



ekumenska inicijativa žena

KO SE TUČE, TAJ SE NE VOLI

PRIRUČNIK O PREVENCICIJI NASILJA U ADOLESCENTSKIM VEZAMA

KO SE TUČE, TAJ SE NE VOLI

PRIRUČNIK O PREVENCIJI NASILJA U ADOLESCENTSKIM VEZAMA

Ovaj priručnik je napisan uz finansijsku podršku Ekumenske inicijative žena. Za sadržaj ovog priručnika odgovorno je isključivo Udruženje „Lan“ i ne odražava nužno stavove Ekumenske inicijative žena.





Predgovor

Priručnik o prevenciji nasilja u adolescentskim vezama nastao je u toku provođenja projekta Udruženja „Lan“ iz Bihaća „Ko se tuče, taj se ne voli“. Ovaj projekt je podržan kroz dodjelu granta Ekumenske inicijative žena iz Omiša, Republika Hrvatska.

Zbog izmijenjenih okolnosti za provođenje projekta, uvjetovanih pandemijom korona virusa, Udruženje „Lan“ je u suradnji s partnerskom organizacijom Ekumenska inicijativa žena izvršilo određene izmjene projektnih aktivnosti. Svjesni činjenice da neće biti moguće održavanje planiranih radionica za učenice osnovne škole, kao ni održavanje ulične akcije kojom smo namjeravale doprinijeti senzibilizaciji javnosti o značaju prevencije i sprečavanja nasilja u adolescentskim vezama, odlučile smo kreirati priručnik koji će sadržavati teme koje su bile planirane za radionice s učenicama. Cilj nam je da što veći broj adolescentica dobije osnovne informacije o uzrocima i posljedicama nasilja u adolescentskim vezama. Priručnik je usmjeren na prevenciju i sprečavanje ovog oblika nasilja koje predstavlja značajan društveni problem zbog visoke učestalosti i posljedica koje ostavlja kod mladih osoba izloženih nasilnom ponašanju. Istraživanja pokazuju da adolescenti često ne prepoznaju nasilno ponašanje svojih partnera, te različite oblike zlostavljaljajućih ponašanja doživljavaju kao znakove ljubavi i nisu ni svjesni da su žrtve nasilja. Cilj nam je djelovati na promjenu stavova mladih, a posebno djevojčica i djevojaka kada je u pitanju bilo koji oblik nasilja koje trpe, potaknuti ih da glasno kažu „NE“ nasilju i sačuvaju svoje zdravlje, samopouzdanje i samopoštovanje.

Predsjednica Udruženja „Lan“

dr. sci. Izolda Osmanagić



Uvod

Adolescencija je vrlo turbulentno razdoblje u životu. To je razdoblje sazrijevanja tokom kojeg se mlada osoba priprema za odraslu dob i sve ono što ona nosi. To je period velikih promjena na svim nivoima: mentalnom, fizičkom, emocionalnom, seksualnom i psihosocijalnom, što ovo razdoblje čini periodom zbumjenosti, ali i periodom brojnih novih otkrića i učenja. Između ostalog, period adolescencije donosi i velike promjene u odnosima s vršnjacima. Mlađi adolescenti (11 - 13 godina) druže se uglavnom s vršnjacima istog spola i češće se poistovjećuju sa svojim vršnjacima te teško prepoznaju granicu između onoga što oni sami misle/osjećaju i onoga što misle/osjećaju njihovi vršnjaci. Mladi u srednjoj adolescenciji (14 do 16 godina) sve se češće druže, u aktivnosti uključuju i vršnjake suprotnog spola te sve jasnije razlikuju vlastite misli, osjećaje i potrebe od misli, osjećaja i potreba onih kojima su okruženi. Zbog toga su stariji adolescenti sve manje podložni vršnjačkom pritisku. Javljuju se i prvi romantični odnosi. Sve ovo u kasnijoj adolescenciji (nakon 17. godine) kulminira procesima oblikovanja identiteta mlađe osobe i razvijanja kapaciteta za intimnost, koji se protežu i na odraslu dob u kojoj se ti procesi i zaokružuju.

U razdoblju adolescencije mlađi se suočavaju s vrlo važnim razvojnim izazovom – pokušavaju uspostaviti novi oblik bliskog odnosa s osobom koja im je privlačna na potpuno nov način. Važnu ulogu u stvaranju takvih odnosa igraju brojni faktori i naravno brojne psihološke karakteristike, kao što su slika o sebi, samopoštovanje, socijalne vještine, upravljanje svojim emocijama, zauzimanje za sebe, povjerenje i lojalnost, samokontrola i slično.

U romantičnim vezama mlađih osoba, kao i u partnerskim odnosima odraslih, može biti prisutno nasilje. „Nasilje u mlađenackim vezama podrazumijeva „psihičko/emocionalno i seksualno nasilje čiji je cilj zadobivanje moći i održavanje kontrole nad drugom osobom u odnosu mlađih.“ (Ajduković, M. i Ručević, S. (2009). Ovim priručnikom želimo osnažiti mlađe da kažu NE nasilju u vezama i odaberu razumijevanje, povjerenje, uvažavanje, podršku, zajedničko donošenje odluka i odgovornost za vlastite postupke.



POGLAVLJE I - KOMUNIKACIJA

Komunicirati znači graditi mostove i puteve kojima će se izražavati naše ideje i osjećaji.

Ljudi komuniciraju sa ciljem da drugima izraze svoja razmišljanja, osjećanja i ideje. Dok komuniciramo, želimo da neko drugi razumije naše stajalište, da posluša ono što govorimo i da se krećemo ka razrješenju problema. Sve što radimo u našoj vezi s drugima ima formu komuniciranja, i to ne samo izgovorene riječi, nego i boja tona, izraz lica ili govor tijela. Komunikacija je dinamički i složen proces u kojem ljudi primaju i šalju verbalne i neverbalne poruke da bi razumjeli druge i da bi drugi razumjeli njih.

Unatoč sve većoj važnosti komunikacije, mnogi pojedinci i dalje nemaju razvijene adekvatne komunikacijske vještine te nisu u mogućnosti svoje ideje i razmišljanja efektivno prenijeti drugima.

Komunikacija je proces razmjene poruka (verbalnih i/ili neverbalnih) između dvije ili više osoba koji se odvija sa određenim ciljem ili namjerom. Komunikacija je nepovratna i neponovljiva. Ono što se kaže ne može se povući. Komunikacija je vrlo kompleksna aktivnost. **Nemoguće je ne komunicirati, komunikacija je neizbjegljiva.**

Vrste komunikacije: verbalna (izmjenjivanje informacija govorom) i neverbalna (način na koji ljudi komuniciraju bez korištenja riječi).

Verbalna komunikacija temelji se na jeziku, a znači komuniciranje riječima. Uspješnu verbalnu komunikaciju prati njena dosljedna neverbalna komunikacija. Neverbalna komunikacija odnosi se na komuniciranje tijelom bez riječi. Koristi se za izražavanje emocija i stavova, odražavanje osobina ličnosti i slično. Kad je neverbalno ponašanje u skladu sa govorom, poruka koja se prenosi je jasna i snažna. Neverbalni znakovi uključuju izraze lica, ton glasa, geste, položaj tijela ili pokret, pogled i dodir.

U svakodnevnom životu postoje tri stila komunikacije koji se koriste ovisno o konkretnoj situaciji, uključenim osobama i slično, a to su: pasivni, agresivni i assertivni stil.



Pasivni stil zasniva se na nedostatku poštovanja prema sebi, drugim osobama se ne otkrivaju vlastiti osjećaji, želje i potrebe koje zbog toga često ostaju nepodmirene i izazivaju ljuntnju na druge i depresiju zbog nedostatka asertivnosti.

Agresivni stil dolazi do izražaja kada se ljudi u interakciji ponašaju agresivno, pod svaku cijenu žele dostići svoj cilj bez obzira na povrede drugih. Dolazi do dominacije te oslabljenja drugih da zastupaju svoje interese i potrebe. Dugoročno gledajući agresivnim stilom se često stvaraju neprijatelji i izaziva ljuntnja kod drugih.

Asertivni stil podrazumijeva poštivanje sebe i svojih potreba kao osnovu poštivanja drugih. Asertivnost je vještina koja omogućuje da se izborimo za svoja prava (sposobnost iskrenog, jasnog, otvorenog i direktnog izražavanja vlastitih stavova) osiguravajući da se naše mišljenje i osjećaji uzmu u obzir, a da se pri tome se ne narušavaju prava drugih.



Neka od komunikacijskih pravila:

- komuniciraj samo onda kada imaš nešto za reći,
- ne govorи i ne piši duže nego što je potrebno za razumijevanje poruke,
- govorи tako da slušatelj lako prepozna poruku,
- slušaj pažljivo, koncentriraj se na prihvat i razumijevanje govornikove poruke, izbjegavajući „lutanje misli”,
- govorи jezikom svog slušatelja, ali nikada podcenjivački,
- sugovorniku u razgovoru pomozi da se osjećа opušteno, ohrabri ga da govori,

Preduvjeti uspješne komunikacije:





- vještina primanja i shvatanja poruka drugih - slušanje,
- vještina davanja poruka, izražavanja,
- poznavanje i prihvatanje sebe,
- prihvatanje drugih, naročito različitosti,
- iskrenost,
- sloboda izražavanja mišljenja,
- poznavanje osnovnih ljudskih potreba (za sigurnošću, ljudskim kontaktom i pripadanjem, ličnim rastom i razvojem...)

Sa svim ljudima ne možemo komunicirati na isti način. Za kvalitetno i uspješno komuniciranje potrebno je uspostaviti dijalog. Onaj ko zna slušati, zna i ispravno govoriti, zato što osigurava sebi potrebno vrijeme da bi razumio ono što sluša. Znati slušati drugog znači razvijati vladanje nad samim sobom i poštovanje drugih.

Danas se često događa da jedan sugovornik žuri sa odgovorom i ne čeka da drugi prestane govoriti. Upravo zbog toga, dijaloge su zamjenili monolozi koji dovode do loše komunikacije.

Razgovori nam se često svode na sve jednostavniji rječnik, u modu ulaze izmišljeni izrazi, koje možemo razumjeti samo ako pripadamo onima koji su ih stvorili i koji se njima koriste. Nažalost, i pisanje često samo ponavlja loš govor. Također, težimo reducirajući riječi i upotrebi skraćenica.

Često nam je glavni problem izražavanje misli i osjećaja, možda zato što ih ne pozajmimo dovoljno dobro. Ako ne upravljamo našim osjećajima, najvjerovalnije nećemo biti sposobni razlikovati površne od trajnih osjećaja. Nastat će emocionalni nered i donositi ćemo pogrešne zaključke zbog kojih možemo patiti, očajavati... O osjećajima je potrebno razmišljati, analizirati ih, izabrati ono što želimo i što nam je istinski vrijedno.

Ne zaboravimo da mi odlučujemo o čemu ćemo misliti, kako ćemo se osjećati i kako ćemo živjeti, a isto tako odlučujemo i o načinu komunikacije koja se temelji na dva pojma: znati slušati i znati govoriti.

Komunikacija se ne odvija samo riječima, nego još više – neverbalno. Jedna studija je pokazala kako je čak 93% komunikacije neverbalno. Od ukupne poruke – na sadržaj otpada 7% (same riječi), 38% na glas (naglasak, ritam, glasnoću..) i 55% na neverbalne poruke (izraz lica, mimika, kontakt očima, stav tijela, gestikulacija...).



Ako znamo dobro i jasno izreći šta nas veseli, a šta muči, šta nam se sviđa ili ne sviđa - to nam može pomoći da dobijemo što želimo ili riješimo problem. Važno je naučiti razgovarati s drugima kako bismo se osjećali ugodno s njima, ali i oni s nama.

Znati se dobro izraziti, jasno i lijepo reći svoje mišljenje je važno za naš uspjeh, ali i naše samopouzdanje i dobre odnose s drugima. Ako ne kažemo šta osjećamo, što nas brine - niko to neće znati. Drugi nam ne mogu čitati misli.



Z A P A M T I :

- Kad komuniciraš sa drugom osobom, obrati joj se imenom, pogledaj je u oči, osmjejni joj se. Ponašaj se onako kako bi htio da se drugi ponašaju prema tebi dok komunicirate.
- Ne prekidaj druge dok govore i ne koristi uvredljive izraze i riječi.
- Ne širi tračeve o drugima, ne manipuliraj, ne prijeti.
- Budi uljudan u komunikaciji.
- Slušaj - pokušaj razumjeti što drugi govori.
- „Prvo ispeci pa onda reci“.
- Ako si meta nečijih verbalnih napada - zaštiti se.

Uvijek se moramo sjetiti da u životu, a tako i u komunikaciji nismo svi isti. Neki su otvoreni i vole puno pričati, zabavljaju društvo i s njima je uvijek veselo, drugi su nestrpljivi i prekidaju druge dok govore. Imamo i one koji znaju slušati kad nam je teško, uvijek su tu za nas i dobro čuvaju tajnu. Neki su jako sramežljivi, ostaju po strani, teško se prilagođavaju. Dobra komunikacija nam pomaže da imamo dobre odnose sa drugima i da budemo zadovoljnji sobom.

Važno je prihvatići da su jedni drugačiji od drugih, da jedni prema drugima trebaju biti dobri i da je vrlo važno poštivati različitosti. Svakome treba pružiti šansu, jer svako ima svoju vrijednost.



Riječi mogu da bole, ali mogu i da lječe.

U govoru možemo razlikovati **TI PORUKE** i **JA PORUKE**.

TI poruke su usmjerene na drugu osobu, govore o drugoj osobi, često etiketiraju drugu osobu po nekim njenim osobinama. Naglasak je na tome kakva je druga osoba - po našem mišljenju. Npr: Ti nikad ne izneseš smeće kada te zamolim, Nije sport za tebe, Uvijek kasniš, iako sam ti rekao da moraš doći na vrijeme.

TI PORUKE su poruke koje optužuju. To нико не voli i svi se osjećaju napadnuto kad im nešto govorimo kroz **TI PORUKE**. Ljudi prirodno odgovaraju na napad, obično tako da se opravдавaju ili krenu u kontranapad ili se pak isključe i prekidaju komunikaciju. **TI PORUKE** često dovode do sukoba i prekida komunikacije.

Korištenje JA PORUKA pomaže da ne idemo u napad već da asertivno iskomuniciramo što nas muči vezano za ponašanje druge osobe i što želimo. **JA PORUKE** povećavaju šansu da nas druga osoba čuje u potpunosti te povećava šansu da druga osoba želi surađivati.

Biti asertivan znači jasno reći što mislite, osjećate i želite na pristojan i odlučan način, bez očekivanja da će uvijek biti po vašem.

Moramo naučiti da govorimo o sebi, a ne o drugoj osobi i da preuzmemos odgovornost za ono što želimo. **Jasno se zauzimamo za svoju potrebu bez ugrožavanja druge osobe.**



KOMUNIKACIJA U VEZI

Kada loše komuniciramo nastaju problemi!

Pod pojmom adolescentske veze razumijevamo dvije mlade osobeko je su na temelju zajedničkih simpatija uspostavile bliske odnose s namjerom da te simpatije prerastu u iskrenu ljubav. Biti u kvalitetnoj vezi znači imati i dobru komunikaciju. Komunikacija u vezi je vrlo bitna, ona je ključ uspjeha veze. U adolescentskim vezama često dolazi do nerazumijevanja, uvjetovanog smetnjama u komunikaciji.

Smetnje (šumovi) u komunikaciji:

- sve ono što ometa komunikaciju,
- sprečava primatelja da u potpunosti primi poruku,
- iskriviljuje poruku.

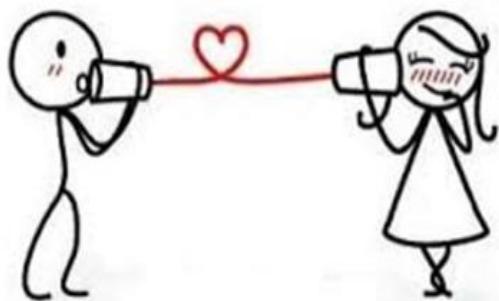
Gовор је извор свих нesporazuma.

Antoine de Saint-Exupéry: Mali princ



Nemojte biti par koji ide istim putem, ali svako kreira svoj put sam, bez uzajamnog razumijevanja i povezanosti. U sadašnjosti možete puno više uživati, kada biste zajedno rješavali probleme „oči u oči, ovdje i sada“. Veza neće opstati dovoljno dugo, ukoliko se ne riješe problemi nastali poteškoćama u svakodnevnoj komunikaciji.

Komunikacija u vezi



Savjeti za bolju i kvalitetniju komunikaciju:

- **pronaći pravo vrijeme** - ako te nešto muči i brine i želiš ozbiljno razgovarati s partnerom, odaberi prikladno vrijeme za razgovor.
- **razgovor licem u lice** - izbjegavajte rasprave o važnim pitanjima pismenim putem pomoću sms poruka, e-mailova ili pisama jer to može biti krivo protumačeno. Najbolje je razgovarati s osobom "uživo" kako bi se izbjegli nepotrebni nesporazumi.
- **ne napadaj** - ponekad i u najboljoj namjeri, možeš zvučati oštro radi izbora riječi koje koristiš. Ne okrivljuj uvijek drugu stranu.
- **iskrenost** - dogovorite se da budete iskreni jedno prema drugome. Ponekad je istina bolna, ali ona je ključ kvalitetne veze.
- **izvini se radi greške umjesto da smišljaš opravdanja** - priznaj da nisi uvijek savršena ili u pravu, tako ćeš se osjećati bolje i to ti može pomoći da učvrstiš vezu.
- **pripazi na govor tijela** - uspostavi kontakt očima kada govoriš. Okreni se prema partneru i daj mu do znanja da slušaš i da ti je stalo. Nemoj za vrijeme razgovora telefonirati, pisati sms poruke ili igrati igrice. Slušaj i komuniciraj.

- **pravilo "48 sati"** - ako tvoj partner učini nešto što te razljutilo, reci mu. Ne moraš to učiniti odmah. Ako si nakon 48 sati i dalje povrijeđena, reci partneru. Važno je nesporazume rješavati na vrijeme. Zapamti da partner ne može čitati tvoje misli. Ako ne kažeš kada si ljuta ili uzrujana ne postoji način da se tvoj partner izvini ili promijeni ponašanje. Jednom kada izraziš svoju povrijeđenost i tvoj partner se iskreno izvini, pusti da to ostane u prošlosti. Ne spominji stare probleme, ako nisu relevantni.
- **mnogo razgovarajte** - nemojte bježati od razgovora. Provodite dosta vremena zajedno i ne plašite se razgovora. Razgovarati treba o svemu, o lijepom, o ružnom, svakodnevnom, onome što nas brine, što nas usrećuje.

Nedostatak komunikacije je najčešći razlog zašto dolazi do raskida veze. Kada govorimo o komunikaciji u vezi prije svega mislimo o razgovoru o osjećanjima i rješavanju konflikata. Često se kod partnera javlja strah od konflikta. Mnogi konflikti izjednačavaju se sa svađom koja vodi prema okončanju veze, a ne kao način da se veza produbi i poveća bliskost i razumijevanje.

Kako komunicirati ako si ljuta?

Stop - ako se jako naljutiš radi nečega, zaustavi se i duboko udahni. Pokušaj se smiriti tako što ćeš pogledati neki dobar film ili nešto što te opušta, pokušaj razgovarati s prijateljem/icom, prošetaj, slušaj muziku ili učini nešto što te smiruje. Upravo ovo zaustavljanje može spriječiti da situacija postane još gora.

Razmisli - kada ljutnja prođe, razmisli o situaciji i o tome zašto te to tako jako razljutilo.

Reci - razgovaraj s partnerom i pritom uvažavajte jedno drugo.

Slušaj - nakon što partneru izneseš svoje osjećaje, poslušaj šta ti on ima za reći. Oboje zaslužujete priliku da izrazite vlastite osjećaje u sigurnoj okolini.

POGLAVLJE II - IDENTITET

Identitet se definira kao osjećaj samoga sebe, odnosno osjećaj vlastitosti. Krije se u odgovoru na dva pitanja:

1. Ko sam ja?
2. Je li dobro biti to što sam ja?

Odgovori na prvo pitanje, pa tako i dijelovi identiteta, mogu se odnositi na:

- uloge koje imamo u životu (otac/majka, sin/kći, brat/sestra, nastavnik, prijatelj ...)
- mjesto gdje smo rođeni i gdje živimo (država, regija, grad, općina, dio grada ...)
- rasnu, nacionalnu i religijsku pripadnost
- spol i tjelesne karakteristike (boja kose, očiju, visina, težina ...)
- pripadnost manjinskoj ili većinskoj grupi
- ono što želimo biti
- ono što ne želimo biti ...

Odgovor na drugo pitanje mnogo je teži i kompleksniji, jer ovisi našem odgoju, društvenom statusu, našoj slici o sebi, samopouzdanju, samopoštovanju. Loša slika o sebi, nisko samopouzdanje i samopoštovanje najčešći su uzroci negativnog odgovora na ovo pitanje.

Osobu prepoznajemo po njenom identitetu. Kada nekog upoznamo, pamtimo ga po ličnom identitetu. To može biti bilo koja osobina ili karakteristika po kojoj ćemo ga uvijek razlikovati od drugih osoba.

IDENTITET je naš doživljaj našeg vlastitog JA tokom dužeg perioda, bez obzira na promjene perioda i okolnosti koje se dešavaju oko nas. Identitet je odgovor na pitanje „KO SAM JA?”, odnosno kako sami sebe doživljavamo u vremenu i prostoru i kako nas opažaju drugi.

Identitet znači istovjetnost, potpuna jednakost. Odnos po kojem je neko jednak samo sebi. Doživljaj ličnog identiteta predstavlja pokušaj osobe da sve aspekte identiteta uklopi u jedan osoben i jedinstven sklop, koji će joj dati osjećaj jedinstvenosti, neponovljivosti i individualnosti, uprkos opaženim sličnostima/razlikama sa drugim ljudima.



Identitet se uvijek gradi u kontaktu s drugim ljudima. Slika kako vidimo sebe i kako nas drugi vide može biti različita. Različitost ovih predstava o osobi često je uzrok konflikata, a posebno je opasno osobe posmatrati kroz samo jedan sloj identiteta. Posmatranjem i doživljavanjem osobe kroz samo jedan sloj identiteta (npr. spolnu pripadnost, etničku pripadnost) stvara se osnova za razvoj stereotipnog mišljenja i diskriminacije.

Identitet je ono što jesmo, što mislimo da jesmo, što osjećamo, što mislimo da osjećamo, identitet je sve o nama i sve u nama.



Lični identitet se gradi godinama. To nije samo naše ime, datum rođenja, već i sva naša proživljena iskustva, pročitane knjige, odrastanje, obrazovanje, okruženje.

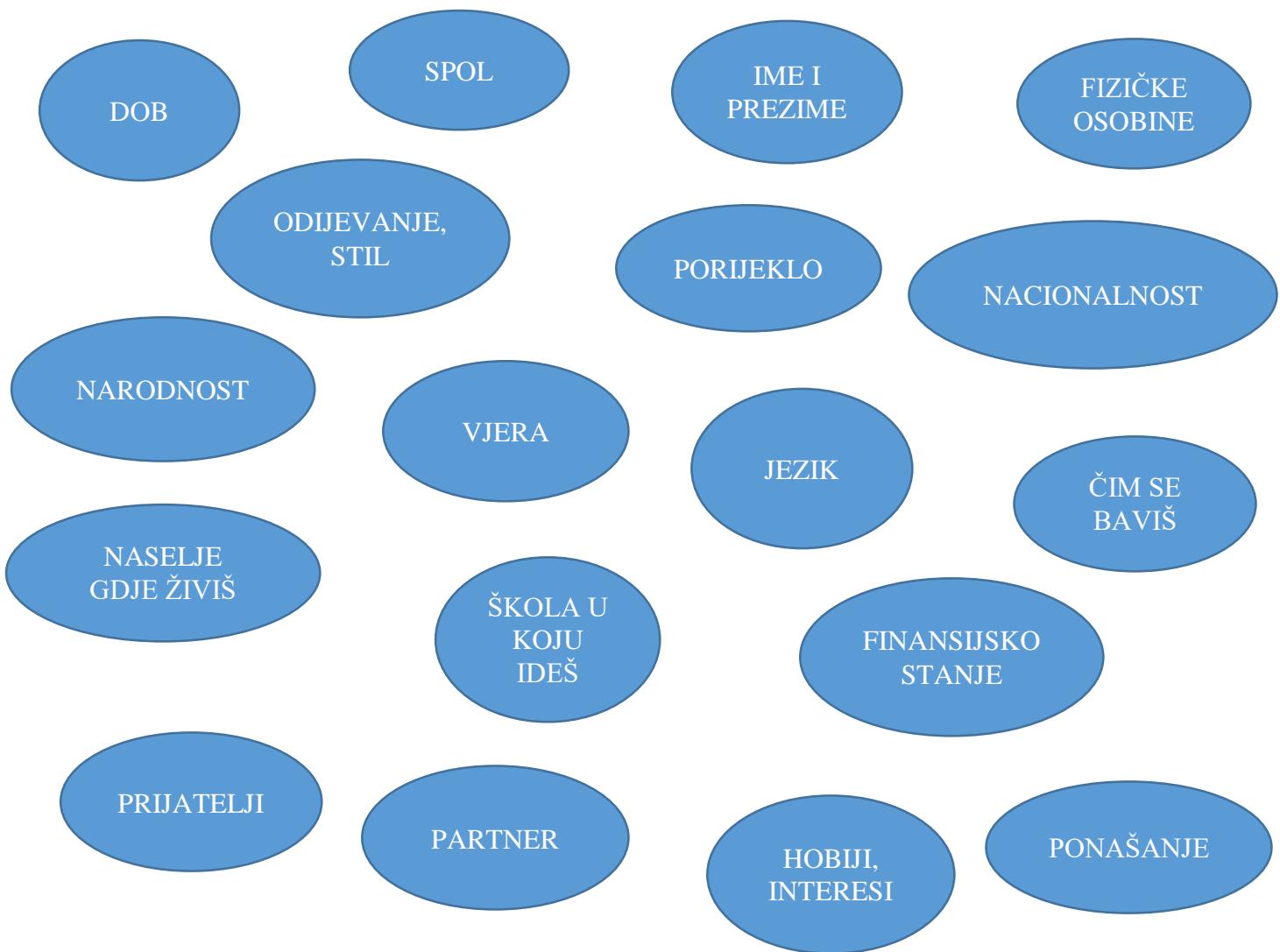
Iako se identitet stiče i rođenjem, ali i kasnije kroz život, neki ljudi imaju bogatiji i prepoznatljiviji identitet od drugih.

Prema teoriji psihosocijalnog razvoja Erika Eriksona, psihologa i psihanalitičara, stadij formiranja identiteta nastupa tokom adolescencije. Uslijed velikih bioloških promjena, složenijeg načina razmišljanja, razvoja novih oblika odnosa s vršnjacima i prilagođavanja na sve veće zahtjeve obrazovnog sistema, adolescenti u ovoj fazi preispituju sebe i svoju okolinu.

Najčešća pitanja koja sebi postavljaju su: „Ko sam ja?”, „Šta želim raditi?”, „U šta vjerujem?”, „Kako se uklapam u društvo?... Na taj način adolescenti grade svoj profesionalni, spolni i ideološki identitet.

Šta sve čini naš identitet?

Kada govorimo o vrstama identiteta tada govorimo o svim ulogama koje osoba može imati u životu. Svaka uloga koja nas sustigne tokom života, formira i naš identitet. Dopunjuje ga, mijenja i za sebe formira svaki dio našeg poimanja o sebi.



Od samog rođenja čovjek je stalno u situaciji da reagira na nešto. Svi ti naši pokušaji da reagiramo dovode do stvaranja nas. Pokušavamo mijenjati sebe, ovisno o dobi, okolini, situaciji. Za svaki identitet ključno je iskustvo koje čovjek stiče kroz svoj život.

Bitna odrednica svakog identiteta je razvojna dob. Bitna je iz razloga što ne mislimo o sebi isto sa sedam, sedamnaest i sedamdeset godina.

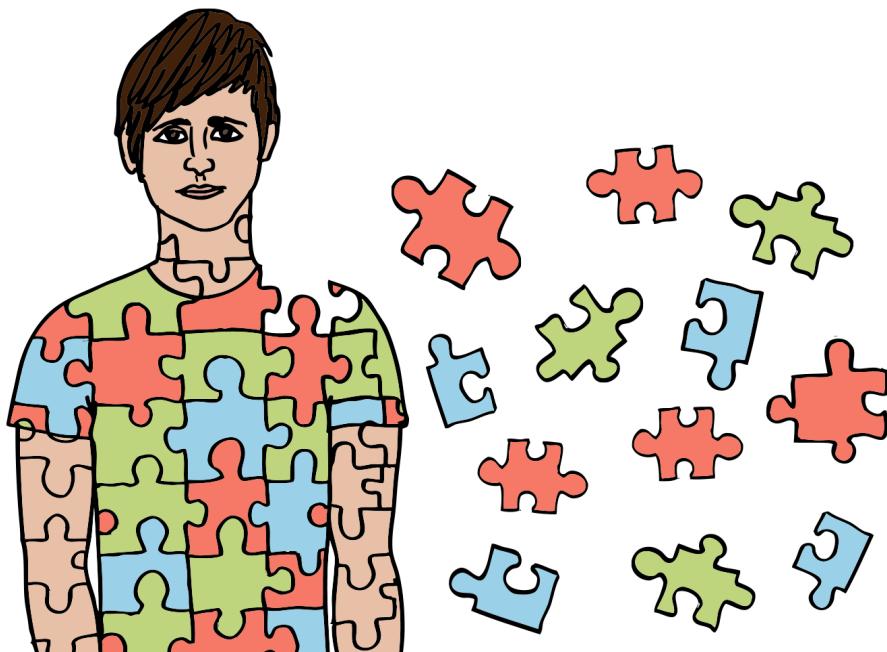


Bitna odrednica svakog identiteta je i okolina koja doprinosi da se osoba doživljava važnom ili beznačajnom, ovisno od toga hvale li je i cijene ili joj se rugaju i podcjenjuju je.

Svaki pojedinac sebe doživljava jedinstvenim i po nekim karakteristikama različitim od svih drugih ljudi. S druge strane svaki čovjek svjestan je i vlastite sličnosti s drugim ljudima što posebno dolazi do izražaja kada oni pripadaju istoj socijalnoj grupi kao i on. Iz svijesti o tome da je pripadnik određene socijalne kategorije i važnosti koju ta pripadnost za njega ima, pojedinac gradi svoj socijalni identitet.

Ne postoje dvije identične osobe na svijetu.

Svako od nas je ličnost za sebe.



Neki dijelovi identiteta su jedinstveni (osobiti i karakteristični samo za tu osobu), neki grupni (karakteristični za grupu kojoj ta osoba pripada), a neki univerzalni (zajednički za sve ljudi). **Svaki je čovjek u izvjesnom pogledu kao svi drugi ljudi, kao neki drugi ljudi, kao ni jedan drugi čovjek.**

Osim ličnog, odlikuje nas i grupni identitet.

Grupni identitet, tj. osjećanje da pripadamo određenoj grupi sa kojom dijelimo iste stavove, ponašanja i vrijednosti, veoma je važan, pošto osobi pruža osjećanje pripadnosti, sigurnosti i zaštite, kao i mogućnost da sebe i svoju grupu vrednuje u

odnosu na druge grupe i njihove pripadnike. Grupna pripadnost pomaže osobi da se osjeća moćno i ponosno što je dio te grupe (naročito u situaciji u kojoj je ta grupa dominantna, tj. većinska).

Da li nas drugi vide i doživljavaju onako kako mi sebe doživljavamo ? Najčešće ne ... Naš društveni identitet ima veze sa vrijednostima i simbolima. Dijelimo ljudе u grupe, jer izgleda da postoji potreba da se bude drugačiji od ostalih. Mi moramo dati vrijednost našoj grupi (razredu, porodici, prijateljima, narodu) što nam daje pozitivnu sliku samih sebe.

Opasnost vreba kada negativne vrijednosti pripisujemo ljudima koji ne čine dio naše grupe. Stavljačući ljudе „u kutije“ uskraćuje im mogućnosti da budu bilo šta drugo.

POGLAVLJE III - STEREOTIPI, PREDRASUDE I DISKRIMINACIJA

Stereotipi su pojednostavljene generalizacije o određenoj grupi, rasi ili spolu. Obično sadrže i pogrdne konotacije (npr. 'Svi su Romi lijeni.'; 'Ni jedan muškarac nije zainteresiran za odgoj djece.'). Često se temelje na krivim i nepotpunim informacijama, Stereotipi su korijen predrasuda koje imamo prema drugim ljudima te diskriminatornog ponašanja prema njima.

Najčešće se stereotipi, kriju iza rečenica koje upućuju na generalizaciju: 'Oni vole...' ili 'Oni su...'. Svaki put kad generaliziramo o grupi ljudi, kao što često činimo opisujući neku kulturu, suočavamo se s mogućnošću stereotipiziranja. Osnovne karakteristike su im:

- Uopćena mišljenja, vjerovanja ili stavovi o nekim situacijama, idejama ili grupama ljudi,
- Temelje se na krivim očekivanjima da se svi članovi određene grupe ljudi ponašaju na isti način,
- Zanemaruju individualne razlike,
- Cilj im je pojednostavljenje realnosti.

Često u svakodnevnom razgovoru čujemo da su neki narodi loši, da su žene loše vozačice, ali i da su neki narodi dobri, da su muškarci dobri vozači. Stereotipi se mogu pronaći i u knjigama, školskim udžbenicima, stripovima, reklamama ili filmovima.

Stereotipi su vrlo često iskrivljene mentalne slike. Javljuju se uz određenu spolnu grupu i podrazumijevaju čitav niz karakteristika, bilo fizičkih bilo psihičkih, koje tu grupu opisuju i određuju. Tako, na primjer, priroda stereotipa vezanih za muški spol karakterizira pripadnike muškog spola kao agresivnije, bezosjećajnije, dominantnije i aktivnije od pripadnika ženskog spola. Žene su u stereotipnom mišljenju pasivnije, pričljivije, nježnije i osjećajnije.

STEREOTIPI su previše pojednostavljeni načini razmišljanja o određenim pojavama ili grupama ljudi (prema zanimanju, nacionalnosti, vjeri, rasi, društvenoj klasi, seksualnoj orijentaciji i svim drugim podjelama koje vrijede za ljudi). Često se koriste u negativnom smislu i opravdavaju određena diskriminatorna ponašanja. Međutim, stereotipi ne moraju biti ograničeni na negativne karakterizacije





pojedinaca ili grupe – mogu biti i pozitivni. Na primjer kad neko kaže: svi Španci dobro plešu, to možemo nazvati pozitivnim stereotipom. Razmislite, da li stvarno svi Španci dobro plešu? I u ovom slučaju se događa da su svi ljudi nepravedno stavljeni u isti „koš“.



Stereotipe oblikujemo na osnovu uopćavanja, nedovoljnih informacija, generaliziranih informacija ili čak dezinformacija. Stereotipi odražavaju kulturalna vjerovanja. Unutar različitih društava postoji lako prepoznatljivi opisi članova određene grupe koje možemo prepoznati čak i ako ne vjerujemo u njih. Svi mi posjedujemo neke stereotipe koji se nalaze na površini. Ponekad je dovoljno vrlo malo da se oni aktiviraju, a kada je jednom aktiviran, stereotip može imati velike posljedice na to kako se opaža i tretira određeni pripadnik neke grupe.

Stereotipi mogu biti i tačni i pogrešni, a za neke stereotipe često nismo sigurni jesu li ili nisu tačni. Sve što nam stereotipi govore je činjenica da postoji zajednička percepcija o određenim grupama ljudi koja može biti tačna ili netačna. Netačni stereotipi su i vrlo nepravedni.

Stereotipe ponekad možemo kontrolirati, pogotovo ako svjesno prihvatamo određeni stereotip, ali istraživanja pokazuju kako su stereotipi najčešće nenamjerni i automatski.

Djeca postupno postaju svjesna da pripadaju muškom ili ženskom rodu. Stereotipno rodno ponašanje je vidljivo već na samom početku u dječjem izboru igara.



Formiranje spolnog identiteta je vidljivo u izboru partnera za igru, djevojčice su u ranoj dobi već privrženije djevojčicama, a isto se događa i dječacima. Razdvajanje spolova postepeno jača te traje do adolescencije. Djecu također neprestano izlažemo spolnom raslojavanju. Uloge muškaraca i žena u društvu se raspodjeljuju na već poznat način: tamo gdje roditelji djece nastoje imati izbalansirane uloge se svejedno gleda na žene kao na one koje se brinu o djeci, rade u vrtićima i školama ili prodaju odjeću. Djeca u ranoj dobi usvajaju sve te razlike te ih koriste za izgradnju stereotipa o rodovima.



Stereotipi i predrasude su dva blisko povezana koncepta.

PREDRASUDA predstavlja prethodni sud, stav koji je donesen unaprijed, prije nego što smo istražili sve okolnosti i činjenice. Informacije koje imamo ili mislimo da imamo o nekom pojedincu kojeg smatramo članom grupe prenose se kao karakteristika čitave grupe. Predrasude je teško promijeniti, a uključuju i jak emotivni odnos. Predrasuda je uvjerenje koje je vrlo često iracionalno i vrlo rijetko se temelji na provjerenim informacijama ili stvarnom životnom iskustvu. Temelji se na nepotpunim informacijama ili informacijama koje su djelimično tačne i koje se iskriviljuju, odnosno na komadiću istine, na ograničenom znanju i iskustvu s pripadnicima usvajaju tokom socijalizacije, kad se usvajaju kolektivne predrasude o određenim grupama ljudi.

PREDRASUDE su negativni sudovi ili mišljenja o nekoj osobi, grupi ili pojavi stvoreni prije realnog, direktnog iskustva s tom osobom, grupom ili pojavom, ili bez poznavanja ili istraživanja činjenica o tome. Također u užem smislu, predrasude se odnose na mržnju prema određenoj grupi ljudi, rasi ili religiji.

Najčešća i najuobičajenija manifestacija međugrupnih sukoba su upravo predrasude. Osim što utiču na samopoštovanje osobe, predrasude redovito vrijeđaju rasna, spolna, religijska, politička i mnoga druga obilježja pojedinca.

Predrasude su tvrdnje koje nisu potkrijepljene činjenicama niti zasnovane na argumentima, nego su donesene bez prethodnog provjeravanja njihove tačnosti i bez prethodnog razmišljanja o tome, te su vrlo opasne u svakoj fazi razvoja mlade osobe u nezavisnu ličnost.

Prije svega, koriste se kako bi se prema nekome nepravično postupalo. Predrasude ljudi lišavaju mogućnosti da pokažu ko su i šta su sposobni postići.

Predrasude imaju veću dinamičku, akcionu moć, čovjeka tjeraju na poduzimanje aktivnosti - od izbjegavanja i diskriminacije do nasilja i genocida.

Često čujemo izjave da su Škoti škrti, Talijani zavodnici, Crnogorci lijenčine, Arapi teroristi, Kolumbijci mafija...



Predrasude postaju jače i prihvatljiivije u kriznim vremenima kad se podjele između „njih“ i „nas“ zaoštravaju. Žrtve stereotipa i predrasuda su one grupe koje optužujemo zbog toga što se loše osjećamo, za lošu ekonomsku situaciju ili slično. Predrasudama dajemo legitimitet zaoštravanju razlika između „njih“ i „nas“,

odnosno krivo sudimo o onima za koje lažno mislimo da su izvor svih naših problema. U takvim situacijama potreban je samo mali korak do diskriminacije.

Šta mladi mogu uraditi da ublaže ili eliminiraju predrasude:

- poštovati vrijednosti i ponašanja drugih ljudi,
- analizirati vlastite stavove i odbaciti one koji su nastali pod utjecajem predrasuda,
- potaknuti svoje prijatelje da stvaraju takvu klimu u porodici i razredu u kojoj svaka mlada osoba može prihvati sebe i znati gdje pripada bez osjećaja niže ili više vrijednosti,
- u suradnji sa roditeljima i nastavnicima uspostaviti kontakt s pripadnicima različitih grupa, jer će na taj način kod sebe razviti svijest i emocije koje će im pomoći da razumiju i cijene razlike, da ih prihvate i prilagode im se,
- naučiti svoje prijatelje da se postave u tuđu poziciju i da vide da li se i sami ponašaju onako kako bi voljeli da se drugi ponašaju prema njima,
- Razviti sposobnosti koje će im pomoći da se suprotstave predrasudama koje su upućene njima ili drugima.

**Nije dovoljno samo reći da nemate predrasuda, stajati sa strane i posmatrati šta se događa u svijetu oko vas.
Potrebno je osvjećivati vlastite stavove o drugačijem i to na svim nivoima života.**

Jedna od najpoznatijih strategija za otklanjanje predrasuda i stereotipa je strategija kontakta. Ona uključuje aktivne susrete s ljudima prema kojima imamo predrasude, jer se smatra da dugotrajno i kvalitetno lično iskustvo pomaže otklanjanju predrasuda. Druga strategija koju često koriste žrtve stereotipa i predrasuda je ukazivanje na važne i uspješne ljude iz svojih redova. Treća je strategija upozoravanje na mogućnost da se predrasuda može vratiti i da napadač može sam postati meta stereotipa odnosno predrasuda.

U borbi protiv stereotipa i predrasuda vrlo bitnu ulogu imaju i mediji, koji mogu pomoći u njihovom razbijanju. Vrlo je bitno neprestano upozoravanje na predrasude i stereotipe, stalno obrazovanje i osvještavanje.

Najgori dio stereotipa i predrasuda predstavljaju njihove posljedice u ponašanju, a to je diskriminacija. Predrasude i stereotipi nužno vode do diskriminacije drugih pojedinaca ili grupe. Neka američka istraživanja su naprimjer pokazala da etničke,

rasne, vjerske i druge predrasude imaju već djeca u vrtiću. Djeca koja su žrtve tih predrasuda već u najranijim godinama steknu osjećaj manje vrijednosti.

Stereotipi i predrasude koje razvijemo kao pojedinci u širem društvenom okruženju dovode do pojava kakve su: ksenofobija (strah odnosno mržnja prema strancima), homofobija (strah odnosno mržnja prema osobama drugčije seksualne orijentacije), islamofobija (strah i mržnja prema muslimanima i islamu), rasizam (odnos nepoštovanja i negiranja određenih osoba zbog njihove boje kože), gerontofobija (netrpeljivost prema stariim ljudima), nacionalizam (uvjerjenje o višoj vrijednosti vlastite nacije), seksizam (uvjerjenje o višoj vrijednosti jednog spola) i slično. Te pojave dovode kako do individualne, tako i do sistemske i institucionalne diskriminacije.

Mnogo je teže razbiti predrasudu nego atom.

Albert Einstein



Diskriminacija je provođenje predrasuda u praksi. Naše predrasude prema drugima usmjeravaju naše misli, organiziraju naše vrijednosti i utječu na naše ponašanje. Ako ne preispitujemo predrasude, one značajno utječu na naše ponašanje. Ako diskriminiramo nekoga nemjerno ili namjerno, pomažemo u održavanju nepravde.

Diskriminacija je neravnopravan tretman ljudi samo zato što pripadaju određenoj društvenoj kategoriji prema kojoj imamo razvijene predrasude. Može biti usmjerena protiv pojedinca ili grupe, a na temelju porijekla, rase, klasne pripadnosti, dobi, tjelesnih sposobnosti, religijskih uvjerenja, seksualnosti itd. (npr. smanjena očekivanja od djece na temelju njihove razvojne teškoće).

POJAM „DISKRIMINACIJA“ potiče od latinske riječi *discriminare* što znači odvajati, praviti razliku.



Prva asocijacija je, dakle, **NEDOZVOLJENO RAZLIKOVANJE.**

Najčešći osnov za diskriminaciju su upravo lična svojstva koja mogu biti urođena ili stečena. Važno je upamtiti da se ljudi rađaju jednaki po pravima, ali da mogu imati neko svojstvo po kojem se razlikuju: npr. neko može biti bijelac, a neko crnac, neko može biti pravoslavne, a neko islamske ili katoličke vjeroispovijesti. Međutim, njihova rasna ili vjerska pripadnost ili bilo koja druga lična osobina ne može biti osnov za razlikovanje (pružanje ili uskraćivanje različitih pogodnosti).

Učesnici diskriminacije su *diskriminator* - onaj koji vrši diskriminaciju, *žrtva* i *posmatrač*. Diskriminaciju može izvršiti bilo ko i ona se može desiti bilo gdje - na poslu, u školi, na fakultetu, u bolnici, na stadionu, u postupku pred organom javne vlasti, u sudu, u gradskom prijevozu, na ulici...

Posmatrači su bitni jer mogu spriječiti diskriminaciju, ali i je i odobravati ili podsticati i tada se smatraju pasivnim diskriminatorima. Posmatrači često ne reaguju jer se boje da će i sami biti diskriminisani.

Diskriminacija je svaki postupak razlikovanja i nejednakog tretmana osobe ili grupe osoba zbog ličnih osobina koje ih čine različitim od ostalih. Može biti zasnovana na spolu, nacionalnom, vjerskom identitetu, seksualnoj orijentaciji, invaliditetu, političkom uvjerenju, boji kože, imovinskom stanju...

Diskriminacija je kršenje tačno određenog prava, a to je pravo jednakog tretmana na svim područjima, kao što su zapošljavanje, pristup dobrima i slično. Diskriminaciju može prouzrokovati aktivno ili pasivno ponašanje; prvo može biti čin koji nekoga diskriminira, a drugo dopušta određeno ponašanje koje bi moglo voditi ka diskriminaciji. Do diskriminacije također može doći u slučajevima kada su različite osobe ili grupe tretirane jednakom, a pritom nisu poštovane međusobne razlike koje zahtijevaju drugačiji tretman.

Pojam diskriminacije definiran je kao suprotnost jednakosti, pod kojom podrazumijevamo isti tretman za sve i jednakopravnost, odnosno postojanje jednakih mogućnosti za sve.

Diskriminaciju možemo definirati kao nepravedno postupanje prema pojedincima koji pripadaju određenoj društvenoj grupi. Brojni su primjeri ekstremnog nasilja nastalog iz predrasuda, kakvim obiluje naša prošlost ali i sadašnjost. Diskriminacija je lošije postupanje prema jednoj, u odnosu na neku drugu osobu.

Najčešći razlozi za diskriminaciju su stereotipi i predrasude, neinformiranost o društvenim grupama izloženim diskriminaciji, strah od nepoznatog i potreba da se prevlada vlastiti osjećaj niže vrijednosti.



Kada je u pitanju vršnjačka diskriminacija bitno je napomenuti da njena žrtva može postati bilo ko, jer vršnjaci uvjek mogu pronaći neki razlog, odnosno opravdanje za isključivanje. Osim diskriminacije na etničkoj osnovi ili na osnovi seksualne orijentacije, među vršnjacima je nerijetko prisutna i diskriminacija djece s poteškoćama, djece koja dolaze iz porodica slabijeg socioekonomskog statusa i slično.



Gotovo u svakom razredu moguće je naći djevojčicu ili dječaka koji su iz nekog razloga odbačeni ili isključeni iz grupe. Pri tome zadirkivanje, izolacija i odbačenost nisu rezervirani samo za „etiketirane“ učenike. Većina učenika je isključena u nekom trenutku svog školovanja.

Odgovornost za diskriminatorno ponašanje među adolescentima u našim srednjim školama nije samo na našem obrazovnom sistemu nego i na različitim medijima. Danas djeca i mladi imaju mogućnost putem medija i video igara vidjeti brojne primjere nasilnog ponašanja.

O prisutnosti predrasuda i diskriminacije u školi može se zaključiti na osnovu prisutnosti govora mržnje. Govor mržnje se u školskom okruženju javlja u obliku pogrdnog nazivanja imenima, podsmijeha, ruganja, klevete ili prijetnji. Često verbalno uzneniranje prethodi fizičkoj agresiji.



Govor mržnje je usmeno ili pismeno izražavanje diskriminatorskih stavova. Njime se širi, potiče, promovira ili opravdava rasna mržnja, ksenofobija, homofobija, antisemitizam, seksizam i drugi oblici mržnje koji se temelje na netrpeljivosti. Žrtve govora mržnje u pravilu nisu pojedinci nego ranjive društvene grupe. U osnovi govora mržnje je uvjerenje da su neki ljudi manje vrijedni.

Govor mržnje predstavlja jedan od rijetkih oblika govora koji nije zaštićen načelom slobode izražavanja i ne treba biti toleriran u javnom prostoru. Govor mržnje u javnom prostoru treba aktivno suzbijati kažnjavanjem onih koji ga šire.



Da bi se spriječila diskriminacija, potrebno je stvoriti kulturu tolerancije. Cijelo društvo ima svoju ulogu u stvaranju tolerantnog društva, društva bez diskriminacije.



POGLAVLJE IV - N A S I L J E

Nasilje je instrument kojim se osigurava dominacija i moć.

Nasilje je odnos između dvije strane u kome jedna strana upotrebom ili samom prijetnjom upotrebe sile utiče na drugu stranu. Nasilje je svjesna okrutnost usmjerena prema drugima s ciljem sticanja moći pomoću nanošenja psihičke i/ili fizičke boli.

Nasilje je kada neko povrijedi nečije tijelo ili osjećanja. Ono može da se desi svakome, i djeci i odraslima. Ako se neki oblik nasilja često ponavlja istoj osobi, onda kažemo da je to zlostavljanje. Kada je riječ o nasilju nad djecom, ono može da bude nasilje od strane odraslih, kao i od strane same djece. Kada djeca nad drugom djecom vrše nasilje, to je vršnjačko nasilje.

Ponekad nasilje nad djecom vrše: roditelji, kućni prijatelji, rođaci, nastavnici, ostali profesionalci koji rade sa djecom, ali i djeci potpuno nepoznate osobe.

Nasilje među djecom i mladima problem je koji utječe na sve aktere: nasilnike, žrtve, nasilnike/žrtve, ali i na posmatrače koji svjedoče nasilnim ponašanjima u svom okruženju čak i ako u njih nisu direktno uključeni.

Nasilje je negativan utjecaj na osnovne ljudske potrebe (ili život) koji se može izbjegći a koji ograničava potencijalnu mogućnost zadovoljenja tih potreba. Prijetnja nasiljem je također nasilje. Nasilje je sve ono što vrijeđa osnovna prava čovjeka - to je napad na fizički integritet i dostojanstvo.

Nasilje koje proizlazi iz stereotipa i predrasuda nije samo izraz pojedinačne netrpeljivosti, ono je posljedica i društvene netrpeljivosti jer mnoga društva dozvoljavaju ili čak nagrađuju takvu vrstu djelovanja.

U 2018. godini policiji u BiH ukupno je prijavljeno 175 incidenata koji su potencijalno motivirani predrasudama, što se uklapa u prosjek iz prethodnih godina od oko 150. Prijavljeni incidenti najčešće se ogledaju u verbalnim napadima i prijetnjama, oštećenju imovine, oštećenju vjerskih objekata i groblja. Nasilje je najčešće posljedica predrasuda jer upravo predrasude nas tjeraju na strah od

drugih i drugačijih, tjeraju nas da mrzimo, a potom i da činimo krivična djela koja uništavaju živote drugih.

Najčešći oblici nasilja su:

- **Fizičko nasilje** - kada neko povređuje tijelo druge osobe. To može biti: udaranje, guranje, davljenje, čupanje, zatvaranje i zaključavanje, otimanje i uništavanje stvari...
- **Verbalno nasilje** - kada neko koristi riječi da bi povrijedio nečija osjećanja. To može biti: vrijeđanje, ismijavanje, omalovažavanje, kada se neko okrivljuje za nešto što nije uradio, ili mu se prijeti.
- **Socijalno nasilje** - kada se neko isključuje iz grupnih aktivnosti, ogovara, kada se pričaju laži o nekoj osobi, ili nagovaraju druge da se s tom osobom ne druže.
- **Seksualno nasilje** se dešava kada nekoga protiv njegove/njene volje dodiruju po intimnim dijelovima tijela, upućuju bezobrazne riječi, tjeraju na seksualne odnose.
- **Nasilje putem mobilnih telefona i interneta** je kada neko, bez dozvole, snima telefonom druge i to šalje dalje, ili ih uznemirava pozivima, SMS porukama i e-mail porukama.



Nasilje ostavlja posljedice na one koji trpe nasilje, ali i na one koji se ponašaju nasilno. Također, ostavlja posljedice i na one koji to nasilje posmatraju, jer mogu da se naviknu na nasilje, da im ono postane normalno i da se i sami nađu u situaciji

da ga trpe ili da nasiljem rješavaju svoje probleme. Djeca koja su izložena nasilju često su fizički povrijeđena, postaju plašljiva, ne ide im se u školu, slabije uče, tužna su, nisu raspoložena za druženje, a ponekad i ona postaju nasilna. Ako ovakvo stanje traje duže, i ako se tom djetetu ne pomogne, to može zauvijek da obilježi ličnost djeteta koje trpi nasilje. Ono može postati plašljiva i nesretna odrasla osoba ili može i samo početi da se ponaša nasilno.

N E N A S I L J E

Pojam nenasilja ima dvostruko značenje: odbijanje nasilja s jedne strane i metode djelovanja bez nasilja s druge. Osobine nenasilja su sklad, harmonija i ravnoteža. Nenasilje je konstruktivno rješavanje problema u ljudskoj zajednici pri kojem se čuva ljudsko dostojanstvo protivnika kao i nas samih. Nenasilje je jedna nova kultura, znači slušati i razumijevati druge. Ono znači moći ovladati svojim emocijama koje ako su negativne obično ruše naše odnose s drugim ljudima. To znači imati strpljenja za rješenja koja mogu biti prihvatljiva za obje strane u sukobu.

***Nenasilje nije pasivnost, već aktivno, konstruktivno, kreativno
ophođenje s konfliktima.***



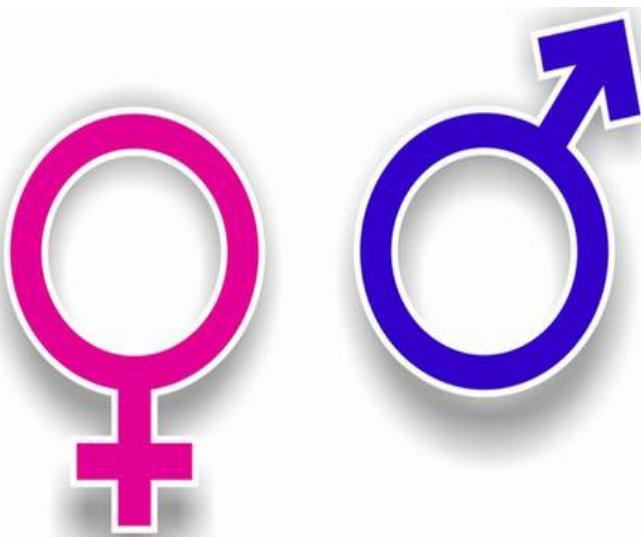
POGLAVLJE V - S P O L , R O D I R O D N O Z A S N O V A N O N A S I L J E

Rodna ravnopravnost podrazumijeva jednaku vidljivost, moć i učešće oba spola u svim sferama javnog i privatnog života i prihvatanje komplementarnosti žena i muškaraca i njihovih različitih uloga u društvu.

Rodna ravnopravnost znači da i muškarci i žene uživaju isti status i imaju jednake uvjete za realizaciju svih svojih potencijala da bi pridonijeli političkom, ekonomskom, socijalnom i kulturnom razvoju njihovih država i da bi imali koristi od rezultata. To znači da nečija prava i mogućnosti ne ovise o tome da li je osoba muškog ili ženskog spola.

Spol je biološka kategorija i definira se prema primarnim spolnim karakteristikama, odnosno biološkim razlikama u anatomiji između muškarca i žene i fiziološkim razlikama. Spol se određuje prema onome što nam je „dala“ priroda.

Rod predstavlja očekivana, usvojena društvena ponašanja spolova. Rod se odnosi na društveno konstruiranu ulogu muškarca i žene. Ta uloga ovisi od niza faktora (kuluroloških, ekonomskih, obrazovnih, političkih, religioznih, historijskih) i promjenjiva je.



Ljudi se rađaju kao muško ili žensko, ali uče da budu dječaci i djevojčice koji će odrasti i postati muškarci i žene. Uče ih koja su za njih prihvatljiva ponašanja i stavovi, uloge i aktivnosti, kako se trebaju odnositi prema drugim ljudima. To naučeno ponašanje je ono što čini rodni identitet i uvjetuje rodne uloge. Društvo

koristi različite oblike pritisaka da bi se muškarci i žene ponašali u skladu sa svojim ulogama.

Svi mi imamo rodnu ulogu, nastalu kao posljedicu odgoja u društvu i vremenu u kojem živimo. U mnogim kulturama dječaci su poticani prema aktivnostima za koje se smatra da otkrivaju muške crte, a djevojčice prema aktivnostima koje otkrivaju njihove ženske osobine. U dječjoj svijesti javlja se podjela na muška i ženska zanimanja, muške i ženske aktivnosti.

Uz svaku rodnu ulogu vežu se određena očekivanja te su propisane poželjne osobine i ponašanja. Ljudi koji djeluju izvan svoje rodne uloge mogu doživjeti neodobravanje okoline. I sami vršnjaci kažnjavaju rodno neprikladne aktivnosti i to u većoj mjeri dječaka nego djevojčica. Primjer: Ako se dječak igra lutkama doživjet će neodobravanje okoline, jer se ne ponaša u skladu sa svojom rodnom ulogom. U svijetu odraslih - muškarac koji obavlja kućne poslove i posvećen je porodici često dobije naziv papučara, slabića.

Rod je naučen kroz proces socijalizacije i kroz kulturu određenog društva. Djeca uče svoj rod od rođenja. Uče kako se ponašati da bi bili percipirani od drugih, ali i od sebe, kao muškarci i žene. Tokom života to je poticano od strane njihovih roditelja, učitelja, vršnjaka, njihove kulture i društva.



Takva naučena ponašanja predstavljaju **rodne stereotipe**. Rodni stereotipi su generalizirana uvjerenja o tipičnim karakteristikama žena ili muškaraca, poput vjerovanja o fizičkim karakteristikama, osobinama ličnosti, poslovnim preferencijama ili emocionalnim predispozicijama žena i muškaraca.

Kao i svaki drugi stereotip, rodni stereotip predstavlja pojednostavljeni i često iskrivljeno portretiranje, često vezano za jedan rod. Obično funkcioniра tako da se jednom rodu dodjeljuje čitav niz karakteristika i često negativnih predodrednica.

Djeca vrlo rano počinju usvajati rodne stereotipe. Svaka kultura ili zajednica potiče određene vrijednosti i ponašanja, dok druge osuđuje i kažnjava, modelirajući tako svoje članove i članice. To postiže preko svojih institucija - porodice, odgojno-obrazovnih ustanova, medija ...

Kao što smo već ranije naglasili, stereotipi vode predrasudama, a predrasude diskriminaciji i nasilju.

Rodno zasnovano nasilje

Nejednaki odnosi moći između muškaraca i žena su oblikovani i ugrađeni u društvene institucije kao što su porodica, pravni sistem, religiozni sistem i uvjerenja.

U članu 1. Deklaracije o eliminaciji nasilja protiv žena (UN, 1993.) nasilje protiv žena je definirano kao "svaki čin nasilja na osnovi razlike u spolovima koji rezultira u fizičkom, seksualnom ili psihološkom ozljeđivanju ili zlostavljanju žena, uključujući i prijetnje, prinudu ili namjerno lišavanje slobode, koje se može pojaviti u privatnom ili društvenom životu".

Potrebno je naglasiti: seksualno nasilje nema nikakve veze s ljubavnim odnosom, sa željom ili užitkom, već je to nametanje muškaraca ženama bez njihove želje. Nasilnici koriste seksualne i fizičke signale da bi pokazali ko ima moć.

Rodno zasnovano nasilje je svaka vrsta fizičkog, psihičkog, seksualnog i ekonomskog nasilja, kao i prijetnje nasiljem koje su usmjerene prema ženama samo zbog toga što su žene, ili ih nesrazmjerno pogađaju u odnosu na muškarce.

Oko 70 % žena starijih od 15 godina iz Bosne i Hercegovine, Crne Gore, Makedonije, Srbije, Moldavije i Ukrajine iskusilo je neki od oblika seksualnog uznemiravanja, uhođenja, intimnog nasilja počinjenog od strane njihovih partnera ili nepoznatih muškaraca, uključujući i psihološko, fizičko ili seksualno nasilje.

Od ovog broja, 45 % (oko 10,2 miliona) žena je iskusilo seksualno uznemiravanje, uključujući i uznemiravanje putem interneta, 23 % (oko 4,9 miliona) žena je iskusilo intimno partnersko nasilje koje uključuje fizičke i seksualne napade, dok je 18 %



(oko 4,4 miliona) žena iskusilo fizičko ili seksualno nasilje počinjeno od strane nepoznatih muškaraca.

Statistike pokazuju da je oko 47,5 % žena u svim dijelovima BiH doživjelo neku vrstu nasilja nakon navršene 15 godine života. Mlade žene (od 18 do 24 godina) su značajno više izložene nasilju nego žene starije životne dobi (iznad 65 godina).

Hoću da znaš!

Budi muškomojenjaj pravila!	Da je nasilje nad ženom zločin	Da je svaka 3 žena doživjela nasilje	Da je 1/5 žena, bila žrtva proganjanja
Da se nasilje može dogoditi svakome	Da uvijek postoji opasnost da se nasilje ponovi	Svaka 5. žena „pada niz stepenice“	Da fizičko nasilje trpi veliki broj žena u BiH
Da je nasilje s vremenom sve češće i suroviye	Da je nasilje nad ženama u 70% slučajeva počinjeno od strane bivšeg ili sadašnjeg partnera	Nenasilje je izbor, nenasilje je pravo	Nasilje nije samo fizičko
Nasilje nije samo nad ženama	Rodna ranopravnost nije samo na izbornim listama već u izboru	Da je 10% žena doživjelo sexualno nasilje u porodici	Da postoji izlaz! Zaustavimo nasilje!

Medunarodna kampanja
16 dana aktivizma se obilježava širom svijeta
25. 11 - 10. 12.
kao poziv na zaustavljanje svih oblika nasilja.

www.uazgenderbrcko.tk



Prigodni i podrški kampanji u Brčkom -
PRONI Centar za osmisljajući razvoj Brčko
www.proni-brcko.ba



Rodno zasnovano nasilje se često ponavlja i traje, posebno kada je u pitanju partnersko nasilje. U tom slučaju mogu se prepoznati faze u kojima počinilac nasilja neprekidno nastoji da održi moć i kontrolu nad žrtvom.

Prva faza je **zlostavljanje**, kada počinilac intenzivno i agresivno napada i ponižava, kako bi pokazao „ko je glavni“ i uspostavio kontrolu.

Druga faza je **krivica**, kada se počinilac nasilja osjeća krivim, ne zbog toga što je učinio, već zbog straha od posljedica ukoliko se to javno otkrije. Slijedi **traženje izgovora za nasilje**, kada počinilac pokušava okriviti žrtvu da je svojim ponašanjem izazvala njegove reakcije.

Tokom faze **medenog mjeseca**, počinilac nasilja se ponaša normalno, postaje neježan i uviđavan, čini sve da zadrži kontrolu. Žrtva se počinje osjećati krivom i počinje vjerovati da je nasilje bilo samo incident, da će se odnosi poboljšati i unaprijediti.





Ovu fazu zamjenjuju **napetost i tenzije** kada počinilac nasilja postaje nervozan, razdražljiv, zaoštrava odnose, te intenzivno razmišlja o ponavljanju nasilja, sve dok ga zaista i ne ponovi.

Nasilnici mogu biti bliske osobe u porodici, komšiluku, na poslu, školi, na fakultetu, šefovi, kolege na poslu, prijatelji, poznanici, nastavnici i profesori, ali i potpuno nepoznate osobe koje srećemo na ulici, u kafiću, autobusu, kinu, klubu i na drugim mjestima. Veoma često mogu vas kontaktirati i putem društvenih mreža i slati prijeteće i nasilne poruke telefonom.

*Nasilje je sve ovo i još mnogo više,
čak i kada se desi samo jednom.*

Zapamti kako prepoznati rodno zasnovano nasilje!!!

Rodno zasnovano nasilje ne nosi sa sobom uvijek vidljive fizičke povrede, kao što su modrice ili polomljene kosti. Ono se dešava i ako si meta ismijavanja, dobacivanja, ponižavanja ili uvreda zbog tvog fizičkog izgleda, sposobnosti, godina, odjeće koju nosиш, osobe koju voliš bez obzira na njen pol ili ti to sve čini osoba koja tvrdi da te voli.

Nasilje je ukoliko te neko dodiruje bilo gdje po tijelu bez tvog pristanka, prisiljava te na seksualne odnose, ucjenjuje te, prijeti ili uhodi na ulici ili na društvenim mrežama, fotografira te ili snima i objavljuje tvoje fotografije bez tvoje volje.

Nasilje je kad ti član porodice ili osoba koja se brine o tebi oduzima novac ili ti ga uskraćuje za osnovne životne potrebe, zabranjuje ti da ideš u školu, prisiljava te da prosiš ili prodaješ svoje tijelo.

Većina nasilnika može tražiti od tebe da šutiš o tome šta ti se dešava, i veoma često ćeš misliti da si sama „kriva“, da si nekim svojim ponašanjem ili postupcima uzrokovala nasilje kojem si izložena. Važno je da znaš da nasilje nije ljubav niti privatna stvar. A ne treba biti ni tajna. Ne postoji razlog zbog kojeg bilo ko ima pravo ili opravdanje da bude nasilan prema tebi na bilo koji način. Savjeti da izbjegavaš nositi određenu vrstu odjeće jer „sama tražiš nevolje“ su samo opravdanje za ponašanje nasilnika. Zapamti da uvijek imaš pravo reći „ne“ i da je krivica i odgovornost za nasilje uvijek i isključivo na onom ko ga čini.



ekumenska inicijativa žena



*Tamo gdje vlada ljubav, nema
mjesta želji za moći, dok tamo
gdje prevladava moć, ljubav
nestaje.*

Carl Jung

Seksizam je oblik društvene diskriminacije i segregacije osobe na osnovu spola. Glavne žrtve su žene pa seksizam možemo definirati kao skup vjerovanja i djelovanja koja privilegiraju muškarce iznad žena i podcjenjuju i degradiraju vrijednosti i aktivnosti povezane sa ženama. Javlja se na različitim nivoima od individualnog do institucionalnog, a odgajanje dječaka i djevojčica da se ponašaju u skladu sa stereotipima je jedan od načina na koji se seksizam odražava.

POGLAVLJE VI - VÈZE MEĐU MЛАДИМА I NASILJE U ADOLESCENTSKIM VEZAMA

Adolescencija je razdoblje života u kojem razlikujemo tri stadija: rana adolescencija (od 10/11 do 14 godina), srednja (od 15 do 17 godina) i kasna adolescencija (od 18 do 20 godine i dalje) (Lacković Grgin, 2006.). Za svaki od navedenih stadija karakteristične su određene fizičke i psihičke promjene. Promjene koje mlada osoba doživljava u doba adolescencije od izuzetne su važnosti za daljnji razvoj osobe te njeno ponašanje u odrasloj dobi. Adolescencija je razdoblje života u kojem mlada osoba doživljava intenzivne promjene u tjelesnom, emocionalnom, kognitivnom i socijalnom funkcioniranju. To je prijelaz iz djetinjstva u odraslu dob i preuzimanje odgovornosti odrasle osobe.



Teoretski gledano, tzv. „prva ljubav“ može se dogoditi u bilo koje životno doba, međutim velika većina ljudi svoju prvu „pravu“ zaljubljenost doživljava u adolescentskom razdoblju. Prema nekim statistikama, oko 70% mladih je do završetka srednje škole imalo barem jednu romantičnu vezu.

Adolescentska zaljubljenost predstavlja uzbudljivo iskustvo kojeg se sjećamo tokom cijelog života. Romantične veze u adolescenciji su potpuno očekivane. Adolescencija je životno razdoblje u kojem mladi stupaju u prve romantične odnose. Mladi, ulaskom u romantične odnose ispunjavaju jednu od osnovnih ljudskih potreba, a to je potreba za pripadanjem i ljubavi.

Romantični odnosi doprinose razvoju identiteta mlade osobe, njenog samopoštovanja, učenju socijalnih vještina i uloga, te predstavljaju izvor sreće i zadovoljstva.

Romantični odnosi adolescenata mnogo su češće izvor snažnih emocija nego što su to odnosi s prijateljima, porodicom, roditeljima, braćom i sestrama.

U kvalitetnoj romantičnoj vezi postoji:



- povjerenje,
- poštovanje,
- međusobno uvažavanje,
- podrška,
- odgovornost za vlastite postupke,
- zajedničko donošenje odluka,
- otvoreno izražavanje osjećaja,
- aktivno slušanje,
- prihvatanje različitosti.



Nesuglasice se događaju u svim vezama, ali ono što je važno je način na koji se nosimo s njima.

U kvalitetnoj vezi, potrebno je otvoreno i iskreno komunicirati o stvarima koje vam smetaju i o onome što je dobro u vašoj vezi. Ne treba samo razgovarati o problemima u vezi, već i o pozitivnim i lijepim stvarima. Bitno je moći razgovarati o svim životnim pitanjima i izraziti svoje osjećaje bez bilo kakvog straha.

I u kvalitetnim vezama dolazi do nesuglasica i burnih rasprava. Tada je potrebno zadržati poštovanje prema partneru, usmjeriti se na predmet rasprave bez omalovažavanja, burnog i agresivnog ponašanja i psovanja. U kvalitetnoj vezi se nikad ne trebate osjećati nelagodno, napadnuto ili uplašeno.

Ponekad je potrebno razmotriti da li je ono oko čega se svađamo vrijedno rasprave. Ponekad raspravljamo s partnerom o nečem zaista važnom što utječe na naš život. Da bi veza uspjela, partneri trebaju imati sličan pogled na budućnost, imati slične ciljeve, snove, želje, vrijednosti i uvjerenja.

Ako osjećate da vaš partner pokušava kontrolirati sve što radite, onda je to veliko upozorenje. Kontrola se može manifestirati kroz ljutnju što šaljete poruke osobama suprotnog spola, kroz prisilu da slobodno vrijeme stalno provodite zajedno, kroz ograničavanje i zabranu druženja sa prijateljima...

Veoma je bitno za kvalitetnu vezu da se partneri dogovaraju i međusobno uvažavaju. Pronaći ravnotežu između onog što oba partnera žele i s čime se osjećaju ugodno je veoma važno.



Pored kvalitetnih romantičnih veza postoje i „nesretne“ adolescentske zaljubljenosti koje su često vrlo bolne i odražavaju se u nemogućnosti svakodnevnog funkcioniranja mlade osobe. Djevojke su više pogodene prekidima ili neuzvraćenim ljubavima i češće osjećaju usamljenost depresivnost i nezadovoljstvo.

Emocije vezane za romantične odnose, bilo da se radi o maštanju o partneru, stvarnom odnosu s partnerom ili potencijalnoj vezi, su jake te mogu biti pozitivne (sreća, uzbudjenje) ili negativne (ljubomora, tuga, ljuntnja).

Uz kvalitetne veze i pozitivne strane postoje i one negativne strane romantičnih odnosa: usamljenost i prekidi, neželjene trudnoće i spolne bolesti te nasilje u vezama.

Usamljenost se najčešće definira kao neugodno emocionalno i motivacijsko stanje koje proizlazi iz nemogućnosti zadovoljenja potrebe za intimnošću, ljubavi i pripadanjem. Prekidi i izostanak romantičnih odnosa uzrokuju osjećaj odbačenosti i usamljenosti.

Neodgovorno spolno ponašanje u adolescenciji može imati neposredne i dugoročne posljedice. Najčešće neposredne posljedice su neželjena trudnoća i spolno prenosive infekcije, a dugoročne hronične upalne bolesti te zločudne i za život opasne bolesti.

Međutim, nasilje u adolescentskim vezama je danas vrlo ozbiljan problem. Odnosi se na sve oblike nasilnog ponašanja koje se čini u svrhu kontrole, moći i zastrašivanja partnera. Nasilje u adolescentskim vezama nije „dječija svađa“, nego ozbiljan problem, jer osobe koje se tako ponašaju već u adolescenciji, ponašat će se isto u svojim budućim vezama i u braku. To je obrazac nasilnog ponašanja koji

osoba koristi protiv druge osobe, tj. svoje djevojke (u najvećem broju slučajeva!!!) ili mladića.

Nasilje u adolescentskim vezama dijeli se na:

- emocionalno (psihološko) nasilje, koje je ujedno i najčešće
- fizičko nasilje
- ekonomsko nasilje
- seksualno nasilje
- uhođenje
- prijetnje svime od navedenog.

Specifičnim oblicima emocionalnog nasilja smatraju se i ljubomora, izolacija partnera od prijatelja i porodice, konstantni nadzor i zastrašivanje. S obzirom da mladi ljubomoru nerijetko doživljavaju kao znak zaljubljenosti i ljubavi, to može biti rizičan faktor ostanka u nasilnoj vezi.

Prekinuti nasilnu vezu nije jednostavno, ali je moguće.

Nasilje u vezama je ozbiljan problem među adolescentima. Istraživanja pokazuju da fizičko nasilje u romantičnim odnosima često prati psihološko zlostavljanje. Najviše su prisutni oblici nasilnih ponašanja kojima se nastoji dominirati i kontrolirati osobu u vezi (ekstremna ljubomora, posesivnost, kontrola, optuživanje i emocionalne ucjene) dok su seksualno nasilje i fizička agresija u adolescentskim vezama prisutni u manjem broju.



Adolescenti se rijetko odlučuju na prijavljivanje nasilja, a kao razlog navode osjećaj straha, srama i nepovjerenja zbog čega problem najčešće pokušavaju riješiti sami. Posljedice nasilja u adolescentskim vezama su mnogobrojne (povećan je rizik od zloupotrebe droga i/ili alkohola, rizičnog seksualnog ponašanja, gubitka samopouzdanja, pojave poremećaja raspoloženja, narušene koncentracije, pojave fizičke boli i slično).

Jedina zaštita od nasilja u adolescentskim vezama je brzo prepoznavanje nasilnih oblika ponašanja i traženje pomoći!!!

***Bez obzira da li je žrtva osoba ženskog ili muškog spola,
bilo koji oblik nasilja u vezi je NEPRIHVATLJIV!***

Mnoga istraživanja i statistike pokazuju da su većinom žrtve nasilja žene/djevojke, a zlostavljači muškarci/mladići. No, to ne znači da se nasilje ne vrši i nad muškarcima. Ono je zasigurno prisutno, ali u manjoj mjeri nego što je to nasilje nad ženama.

Nasilje se može desiti svakom od nas, u bilo kojoj dobi, bez obzira na fizički izgled, stepen obrazovanja, mjesto stanovanja i slično. Ne znači da svaka svađa ili rasprava u vezi jeste i nasilno ponašanje. U svakoj vezi su prisutni nesporazumi i sukobi jer ne postoji par koji se nikada oko ničega nije sukobio ili posvađao, ali je bitno da te svađe ne izmaknu kontroli.

Znakovi nasilja u adolescentskoj vezi

Ako na osobi nema tragova fizičkog nasilja, to ne znači da veza u kojoj se nalazi nije nasilna. Znakovi nasilja su i vrijeđanje, omalovažavanje, iskorištavanje, posesivno i ljubomorno ponašanje, kontroliranje, vikanje, naguravanje, agresivno reagiranje, prijetnja, okrivljavanje, zastrašivanje, izolacija...

Kako pomoći osobi koja trpi nasilje u adolescentskoj vezi

Osoba koja trpi nasilje u vezi osjeća se izolirano i nesretno. Samim započinjanjem razgovora o nasilju, takvoj osobi pokazujete da vam je stalo da nije sama. Njoj će razgovor s prijateljem/prijateljicom jako puno značiti. Dajte joj do znanja da ste tu ako želi razgovarati i da ste zabrinuti za nju. Recite da joj vjerujete i da niko



ne zaslužuje loše postupanje i bol. Poslušajte što vam ona ima za reći, ali bez optuživanja. Nemojte pretjerivati s reakcijom na situaciju. Ne postavljajte nepotrebna pitanja. Dajte savjete, samo ako ih traži. Očekujte brojne emocije i/ili reakcije. Poštujte njene osjećaje i ne vršite pritisak da prekine vezu. Budite joj podrška i kažite joj zašto ste zabrinuti. Kažite joj da vam se nasilno ponašanje koje se događa ne sviđa i pomozite joj da potraži informacije i pomoći. Budite joj podrška u traženju stručne pomoći i ponudite se da budete uz nju za to vrijeme. Dozvolite prijateljici da sama odlučuje i poštujte njene odluke, ako se s njima i ne slažete. Ne kritizirajte prijateljicu što ostaje u vezi ili je pokušava popraviti. Samo je podsjetite da ćete joj biti na raspolaganju.

Ako znate da je netko u neposrednoj opasnosti, nazovite policiju. **Broj policije je 122.**



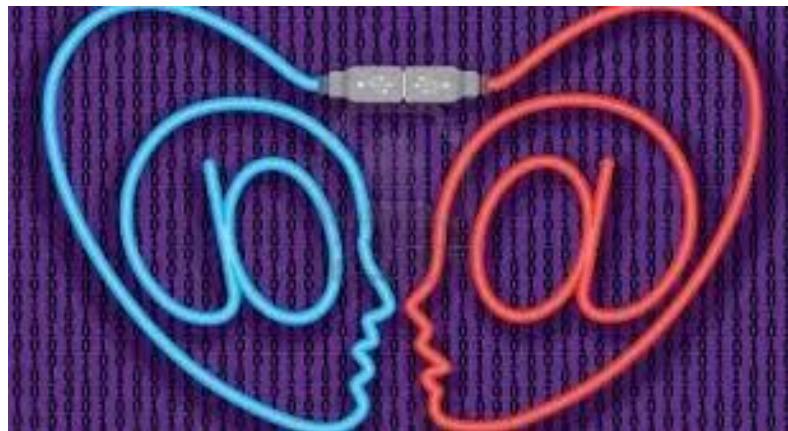
Kako razgovarati s prijateljem koji vrši nasilje

Mladići koji su nasilni prema djevojkama ne smatraju sebe nasilnicima. Mnogi poriču ili ne pridaju neki preveliki značaj takvim djelima. Moramo povjerovati i prihvatići da je naš prijatelj nasilnik. Potrebno je razgovarati s prijateljem koji se ponaša nasilno i to upravo predstavlja pravo prijateljstvo. U razgovoru budite konkretni i recite šta ste vidjeli i kako ste se tada osjećali. Jasno recite da takvo ponašanje nikako nije u redu, da je potpuno pogrešno. Pobrinite se da shvati da je odgovoran za svoje ponašanje i za posljedice svojih djela te da je u ozbiljnog problemu jer je nasilje krivično djelo. Poslušajte prijatelja i budite strpljivi. Svakome je teško priznati da ima problem. Pomozite mu da potraži stručnu pomoći ili da porazgovara sa nekom odrasлом osobom u koju ima povjerenja. Budite mu podrška u procesu traženja pomoći. Stručna osoba mu može pomoći da nauči kontrolirati svoj bijes i može ga naučiti da se promijeni.



POGLAVLJE VII - N A S I L J E P U T E M D R U Š T V E N I H M R E Ţ A

Korištenje interneta ima brojne prednosti za djecu i mlade, ali nosi sa sobom i nove vrste rizika i nasilja. Mladima su na ovaj način pružene nove mogućnosti učenja, zabave, razvijanja kreativnosti i vještina komuniciranja. Pored raznih usluga dostupnih na internetu, među mladima su najpopularnije društvene mreže.



Za adolescente, profili na društvenim mrežama imaju ogroman značaj i svrhu. Društvene mreže su za mlade način na koji komuniciraju, socijaliziraju se, grade lični identitet i ostvaruju nezavisnost. Na ovaj način adolescenti razvijaju socijalne vještine i grade kompleksnije odnose sa vršnjacima. Mladi u ovom periodu imaju izraženu želju za širenjem kruga prijatelja, pa često stupaju u kontakt sa nepoznatim osobama iz virtualnog svijeta, a veliki broj njih se odlučuje i na susret u realnom svijetu. Na ovaj način se izlažu riziku i opasnosti.

Društvene mreže samo su neke od stranica na kojima naivnost mladih korisnika može doći do izražaja. Facebook, MySpace, Instagram, Snapchat postali su mjesto na koje se mladi svakodnevno prijavljuju, proučavaju profile drugih ljudi, objavljaju, dijele i komentiraju sadržaje različite tematike te komuniciraju s drugima. Mladima je omogućeno da na društvenim mrežama izražavaju svoje misli, ali na taj način mogu javno pokazivati i netrepljivost i mržnju prema drugom.

Posljednjih godina sve više su zabilježeni oblici zlostavljanja putem elektronskih uređaja, posebno mobilnih telefona i takva vrsta nasilja naziva se elektronsko nasilje. Osim termina „elektronsko nasilje“, u svijetu se najviše koristi naziv cyberbullying, a koriste se i nazivi: digitalno nasilje, nasilje na internetu, online nasilje, cyber nasilje, maltretiranje u digitalnom svijetu.

U krugu vršnjačkog elektronskog nasilja nalaze se nasilnik, žrtva i posmatrači koji indirektno sudjeluju u činu nasilja.



Neki od motiva za činjenje elektronskog nasilja su:

- želja za uznemiravanjem drugih
- zabava
- dosada
- osveta
- strah
- ljubomora
- ljutnja
- netrpeljivost.

Najčešći oblici elektronskog nasilja su:

- slanje neugodnih i vulgarnih sadržaja
- slanje prijetećih poruka nekoj osobi
- uhodenje preko interneta s ciljem uznemiravanja ili zastrašivanja
- klevetanje
- slanje ili objavljanje uvredljivih, neistinitih ili zlonamjernih izjava o nekoj osobi drugima
- lažno predstavljanje i slanje ili objavljanje sadržaja na društvenim mrežama pod identitetom druge osobe
- objavljanje sadržaja o osobi koji uključuju osjetljive, intimne ili neugodne informacije koje često podrazumijevaju privatne poruke i fotografije



Uhodenjem na internetu smatra se uhodenje putem e-maila, SMS poruka, poruka na internetu ili na bilo koji drugi način putem interneta. Takve radnje uključuju: slanje uvredljivih ili prijetećih poruka, objavljanje uvredljivih komentara o žrtvi na internetu, dijeljenje privatnih fotografija ili video zapisa putem interneta ili mobilnog telefona. Da bi se slučaj smatrao uhodenjem na internetu, takve radnje se moraju ponavljati i mora ih počiniti ista osoba.



Uznemiravanjem na internetu smatra se slanje neželjenih seksualnih eksplisitnih poruka putem e-maila, SMS poruka ili poruka na internetu, neprimjerene ili uvredljive ponude na društvenim mrežama, prijetnje tjelesnim i/ili seksualnim nasiljem putem e-maila, SMS poruka ili poruka na internetu, govor mržnje, odnosno komunikacija koja omalovažava, vrijeđa ili kritizira pojedinca ili mu prijeti na osnovu njegovog identiteta ili drugih osobina.

Seksualnim iskoriščavanje na internetu (osvetnička pornografija) smatra se objavljivanje seksualno eksplisitnih fotografija ili video zapisa bez pristanka pojedinca koji se pojavljuje u sadržaju. Počinilac je često bivši partner koji je do slika ili video zapisa došao tokom veze sa žrtvom, a cilj mu je javno osramotiti i poniziti žrtvu iz osvete. Do slika ili zapisa može se doći i hakiranjem računara žrtve, profila na društvenim mrežama, telefona i slično, a cilj je žrtvi naijeti štetu u stvarnom životu.

Žrtve vršnjačkog elektronskog nasilja možemo prepoznati prema različitim znakovima koji upozoravaju da je neko dijete izloženo elektronskom nasilju:

- depresija
- anksioznost
- socijalna izolacija
- uzinemirenost nakon korištenja tehnologije (računara ili mobitela)
- sniženo samopoštovanje
- loš uspjeh u školi
- narušeno zdravlje

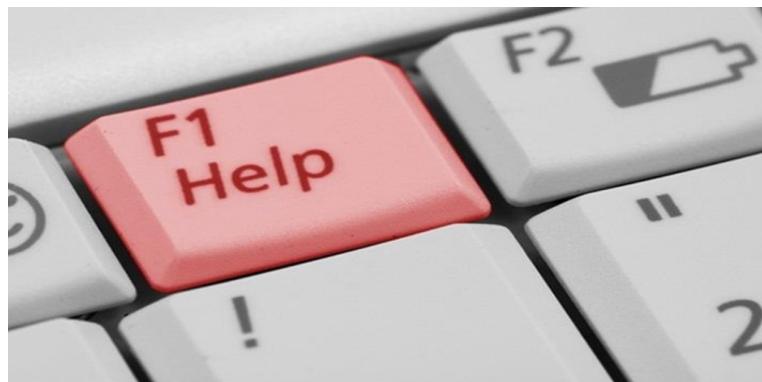
Savjeti za sigurnost na društvenim mrežama:

- Na društvene mreže treba stavljati samo one objave koje želimo da javnost vidi ili zna
- Vrlo je bitno zaštititi lične podatke. Broj telefona i adresa omogućuju ljudima da vas kontaktiraju direktno, a informacije kao datum rođenja, škola koju pohađaš, mjesto gdje radiš i fotografije važnih događaja mogu nekome pomoći da sazna gdje živiš, u koju školu ideš...
- Postavi granice. Kaži ljudima da ne objavljuju tvoje fotografije ili da te ne tagiraju ako to ne želiš
- Lozinke zadrži samo za sebe. Dijeljenje lozinki nije nešto što treba činiti u vezi
- Nemoj reći ili učiniti ništa što inače ne bi učinio u stvarnosti. Online komunikacija može imati negativne posljedice na stvarni život.



Savjeti ako se nasilje ili zlostavljanje dogodi:

- Ne odgovaraj na zlostavljujuće, uvredljive ili neprimjerene komentare
- Bilježi sve nasilne poruke, objave i komentare u slučaju da želiš prijaviti policiji
- Uvijek prijavi neprimjereno ponašanje administratorima stranice



Svaka osoba zaslužuje biti u sigurnoj i kvalitetnoj vezi, i u stvarnosti i online. Neprihvatljivo ponašanje koje može biti i zakonski kažnjivo je i digitalno zlostavljanje u vezi od strane partnera. Elektronsko zlostavljanje u adolescentskim vezama prisutno je u obliku maltretiranja, prijetnji, oponašanja, ponižavanja ili verbalnog nasilja putem digitalnih uređaja, odnosno društvenih mreža i ostalih socijalnih medija.

Polovina ispitanih adolescenata koji su sudjelovali u jednom stranom istraživanju navodi kako su barem jednom u životu doživjeli neki oblik nasilja u vezama putem digitalnih uređaja. Velik broj mladih navodi da su barem jednom u životu na svoj uređaj primili neki oblik seksualnog sadržaja, ali i da ih partner više puta provjerava porukama tokom dana (o tome šta rade, s kim se dopisuju, a neki traže i dokaze). Glavni razlog provjeravanja najčešće je ljubomora.

Kao neke primjere provjera, mladi navode:

- provjera elektronske pošte
- čitanje poruka
- traženje popisa poruka
- nadzor nad računima na društvenim mrežama

Za osobu koja trpi nasilje najbitnije je da što prije prekine takvu vezu. Osoba koja izade iz nasilne veze, za sami početak trebala bi blokirati bivšeg partnera na svim društvenim mrežama. Potrebno je prilagoditi postavke privatnosti na način da se



ograniči količina informacija koje pojedine osobe mogu vidjeti na profilima na društvenim mrežama. Također je dobro prolagoditi postavke na profilu na način da niko ne može staviti objavu na zid ili tagirati osobu ako se to ne dozvoli. Bitno je ne objavljivati lokacije na kojima se osoba nalazi. U najgorem slučaju, ako je to potrebno postoji i opcija gašenja korisničkog računa na društvenim mrežama, jer to upravo može biti i najbolja opcija za zaustavljanje zlostavljanja i uznemiravanja.



Oporavak od bilo koje vrste zlostavljanja, pa tako i nasilja putem društvenih mreža je dugačak i težak put, ali dostižan.



POGLAVLJE VIII - KAKO REĆI „NE“ NASILJU

Reći „NE“ treba jasno i kratko, treba navesti razlog bez većeg tumačenja, izvinjenja i prebacivanja odgovornosti na druge. Bilo bi poželjno ponuditi drugo rješenje ukoliko postoji. Naučiti pravo značenje i snagu riječi „NE“, ne znači da ćete isključivo i uvijek na sve što smatrate da ne biste trebali učiniti, govoriti „NE“, nego znači naučiti prepoznati kada vam svaki dio vašeg tijela i um govori da bi „DA“ u tome trenutku značilo postupiti suprotno svakom vašem instinktu koji nosite u sebi. Morate shvatiti kako „DA“ u nekim trenucima može predstavljati kratkoročno dobro, ali i „NE“ dugoročno dobro.

Shvatiti značenje riječi „NE“ znači da bez osjećaja grižnje savjesti ili osjećaja da ste nekoga povrijedili možete reći kako ne biste voljeli postupati na određeni način, i reći to bez izvinjavanja. Na taj način pokazujete da cijenite svoje mišljenje. Kad kažete „NE“, nemojte osjećati potrebu da se pravdate, a ako nekad osjetite potrebu objasniti razloge koji stoje iza vaše odluke, učinite to savjesno, pristojno i obzirno prema vašem partneru.

**Važno je znati kako NE uvijek znači NE
i da to trebamo poštovati.**

Svakog dana različiti ljudi nešto od nas traže, mole ili zahtijevaju. Isto tako i mi tražimo pristanak od ljudi. Čini se jednostavno - ja te pitam, ti mi kažeš *da* ili *ne* i onda se nešto desi ili ne desi. Ipak, je li uvijek tako?

Nekad pristajemo na nešto samo zato što nam je neugodno reći „NE“. Nekad pristajemo zbog straha. Nekad se dogodi da ništa ne kažete, a druga strana se ponaša kao da se podrazumijeva da pristajete. Pristanak se uvijek mora temeljiti na izboru i jasno izreći. Ako nas neko ucjenjuje, zastrašuje ili laže, nema pristanka. Kad na nešto pristajemo, to znači da bez pritiska dajemo svoju dozvolu za nešto. U situaciji kada osoba nije jasno izrekla svoj pristanak: stani, pitaj, razjasni!



Često mislimo kako ćemo povrijediti partnera ako ga odbijamo ili se ne slažemo s njegovim mišljenjem, dok zapravo na takav način možemo našteti samo sebi. Izgovaranje riječi „NE“, odnosno isticanje svog mišljenja je dobro za naše samopouzdanje. Tako učimo poštovati i predstavljati svoje mišljenje, učimo slušati sebe i cijeniti ono što mislimo i nosimo u sebi.

Ljudi koji stalno ispunjavaju tuđe želje vremenom postanu iscrpljeni, napeti i često ne znaju razlog zbog kojeg se tako osjećaju. Strah od odbacivanja može spriječiti osobu da se suprotstavi željama drugih i kaže „NE“.

Osobe koje se ne znaju suprotstaviti i reći „NE“, često imaju problem sa samopouzdanjem. Neke osobe vjeruju da su svi drugi važniji od nje same, dok druge osobe vjeruju da će je drugi smatrati značajnom ako im stalno udovoljava.

Osobe koje su u kvalitetnoj vezi bez zlostavljanja poštjuje jednu drugu i prihvataju odluke druge osobe!

Kako naučiti reći „NE“

Osnovno je spoznati da ako nešto radimo na uštrb nas samih nije najčešće ono što je dobro i poželjno.



U početku neće biti jednostavno zato što se godinama stvarala navika izgovaranja riječi „DA“ čak i kada to istinski ne želimo, misleći da će tako biti bolje. Najbolje je krenuti od malih stvari, npr. ako vas prijatelji pozovu na piće, a vi želite ostati kod kuće, recite im to bez osjećaja da se morate dodatno opravdavati ili izmišljati lažne izlike. Iskreno im recite kako niste raspoloženi za druženje. Pokušajte ovo i primijetit ćete nakon nekog vremena kako se osjećate mnogo bolje jer ste poslušali svoje mišljenje i osjećaje.

Možete vježbati govoriti „NE“ i u situacijama s ljudima koji vam nisu bliski prijatelji ili rodbina. Naučite procijeniti kada ste važniji vi, a kada zaista treba staviti druge ispred sebe.

Kada izgovarate „NE“ trebate zvučati samouvjereno. Ako je osoba navikla da od vas ne čuje „NE“, možda vas neće shvatati ozbiljno i navaljivat će dalje. Tada trebate ostati pri svojoj odluci. Izborite se za sebe i postavite „granice“ drugima.



S A D R Ž A J

Predgovor	3
Uvod	4
Poglavlje I - Komunikacija	5
Poglavlje II - Identitet	13
Poglavlje III - Stereotipi, predrasude i diskriminacija	18
Poglavlje IV - Nasilje	27
Poglavlje V - Spol, rod i rodno zasnovno nasilje	30
Poglavlje VI - Veze među mladima i nasilje u adolescentskim vezama	36
Poglavlje VII - Nasilje putem društvenih mreža	42
Poglavlje VIII - Kako reći „NE“ nasilju	47