raspoloženje
- Ograničite vrijeme provedeno pred ekranima i na društvenim mrežama
- Pomozite djetetu naučiti imenovati svoje emocije i izraziti ih na konstruktivan način
- Ne umanjujte djetetove osjećaje izjavama poput "nije to ništa" ili "proći će to"



Zapamtite da se depresija može liječiti i da rana intervencija značajno povećava šanse za uspješan oporavak. Stručna pomoć nije znak slabosti ili neuspjeha u roditeljstvu, već odgovoran korak u brizi za djetetovo mentalno zdravlje.

4. VRŠNJAČKO NASILJE

To su situacije kad drugo dijete (ili grupa djece) namjerno i opetovano vrijeđa, ismijava, udara ili isključuje vaše dijete iz društva. Vršnjačko nasilje može biti: fizičko (udaranje, guranje, uzimanje stvari), verbalno (uvrede, prijetnje, ruganje), relacijsko (socijalno isključivanje, širenje glasina) ili digitalno (preko društvenih mreža i aplikacija). Prema istraživanjima, oko 20% djece u Hrvatskoj doživljava neki oblik vršnjačkog nasilja. Nažalost, čak 40% djece trpi nasilje u tišini iz straha od osвете, srama ili jer ne vjeruju da im odrasli mogu pomoći. Dugoročne posljedice mogu uključivati depresiju, anksioznost, nisko samopoštovanje, pa čak i suicidalne misli.

Znakovi:

- Neobjašnjive modrice, ogrebotine, poderana odjeća ili oštećene školske stvari (bilježnice, udžbenici, torba)
- Iznenadne promjene u ponašanju: plačljivost, razdražljivost, povlačenje u sebe, izljevi bijesa prema mlađoj braći/sestrama
- Izražava strah od odlaska u školu ili na igralište, izmišlja bolesti posebno ujutro prije škole
- Pad ocjena i koncentracije, odbija sudjelovati u nastavi
- Učestale psihosomatske tegobe (glavobolje, bolovi u trbuhu, mučnina) osobito tijekom školskih dana
- Često "gubi" džeparac, školski pribor, mobitele ili druge vrijedne stvari
- Nesanica, noćne more, mokrenje u krevet kod mlađe djece
- Odbija ići na rođendane, izlete ili sportske aktivnosti koje je prije voljelo
- Naglo prekida korištenje društvenih mreža ili pokazuje uznemirenost nakon primanja poruka
- Spominje samoubojstvo ili besmislenost života čak i kao "šalu"

Kako pomoći:

- Stvorite siguran prostor za razgovor: "Što god da se dogodilo, volim te i zajedno ćemo riješiti problem"
- Izričito objasnite zašto je "vraćanje istom mjerom" opasno i neučinkovito
- Dogovorite sastanak s razrednikom i stručnom službom škole, inzistirajte na konkretnom planu zaštite
- Vježbajte s djetetom asertivno ponašanje kroz igru uloga: uspravan stav, kontakt očima, jasan glas ("Prestani to raditi. Ne sviđa mi se to.")
- Organizirajte druženja s djecom koja pozitivno utječu na vaše dijete, pozovite ih kući na igru ili rođendan
- Upišite dijete na aktivnost u kojoj može izgraditi samopouzdanje (sport, glazba, gluma)
- Zahtijevajte primjenu školskog protokola o postupanju u slučaju nasilja i tražite pisani izvještaj o poduzetim mjerama
- Vodite dnevnik sa svim detaljima (datum, vrijeme, mjesto, počinitelji, svjedoci, opis događaja)
- Ako nasilje ne prestaje nakon 30 dana intervencija, razmotrite premještanje u drugi razred ili školu
- Potražite psihologa specijaliziranog za rad s djecom žrtvama nasilja (lista u poglavlju Korisni kontakti)

Važno je znati da vršnjačko nasilje NIJE normalan dio odrastanja niti "kaljenje karaktera". Istraživanja pokazuju da žrtve nasilja ne postaju "jače", već naprotiv - često razvijaju dugoročne psihološke poteškoće. Čak 80% djece koja dožive dugotrajno nasilje ima simptome post-traumatskog stresa. Dijete koje trpi nasilje osjeća se bespomoćno i izolirano, a vaša podrška je ključna za njegovo psihičko preživljavanje. Naučite dijete razlici između "tužakanja" (npr. kad netko krši pravila igre) i traženja pomoći kad je ugroženo njegovo dostojanstvo i sigurnost.

Prema Pravilniku o postupanju u slučaju nasilja u odgojno-obrazovnim ustanovama, sve škole su dužne imati jasne protokole i poduzeti konkretne mjere zaštite. Ako nakon prvog sastanka ne vidite napredak u roku od dva tjedna, obratite se pismenim putem ravnatelju škole. Ako ni tada ne dobijete adekvatan odgovor, podnesite prijavu nadležnom centru za socijalnu skrb i/ili pravobraniteljici za djecu. U slučajevima fizičkog nasilja s ozljedama, odmah kontaktirajte policiju i dokumentirajte ozljede liječničkim nalazom.

5. NASILJE NA INTERNETU (CYBERBULLYING)

Nasilje na internetu (cyberbullying) uključuje zlostavljanje putem digitalnih platformi - društvenih mreža, aplikacija za dopisivanje, online igara i mobilnih uređaja. Može se pojaviti u obliku uvredljivih poruka, širenja glasina, lažnih profila, objavljivanja neugodnih fotografija ili isključivanja iz online grupa. Za razliku od tradicionalnog vršnjačkog nasilja, cyberbullying se može događati 24 sata dnevno, a počinitelji često ostaju anonimni što dodatno otežava situaciju.

Stručnjaci definiraju nekoliko glavnih oblika digitalnog nasilja koji su sve češći među mladima:

- **Harassment (uznemiravanje)** - ponavljano slanje uvredljivih, prijetećih ili neprijateljskih poruka
- **Denigration (ocrnjivanje)** - širenje glasina ili laži putem društvenih mreža s ciljem narušavanja ugleda
- **Impersonation (lažno predstavljanje)** - kreiranje lažnih profila ili preuzimanje tuđih računa za slanje poruka u tuđe ime
- **Outing (javno izlaganje)** - dijeljenje privatnih informacija, slika ili razgovora bez pristanka
- **Exclusion (isključivanje)** - namjerno izbacivanje iz online grupa, zajedničkih aktivnosti ili igara
- **Cyberstalking (uhodjenje)** - intenzivno praćenje aktivnosti, slanje prijetećih poruka i stvaranje osjećaja nesigurnosti

		
Znakovi	Kako pomoći	Prevenција
• Dijete naglo skriva ekran ili prekida aktivnost na uređaju kada se roditelj približi • Izražava uznemirenost nakon korištenja mobitela ili računala • Povlači se iz društvenih aktivnosti ili pokazuje znakove anksioznosti • Naglo briše profile na društvenim mrežama ili deinstalira aplikacije • Odbija ići u školu ili se žali na tjelesne simptome (glavobolje, bolovi u trbuhu) • Značajan pad ocjena i koncentracije • Vidljivo strahuje od zvuka novih obavijesti na mobilnom uređaju • Promjene u navikama spavanja - nesanica ili prekomjerno spavanje • Gubitak interesa za aktivnosti koje je ranije voljelo • Iznenaadne promjene u prehrambenim navikama	• Saslušajte dijete bez osuđivanja i jasno mu dajte do znanja da nije krivo za nasilje • Napravite screenshot ili sačuvajte sve poruke, fotografije i komentare kao dokaze • Blokirajte osobe koje vrše nasilje i prijavite njihove profile platformama na kojima se nasilje događa • Obavijestite školu ako je počinitelj vršnjak iz škole (većina cyberbullyinga događa se među poznatim osobama) • U slučaju ozbiljnijih prijetnji ili ucjena, obavezno kontaktirajte policiju (Odjel za maloljetničku delinkvenciju) • Razmotrite privremeno ograničavanje pristupa određenim aplikacijama, ali nemojte potpuno zabraniti korištenje interneta • Potražite stručnu psihološku pomoć ako primijetite znakove depresije ili anksioznosti • Educirajte dijete o digitalnoj sigurnosti i postavkama privatnosti na društvenim mrežama • Razgovarajte s djetetom o strategijama suočavanja (npr. ignoriranje, blokiranje, traženje pomoći) • Koristite tehnološka rješenja za praćenje i filtriranje sadržaja, uz znanje djeteta	• Postavite računalo na vidljivo mjesto u kući i dogovorite pravila korištenja interneta • Redovito razgovarajte s djetetom o njegovim online iskustvima i prijateljstvima • Educirajte dijete o opasnostima dijeljenja osobnih podataka, fotografija i lokacije • Naučite dijete kako postaviti snažne lozinke i kako zaštititi privatnost na društvenim mrežama • Budite upoznati s aplikacijama i platformama koje dijete koristi • Objasnite djetetu koncept digitalnog otiska i posljedice neprimjerenog ponašanja online • Razvijajte kritičko mišljenje kod djeteta o sadržajima na internetu • Potaknite empatiju i razgovarajte o učincima koje riječi i postupci mogu imati na druge • Uključite se u školske edukacije o sigurnosti na internetu • Budite pozitivan model digitalnog građanstva vlastitim ponašanjem online

Prema istraživanjima, oko 25% djece u Hrvatskoj doživjelo je neki oblik nasilja na internetu. Osobito su ranjiva djeca između 12 i 15 godina kada se intenzivno razvija digitalni identitet. Važno je održavati otvorenu komunikaciju s djetetom o njegovim online aktivnostima bez pretjeranog nadzora koji može narušiti povjerenje.

Stručnjaci ističu da psihološke posljedice cyberbullyinga mogu biti jednako ozbiljne ili čak teže od tradicionalnog nasilja jer:

- Digitalni sadržaji su trajni i mogu se brzo proširiti velikoj publici
- Žrtva nema "sigurno utočište" jer nasilje može doseći do nje bilo gdje i bilo kada
- Anonimnost počinitelja stvara dodatni osjećaj nesigurnosti i bespomoćnosti
- Nedostatak fizičkog kontakta može potaknuti počinitelje na još ekstremnije ponašanje jer ne vide neposrednu reakciju žrtve

Zakonski okvir u Hrvatskoj prepoznaje elektroničko nasilje kao oblik nasilja te ga sankcionira kroz više zakona - Kazneni zakon, Zakon o suzbijanju diskriminacije i Protokol o postupanju u slučaju nasilja među djecom i mladima. Za djecu mlađu od 14 godina odgovornost snose roditelji, dok se stariji maloljetnici mogu suočiti s odgojnim mjerama ili u težim slučajevima maloljetničkim zatvorom.

Centri za sigurniji internet diljem Hrvatske pružaju savjetovanje i podršku za djecu i roditelje. Djeca mogu anonimno razgovarati sa savjetnicima putem telefona ili chata na portalu "Hrabri telefon" gdje stručnjaci pomažu u situacijama elektroničkog nasilja. Važno je poticati djecu da prijave svaki oblik nasilja i da znaju da nisu sama u takvim situacijama.

6. KAKO RODITELJ MOŽE POMOĆI

Roditelji imaju ključnu ulogu u prepoznavanju i rješavanju problema s kojima se njihova djeca suočavaju. Sljedeće strategije mogu pomoći u stvaranju sigurnog i podržavajućeg okruženja za vaše dijete:

Razgovarajte

s djetetom svaki dan, aktivno slušajte što govori i što ne govori. Stvorite sigurno okruženje u kojem će se dijete osjećati slobodno dijeliti svoje misli i osjećaje bez straha od osuđivanja.

Ne umanjujte

njegove probleme, čak i ako vam se čine trivijalni. Ono što je za odraslu osobu malen problem, djetetu može predstavljati ozbiljnu brigu. Pokažite empatiju i razumijevanje za njihovu perspektivu.

Pohvalite

ga za trud i hrabrost, a ne samo za uspjeh. Pomozite djetetu razviti samopoštovanje temeljeno na karakteru i trudu, a ne samo na postignućima. Prepoznajte male korake i napredak.

Potražite pomoć

ako niste sigurni što učiniti. Obratite se školskom psihologu, obiteljskom liječniku ili specijaliziranim organizacijama koje mogu pružiti stručnu podršku i savjete prilagođene specifičnoj situaciji vašeg djeteta.

Budite strpljivi

djeca ne govore uvijek odmah o svojim problemima. Ponekad im treba vremena da srede misli i osjećaje. Budite dostupni kad su spremni razgovarati, čak i ako to znači razgovor u kasnim večernjim satima.

Razvijajte otpornost

kod djeteta učeći ga kako se nositi s izazovima i neuspjesima. Pomozite im razumjeti da su poteškoće prirodan dio života i prilika za osobni rast, a ne nešto što treba izbjegavati.

Uspostavite rutinu

koja će djetetu pružiti osjećaj sigurnosti i predvidljivosti. Strukturirani dan pomaže djeci, posebno onoj koja prolaze kroz teško razdoblje, da se osjećaju sigurnije i manje tjeskobno.

Pratite digitalne aktivnosti

svog djeteta na nenametljiv način. Educirajte se o platformama koje koriste i razgovarajte o sigurnosti na internetu. Postavite jasna pravila o korištenju tehnologije koja štite privatnost, ali omogućuju nadzor.

Zapamtite da je vaša uloga kao roditelja biti podrška, a ne rješavati sve probleme umjesto djeteta. Pomažući im razviti zdrave mehanizme suočavanja s problemima, dajete im vrijedne vještine za cijeli život.

7. KORISNI KONTAKTI I PREPORUKE



Hrabri telefon:

116 111 ili

www.hrabritelefon.hr



Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba:

www.poliklinika-djeca.hr



Centar za sigurniji internet:

www.csi.hr



Priručnici i edukacije:

Ministarstvo znanosti i
obrazovanja RH
(www.mzo.hr)



Zaključak

Niste sami. Ako vam se čini da je vaše dijete u problemu, najvažnije je da ga volite, slušate i da potražite pomoć kad treba.

Ovaj priručnik je izrađen u informativne i edukativne svrhe te nije zamjena za stručnu psihološku ili medicinsku pomoć.

Priručnik napisala: Sanja Pangracije

courses@the-intertravel.com