

# ZLOSTAVLJANJU STOP!

## MIJENJAJ SE!

Mijenjati ponašanje od nasilnog prema nenasilnome nije lako. Ali najvažnija je želja da se to učini.

- Ispričaj se za učinjeno onima koje si na bilo koji način povrijedio/la!
- Uspostavi prijateljske odnose s onima prema kojima si pokazao/la nasilno ponašanje!
- Pomogni onima koji trebaju pomoć kako bi se bolje uklopili u školsku sredinu!
- Bavi se sportom ili nekom dodatnom aktivnošću!
- Nauči kontrolirati ljutnju i agresiju!
- Postavi si ciljeve koje želiš postići tijekom dana, tjedna, mjeseca...!
- Razgovaraj s odraslima u koje imaš povjerenja o svojim problemima i ciljevima!

### PROMJENE SE NE POSTIŽU PREKO NOĆI!

Promjena ponašanja zahtijeva vrijeme. Ako ti se dogodi da opet pokažeš nasilno ponašanje, nemoj odustati od postavljenog cilja – nenasilnog ponašanja. Pokušaj opet. Ograničavajući navike nasilnog ponašanja i učenjem stvaranja prijateljstva činiš pozitivne korake da samome/samoj sebi pomogneš.

Odrasli koji su kao djeca zlostavljali druge imaju mnogo problema – loše međuljudske odnose, malo prijatelja, česte promjene radnog mjesta, a mnogima i zatvor nije nepoznat.

A sve zato jer još misle da je biti agresivan i neugodan jedini način ponašanja.

Prihvatajući nenasilne oblike ponašanja ti kreiraš svoju budućnost...

### I DRŽI SE ZLATNOG PRAVILA:

Da bi stekao/la prave prijatelje, prijateljski se ponašaj prema drugima!

### Korištena literatura:

D. Maleš, I. Stričević: „Bez straha u školu“ – zajedno protiv zlostavljanja među učenicima; Udruženje Djeca prava, Zagreb, 2004.