



Prevenција zlostavljanja djece

(čit. kap, akronim od Child Assault Prevention)

# Svako dijete ima pravo biti sigurno, jako i slobodno! vodič za učitelje



**Udruga roditelja „Korak po korak“**

Regionalni trening centar ICAP-a za Hrvatsku

Međunarodni centar za prevenciju napada na djecu  
(International Center for Assault Prevention – ICAP), Sewell, NJ, SAD

## **CAP PROGRAM**

CAP je jedan od najkvalitetnijih i najobuhvatnijih programa primarne prevencije zlostavljanja djece u svijetu.

CAP (čit. kap, akronim od Child Assault Prevention) je program Međunarodnog centra za prevenciju napada (International Center for Assault Prevention – ICAP) iz Sewella, New Jersey, SAD.

U Hrvatsku je uveden inicijativnom Udruge roditelja „Korak po korak“ (1999.) koja je postala Regionalni trening centar ICAP-a za Hrvatsku.

CAP nastoji integrirati najbolje izvore pomoći u zajednici kako bi se smanjila ranjivost djece i mladih na verbalno, fizičko i seksualno zlostavljanje. Njegovi ciljevi su:

1. Smanjiti ranjivost djece i njihovu izloženost različitim oblicima zlostavljanja kvalitetnim informiranjem i poučavanjem učinkovitim prevencijskim strategijama.
2. Potaknuti lokalnu zajednicu da sprječavanje nasilja među ljudima, a posebno sprječavanje zlostavljanja djece, prepozna kao svoj važan cilj i nastojanje.
3. Potaknuti obrazovne institucije na sustavan pristup prevenciji zlostavljanja djece.

CAP program ima nekoliko varijanti (kurikuluma) koje su namijenjene djeci različite dobi i potreba. Sve varijante koriste edukaciju o prevenciji, koja ima 3 koraka:

1. obučavanje osoblja vrtića/škola
2. obučavanje roditelja
3. obučavanje djece.

### **Obučavanje odraslih**

Obučavanje odraslih prethodi obučavanju djece. Osoblje škole i roditelji upoznaju se s prevencijskim i osnažujućim strategijama koje će djeca učiti na svojim radionicama i kako najučinkovitije te strategije podržati u školi, kod kuće i u zajednici.

*Predavanje za osoblje vrtića/škole* namijenjeno je svim zaposlenicima, jer svi trebaju biti temeljito upoznati s problemom zlostavljanja djece i kako im pomoći da sačuvaju svoju sigurnost. Predavanje uključuje: prikaz problema i aktualne statistike o zlostavljanju, pitanje o tome tko i zašto zlostavlja djecu, pokazatelje/simptome koji se najčešće vide kod zlostavljane djece, prikaz vještina komunikacije s djecom koja su možda zlostavljana, osvrt na zakonske odredbe u pogledu prijavljivanja zlostavljanja i zanemarivanja djece, te detaljno objašnjenje radionice za djecu.

*Predavanje za roditelje* uključuje slične informacije kao i za osoblje: prikazuje statističke podatke i neka najčešća kriva tumačenja o zlostavljanju, daje pregled zakonskih odredbi oko prijavljivanja zlostavljanja te načina kako identificirati zlostavljano dijete. Detaljno se upoznaju sa sadržajem radionice za djecu te dobivaju brošure s informacijama i uputama kako raditi s djecom kod kuće. Upoznaju se s izvorima pomoći u zajednici za slučaj potrebe..

## **Obučavanje djece**

U svakoj radionici djeca se poučavaju sljedećim osnažujućim vještinama:

1. zalaganje za sebe
2. podrška vršnjaka
3. reći odrasloj osobi od povjerenja.

Radionice za djecu bave se situacijama u kojima su povrijeđena dječja osobna prava, usredotočujući se na napad vršnjaka, napad nepoznate odrasle osobe (pokušaj odvlačenja, otmice) i napad poznate odrasle osobe.

Kroz vođenu grupnu raspravu, igranje uloga ili scenarije, djeca uče strategije kojima će se zaštititi i ostati sigurni, jaki i slobodni.

## **VARIJANTE CAP PROGRAMA**

CAP program je sveobuhvatan program primarne prevencije koji koristi ključne strategije koje uključuju: zalaganje za sebe, podršku vršnjaka, učinkovitu komunikaciju i traženje pomoći. Svi CAP-ovi programi polaze od stava da napad predstavlja kršenje, ugrožavanje osnovnih ljudskih prava i da svi ljudi i njihova djeca imaju pravo biti sigurni, jaki i slobodni.

Udruga roditelja „Korak po korak” u Hrvatskoj provodi sljedeće varijante CAP programa

- Predškolski CAP za djecu predškolske dobi
- Osnovni CAP za djecu mlađe školske dobi
- TeenCAP za adolescente
- CAP za djecu s intelektualnim teškoćama

## **Predškolski CAP**

Radionice za djecu održavaju se tijekom tri uzastopna dana, u trajanju oko 30 minuta. Vode ih tri posebno educirane osobe – CAP pomagači/ce. Radionice se provode u vrtićima. Sadržaj radionica razvojni je primjeren, koriste se fotografije, igrokazi i posebno strukturiran razgovor kako bi se djecu poučilo pitanjima osobne sigurnosti. Igrokazi predstavljaju tri najčešća iskustva napada s kojima se djeca susreću: dijete protiv djeteta (nasilništvo), nepoznata odrasla osoba protiv djeteta i poznata odrasla osoba protiv djeteta. Igrokazi se koriste za stvaranje situacije u kojoj djeca kroz razgovor dolaze do uspješnih preventivskih strategija. Nakon radionica djeci se pruža prilika individualno razgovarati s CAP pomagačima. U takvim razgovorima naglasak je na učvršćivanju vještina naučenih tijekom radionice i jačanju uvjerenja djece da imaju prava biti sigurna, jaka i slobodna.

## **Osnovni CAP**

Radionice za učenike održavaju se u razrednim učionicama, u jednom danu, u trajanju oko 60 minuta. Vode ih tri posebno educirane osobe – CAP pomagači/ce. Sadržaj radionica isti je kao u Predškolskom CAP-u: rasprava o pravima djece (sigurni, jaki i slobodni), tri igrokaza koja predstavljaju najčešća iskustva napada koja djeca mogu susresti – dijete protiv djeteta, neznanac protiv djeteta i poznata odrasla osoba protiv djeteta, vođena rasprava o uspješnim strategijama, te ponavljanje igrokaza s usvojenim pozitivnim preventivskim strategijama. Učenici također uče o tehnikama samoobrane te se u završnom igrokazu razredna učiteljica poziva da glumi samu sebe kao podržavajuću odraslu osobu koja će odgovoriti na dječju molbu za pomoć. Nakon radionica, CAP pomagači su dostupni za individualni razgovor s učenicima koji to žele.

## **TeenCAP**

TeenCAP radionice za učenike adolescente nude strategije za prevenciju nasilja. Održavaju se tijekom tri uzastopna dana po jedan školski sat. Vode ih dvoje certificiranih voditelja (najbolje ako su različitog spola). Radionice uključuju raspravu o osobnim sigurnosnim pravima, vrste napada i djelotvorne strategije za snalaženje u mnogim potencijalno opasnim situacijama. Mladići i djevojke imaju odvojene radionice drugog i trećeg dana kako bi se potaknulo ugodnije okruženje za raspravu o pitanjima zlostavljanja od strane vršnjaka te seksualnog uznemiravanja i seksualnog zlostavljanja.

## **CAP za djecu s intelektualnim teškoćama**

Radionice se provode tijekom 5 dana, a prilagođene su specifičnostima teškoća djece. CAP tim najuže surađuje s razrednim učiteljem/učiteljicom u poučavanju djece poimanju tijela, prepoznavanju prava koja se odnose na tijelo i razvijajući samopouzdanje i neovisnost. Prvi i peti dan s djecom radi razredni učitelj/učiteljica, a drugi, treći i četvrti dan CAP tim.

## **KAKO MOGU PREPOZNATI DA JE DIJETE ZLOSTAVLJANO?**

Djeca nam najčešće **ne govore** da su u krizi već nam to **pokazuju**. Promjene koje zapažamo u njihovom ponašanju mogu biti i posljedica **stresa** koji su doživjeli zbog zlostavljanja. Te promjene moraju pobuditi interes odraslih za njihov problem.

Zlostavljanje i zanemarivanje katkad može ostaviti tjelesne znakove na djetetovom tijelu koje odrasli mogu uočiti. Poznavanje znakova koji ukazuju na zlostavljanje, kako tjelesnih tako i u ponašanju, može pomoći odraslima da interveniraju u ime djece.

Imajte na umu da neki od navedenih znakova mogu biti normalno ponašanje određenog djeteta u određeno vrijeme. Stoga je važno uočiti novo ponašanje, ekstremno ponašanje ili kombinaciju dolje navedenih karakteristika.

Sva su djeca potencijalno ugrožena, jer zlostavljanje ne poznaje socioekonomske, etničke, rasne ili vjerske granice.

### **Zlostavljana djeca često su:**

- vrlo bojažljiva
- povučena ili agresivna, hiperaktivna
- stalno razdražljiva ili bezvoljna, odsutna duhom
- bezosjećajna ili pretjerano srdačna (to se može pogrešno shvatiti kao

zavođenje)

### **Tjelesni znakovi:**

- modrice, opekotine, ožiljci, ogrebotine, slomljene kosti, stalno ili neobjašnjivo povređivanje
- urinarne infekcije (osobito kod mlađe djece)
- spolno prenosive bolesti
- kronične bolesti, trboboja, povraćanje, poremećaji hranjenja, vaginalni ili analni bolovi ili krvarenje, svrbež
- trudnoća

### **Znakovi u području aktivnosti i navika:**

- noćne more, snovi s mnogo nasilja
- neumjesna masturbacija
- strah da ide kući ili na neku određenu lokaciju, bježanje od kuće
- delikvencija
- strah od ostajanja nasamo s nekom određenom osobom
- laganje
- prostitucija
- intenzivno ponovno sisanje palca
- neumjesna seksualna aktivnost
- promiskuitet
- noćno mokrenje
- zloupotreba alkohola/droga
- razmišljanje o samoubojstvu ili pokušaj samoubojstva
- nedostatak povjerenja prema drugima

### **Znakovi koji se odnose na školski uspjeh**

- nagla promjena školskog uspjeha ili nedosljednost u postignućima
- nesposobnost koncentracije na nastavi
- rani dolasci u školu i kasni odlasci kući iz škole
- nesudjelovanje u školskim aktivnostima

### **Emocionalni znakovi**

- depresija
- fobije, strah od mraka ili javnih zahoda
- strah od ostanka nasamo
- kronično neraspoloženje
- samoozljeđivanje
- ozljeđivanje/ubijanje životinja
- izrazita strašljivost ili paranoidni osjećaji
- nedostatak spontanosti

## PRIPREME UČITELJA ZA CAP RADIONICE

### *Vremensko planiranje*

Molimo vas da budete pripremljeni, kako bi program počeo u za to predviđeno vrijeme.

### *Prije početka radionice*

- Recite djeci da, ako trebaju, idu na WC prije no što počne radionica, kako bi se tijekom radionice ugodnije osjećali i kako bi program tekao uz što je moguće manje prekida.
- Molimo vas da prije početka programa provedete minutu-dvije s primarnim voditeljem, kako biste ga upozorili na dijete koje vas možda brine.

### *Uređenje razreda*

Djeca sjede u polukrugu na tepihu ili na stolicama, licem okrenuta prema ploči. Molimo vas da za CAP tim oslobodite cijeli prostor ispred ploče.

### *Kartice s imenima djece*

Voditelji radionice će pripremiti kartice s dječjim imenima i pomoći djeci da ih stave na sebe. To će im ujedno biti prilika da s djecom uspostave kontakt. Članovima CAP tima dajte unaprijed popis s dječjim imenima, što će im olakšati posao oko priprema kartica.

### *Disciplina*

Molimo vas da održavanje discipline prepustite članovima CAP tima dok traje radionica. Na taj će način voditelji uspjeti zadržati pozornost djece.

### *Odsutna djeca*

Djecu koja nisu nazočna u ovoj radionici trebalo bi, ako je ikako moguće, uključiti u radionicu drugog razrednog odjela.

### *Sudjelovanje učitelja*

Od vas očekujemo da nam pomognete prilikom izvođenja 4. igrokaza. Trebali biste glumiti sebe kao odraslu osobu u koju dijete ima povjerenje i kojoj se povjerava. Scenarij u kojem biste trebali glumiti nalazi se na 3. stranici i molimo da ga proučite.

Ukoliko iz bilo kojeg razloga ne možete aktivno sudjelovati ili se osjećate nelagodno, molimo vas da odaberete alternativnu osobu iz kruga djelatnika škole, koja će vas u ovom igrokazu biti voljna zamijeniti.

Što se tiče ostalog dijela programa, molimo vas da sa strane gledate igrokaze promatrajući reakcije svojih učenika, ali bez interveniranja u ono što se zbiva.

#### *Vrijeme za razgovor s djecom*

Sva djeca su pozvana da dođu na individualni razgovor s voditeljima radionice, koji će se održati nakon radionice. Molimo vas da nam šaljete jedno dijete po voditelju u za to određen prostor, gdje će ih voditelji čekati. Kad se koje dijete vrati u učionicu, možete poslati drugo, dok ima zainteresirane djece.

Dok traju individualni razgovori možete s djecom provesti neku od aktivnosti koje predlažemo na 4. stranici. Mogli bi napisati poruku voditeljima radionice i nacrtati crtež o radionici.

#### *Evaluacija*

Molimo vas da nakon radionice ispunite obrazac Ocjenjivanje radionice za djecu od strane učitelja/učiteljice i predate CAP timu. Vaša nam je povratna informacija vrlo važna.

### **Priprema učitelja/učiteljice za sudjelovanje u igrokazu “Razgovor s odraslom osobom od povjerenja”**

*(Učitelj/ica sjedi na jednom od dva stolca ispred djece. Pretvara se da radi za svojim stolom. Član/ica CAP tima, koji/a glumi djevojčicu, dolazi do nje.)*

**Djevojčica:** “Dobar dan, \_\_\_\_\_ . Mogu li razgovarati s vama?”

**Učiteljica:** “Dobar dan, \_\_\_\_\_ . Naravno da možeš. Sjedni.”

**Djevojčica:** (sjeda na drugi stolac): \_\_\_\_\_ , sjećate li se onih ljudi iz CAP-a koji su došli u naš razred i govorili o načinima na koje možemo sačuvati svoju sigurnost?”

**Učiteljica:** “Da, sjećam ih se. Bili su zanimljivi, zar ne?”

**Djevojčica:** “Pa, ja nemam problem sa stricem. Međutim, ponekad me djeca iz ulice gnjave, rugaju mi se i meni se to ne sviđa. Ne znam što da radim.”

**Učiteljica** (iskreno zabrinuta): “ \_\_\_\_\_ , drago mi je da si došla razgovarati sa mnom. Mora da ti je teško. Kako bi bilo da ostaneš danas malo poslije škole? Tada ćemo moći razgovarati u miru. Voljela bih ti pomoći. Što kažeš?”

**Djevojčica:** “O, da. To bih stvarno voljela!”

**Učiteljica:** “Dobro onda. Vidimo se na ručku.”

*(Igrokaz završava. Učiteljica se povlači, a glumci se pridružuju djeci u krugu.)*



## AKTIVNOSTI U RAZREDU ZA UČVRŠĆIVANJE CAP-OVIH PREVENCIJSKIH VJEŠTINA

Vježbajte strategije iz radionice. Vježbajte što činiti u situacijama s djetetom nasilnikom, neznancem i osobom koja im je bliska. Ponovite pravila što činiti pri susretu s neznancem. Činite to na pozitivan radije nego na negativan način:

### **Bolje je reći...**

*Stani na udaljenost od dvije širine  
raširenih ruku!*

*Izvedi svoj vrisak ako se ne osjećaš  
ugodno!*

*Bori se i lupaj nogama i reci NE!*

*Pobjegni na sigurno!*

*Reci nekome!*

### **Umjesto...**

*Nemoj stajati blizu neznanca!*

*Nemoj biti tiho ako se osjećaš  
neugodno!*

*Nemoj biti mirna i tiha!*

*Nemoj ostati na tom mjestu!*

*Nemoj šutjeti o tome!*

**Ponovite tehnike samoobrane** kao što su vrisak, udarac nogom, udarac petom na stopalo, udarac laktom, itd.

**Vježbajte vještine promatranja i opisivanja.** Neka jedno dijete stane pred razred. Drugi neka ga promatraju nekoliko minuta. Neka opišu odjeću, boju očiju, kosu, visinu, itd. Mlađa djeca mogu igrati igre opisivanja s jednostavnim predmetima. Neka vide predmet, uklonite ga, i zatim neka ga detaljno opišu.

**Omogućite djeci da prepoznaju ljude od povjerenja u njihovom životu.** Budite pažljivi da ne identifikirate sve učitelje, policajce, svećenike, itd. kao odrasle od povjerenja. Tipičan odgovor bio bi: *“Da, s nekim učiteljima je lako razgovarati. Možeš li navesti učitelja kojem bi mogao vjerovati?”*

**Pomozite djeci u razredu da govore o svojim osjećajima.** Izradite kartice s riječima osjećaja kao što su *ljut, bijesan, tužan, sretan, čudan, loše*, itd. Omogućite

djeci da jedni drugima ispričaju događaje kad su iskusili te osjećaje.

Kad razgovarate o sigurnosti, **govorite o osobnoj sigurnosti kao što govorite o sigurnosti u prometu, sigurnosti kod plivanja, planinarenja i sl.**

Neka djeca **imenuju mjesta na koja bi išla po pomoć ili podršku i ljude s kojima bi mogla razgovarati.**

Zamolite djecu da **nacrtaju nešto ili napišu priču o onome što su naučili.** Djeca uživaju u pisanju pisama CAP voditeljima

Neka djeca **napišu ili potpišu poruku roditeljima** koja ih poziva na razgovor o onome što su naučila.

**Vježbajte vrisak i druge tehnike samoobrane.** Ohrabrite vježbanje kod kuće. Naglasite važnost korištenja vrisaka samo u opasnim situacijama.

Izradite **tematsku jedinicu o sigurnosti u zajednici**, usredotočivši se na strategije prevencije napada.

Ugradite **SIGURAN, JAK I SLOBODAN model** u vaš školski kurikulum. To znači poticanje djece na vršnjačku podršku i pomoć u svim situacijama, a osobito prilikom rješavanja problema s nasilnicima. Krenite od osnovnih prava svakog djeteta da bude SIGURNO, JAKO I SLOBODNO kad ohrabrujete odluke koje treba provesti u/i izvan razreda.

Obilježite **CAP dan** jednom godišnje u svojoj školi kako biste osnažili ono što su djeca naučila na CAP radionici. Ukrasite hodnike i učionice slikama i pričama SIGURNIH, SNAŽNIH I SLOBODNIH strategija.

## **SMJERNICE ZA AKTIVNO SLUŠANJE**

Ako budete u situaciji da vam dijete povjeri zlostavljanje:

1. Uvijek ostanite mirni. Vaša reakcija je važna.
2. Vjerujte ono što vam govori. Prečesto djeci oduzimamo kredibilitet. Slušajte dijete, a da mu ne sudite.
3. Nosite se s izravnim jezikom. Dijete može koristiti vrlo izravne riječi u razgovoru o svom iskustvu. Budite spremni. Pokušajte koristiti isti jezik.
4. Ne izbjegavajte neugodne teme. Neka dijete zna da može govoriti o svemu što se tiče njega kao osobe.

5. Ne pretpostavljajte ništa. Neka dijete ispriča priču, a svoje pretpostavke izostavite.

*Ciljevi aktivnog slušanja djeteta koje nam iznosi problem:*

1. Procijeniti potrebu za sigurnošću djeteta.
2. Otkriti što dijete od vas želi.
3. Ocijeniti djetetove osjećaje.
4. Uvjeriti dijete:
  - da vam je stalo
  - da ste mu još uvijek prijatelj
  - da ono nije krivo za to što mu se dogodilo
5. Dijete obavijestiti da ima PRAVO biti sigurno.
6. Obavijestiti dijete o tome što ćete učiniti.

Kad ste suočeni s djetetom koje je bilo zlostavljano, često je teško znati kako odgovoriti. Gore navedene smjernice pomoći će vama i djetetu proći kroz to krizno razdoblje.

## **VAŽNI TELEFONI NA KOJIMA MOŽETE ZATRAŽITI INFORMACIJE I POMOĆ**

- » Hrabri telefon: 0800-0800
- » Plavi telefon: 01/48-33-888
- » Poliklinika za zaštitu djece i mladih, Zagreb: 01/34-57-518
- » MODUS – savjetovalište za djecu, mlade i obitelj, Zagreb: 01/46-21-554
- » TESA – telefon za psihološku pomoć: 01/48-28-888
- » Važni telefoni u vašoj lokalnoj zajednici:

---

---

---

---

---

Svako dijete ima pravo biti sigurno, jako i slobodno!



Udruga roditelja „Korak po korak“  
Regionalni trening centar ICAP-a za Hrvatsku  
Ilica 73, 10 000 Zagreb  
tel./fax.: 01 4855 578  
e-mail: [info@udrugaroditeljapk.hr](mailto:info@udrugaroditeljapk.hr)  
[www.udrugaroditeljapk.hr](http://www.udrugaroditeljapk.hr)

Međunarodni centar za prevenciju napada na djecu  
(International Center for Assault Prevention – ICAP)  
900 Hollydell Court, Sewell, NJ 08080, USA  
[www.internationalcap.org](http://www.internationalcap.org)