



Medvrstniško nasilje je resna težava, ki lahko močno prizadene otrokovo duševno in telesno zdravje. Starši igrajo ključno vlogo pri prepoznavanju znakov, pri ukrepanju pa je pomembno, da se povežejo z učitelji oz. drugimi odraslimi v okolju, kjer se nasilje dogaja. Obstajajo različne vrste medvrstniškega nasilja, mnoge med njimi pa lahko ostajajo dolgo neprepoznane. Pomembno je otroku zagotoviti varno okolje in mu pomagati pri soočanju z nastalimi težavami.

Vrste medvrstniškega nasilja

- **Telesno nasilje.** Udarci, suvanje, kraja ali uničevanje osebnih predmetov.
- **Besedno (verbalno) nasilje.** Žaljivke, posmehovanje, grožnje ali diskriminatorni, izključevalni komentarji.
- **Socialno izključevanje.** Namerno izogibanje, širjenje govoric ali izključevanje iz skupine.
- **Spletno (kiber) ustrahovanje.** Nadlegovanje prek spletnih omrežij, pošiljanje žaljivih sporočil ali objavljane osebnih podatkov in/ali fotografij brez privolitve, širjenje neresničnih vsebin, izsiljevanje.

Kako prepoznati, da je otrok žrtev nasilja?

Otrok morda ne bo neposredno povedal, da ga vrstniki ustrahujejo, zato bodite pozorni na znake, kot so:

- izogibanje šoli ali družabnim dogodkom,
- izguba samozavesti, žalost ali razdražljivost,
- poškodbe ali izgubljene stvari brez razlage,
- težave s spanjem ali prehranjevanjem,
- poslabšanje šolskega uspeha.

Medvrstniško nasilje lahko pusti globoke posledice. Ključno je z otrokom začeti pogovor in vzpostaviti zaupanje. Skupaj s šolo in strokovnjaki je treba čim prej pričeti iskati rešitve. Vaša podpora otroku je najpomembnejša.

Kako postopamo?

- **Začnite pogovor.** Otroka spodbudite, da se vam zaupa, bodite razumevajoči, sočutni, ne obsojajte.
- **Ohranite umirjenost.** Ne reagirajte impulzivno, da ne poslabšate situacije.
- **Povežite se s šolo.** Stopite v stik z učiteljem, ravnateljem in šolsko svetovalno službo.
- **Spodbujajte otrokovo samozavest.** Pomagajte mu razvijati ustrezne besedne, nebesedne in socialne veščine. Poudarite in pohvalite otrokove dobre lastnosti in uspehe.
- **Omejite spletno izpostavljenost.** Spremljajte otrokovo dejavnost na internetu.

Kdaj in kje poiskati pomoč?

Težje primere nasilja je treba prijaviti policiji.

Če se nasilje nadaljuje ali otrok kaže hude psihološke težave (tesnoba, samopoškodovalno vedenje, izostajanje od pouka, socialna izoliranost), poiščite strokovno pomoč. Na voljo so:

- otrokov izbrani zdravnik,
- Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov (ne potrebujete napotnice),
- nevladne organizacije (npr. safe.si),
- spletne podporne skupine in telefonske linije (npr. TOM – Telefon za otroke in mladostnike).

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.