



P R A K T I K U M

- za lidere vršnjačke prevenciju nasilja u emotivnim vezama/odnosima mladih-

Projekat : „Znanjem do promene“
Realizuje: UG „KOKORO“ - BOR

Edukacija mladih kao metod prevencije partnerskog nasilja

Ovaj, kratak priručnik, namenjen je tebi i tvojim vršnjacima kako bi se bolje upoznali sa problemom nasilja u intimnim/emotivnim partnerskim vezama i dalje širili pozitivne stavove vršnjacima u svojim školama i zajednici.

Zašto je važno rešavati problem nasilja u partnerskim vezama mladih:

- zato što je ovo je period kada se zaljubljujete i ulazite u partnerske veze;
- **važno je da znate koje sve karakteristike treba da ima dobar i kvalitetan partnerski odnos kako bi bio prijatan i ispunjavajući za vas;**
- **važno je da znate kako se gradi dobar i kvalitetan partnerski odnos** (da nije dovoljna samo zaljubljenost već je potrebno razvijati i neke druge veštine – komunikaciju, razumevanje sebe i druge strane, adekvatno rešavanje sukoba, razvijanje bliskosti i intimnosti...
- **mladi u svom okruženju nemaju prave informacije i prave modele koji su im pozitivni uzori za identifikaciju** (sa roditeljima ne razgovaraju na ove teme, roditelji ih nedovoljno razumeju ili i sami nemaju dovoljno veština i znanja koje bi prenosili na decu). Neki mladi odrastaju u porodicama gde roditelji nemaju dobar odnos kao partneri, gde ima nasilja i deca nemaju dobar uzor za identifikaciju. Društvene mreže, filmovi, rijaliti... takođe, ne nude mladima adekvatne sadržaje već obilje agresije, loših primera partnerskih veza;
- važno je da naučite da prepoznate partnerske odnose koji nisu dobri (koji su toksični i nasilni);
- Mnoga istraživanja ukazuju na **veliku rasprostranjenost nasilja u partnerskim vezama** kod mladih (**oko 41% mladih** je u istraživanju UNICEF-a navelo da je doživelo neki oblik nasilja u partnerskoj vezi);
- **Istraživanja pokazuju da adolescenti često ne prepoznaju određeno ponašanje kao nasilno** tako da različite oblike ponašanja partnera, a koji su toksični (na primer, kontrolišuća ponašanja, ljubomoru, zabrane načina oblačenja, kako treba da izgleda i sl.) vide kao znakove ljubavi. Članovi porodice veoma retko saznaju od svojih adolescenta za određena nasilnička ponašanja koja se događaju u njihovim mladalačkim vezama;
- **ukoliko se nasilje ne prepozna i ne prekine veća je verovatnoća da se nastavi i produbi i vremenom postane sve izraženije** (nasilje neće da prestane samo po sebi, već će da se nastavi i uveća).
- **žrtve nasilja koje ne shvate i osveste nasilje će i u budućim odnosima da nastave isti obrazac ponašanja** (da i u budućim vezama biraju nasilne partnere i da zadržavaju ulogu žrtve. Isto je i sa nasilnicima, nastaviće isti obrazac nasilničkog ponašanja) i **TAKO SE NASILJE AKO SE NE ZAUSAVI ŠIRI I UVEĆAVA.**

Razlozi koji doprinose da nasilje u adolescentskim vezama često ostane tajna su: strah od partnera/partnerke, osećanje krivice, neprepoznavanje ili negiranje doživljenog nasilja i osećanje stida...

Posledice po osobu koja trpi nasilje (žrtvu) su velike: stid, krivica, nelagoda, anksioznost, gubitak samopouzdanja, loša slika o sebi, poremećaji ishrane, osećaj nezadovoljstva, izolacija od prijatelja, gubitak poverenja u mogućnost dobre veze i stalni problemi u intimnim vezama, teškoće koncentracije, spavanja, glavobolje, uzimanje sredstava za smirenje, povećana zloupotreba alkohola i droge, ispoljavanje agresije prema drugima, preuranjena seksualna aktivnost, rizično seksualno ponašanje.

Faktori rizika za nastanak nasilja u intimnim partnerskim vezama

- **individualni faktori**, koji se odnose na **biološke i psihološke karakteristike pojedinca** i lično životno iskustvo. mentalne bolesti, teškoće u kognitivnom procesovanju, određeni životni događaji, traumatična iskustva, zloupotreba supstanci, lično iskustvo zlostavljanja u porodici ili posmatranje nasilja među roditeljima uvećavaju verovatnoću da se postane žrtva nasilja ili počinitelj nasilja
- **društveni faktori** - **predrasude i stereotipi o muškim i ženskim ulogama** i kako treba da se ponašaju devojke kako mladići i neravnopravan odnos moći između njih i zloupotreba moći u odnosima.

U našoj kulturi deca se vaspitavaju na tradicionalan način, dečaci se uče da budu snažni, moćni, dominantni, da ne pokazuju emocije, da ne smeju da plaču, devojčice da budu nežne, poslušne, da se prilagođavaju, da ne treba otvoreno da izražavaju nezadovoljstvo, da treba da vode računa da udovoljavaju drugima i više brinu o njihovim potrebama nego svojim. Naučeni su da emocije ne izražavaju otvoreno i da o problemima ne razgovaraju otvoreno.

Zbog ovakvih pogrešnih stavova veoma je teško da mladi grade odnose u kojima će biti otvoreni, iskreni, ravnopravni, bliski, da se međusobno razumeju a što je neophodno za kvalitetnu vezu.

Zbog takvih pogrešnih stavova u društvu imamo sledeće probleme:

- da se nasilje vrlo često **opravdava i minimizira** (Ona/on) ga je izazvao/la da je udari, isprovocirala ga pa se on razbesneo itd.
- **okolina ne reaguje na nasilje** jer smatra da je to njihova privatna stvar i njihov izbor,
- **sukobi se rešavaju na agresivan nasilan način** (vređanje, ucenjivanje, zastrašivanje) umesto razgovor o problemu i zajedničko dolaženje do rešenja gde su obe strane zadovoljne ishodom.

"Komunikacija"

Komunikacija je jedan od najvažnijih elemenata svakog odnosa (partnerskog, prijateljskog, profesionalnog itd.)

Jedan od glavnih uzroka prekida veze i problema u odnosima je nedostatak komunikacije i neadekvatna komunikacija. Komunikacija je veština koja se uči i uvežbava.

Komunikacija uključuje nekoliko veština :

Aktivno slušanje

• Podrazumeva: davanje ljudima prostora da kažu šta imaju; pažljivo slušanje onoga što govore; praćenje njihovih osećanja i neverbalne komunikacije; primereno reagovanje na to što kažu tako da se pokaže da smo razumeli sagovornika; postavljanje primerenih pitanja u cilju provere da li su naša tumačenja onoga što smo čuli adekvatna; ohrabrivanje sagovornika da postavljaju pitanja; efikasno prikupljanje potrebnih podataka

Kako slušati drugog:

- ne prekidati
- ne davati savete preuranjeno (prvo pažljivo slušati, bez prekidanja)
- ne ispravljati i ne kritikovati

Ukoliko ne slušamo pažljivo osobu ili je tokom razgovora prekidamo, savetujemo, razuveravamo ili kritikujemo, neće imati DOŽIVLJAJ da smo je razumeli. Najbitnije je slušati osobu bez prekidanja, ili samo reći „Da, razumem te...“

Obavezno obratiti pažnju na EMOCIJE (kako se druga strana oseća).

Da li je druga strana tužna, ljuta, besna, uplašena, razočarena... **Stavite se u cipele druge osobe** i pokušajte da razumete kako druga osoba misli, oseća i vidi situaciju u kojoj se nalazite. Kada budete naučili da saosećate lakše ćete komunicirati i teže upadati u teška osećanja poput besa jer ćete bolje razumeti drugu osobu i razlog njenog ponašanja, izražavanje sopstvenih emocija, potreba i želja

Razvoju zdravog odnosa doprinće direktna komunikacija između partnera

Važno je da od partnera ne očekujemo da nam čita misli već **otvoreno i jasno** reći kako se osećamo, koje su naše potrebe i želje. **U svakom zdravom odnosu komunikacija i deljenje osećanja su ono što će učvrstiti odnos i u potpunosti bliskost i povezanost među partnerima.**

Pogrešno je uverenje među pojedincima "da ljubav znači stopiti se sa partnerom". U tom uverenju najčešće leži i uverenje da je odlika prave ljubavi ako partneri jedno drugom „čitaju misli“, što nije slučaj.

Otvoreno iskazivanje osećanja, potreba, želja, šta nam smeta, otvoreno pričanje o problemu nije uvek prijatna stvar i ponekad se ljudima čini lakše da problem ignorišu, "gurnu pod tepih", pretvaraju se da je sve u redu i nadaju se da će proći sam od sebe. Istina je međutim, da su problemi koji se reše sami od sebe izuzetno retki i da oni koje ne rešavamo imaju tendenciju da rastu. Kratkoročno se izbegavanje da se razgovara o problemu može činiti kao manje neprijatno rešenje, ali na duge staze problem koji nije rešen može da uništi vezu. To uvek sa sobom nosi nezadovoljstvo koje s vremenom ne prolazi i raste...

Ako često izgovaraš sebi rečenice:

Ne smem da joj/ mu kažem da to ne želim jer će da se naljuti ili

Ne prija mi kada to govori ali ako to otvoreno kažem, posvađaćemo se **ukazuju na problem otvorenosti i iskrenosti u odnosu jer se plašimo reakcije i odbacivanja druge strane.**

Gušenje i potiskivanje sopstvenih emocija i potreba vodi u nezadovoljstvo.

Brinemo o tuđim osećanjima a svoja zanemarujemo nije dobra strategija kao što nije dobra ni obrnuta da brinemo samo o sebi a ne vodimo računa o drugome.

Važno je znati sledeće:

Niste odgovorni za tuđa osećanja. Vi ste odgovorni kako nešto kažete i uradite a druga strana je odgovorna kako se oseća povodom toga.

Asertivna komunikacija

podrazumeva jasno i otvoreno iskazivanje svojih potreba, na neagresivan način, ali razumevanje i uvažavanje tuđe pozicije (onoga što druga osoba misli, oseća i kako se ponaša).

Ljudi koji komuniciraju na ovakav način veruju da:

- imaju pravo da izraze svoja osećanja i potrebe
- veruju da ih izražavanje potreba i želja ne čini agresivnim, bez na to šta partner ili drugi ljudi kažu
- ne plaše se emocija i reakcija drugih ljudi, niti napuštanja kada izraze svoje potrebe veruju da tuđe neadekvatno ponašanje, ignorisanje ili obezvređivanje njihovih potreba, ništa ne govori o njima samima, tačnije ne čini ih manje vrednim

Kako komuniciramo u situacijama sukoba

U svakom bliskom odnosu u nekom trenutku dođe do sukoba, no **ono što je bitno za kvalitet odnosa je način na koji se sukob rešava.**

Jedna od najčešćih grešaka u partnerskoj komunikaciji i komunikaciji uopšte jeste optuživanje druge strane. To nikako ne može rešiti problem, već naprotiv produbljuje jaz i udaljavanje između partnera. Neretko kada se razgovori vode, imaju za cilj da se pronađe krivac pa tako i liče na sudnicu. Drugome se uskraćuje pravo na grešku, umanjuje se poštovanje, rečenice počinju sa “Ti... nikad, ti uvek, ti moraš..”

Na ovaj način, kada se neko povređuje, ne možemo očekivati da nas razume, niti smo mi poslali poruku da razumemo drugog. Ono što pre dobijemo kao reakciju je aktivno ili pasivno “vraćanje lopte”.

U redu je da budemo ljuti ali ne i da nekog povređujemo.

Kada treba da iznesete kritike poželjno je da uradite to na sledeći način:

- razgovor započnite tako što ćete reći **kako se osećate povodom problema** koji imate (npr. „Osećam se tužno jer u poslednje vreme retko radimo nešto zajedno”
- **navedite neki skorašnji primer partnerovog ponašanja** koje vam smeta, ali vrlo kratko i sažeto (npr. Osećam se tužno jer nismo nigde otišli zajedno i to što si nekoliko puta odbio kada sam predlagala da idemo u bioskop ili pozorište);
- **predložite (zahtev) šta biste vi voleli u budućnosti kada je u pitanju ovaj problem,** kako biste motivisali partnera, iznesite pozitivne posledice promene koju predlažete

S obzirom da je **komunikacija veština**, svaka osoba može naučiti adekvatan način komunikacije u vezi, uočiti **destruktivne obrasce vlastitog ponašanja** i **raditi na razvijanju konstruktivne komunikacije sa partnerom,**

Destruktivna komunikacija	Konstruktivna komunikacija
----------------------------------	-----------------------------------

Povezivanje aktualnog problema s brojnim drugim problemima u odnosu.	Usredsređenost isključivo na konkretan i specifičan problem koji nas sada muči.
Okrivljavanje partnera za problem.	Uočavanje vlastitog doprinosa pojavi problema.
Slušanje prvenstveno kako bi se osmislio novi i bolji napad na partnera.	Slušanje kako bi se razumelo šta nam partner želi reći.
Postavljanje optužujućih i zatvorenih pitanja.	Postavljanje otvorenih pitanja.
Podrazumevanje da znamo šta naš partner misli i oseća o ovom pitanju.	Postavljanje pitanja partneru o njegovim/njenim mislima i osećanjima o ovoj temi.
Ponovno i nasilno nametanje ličnih zaključaka i stavova.	Pokušaj sumiranja svojim rečima stavova partnera i razmišljanja
Na partnerove prigovore odgovaranje sopstvenim prigovorima.	Na partnerove prigovore tražiti dodatna pojašnjenja i detaljnije informacije.
Truditi se pokazati da je partner u krivu.	Truditi se, postići saglasnost i dogovor.
Ponovno i nasilno nametanje ličnih zaključaka i stavova.	Pokušaj sumiranja svojim rečima partnerovih stavova i razmišljanja
Na partnerove prigovore odgovaranje sopstvenim prigovorima.	Na partnerove prigovore tražiti dodatna pojašnjenja i detaljnije informacije.
Truditi se pokazati da je partner u krivu.	Truditi se postići saglasnost i dogovor.
Nametati svoje ideje i preporuke kako bi partner trebao da se ponaša kako bi rešio ovaj problem.	Nuditi konstruktivne predloge šta biste vi mogli uraditi kako bi se rešio ovaj problem.
Postavljanje ultimatumata i ucenjivanje	Ostati fleksibilan i nuditi moguća rešenja.
Naglašavanje tačaka oko kojih ne postoji slaganje.	Traženje tačaka oko kojih postoji slaganje.
Podsticanje razgovora o problemu govoreći optužujućim i neprijateljskim tonom.	Podsticanje razgovora o problemu na neutralan način i govoreći prijateljskim tonom.
Odbacivanje partnerovih shvatanja kao netačnih i pogrešnih.	Prihvatanje i prepoznavanje da je važno kako partner doživljava ovaj problem.
Pokazivanje negativnih neverbalnih znakova dok slušamo što nam partner govori.	Slušanje partnera s iskrenim zanimanjem za to šta nam govori i ohrabrivanje da nastavi razgovor o tome.
Usmjeravanje na ono šta parter mora učiniti kako bi udovoljio vašim potrebama.	Otvoreno otkrivanje partneru svojih potreba i želja.
Prekidanje partnera dok govori.	Dozvoljavanje partneru da završi svoju misao.

ČEMU SLUŽI AKTIVNO SLUŠANJE I ŠTA GA ČINI ?

Svrha aktivnog slušanja je da vam pomogne da razumete šta je sagovornik želeo da kaže, kao i da mu jasno stavite do znanja da ste ga razumeli.

U procesu aktivnog slušanja obraćamo pažnju i na sadržaj poruke i na osećanja koja prate poruku sagovornika.

RADIONICA : Aktivno slušanje

Voditelj izdvoji ukupno 4 dobrovoljaca, koji će raditi u parovima po 2 para (A i osoba B) .

Prvi par ima zadatak da demonstrira **neslušanje**:

Osoba A ima zadatak da ispriča neki događaj koji joj je bio važan (u trajanju od 2,3 min).

Osoba B ima zadatak da pokaže da je ne sluša:

- **neverbalni znaci neslušanja** (ne gleda je u oči, „luta“ pogledom po prostoriji, gleda u mobilni, u sat)...
- **verbalni znaci neslušanja (prekidanje i upućivanje kritike:** „Nisi to trebao/la da kažeš, Nije ti to baš bilo pametno, Trebao si to drugačije...**minimiziranje problema:** Ma nije to ništa, Nije to toliko strašno, Ti preteruješ, Preosetljiva si i dr. **prekidanje i skretanje pažnje na sebe:** Isto to se i meni desilo (i nastavlja onda dalje priču o sebi), To tvoje nije ništa... da čuješ tek šta se meni dogodilo (priča o sebi dalje...).

Drugi par ima zadatak da demonstrira **slušanje:**

Osoba A priča neki događaj koji joj je bio važan (u trajanju od 3 min).

Osoba B ima zadatak da pokaže da je pažljivo **sluša:**

- **neverbalni znaci slušanja** (kontakt očima, telom smo okrenuti ka sagovorniku, klimanje glavom, facijalna ekspresije sagovornika: na osmeh se uzvraća osmehom, na tugu tugom, na bes razumevanjem), fokusirana pažnja je najvažnija. Sve što odvlači pažnju treba skloniti ili ukloniti iz vidnog polja: telefone, elektronske elemente...
- **verbalni znaci slušanja:** nema prekida sagovornika, postavljanje otvorenih pitanja i pokazati interesovanje... i šta se dalje dogodilo, kako si se ti tada osećao?...Pokazati razumevanje za emocije sagovornika. Razumem te, Vidim da ti je teško, Vidim da te ova situacija baš uznemirila...

Nakon kraće pripreme i uvežbavanja uloga, parovi pred grupom demonstriraju vežbu. Nakon toga svi učesnici u plenumu diskutuju o tome kako se osećamo kada smo zaista saslušani a kako se osećamo kada nismo saslušani i koliko je to važno za razvijanje dobrih međuljudskih odnosa i komunikacije.

RADIONICA: Ti i Ja poruke

U komunikaciji, naročito kada smo u sukobu sa drugom stranom, vrlo je važno kako komuniciramo i kako izražavamo svoje neslaganje i nezadovoljstvo.

Voditelj poziva učesnike da se prisete kako tada najčešće komuniciraju... Navođenje primera i diskusija (pitanja za diskusiju: kako se obraćamo drugoj strani, Šta najčešće izgovaramo...)

Daje primere za **Ti poruke:** Ti si kriv, Ništa ne razumeš, Nikad me ne slušaš, Uvek misliš da si samo ti u pravu, Uvek mora da bude po tvome, Bezobrazan si, Nerviraš me...

Zašto se zovu **Ti poruke** (zato što se stalno obraćamo drugoj strani, napadamo je i kritikujemo..Ti... Ti... Ti...

Kako izgledaju Ja poruke. Govorimo o sebi, **kako se mi osećamo** zbog nečijeg ponašanja i **šta bismo želeli.** Ne napadamo i vređamo drugu stranu, govorimo kako na nas deluje neka situacija, kako se osećamo zbog toga, zašto nam je to važno kako bi nas druga strana bolje razumela, ne upućujemo zabrane drugoj strani već zahtev (koji je pozitivan a šta nam je potrebno da druga strana učini:

Da bi učesnicima bilo jasnije, voditelji demonstriraju pred grupom Ti poruku i Ja poruku:

Obrate se grupi Ti porukom (ljutito im se obraćate)

„Ja ovde držim radionicu a niko me ne sluša, užas, bas ste neozbiljni, ništa vas ne zanima u životu, samo gledate u te mobilne...bitno vam je da gubite časove a ne da nešto pametno čujete“.

Pitajte grupu kako su se osećali kada ste im se tako obratili, koje emocije su se kod njih javile,

šta su poželeti da vam odgovore .

Nakon toga voditelj se obraća Ja porukom: „Mislim da je jako važno da pričamo o ovim temama jer su važne za sve nas. Volela bih da svi budemo aktivni i da diskutujemo. Neprijatno mi je kada me ne slušate dok vam ja držim radionicu, volela bih da se saslušamo“ Pitajte sada grupu za utiske, kako su se osećali nakon ove poruke, koja je razlika kada im se neko obraća Ti /Ja porukom

Zaključak: Ti poruke produbljuju sukob, kada napadamo i kritikujemo drugu stranu, ona se oseća prozvano i ima potrebu da se brani, tako što na napad odgovara napadom. Takva komunikacija vodi u svađu i nerazumevanje.

Ia poruke poboljšavaju razumevanje, osoba govori o sebi i svojim potrebama i olakšava drugoj strani da je razume. Druga strana se ne oseća napadnutom i nema potrebu da napada već da i ona pojasni svoje emocije i potrebe. Tako se vodi razgovor!

ASERTIVNA KOMUNIKACIJA

ASERTACIJA podrazumeva odbranu svojih prava i izražavanje mišljenja, osećanja i uverenja na direktan, iskren i adekvatan način uz uvažavanje prava drugih ljudi.

Suprotno tome je **agresija** koja uključuje samoizražavanje karakteristično po tome što dovodi do ugrožavanja prava drugih ljudi i smetnju da drugi postignu svoje ciljeve.

Asertivna poruka izražava, opisuje osobu i izrečena je bez dominiranja, ponižavanja ili degradiranja druge osobe. Asertacija uključuje uvažavanje, ali ne i popustljivost koja vodi u ponizno i pokorno ponašanje iz uverenja da druga osoba ima veća prava jer je u ulozi moći, iskusnija, učenija, drugog pola, nacionalnosti ili rase. **Asertacija uključuje samopoštovanje i jednako poštovanju prava druge osobe.**

“Asertivni ljudi”:

- češće od drugih dobijaju ono što žele
- poštuju sami sebe i svoju energiju
- znaju da se kontrolišu
- znaju kako da kontrolišu/otklone stres
- veruju u mogućnost razrešenja konflikta i snalaze se u konfliktu
- ne boje se da iskažu svoje neslaganje
- imaju više poverenja u sebe i druge
- razvijaju veći stepen odgovornosti, čak i u teškim situacijama
- otvoreni su za nova rešenja
- pozivaju na međusobno poštovanje, čak i u konfliktu (*preuzeto iz Tijana Mandić “Komunikologija”*)

Možemo da izdvojimo tri vrste ponašanja u interakciji sa drugima i prateće emocije:

ASERTIVNO ponašanje koje odražava samouverenu osobu sa osećanjem primereno situaciji.

PASIVNO ponašanje odražava nesigurnu osobu koju prati strah i nezadovoljstvo.

AGRESIVNO ponašanje odražava osobu koja želi da dominira nad drugima, što često prati osećanje povređenosti, besa i nezadovoljstva.

PASIVNOST podrazumeva nemogućnost izražavanja svojih misli, uverenja i osećanja na asertivan način. „Pasivna osoba“ narušava svoja prava, ne poštuje svoje potrebe, ne postavlja granice u odnosu na druge ljude, u komunikaciji je nesigurna i anksiozna, često nije u stanju da preuzme odgovornost za svoje postupke; njen cilj je da zadovolji drugog i po svaku cenu izbegne konflikt.

AGRESIVNOST podrazumeva direktno zalaganje za svoja prava i izražavanje misli, osećanja i uverenja na način koji je često neiskren, obično neadekvatan i uvek ugrožava

prava druge osobe. Cilj agresije je, uglavnom, uspostavljanje kontrole nad situacijom i ljudima, demonstracija moći, dominacija i postizanja pobjede nad drugom osobom.

ASERTIVAN U VOLONTERSKOM RADU

Uloga volontera je specifična po mnogo čemu.

Volonter je neko ko nastoji da napravi atmosferu podrške i poverenja u grupi ljudi sa kojima radi. On kreira dvosmernu komunikaciju i proces učenja u grupi, zato je potrebno da bude asertivan u toj situaciji, a to znači da može da se slobodno izrazi i da razume druge tako da ne povredi njihova prava. On bi trebalo da podstakne atmosferu poverenja u kojoj učesnici razmenjuju informacije i uvažavaju jedni druge uprkos razlikama i različitim vrednosnim sistemima.

Karakteristike efikasnog volontera: Ne osuđuje, Iskren je, Ostvaruje poverenje, Fleksibilan je, Stabilan je i fer prema svima, Osetljiv je, Posmatra i obraća pažnju na dešavanja u grupi, Efektivno komunicira, Podržava i učestvuje

ŠTA JE TO KONFLIKT ?

Sukob ili Konflikt je „situacija u kojoj dve ili više osoba/grupa teže da ostvare svaka svoj cilj/interes/potrebu, ali se kao ostvarljiv opaža samo jedan, a ne oba. Za sukob moraju postojati bar dve strane gde svaka mobilize energiju da dostigne cilj (željeni efekat ili situaciju), ali drugu stranu doživljava kao prepreku ili pretnju“

Konflikt - borba ili sukob dve (ili više) osoba nastaje: kada svojim ponašanjem jedni druge ometaju u zadovoljavanju potreba, kada im vrednosti nisu usaglašene.

Obeležje zdravog i kvalitetnog odnosa nije izostanak konflikata ni njihova malobrojnost.

Ono što narušava kvalitet odnosa su:

- broj nerešenih konflikata i
- neadekvatni metodi koji se koriste pri rešavanju konflikata.

Šta su uzroci neefikasnog razrešavanja konflikata?

- nerazumevanje prirode konflikta
- niska tolerancija na frustraciju („kratak fitilj“)
- rigidnost mišljenja
- egocentrizam
- zabluda da smo uvek u pravu
- razne prisile (da uvek bežimo...)
- nesposobnost za empatiju
- neiskustvo u konfliktima
- preterana ranjivost
- nepoznavanje i nepoštovanje razlika
- nedostatak volje
- nisko samopoštovanje
- nepoverenje

Napomena - konflikti se mogu rešiti tako što :

- obe strane dobijaju (najčešće pregovaranjem)
- jedna strana dobija, druga gubi
- obe gube - najčešće odustajanje
- svi u ćorsokaku/u disfunkcionalnim komunikacijama

II deo

MODEL RADIONICE

Radionica je oblik grupnog rada.

To je vođena i dobro osmišljena aktivnost u kojoj je učesnik radionice središte svih aktivnosti. Glavna odlika radionice je kružna komunikacija. Sedi se u krugu, radi jasnijeg i otvorenijeg razgovora i svi učesnici se mogu bolje videti i čuti.

Radionice koje ćete raditi su edukativne, favorizuju uvid, vrednosne stavove i podstiču na ravnopravnost, saradnju, jednakost, poštovanje i toleranciju.

U funkciji su sticanja znanja, razmene mišljenja, iskustava, stavova, kritičkog mišljenja i slobode izražavanja zasnovane na pouzdanim podacima; Povećanju, svesnosti o sopstvenim potrebama ali i potrebama druge osobe.

Osnovna obeležja radionice su:

- Voditelj radionice nije u centru zbivanja već učesnici radionice
- Voditelj ne procenjuje, presuđuje, osuđuje, kritikuje, on je tu **da bi kreirao ambijent za razmenu mišljenja i iskustva**
- Voditelj postavlja pitanja otvorenog tipa
- Voditelj ne daje gotova znanja, **on podstiče na razmišljanje, sumnju, proveru**
- *Voditelj pokreće diskusije, kanališe razgovor*
- Voditelj pažljivo posmatra učesnike, daje reč, fokusira na problem
- *Ravnopravno i aktivno učestvuju svi učesnici, nema posmatrača*
- **Uspostavljaju se pravila grupnog rada koja donosi grupa**
- Akcenat je na **samom procesu**, a ne na produktu, tj. ishodu
- *Svačije mišljenje je bitno i vredno*

Koliko god jedna radionica izgledala spontano to je u stvari jedan dobro, osmišljen, strukturiran i kompleksan proces.

Voditelj intenzivno **priprema svaku novu radionicu**, a nakon završetka radionice pravi **evaluaciju svog rada** (šta je ostvareno, šta je propušteno da se kaže, na šta treba više obratiti pažnju, koja su se to nova pitanja pojavila, šta je urađeno dobro, a šta loše itd). Pomaže edukatoru sticanje uvida u svoje voditeljske vrline i mane i tako usavršavati svoje znanje i veštinu.

Kako izgleda jedna radionica?

Jedna radionica uglavnom traje dva školska časa, a može se organizovati i 60 min. za koje vreme se može puno toga postići.

U početka rada sa grupom vršnjaka, značajno je Motivisati mlade da učestvuju u diskusiji.

UVODNI DEO RADIONICE 5 min.

Predstavite se, samo ime, iz koje organizacije dolazite (1 min)

Zdravo, Ja sam ovo je mi smo iz Udruženja građana „KOKORO“-Bor, u projektu „ZNAJEM DO PROMENE” na prevenciji vršnjačkog i partnerskog nasilja koji finansira Kabinet ministarke bez portfelja Vlade R. Srbije.

Iznesite razlog zbog koga ste tu (1 min)

„Mi smo, danas, došli da razgovaramo o prevenciji nasilja u emotivnim/intimnim partnerskim odnosima među mladima - prevenciji nasilja u emotivnim/intimnim partnerskim odnosima među mladima, elementima značajnim za kvalitetne partnerske veze, vrstama nasilju među mladima i prevenciji u doprinosi kreiranja novih društvenih

stavova i ideja; Da mnogo toga zavisi od nas mladih koji smo nosioci promena u društvu; Širenju znanja, stavova, vrednosti i ponašanja. Zato je važno da budete otvoreni, aktivni, da iznosite svoje stavove i razmišljanja. Zbog čega ćemo na početku dogovoriti neka pravila ponašanja u grupi kojih ćemo se svi pridržavati u radu”.

Utvrđite osnovna pravila za nesmetan rad u grupi

(1,5 min)

Vrlo kratko formulišete, i pitate ih da li su saglasni sa njima, da li bi nešto dodali....Možete ih napisati na tabli ili imati pripremljene i iščitati. NPR:

- slušamo jedni druge bez prekidanja
- svako mišljenje je važno i vredno
- bez osuđivanja, kritikovanja i vređanja
- isključiti mobilne telefone... po potrebi, dodati na predlog učesnika !

Naglašavanje zašto je ova tema, koju obrađujemo , važna za mlade u nekoliko rečenica iz Praktikum na str. 2, 3 i 4.

Vežba: Uspostavljanje atmosfere „Sigurno mesto”

Zadajte zadatak da svako od prisutnih na papiriću (stikeru) napiše šta mu je važno da se poštuje prilikom zajedničkog rada u grupi, šta nam je potrebno da bi se osećali bezbedno, kako bi bili opušteni i otvoreni. Sve predloge pročitajte (grupišite one slične) i na osnovu njihovih napravite zajednička pravila rada ili dodajte nova i postojeća pripremljena.

Igrica za razmrdavanje, razmeštanje, opuštanje (*Neka zamene mesta...*) (1,5 min)

CENTRALNI DEO RADIONICE (30 do 50 min)

ZAŠTO je to ova tema važna za mlade?

Iako su mladi izrazito pogođeni problemom nasilja, mladi ljudi poseduju i kapacitete da aktivno preispituju društvene vrednosti i stvaraju sistem verovanja, znanja sa veštinama i modelima ponašanja na osnovu ličnih iskustava u neposrednom okruženju.

Zbog toga mladi ljudi, imaju veliki potencijal da razumeju i aktivno promovišu vrednosti nasilja u društvu.

Svrha je da se ojačaju lični i socijalni kapaciteti učesnika senzibilizacijom o osnovnim uzrocima i fenomenologiji nasilja i zdravim intimnim partnerskim odnosima.

U tom cilju prošli smo u obuku za rad sa vršnjacima na teme o kojima ćemo razgovarati, prenošenjem informacija radom u grupi, diskusiji, vežbama, role play...

ZAVRŠNI DEO RADIONICE

(5 min)

Evaluacija; Igrica za opuštanje (*DA - NE, Korpa sa voćem i sl.*) i odlazak u dobrom raspoloženju.

Završni deo obuhvata sumiranje, pitanja i procenu zadovoljstva učesnika. Sumiranje je veoma važno jer se tako još jednom ponovi sve ono što je najbitnije i stekne utisak o tome koliko je grupa razumela i prihvatila nove informacije.

Nakon završene radionice potrebno je uraditi evaluaciju, navesti stvari kojima smo zadovoljni i zbog čega, ukazati na eventualne propuste i iz svega izvući iskustvo dragoceno za sledeći put. Takođe, potrebno je u paru uraditi samoevaluaciju jer tako izbegavamo da dva puta ponovimo istu grešku ali i uočavamo svoje kvalitete i jake strane i trudimo se još više ojačamo i istaknemo.

I MODUL / TEMA :Intimna partnerska veza/odnosi i komunikacija

Ovaj blok, u okviru modula, bavi se iskustvima, stavovima, vrednostima i očekivanjima polaznika u odnosu na intimne partnerske veze.

Fokus aktivnosti je na vrednostima kao što je ravnopravnost polova, kao preduslovima koji pružaju partnerima jednako uživanje ljudskih prava, slobodu ličnosti, dostojanstvo ali i omogućavaju razvoj bliskosti, radovanja, brige, empatije, uvažavanja i stalnog razvijanja intimne partnerske veze.

U ovom bloku koriste se metode vođene fantazije a potom i metode kooperativnog učenja i spontano iznošenje ideja (brainstorming).

Pitanje za grupu : Šta je za vas sve intimna/emotivna partnerska veza (brainstorming Oluja) ?

Neka navedu što više asocijacija i predloga šta se sve danas smatra intimnom partnerskom vezom.

Zapišite sve predloge.

U grupi navedite prednosti i mane svake od navedenih formi zabavljanja i koja očekivanja mogu imati?

Vežba: "Vođena fantazija" (20 minuta)

Zamolite učesnike da se udobno smeste na svojim stolicama i da probaju da se što više opuste, ako žele mogu da zatvore oči.

Voditelj čita fantaziju polako i jednolično

Zamislite da se spremate za spavanje, zamislite da ste u svom krevetu, kod kuće. Umorni ste posle raznoraznih dnevnih obaveza i jedva ste dočekali odlazak na spavanje. Polako tonete u san. Čim ste zatvorili oči osećate olakšanje, prijatnost i istog trenutka vam naviru raznorazne živopisne slike.

Odjednom ste se našli u kafiću ispijajući kafu sa svojim najboljim prijateljem ili prijateljicom.

Zastanite malo, osmotrite prostor u kome se nalazite.

Atmosfera je opuštена, tiho svira dobra muzika i vi ste dobro raspoloženi. Oko vas neki pričaju, neki sede sami čitaju novine, neki se smeju, a neki se ljube.

Oslušnite atmosferu, kakvi su zvuci koje čujete, kakvi su ljudi koje vidite? Vi i prijatelj/ica razgovarate o ljubavi, modi, vezama ...

„Misliš li da je tvoja veza kvalitetna?“, pita nakon kraće pauze.

„Da!“, odgovarate bez razmišljanja.

„Kako znaš?“, to je pitanje o kome dosta razmišljate u poslednje vreme pa vam nije teško da objasnite.

Šta odgovarate svom prijatelju/ci?

Kakva je to kvalitetna ljubavna veza i kakav je to vaš idealan partner/ka? Koje su osnovne karakteristike vašeg odnosa?

Kako ste se upoznali? Koje su vas njene/njegove karakteristike privukle? Kako se razvijala i rasla vaša veza?

Na koji način provodite vreme dok ste zajedno? Kako se osećate dok ste sa njom/njim?

Kako vam osoba pokazuje da joj/mu je stalo do vas? Na koji način razrešavate nesporazume i sukobe?

Kako izražavate osećanja: ljubavi, privrženosti, tuge, ljutnje, sreće? Govorite li mu/joj svoje brige, sumnje, tajne?

Da li imate osećaj da o svemu možete razgovarati?

Kakva su vam interesovanja, hobi, način na koji provodite slobodno vreme... da li su slični ili potpuno različiti?

Šta prijatelji, rodbina misle o toj osobi?

Postoji li nešto u vašem odnosu što vam izaziva nelagodnost i što biste želeli da promenite?

• *Ostavite malo vremena učesnicima da dovrše svoju fantaziju.*

„To je veza koju samo možeš da poželiš!“ Čujete kako ushićeno govori vaš prijatelj/ica.

„A sada bismo mogli polako da krenemo kući“.

Polako se bliži jutro, bude vas zraci sunca koji prodiru u vašu sobu, negde u daljini se čuje zvuk budilnika koji vas obaveštava da je vreme za novi dan.

Lenje otvarate oči ali sa velikim osećanjem prijatnosti i zadovoljstva jer se prisećate prekrasnog sna.

• *Zamolite učesnike da otvore oči.*

Nakon toga podelite ih u parove i zamolite da porazgovaraju o tome kako su se osećali za vreme fantazije?

Neka opišu osobu iz svoje fantazije i njihov odnos. (Dajte im za to 5 - 10 minuta)

• *Kada se učesnici vrate u veliku grupu pitajte ih da li žele da podele sa velikom grupom neka svoja saznanja i osećanja koja su se pojavila tokom vežbe, ali nemojte insistirati na tome.*

Umesto toga pokrenite diskusiju o sledećim temama:

- *Kako izgleda kvalitetna veza?*
- *Šta treba učiniti da bi se postigao taj „ideal“?*
- *Kakve bi trebalo da budu osobe da bi mogle da budu u kvalitetnoj vezi?*

Pitanja:

- *Šta uraditi da negujemo vrednosti nenasilnih odnosa i rodne ravnopravnosti u intimnom partnerskom odnosu?*
- *Šta uraditi kako bi urušili ove vrednosti?*

II MODUL/TEMA: RODNA OČEKIVANJA, STEREOTIPI I RAVNOPRAVNOST U VEZAMA MLADIH

Radionica 1 :Ravnopravnost u intimnim partnerskim vezama mladih - vrednosti i aspekti

1. Davanje sebi dozvole za autonomiju i slobodu, a to isto priznati drugome, tj. biti slobodna ličnost i drugoga tretirati kao slobodnu ličnost.
2. Prihvatiti "NE" partnera, bez neraspoloženja i zlovolje, kao i prihvatiti njegovo "da" sa zahvalnošću (a ne kao neko njegovo očekivano ponašanje ili obavezu).
3. Prihvatanje neizvesnosti odnosa, njegovog razvoja i budućnosti, u smislu pravca i kvaliteta razvoja, kao i u smislu nastavljanja ili prestanka. Tek tada nastaju uslovi za pravi ljudski susret, za istinsko poznavanje, empatiju i uvažavanje. Ovo je u tesnoj vezi sa psihološkim kapacitetima za celovitost i konstantnost objekta.
4. U kvalitetnoj intimnoj partnerskoj vezi postoji poverenje - svaka osoba može da računana podršku u dobrim i lošim trenucima.
5. Poštovanje - osobe vide jedna drugu kao ravnopravne, sa jednako važnim potrebama.
6. Uvažavanje – svaka osoba uvažava mišljenje, stavove i ideje druge osobe.
7. Podrška – svaka osoba podržava i podstiče drugu osobu kako bi dala sve od sebe.
8. Odgovornost za lične postupke.
9. Zajedničko donošenje odluka.
10. Otvoreno izražavanje osećanja- svaka osoba može slobodno da izrazi brigu i nesigurnost bez straha od ismevanja i omalovažavanja.
11. Aktivno slušanje - svaka osoba daje dovoljno vremena drugoj, pažljivo je sluša i pokušavada razume šta želi da kaže.
12. Ohrabrivanje prijateljstva i interesa (sport, hobi) van veze.
13. Prihvatanje različitosti – osobe u vezi ne pokušavaju da promene jedno drugo.

Radionica 2: "Rodna očekivanja" "Rodni stereotipi" koji utiču na intimnost

- Tehnikom brainstorming se diskutuje o različitim očekivanjima i zahtevima od devojaka i mladića u savremenom društvu.
- Koja su očekivanja koje društvo stavlja pred devojke, odnosno mladiće - kako da se ponašaju?

Različiti konteksti u kojima se devojke i mladići suočavaju sa društvenim očekivanjima:

Podelite flip čart papir u dve kolone; jedna kolona bi trebalo da ima naziv „mladići“, a druga „devojke. Zatim kolone podelite u 5 redova:

	MLADIĆI	DEVOJKE
<i>Škola</i>		
<i>Porodica</i>		
<i>Prijatelji</i>		
<i>Društvo</i>		
<i>Partner</i>		

Učesnici daju predloge i voditelji upisuju u odgovarajuću kolonu na flipčart.

Sledeća pitanja mogu pomoći u podsticanju diskusije Koje razlike možete prepoznati između očekivanja i zahteva koji se postavljaju pred devojke i onih koji se postavljaju pred mladiće?

- Ko promoviše ova očekivanja?
- Kako ih sami promovišemo (bilo svesno ili nesvesno)?
- Da li je moguće da devojke i mladići ispune ova očekivanja?
- Kakvi su efekti ovih očekivanja na mlade?
- Šta biste želeli da promenite?
- Kako biste to učinili?
- Kako možemo doprineti promeni situacije?

Cilj ove radionice je da se upoznate sa razlikama u očekivanjima koje društvo stavlja pred devojke, odnosno mladiće i kako to može uticati na njihova ponašanja kao i da se menjaju pogrešni stavovi i uverenja.

Napomene za voditelje:

Tema **rodnih očekivanja** može biti prilično kontraverzna i da u grupi naiđete na različite stavove i neslaganja. Za neke učesnike su neki stavovi normalni i prihvatljivi za druge pogrešni i preterani. To zavisi od puno faktora (kakve smo stavove i vrednosti formirali u porodici, okruženju itd.)

Možete pokrenuti diskusiju o sličnostima i razlikama između različitih stavova i vrednosti. Da li neki stavovi o rodnim ulogama mogu biti uzrok nasilja u emotivnim vezama?

III MODUL/TEMA: ZLOUPOTREBA MOĆI I NASILJE

U ovom bloku **mladi se upoznaju sa fenomenologijom nasilja**, posebno sa pojmom zloupotrebe moći u partnerskom odnosu koja je u osnovi nasilnog ponašanja i činilac koji omogućava prepoznavanje rizika od nasilja i pravljenje distinkcije između nasilja i običnih sukoba u vezi.

Aktivnost je usmerena na prepoznavanje nasilja i demistifikaciju brojnih mitova o nasilju u intimnim partnerskim vezama koji su rašireni posebno među mladima.

Radionica: Zloupotreba moći u intimnoj partnerskoj vezi

Voditelji podstiču učesnike da navedu što više aspekata moći (šta nam daje moć u odnosu na drugoga... koji su sve izvori moći).

Na flip čartu nacrtaju krug u koji upišu reč moć a zatim učesnici daju svoje predloge koji se upisuju oko kruga.

Predlozi (koji su sve izvori moći) ... starost tj. godine (najmoćniji su ljudi u godinama od 30 - 45), zdravlje, fizički izgled, porodično poreklo, ekonomski status, obrazovanje, rasa i nacionalnost, pol, politička pripadnost...

Diskusija u grupi (kako nam ovi faktori daju moć...npr. muškarac koji ima velike prihode, ima politički uticaj, da li na osnovu toga ima moć u odnosu na ženu, bez posla i prihoda...„Ja i moj stav“

SLAŽEM SE

NE SLAŽEM SE

NEODLUČAN SAM

Lista mogućih izjava:

- Nasilje u intimnim partnerskim odnosima je utemeljeno u običajima i tradiciji;
- Naši preci su bili nasiljniji;
- Uticaj alkohola značajno povećava mogućnost da dođe do nasilja;
- Nasilje se često počinu u besu, nakon što počinocu „padne mrak na oči“;
- Lične vrednosti i stavovi utiču na nečije ponašanje i služe kao široke smernice u različitim situacijama, čak i na pojavu nasilja;
- Svi imamo iste osnovne vrednosti;
- Počinioci nasilja su duševno obolele ličnosti;
- Nasilje u porodici između oca i majke nema uticaja na veoma malu decu, ona to ično i ne upamte;
- Osobe koje su doživele nasilje među roditeljima su i same sklonije nasilnom ponašanju.

Napomene za voditelje:

Važna stvar u ovoj aktivnosti je ohrabrivanje svakog pojedinca da odluči gde želi da stoji i kako želi da izrazi svoju argumentaciju.

Ključno je da u ovoj fazi ne bude komentara o pozicioniranju i argumentaciji učesnika.

Učesnici moraju imati mogućnosti da preispitaju i promene svoj polazni stav.

Pitanja za diskusiju o zloupotrebi moći:

- U čemu se ogleda razlika u moći između muškaraca i žena (poslovi, prihodi, uloge u odnosima i sl)?
- U čemu se razlikuje odgovornost između muškaraca i žena? Da li su različito vrednovani i nagrađivani? Primeri ...
- Da li su razlike u moći između muškaraca i žena isprepletane i sa drugim hijerarhijskim strukturama kao što su one koje se temelje na rasi i klasi?
- Da li i muškarci koji ne diskriminišu žene imaju koristi od sistema koji vrši opresiju nad ženama (patrijarhalnog sistema)? Primeri: žene obavljaju 2/3 svetskog rada, žene zarađuju 1/10 dohotka, žene čine 2/3 u udelu nepismenih, žene poseduju manje od 1/100 svetske imovine.

Dovoditi u vezu moć, zloupotrebu moći i nasilje

- Kako su povezani neravnopravni odnosi moći između muškaraca i žena sa rodnim ulogama i očekivanjima (iz prethodne radionice)
- Kako se ovi odnosi moći i kontrole ispoljavaju u heteroseksualnim odnosima?
- Ženska seksualnost često se smatra da treba da bude podređena muškoj
- Ko se u adolescentnim vezama smatra odgovornim za brigu o kontracepciji i donošenju odluke o korišćenju/ nekorisćenju kondoma?
- Koji se oblici nasilja najčešće ispoljavaju u mladalačkim vezama prema iskustvima mladih?
- Ko su žrtve i kog oblika nasilja?
- Koji su tipični oblici zloupotrebe moći muškaraca, a koje oblike zloupotrebe moći ispoljavaju devojke?

PITANJA ZA GRUPU:

Šta uraditi da negujemo vrednosti nenasilnih odnosa i rodne ravnopravnosti u intimnom partnerskom odnosu

Razumevanje da je primoravanje druge osobe, na bilo koji način (verbalno, pretnjom, ucenom ili fizički), da se ponaša u skladu sa našim očekivanjima, je postavljanje zabrane i da nije stvar samo u postojanju različite raspodele snaga/moći, već i u njenoj zloupotrebi od strane onoga koji je moćniji.

IV MODUL/TEMA: NASILJE I VRSTE NASILJA

Radionica 4: Nasilje u intimnoj partnerskoj vezi

Kratak opis. Učesnici na podsticaj voditelja asociraju u velikoj grupi na temu nasilje u partnerskim odnosima i odgovore ispisuju na flipčartu. Produkte potom povezuju sa:

neravnopravnim odnosima između muškaraca i žena i uslovljenošću rodno zasnovanog nasilja. Dobijeni produkti se ilustruju primerima iz njihovog okruženja.

Učesnici tokom ove aktivnosti preispituju predrasude u vezi sa nasiljem.

Koraci i instrukcije

Facilitatori podstiču učesnike da navedu što više asocijacija na temu nasilje u partnerskim odnosima, a odgovori se beleže na flipčartu. U sredini papira se napiše reč **nasilje**, a onda se upisuju različite asocijacije i značenja na strelicama koje su iscrtane od kruga ka spoljašnjem delu papira. Ovaj grafikon (**točak nasilja**) do kraja vežbe se koristi kao osnova za dalja ispitivanja, diskusiju, formiranje pretpostavki i zaključaka.

Nakon toga, na osnovu asocijacija **definišu se vrste nasilja:**

fizičko, verbalno, emocionalno/psihičko, seksualno, itd.

Učesnici se podstiču da navode primere koji ilustruju svaku od navedenih vrsta nasilja.

Lista se koristiti i da bi se rasvetlili neki mitovi o nasilju što je i uvod u sledeću aktivnost.

Rad na uverenjima o nasilju prilog 1 „Mitovi (zablude) o nasilju“.

Lista se koristi da bi se rasvetlili neki mitovi o nasilju.

Vežba:

U velikoj grupi facilitator čita svaki pojedinačni mit a zadatak učesnika je da razmisle o stavovima i ukoliko procene da se radi o mitu ili činjenici, svrstavaju se u grupe i objašnjavaju. Prodiskutuje se o njihovim odgovorima, a onda se učesnici upoznaju i sa činjenicama ukoliko ih ne znaju.

„Mitovi (zablude) o nasilju“ (učesnicima se ne sugerše da li je mit ili činjenica)

1. Ako je žena neverna, u redu je udariti šamar.
2. Ako ljubi drugog muškarca na način kao da flertuje, u redu je udariti šamar.
3. Ako prilazi drugom muškarcu na način kao da flertuje, u redu je udariti šamar.
4. Ako razmišlja o drugom muškarcu, u redu je udariti šamar.
5. U redu je udariti šamar, ali treba voditi računa koliko jak šamar može biti.
6. Ako dete udara tvoje dete, tvoje dete treba da uzvrati udarac.
7. Za decu je dobro da ponekad dobiju malo batina.
8. Zlostavljane žene ponekad provociraju partnera pa budu pretučene.

9. Deca ne znaju da njihovi očevi zlostavljaju njihove majke osim ako to zapravo ne posmatraju.
10. Žene koje ostaju zajedno sa partnerom koji je nasilan, sigurno imaju psihičke poremećaje.
11. Šta se događa unutar porodičnog doma nikoga se ne tiče.
12. Muškarac koji zlostavlja svoju partnerku mora imati ozbiljne mentalne teškoće.
13. Muškarci su rođeni agresivniji od žena.
14. Ako bi žena prestala sa zvocanjem, verovatno bi izbegla batine.
15. U redu je gađati nekog cipelom.
16. U redu je gađati nekog nožem.
17. Žene često zlostavljaju svoje muževe.
18. Svi muškarci su potencijalno nasilni.
19. Muškarci koji zlostavljaju svoje roditelje su u stvari uplašeni, slabi i nesigurni muškarci.
20. Zlostavljane žene se mogu osećati bezbedno dok su trudne, muškarci retko zlostavljaju trudne žene.
21. Nasilje muškaraca nad ženama ima mali ili nepostojeći uticaj na decu.

ČINJENICE O NASILJU (učesnicima se ne sugerise da li je mit ili činjenica)

1. Zlostavljač uzrokuje nasilje. On je odgovoran za svoje reakcije.
2. Niko ne uživa kada je zlostavljan.
3. Činjenica: Nasilje u porodici je ozbiljan društveni problem.
4. Većina žrtava je u većoj opasnosti kada ostavi zlostavljača.
5. Uopšteno govoreći alkohol i droga nisu uzroci nasilnog ponašanja.
6. Nasilje u porodici se dešava u svim socio-ekonomskim slojevima.
7. Bez obzira na statističke pokazatelje, nasilje u porodici je značajan društveni problem.
8. Muškarci su značajno češće počinioci nasilja u porodici.
9. Iako deo zlostavljanih žena ponovo nađe nasilnog partnera, žene ih ne traže i ne teže nasilnom odnosu.
10. Fizičko nasilje je deo složenog obrasca moći i kontrole partnera u odnosu.
11. Nasilje među partnerima uključuje razne oblike fizičkog ugrožavanja.
12. Mentalna bolest nije preduslov nasilja u porodici.
13. Pretnje predstavljaju samo specifičan oblik zlostavljanja.
14. Muškarci mogu promeniti svoje nasilno ponašanje.
15. Nasilje u partnerskim odnosima je ozbiljan problem i zahteva pažnju društva.
16. Odrastanjem u takvoj porodici deca uče biti nasilna.
17. Ljubav ne isključuje nasilje.
18. Zbog povećanog nivoa nasilja u društvu, koja je prateća posledica rata, potrebno je posebnu pažnju posvetiti nasilju u porodici.

V MODUL/TEMA: PSIHOLOŠKO NASILJE

Psihološko nasilje se javlja od samog početka intimnog partnerskog odnosa a prvo je manje izraženo i suptilnije i često se tumači kao običan sukob/svađa između partnera.

Kako žrtva vremenom postaje izolovanija i nemoćnija, ovakvo nasilje postaje sve izraženije i otvorenije i sve češće se koristi naizmenično sa drugim oblicima kao što su fizičko, seksualno i ekonomsko nasilje. U nasilnim vezama koje dovoljno dugo traju žrtve su najčešće izložene svim oblicima zlostavljanja.

Mladi su posebno pogođeni ovim vidom nasilja jer zbog neiskustva i „propustljivijih“ ličnih granica teže razlikuju nasilan odnos od problema u komunikaciji i konflikata koji se javljaju u svakom partnerskom odnosu. „Mnoge žrtve ne prepoznaju takva ponašanja kao oblik viktimizacije i kao rezultat, oni potcenjuju rizik i ostaju u nasilnoj vezi“.

Aktivnost „Vitez na belom konju“ ukazuje na poteškoće u prepoznavanju zlostavljanja, odnosno ranih znakova upozorenja da se upuštamo u nasilnu vezu. Ova aktivnost je i dobra osnova za diskusiju o tome kako društvo romantizuje nasilje i ugnjetavanje.

Objasnite učesnicima da će čuti kratku priču o vitezu na belom konju i da će nakon toga u velikoj grupi razmeniti osećanja koja ova priča izaziva kod svakog pojedinačno. Facilitator poziva tri dobrovoljca za uloge Snežane, viteza i pripovedača (bez obzira na pol). Glumci se kreću u sredini sobe. Vitez treba da klekne ispred Snežane ili sedne pored nje i drži je za ruku. Poželjno je da vitez glumi „udvaranje“, pa je preporuka da se tekst nauči napamet. Pripovedač stoji sa strane scene i čita svoj deo scenarija.

Priča „Vitez na belom konju“

Pripovedač: Snežana je jako srećna i oseća se vrlo privlačnom za tog muškarca.

Vitez: Nikada se nisam osetio tako blisko sa nekim. Ti si jedina osoba kojoj verujem, sa kojom mogu da podelim svoje probleme i ko ih tako dobro razume. Tako je dobro biti sa tobom. Mnogo te volim...

Pripovedač: Snežana smatra da je svom partneru veoma važna. Oseća se sigurno.

Vitez: Osećam da sam našao svoju drugu polovinu. Stvoreni smo jedno za drugo. Ne treba nam niko drugi, zar ne?

Pripovedač: Snežana zaista oseća da je ceo svet nebitan i da svaki minut koji nisu zajedno kao da umanjuje njihovu ljubav.

Vitez: Ti si tako lepa, tako lepa. Ali zar ne misliš da je tvoja suknja malo prekratka? Ne razumeš, samo se brinem za tebe! Mislim da bi trebalo da obučeš nešto drugo. Tako bih se osećao bolje. Pripadamo jedno drugome, zar ne? Moja si.

Pripovedač: I zato što ga Snežana voli i ne bi želela da se svađa zbog tako beznačajne stvari, ona menja način na koji se oblači prema njegovim željama.

Vitez: Previše vremena provodiš sa svojim drugaricama, a mi se tako lepo provodimo kada

smo zajedno. Zar ti nisam dovoljan? Ne treba im verovati. Ja mislim da one loše utiču na tebe. Ne sviđa mi se način na koji razgovarate i stvari koje radite zajedno. Ne sviđa mi se način na koji ti pričaš sa mnom kad se vratiš od njih.

Pripovedač: I zato što Snežana želi da mu udovolji, počinje sve manje da se viđa sa prijateljima. Ubrzo je potpuno prestala da se viđa sa njima.

Vitez: Volim tvoje roditelje, ali zašto ih moramo posećivati svake nedelje? Ja bih voleo da provodim više vremena sa tobom. U svakom slučaju, ne sviđa mi se baš mnogo to što me stalno kritikuju. U Nedelju mi nije dozvoljeno da se opustim! Svaki put jedva čekam da odemo od njih. Voleo bih da provodimo manje vremena sa njima. Tako si lepa! Toliko te volim!

Pripovedač: Snežana je zabrinuta zbog njihove veze. Ne želi da pokvari odnos i počinje da provodi manje vremena sa porodicom. **Sada je mir ... ili ipak nije?**

Nakon završetka „scene udvaranja“ i priče, facilitator proverava kako se osećaju polaznici. Ako deluju šokirano ili uznemireno, poželjno je napraviti kratku pauzu kako bi mogli da se opuste i saberu.

Voditelj započinje diskusiju tako što zamoli osobu koja je igrala Snežanu da podeli svoja osećanja i utiske.

Potom se facilitator obraća grupi sa sledećim pitanjima:

PITANJA ZA GRUPU:

- Šta vam je najznačajniji utisak u ovoj priči? Zašto?
- Šta mislite o ovoj vezi? Kada mislite da bi Snežana shvatila da je to opasna veza?
- Koji su još signali koji ukazuju na to da ta veza postaje nasilna?
- Šta iz ove priče možemo zaključiti shvatiti o romantičnim vezama?
- Gde se završava otvoreni i demokratski odnos i počinje zlostavljanje?
- Od koga smo naučili o tome kakav odnos treba da bude? Koliko su tačni izvori znanja koja imamo?

Zabrane u partnerskom odnosu - *Pitanja za rad u malim grupama: Kako razumete:*

Zabranu na kretanje?

Zabranu na oblačenje određene odeće?

Zabranu na druženje?

Zabranu na prošlost?

Zabranu na intimu?

Pitanja za diskusiju:

- Zašto je važno da se zabrane prepoznaju?
- Zašto neko ostaje u takvom odnosu?
- Da li postoje, i ako da, koje su razlike između granica i zabrana?

Psihološko nasilje se u literaturi još naziva i **emotivnim nasiljem** i / ili mentalnim nasiljem, verbalnim nasiljem i dr.

Nasilje se određuje kao bilo koji čin usmeren ka drugoj osobi koji povređuje, oštećuje ili vređa na takav način da primorava tu osobu da čini nešto protiv svoje volje ili da prestane da radi nešto što bi ona volela da radi.

Psihološko nasilje kao oblik nasilja uključuje ponašanje usmereno na psihološki integritet i zdravlje, uključuje pretnje, ponižavanje, patološku ljubomoru, kontrolišuće ponašanje, izolaciju, kao i mnoštvo drugih ponašanja i taktika. Cilj psihološkog nasilja je identičan cilju svakog oblika nasilja, a to je **da se nad žrtvom uspostavi dominacija i kontrolišući odnos.**

PSIHOLOŠKO NASILJE U INTIMNIM PARTNERSKIM VEZAMA MLADIH

Mladi su posebno pogođeni ovim vidom nasilja jer zbog neiskustva i previše fleksibilnih ličnih granica teže razlikuju nasilan odnos od problema u komunikaciji i konflikata koji se javljaju u svakom partnerskom odnosu. „Mnoge žrtve ne shvataju da su takva ponašanja nasilna i na taj način potcenjuju rizik i stupaju ili ostaju u nasilnoj vezi“.

Kod mladih parova najčešće taktike i ponašanja uključuju vikanje, stalne telefonske pozive i apsolutnu kontrolu. Uz to, uobičajeno je udaljavanje žrtve od svojih prijatelja, uhođenje,

„dramatizovanje“ ukoliko se žrtva posveti svojim uobičajenim kontaktima i aktivnostima. Ono što najviše zbunjuje žrtvu je upravo ciklična dinamika nasilja.

Naime, nakon epizode nasilničkog ponašanja, počinioci se često ponašaju „pokajnički“, plaču, pravdaju se i mogu da budu veoma krotki i servilni, što traje onoliko dugo koliko i efekti prethodnog nasilnog incidenta na žrtvu u smislu njenog podčinjavanja. Kada dođe do relaksacije i žrtva se vrati normalnom životu, a nasilnik oseti da „gubi kontrolu“, ponovo se javlja napetost, a novi incident će se javiti u narednom periodu.

Konačno, mnoge žrtve pokazuju potrebu da opravdaju svog partnera i svoj stav žrtvovanja („ljubav može pomerati planine“; ljubav će njega da promeni“) ili se dovode u zabludu („on je dobra osoba i duboko u srcu, on me voli“).

Ovakva fenomenologija se u literaturi određuje i kao „traumatsko vezivanje“ gde žrtva postaje

„talac“ ovog odnosa. U potpuno razvijenom odnosu ovog tipa žrtva pokazuje tendenciju da negira teror i zlostavljanje, a vidi samo „dobru stranu“ počinioca.

Taktike psihološkog zlostavljanja

A. „Ubijanje karaktera“. Ova taktika psihološkog zlostavljanja predstavlja vrstu

vredajućeg ponašanja kojim počinitelj nasilja na prikriveni način nastoji da pripiše neku lošu osobinu, da je uveri da je loša osoba, npr. tako što vam uporno ponavlja da je ta osoba sklona svađi, kašnjenju, manipulaciji, da uvek nešto zabrlja i sl.

- B. **„Pokroviteljsko“ ponašanje.** Predstavlja formu maskiranog omalovažavanja. Ovde počinitelj govori žrtvi da nije dorasla situaciji ili zadatku: „Ja ću to da uradim... tebi je to previše teško“, ili „tu mora mnogo da se razmišlja, a ti to ne umeš baš najbolje“.
- C. **Ponižavanje pred drugima, sarkazam.** Počinitelj ismeva mane i postupke partnera pred drugima. Iznosi njene/njegove tajne, ruga se iznetom mišljenju i izjavama pred drugima.
- D. **Okrivljavanje/izigravanje žrtve.** Počinitelj partnera neprestano krivi za svoje postupke, promašaje, zablude. Predstavlja se kao žrtva, kada partner pokušava da se odbrani, okrivljuje ga da je on/ona ustvari agresivan/a i/ili da treba da se leči.
- E. **Odbacujuće ponašanje.** Partner ignoriše osećanja drugog, izbegava komunikaciju koju druga osoba inicira. Prema njemu/njoj se ponaša sa prezirom, ignoriše partnera.
- F. **Poricanje očiglednog, laganje.** Počinitelj negira da je nešto rekao, tražio od partnera, uradio i tako ga/je „sluđuje“ dovodeći u pitanje njegovo/njeno pamćenje i zdrav razum.
- G. **Neprimerene/neočekivane reakcije „gaženje po ljusci od jaja“.** Počinitelj reaguje neopravdano burno, dramatično ili agresivno zbog sitnica ili zbog nečega što je pogrešno protumačio, čime partnera tera da se oseća kao da gazi po ljusci od jaja, kako partner/ka ne bionovo „izazvao/la“ sličnu reakciju.

Tematska radionica 7: „Kada kažeš ljubav, misliš na seks?“ Izjave/stavovi o seksu:

- Savremeni ljudi su slobodoumni i osećaju se lagodno u vezi sa seksom.
- Pravi muškarac se ne upušta u “ženskaste” stvari kao što su osećanja i razgovori.
- Svako dodirivanje je seksualno ili bi trebalo da vodi seksu.
- Muškarac je uvek zainteresovan i uvek spreman za seks.
- Pravi muškarac u seksu ima glavnu reč.
- Seks je isto što i snošaj.
- Žene koriste seks da bi manipulirale muškarcima.
- Dobar seks je spontan, bez planiranja i bez pričanja.
- Svaka žena koja podstiče seks je nemoralna.
- U vezi/braku ne postoji mogućnost „seksa bez pristanka“-silovanja.

PRILOZI:

PRILOG 1: FIZIČKO NASILJE

ŠUTIRANJE, DAVLJENJE, BACANJE NA ZEMLJU, UVRTANJE RUKE, SAPLITANJE, PREMLAČIVANJE, ČUPANJE KOSE, PRETNJE ORUŽJEM, IZLAGANJE PORNOGRAFIJI, SILOVANJE PARTNERA /U BRAKU, TRETIRANJE KAO SEKSUALNI OBJEKAT, SEKSUALNE PRIMEDBE, ŠALE I IZAZVANJE STIDA PRISILNI SEKSUALNI ODNOS, UJEDANJE, GURANJE ...

PRILOG 2: MOĆ I KONTROLA

PRETNJE I PRINUDA

PRETI DA ĆE EMOTIVNO ILI FIZIČKI POVREDITI VAS, VAŠU PORODICU ILI PRIJATELJE/ICE. PRETI DA ĆE VAS OSTAVITI, DA ĆE VAS PRIJAVITI VLASTIMA, DA ĆE VAM ODUZETI DECU, ODATI LIČNE INFORMACIJE. PRETI DA ĆE IZVRŠITI SAMOUBISTVO. PRIMORAVA VAS DA ODUSTANETE OD TUŽBE. PRISILJAVA VAS DA RADITE NEZAKONITE STVARI

ZASTRAŠIVANJE

ZAPLAŠUJE VAS POGLEDOM, POSTUPCIMA, GLASOM, VIČE, RASPRAVLJA SE. ZAHTEVA DA GOVORITE ONO ŠTO ON ŽELI DA ČUJE. LOMI STVARI I UNIŠTAVA VAŠU IMOVINU. ZLOSTAVLJA VAŠE KUĆNE LJUBIMCE. POKAZUJE ORUŽJE

PSIHOLOŠKO I EMOTIVNO ZLOSTAVLJANJE

IGORIŠE VAS, NEĆE DA RAZGOVARA SA VAMA. OMALOVAŽAVA VAS, PONIŽAVA, ISMEVA, OPTUŽUJE, PSUJE, KRITIKUJE. NADEVA VAM POGRDNAIMENA TAKO DA MISLITE LOŠE O SEBI, DA SE OSEĆATE KRIVOM, DA MISLITE DA STE LUDI. MANIPULIŠE POKAZIVANJEM OSEĆANJA

IZOLACIJA

KONTROLIŠE ŠTA RADITE, KOGA VIĐATE, ŠTA ČITATE. OGRANIČAVA VAM KRETANJE, PRETI VAM, PRETURA PO VAŠOJ TORBI. PRISLUŠKUJE VAŠE TELEFONSKE RAZGOVORE. VRŠI PRITISAK NA VAS DA BIRATE IZMEĐU NJEGAI PORODICE, PRIJATELJA/ICA. VRŠI PRITISAK NA VAS DA NAPUSTITE POSAO. KORISTI LJUBOMORU DA OPRAVDA SVOJE POSTUPKE.

UMANJIVANJE, PORICANJE I OKRIVLJAVANJE

UMANJUJE OZBILJNOST ZLOSTAVLJANJA. PREBACUJE ODGOVONOST ZA SVOJE NASILNIČKO PONAŠANJE. GOVORI DA STE GA VI IZAZIVALI, GOVORI DA SE ZLOSTAVLJANJE NIJE NI DESILO. OKRIVLJUJE ALKOHOL ZA ZLOSTAVLJANJE.

KORIŠĆENJE DECE

ČINI DA OSEĆATE KRIVICU ZBOG NEČEGA ŠTO SU DECA URADILA. KORISTI DECU ZA PRENOŠENJE PORUKA. UZNEMIRAVA VAS I VREĐA, OMALOVAŽAVAI PONIŽAVA PRED DECOM. PODRŽAVA IH DA VAS NE POŠTUJU. UPOTREBLJAVA ALIMENTACIJU KAO NAČIN ZA POKAZIVANJE MOĆI. PRETIDA ĆE VAM ODUZETI DECU.

KORŠĆENJE MUŠKIH PRIVILEGIJA

ON DONOSI SVE VAŽNE ODLUKE. PODSEĆA VAS DA STE ŽENSKO I DA TREBA DA RADITE ONO ŠTO ON KAŽE. SMATRA DA IMA PRAVO DA BUDE PITAN ZASVE ŠTO RADITE, ŠTA GOVORITE, KAKO SE OBLAČITE. OČEKUJE DA PRISTANETE NA SEKS KAD GOD TO ŽELI.

EKONOMSKO ZLOSTAVLJANJE

SPREČAVA VAS DA PRONAĐETE ILI ZADRŽITE POSAO. DAJE VAM NEDOVOLJNO NOVCA. USLOVLJAVA DAVANJE NOVCA. TRAŽI OD VAS DAOPRAVDATE SVAKU PARU. PRIMORAVA VAS DA MOLITE ZA NOVAC. ODUZIMA VAM VAŠ NOVAC. NE DOZVOLJAVA VAM DA IMATE UVID I PRISTUP U PORODIČNU ZARADU.

PRILOG 3: KRUG RAVNOPRAVNOSTI (NENASILJE)

Seksualno poštovanje i poverenje

Otvorenost u odnosu na seksualne potrebe, osećanja i strahove Dogovor o kontracepciji

Dogovaranje o prihvatljivim tipovima i nivoima seksualne veze

Pravo i sloboda da se odnos prekine

Poštovanje ženinog izbora u odnosu na trudnoću

Nepreteće ponašanje

Razgovor i postupanje koje podrazumeva da oboje imaju pravo da iskažu šta misle i osećaju Razgovor i saznanje da vas osoba čuje

Aktivno učešće obe strane u rešavanju sukoba

Istraživanje nesuglasica i istraživanje alternativa za rešavanje sukoba

Poštovanje i podrška

Slušanje bez osuđivanja, vrednovanja, procene Razumevanje i pružanje podrške

Poštovanje različitosti u mišljenju Poštovanje potreba i interesa obe strane Pravo na izbor vlastitih prioriteta i pravo na vlastita osećanja i prihvatanje tuđih.

Poverenje i pouzdanost

Traganje za obostranim zadovoljstvom rešenja konflikta

Postavljanje otvorenih vrata i aktivno slušanje druge strane Spremnost na kompromis Kreativno rešavanje sukoba. Konkretan dogovor o odnosima

Prihvatanje promena

Pregovaranje i pravednost

Otvoreno i iskreno komuniciranje

Odgovornost u odnosu na obećanja, preuzete obaveze i vlastite postupke

Priznavanje vlastitih grešaka

Pravo da se promeni mišljenje Uzajamno podržavanje životnih ciljeva

Odgovorno roditeljstvo

Podela roditeljskih obaveza i odgovornosti

Pružanje deci pozitivnog i nenasilnog modela komuniciranja i odnosa

Stvaranje atmosfere sigurnosti i brige za decu Dozvoljeno ispoljavanje emocija

Ohrabivanje individualnosti i samostalnosti

Deljenje odgovornosti

Zajedničko dogovaranje o podeli posla

Odsustvo stereotipnih podela porodičnih uloga Zajedničko donošenje

porodičnih odluka Dostupnost partnera/partnerke ako je potrebna pomoć i podrška

Ekonomsko partnerstvo

Otvoreni razgovor o finansijskim pitanjima Zajedničko donošenje odluka o

novcu Saglasnost za velike troškove Poštovanje ženine i zajednički stečene

imovine Poštovanje ekonomske samostalnosti

"Ovaj projekat podržan je od strane Kabineta ministarke bez portfelja zadužene za koordinaciju aktivnosti u oblasti rodne ravnopravnosti, sprečavanja nasilja nad ženama i ekonomskog i političkog osnaživanja žena. Mišljenje koje je izneto u ovom praktikumu je mišljenje autora i ne predstavlja nužno i mišljenje Kabineta."