

Nasilje u mladenačkim vezama



**Dodatni edukativni materijali
programa
Nasilje u mladenačkim vezama**

Kakve su kvalitetne veze

U kvalitetnoj vezi postoji:

- ~ povjerenje - svaka osoba može računati na podršku u dobrim i lošim trenucima,
- ~ poštovanje - osobe vide jedna drugu kao ravnopravne, s jednako važnim potrebama,
- ~ uvažavanje - svaka osoba uvažava mišljenje, stavove i ideje druge osobe,
- ~ podrška - svaka osoba podržava i potiče drugu osobu kako bi dala sve od sebe,
- ~ odgovornost za vlastite postupke,
- ~ zajedničko donošenje odluka,
- ~ otvoreno izražavanje osjećaja - svaka osoba može slobodno izraziti brigu i nesigurnost bez straha od ismijavanja i omalovažavanja,
- ~ aktivno slušanje - svaka osoba daje dovoljno vremena drugoj, pažljivo je sluša i pokušava razumjeti što želi reći,
- ~ ohrabrivanje prijateljstava i interesa (sport, hobi) izvan veze,
- ~ prihvaćanje različitosti - osobe u vezi ne pokušavaju promijeniti jedna drugu.

Kako da ti u vezi bude super:

- Prije nego počnete „hodati” upoznaj osobu kao prijatelja/prijateljicu. Ako imate slične interese i vrijednosti, to je dobar znak.
- Na početku veze izlazite zajednos prijateljima. Izbjegavajte izlaske nasamo prije nego što se bolje upoznate.
- Jasno pokaži svoje granice i držise onoga što ti je važno. Npr. jasno reci drugoj osobi unaprijed ako si odlučio/odlučila apstinirati od seksualnih odnosa ili želiš izlaziti samo na javna mjesta. Možda ti se čini čudno govoriti o tim stvarima, ali to će ti pomoći da izbjegneš kasnije nesporazume i smanjiti će rizik od povrede.

- Nemoj žuriti u vezu jer je potrebno vrijeme kako bi se razvilo povjerenje. Veza se razvija prebrzo ako te osoba s kojom izlaziš neprestano zove, stalno želi biti s tobom, vrši pritisak na tebe da vaša veza bude ozbiljna. Takva pažnja može laskati, ali isto tako je moguće da si u vezi s posesivnom i ljubomornom osobom koja te želi kontrolirati. To su neki od pokazatelja koji pokazuju da bi vaša veza u budućnosti mogla postati nasilna.
- Nauči kako izraziti neslaganje, a da se ne svađaš i ne vičeš.
- Imaj uvijek rezervni plan za odlazak kući ako stvari pođu krivo. Npr. telefonsku karticu ili mobitel, novac za taksu, telefonski broj osobe koju možeš nazvati da te odveze kući. Uvijek informiraj nekoga kamo ideš i kad ćeš se vratiti.

Kako prepoznati nasilje u vezi?

- On/ona naziva partnericu/partnera različitim pogrdnim imenima (npr. „glupačo“, „idiote“) kad su zajedno ili ju/ga vrijeđa i omalovažava pred drugima.
- On/ona se ponaša vrlo ljubomorno kada partnerica/partner priča s drugim dečkima/djevojkama ili prijateljima/prijateljicama.
- Ona/on pronalazi isprike za njegovo/njezino nasilno ponašanje i stalno ga/je opravdava pred drugima.
- On/ona uvijek provjerava gdje je partnerica/partner, s kim je, te zahtijeva da zna u svakom trenutku što radi.
- On/ona često gubi živce, možda čak udara ili razbija predmete kad je ljut/ljuta.
- Ona/on se brine da ne razljuti partnera/partnericu ili izazove njegov/njezin bijes.
- Ona/on često odustaje od stvari koje su joj/mu nekada bile važne, kao što je npr. druženje i izlasci s prijateljima/prijateljicama ili bavljenje nekom aktivnošću, te postaje sve više izolirana/izoliran i usmjerena/usmjeren samo na partnera/partnericu.
- Njene/njegove ocjene, fizički izgled, tjelesna težina su se drastično promijenile. To mogu biti znaci depresije koji mogu ukazivati na zlostavljanje.
- Ona/on ima povrede, rane koje ne može objasniti ili su objašnjenja koja daje „prozirna“ i neuvjerljiva.

Načini ponašanja u sukobu

Sukob se događa kada međusobno ovisne osobe žele ostvariti svoje ciljeve i opažaju da ih u tome sprječava druga osoba.

Što otežava rješavanje sukoba?

- Intenzivne emocije: ljutnja, bijes, strah, zabrinutost
- Ukopavanje u svoju poziciju
- Inzistiranje na svom zahtjevu
- Okrivljavanje druge strane
- Ne slušanje

Kako mladi ljudi pokušavaju riješiti sukobe?

Ovisno o tome koliko smo zaokupljeni brigom za sebe ili brinemo i o svojem mladiću/djevojci s kojim smo u sukobu, možemo izabrati jednu od ovih strategija ponašanja:

A) Izbjegavanje: ignoriramo konfliktne situacije, odgađam o njihovo rješavanje pravimo se dane vidimo problem, ne želimo razgovarati o problemu s njim/njom

- situacija gubitka za obje strane

B) Popuštanje: potiskujemo/zanemarujemo svoje potrebe, mišljenje, osjećaje; žrtvujemo vlastite ciljeve i potrebe; imamo stav “treba očuvati mir i odnos s mladićem/djevojkom pod svaku cijenu”

- situacija dobitka za druge

C) Natjecanje /nametanje: vidimo sukob kao situaciju u kojoj postoji samo pobjednik i gubitnik; postizanje vlastitih ciljeva je važnije od čuvanja odnosa s djevojkom/mladiće; možemo postati agresivni zbog straha od gubitka kontrole nad mladićem/djevojkom;

- jača strana – najčešće ona agresivnija – postaje pobjednik, a druga osoba je gubitnik

D) Suradnja: želimo da se problem riješi, a ne da se pobjedi; spremni smo odvojiti vrijeme za rješavanje konfliktne situacije ili problem; atmosfera uzajamnog povjerenja ili želja da

se stvori povjerenje; prihvaćamo sukob kao nešto prirodno, a ne dobro/loše

- situacija dobitka za obje strane

Vjerojatnije je da će mladić i djevojka koji su se sukobili oko nečega konstruktivno riješiti problem ako su usmjereni na međusobnu suradnju i ako su jedno drugome važni, nego ako su usmjereni na natjecanje među sobom i na to tko će pobijediti u sukobu. Drugim riječima, ako dvije osobe na sukob gledaju kao na zajednički problem, moći će pristupiti njegovom konstruktivnom rješavanju.

Rješavanje sukoba između djevojke i mladića

Koraci:

1. Suočite se s problemom
2. Međusobno se slušajte i smirite svoje emocije
3. Izrazite svoje potrebe, želje i očekivanja
4. Utvrdite u čemu su razlike između potreba, a što vam je zajedničko
5. Tražite i razmotrite različita rješenja
6. Dogovorite i zajednički provedite rješenje s kojim ćete oboje biti zadovoljni.

Komunikacijske vještine koje pomažu razvoju i čuvanju odnosa

Kako bismo razvijali, produbljivali i njegovali dobre odnose u vezi neophodne su nam vještine kao što je slušanje, pokazivanje interesa za potrebe i osjećaje djevojke/mladića, prepoznavanje i iskazivanje vlastitih potreba i emocija, jasno izražavanje svojih želja i granica. To sve pomaže boljem međusobnom razumijevanju, razvoju povjerenja i izbjegavanju mnogih nesporazuma i sukoba u vezi.

Aktivno slušanje

Često prečujemo stvari koje nam drugi govore, jer umjesto da slušamo, razmišljamo o mogućem odgovoru, prikupljamo dokaze koji će nam potvrditi vlastite stavove, ocjenjujemo i procjenjujemo tuđe

mišljenje, a vrlo često i osobu koja nam govori. Međutim, slušanje je vještina koje omogućava da razumijemo i učimo od partnera/ice, omogućava da suosjećamo i sagledamo stvari iz njegove/njezine perspektive.

Aktivno slušanje je način slušanja kojim možemo pomoći drugima da nam pojasne svoje misli te pronađu pravi put koji vodi rješavanju poteškoća, briga, problema. Jasno šaljem poruku da smo čuli što nam je rečeno te da smo razumjeli osjećaje djevojke/mladića. Dobri slušači/ice sugovorniku/ici posvećuju potpunu pozornost i razmišljaju o pitanjima koja mogu postaviti kako bi se bolje razumjeli.

Kako biste postali bolji slušač/ica:

- suzdržite se od prekidanja djevojke/mladića,
- ne dopustite drugim stvarima ili ljudima da vam odvlače pozornost,
- budite strpljivi s djevojkom/mladićem ako mu/joj je teško izraziti svoje misli i osjećaje
- osmjehom i potvrđivanjem ohrabrite sugovornika/cu da se izraze,
- dok on/ona govori, ne smišljate što sljedeće želite odgovoriti već pazite na to što vam govori.

Dok slušate što vam djevojka/mladić govori, pokušajte napraviti sljedeće:

- Sažimanje ili parafraziranje onoga što nam je ona/on rekao potvrđuje naše zanimanje za nju/njega kao osobu i pomaže međusobnom razumijevanju. Parafraziranje je kratko ponavljanje svojim riječima onoga što je druga osoba izrekla. Svrha je da provjerimo razumijemo li dobro izrečeni sadržaj. Neke od fraza kojima se može započeti parafraziranje su: «*Ono što želiš reći...*»; «*Drugim riječima...*»; «*Kako razumijem, ti govoriš...*»
- Korištenje potvrđujućih izraza kao što su “razumijem”, “vidim”, “a-ha”, “da, da”, itd. tijekom slušanja potvrđuje kako obraćamo pozornost na ono što nam mladić/djevojka govori.
- Razumijevanja govora tijela je izrazito važno za učinkovito slušanje jer se manje od 10% komunikacije odvija preko izgovorenih riječi. Dobro slušanje uključuje izravni kontakt očima sa sugovornikom/icom, dok osmjehom ili klimanjem potvrđujemo da smo zainteresirani za izgovoreno.

Postavljanje pitanja

Pitanja zatvorenog tipa dovode do DA / NE odgovora ili odgovor sadrži samo jednu riječ. Koriste se samo onda kad se želi dobiti vrlo precizan i kratak odgovor. U suprotnom ona blokiraju razgovor.

Npr. Djevojka: “Sviđaju li ti se moji prijatelji?” Mladić: “Ne.”

Postavljanjem pitanja otvorenog tipa zahtjeva se pojašnjenje i potiče daljnji razgovor. Pitanja otvorenog tipa započinju obično s KAKO, ŠTO, ZAŠTO.

Npr. Djevojka: “Što ti se nije sviđelo kod mojih prijatelja?” Mladić: “Previše pričaju i stalno spominju neke vaše interne fore koje ja ne razumijem, pa sam se osjećao kao da tu ne pripadam.”

Ja-poruke

Odgovornost svake osobe prema sebi i partneru/ici je tražiti ono što joj je potrebno u odnosu s partnerom/icom i jasno izražavati svoje osjećaje. Pri tome treba koristiti izjave u prvom licu koje pokazuju preuzimanje odgovornosti za vlastite osjećaje.

“Ja-poruke” izražavaju ono što osjećamo. Njime se ne osuđuju i ne “popravljaju”, ne prebacuje odgovornost na drugu osobu. Takav način izražavanja ne izaziva obranu, nego potiče daljnju komunikaciju i suradnju.

Npr.: *“Meni je teško slijediti to što pričaš kad skačeš s teme na temu.”* (Umjesto: *“Ti si smušena i neorganizirana.”*)

Asertivno ponašanje

U komunikaciji s drugima važno je razviti vještinu iskazivanja svojih zapažanja, osjećaja, mišljenja ili potreba na jasan i iskren način. Takvo ponašanje naziva se asertivnim komuniciranjem. Asertivno ponašanje temelji se na uvažavanju i poštivanju sebe i drugih. Ono podrazumijeva poštivanje vlastitih prava i potreba, odgovornost za vlastito djelovanje, kao i samokontrolu da izražavanjem vlastitih potreba ne ugrozimo tuđe interese i potrebe.

Kada netko krši naša prava, možemo se suprotstaviti, tj. založiti za naša prava upotrebom asertivnih ja-poruka. Tako djevojka, nezadovoljna neuvažavanjem njenih želja pri planiranju zajedničkih izlazaka, može svom mladiću asertivno reći:

“Svake večeri kad idemo van ti dođeš i kažeš mi kamo idemo, ne pitaš me što bih ja željela raditi. Osjećam se kao da sam manje vrijedna. Voljela bih da me ponekad pitaš kamo ćemo i poslušaj moj prijedlog.”

Dobra asertivna poruka sastoji se od četiri dijela:

- opisa konkretnog ponašanja druge osobe koje nam smeta, bez osuđivanja
- izražavanja svojih osjećaja
- pojašnjavanja konkretnih
- stvarnih posljedica opisanog ponašanja za nas
- prijedloga željene promjene ponašanja

Primjer:

<i>PONAŠANJE +</i>	Kad drugima prepričavaš naše intimne razgovore
<i>OSJEĆAJI +</i>	jako mi je neugodno
<i>POS LJEDICE +</i>	jer tako svi saznaju tajne koje sam želio/željela podijeliti samo s tobom.
<i>PRIJEDLOG</i>	Možemo li se dogovoriti da ono što kažemo među nama i ostane među nama?

Važno je imati na umu da su mnoga naša ponašanja naučena, iz čega proizlazi da se mogu i promijeniti. Komunikacijske vještine – aktivno slušanje, asertivno ponašanje, pregovaranje, razrješavanje sukoba su vještine koje se isto tako mogu naučiti. Međutim, stari načini ponašanja su usvajani i ponavljani godinama, tako da se promjene neće dogoditi preko noći i neće uvijek sve ići glatko.

ZLATNO PRAVILO: Ponašajte se prema drugima onako kako biste željeli da se oni ponašaju prema vama u sličnoj situaciji!

Što možeš učiniti ako je tvoj prijatelj/prijateljica u nasilnoj vezi?

- Nemoj ignorirati problem i nepretvaraj se kao da se ništa ne događa!
- Reci da to nije njena/njegova greška.
- Reci da je nasilje kažnjivo djelo.
- Reci da ona/on to ne zaslužuje.
- Poslušaj što ti prijatelj/prijateljica ima za reći bez optuživanja ili procjenjivanja.
- Vjeruj prijatelju/prijateljici i jasno izreci to i budi mu/ joj podrška
- Reci lijepe stvari o prijatelju/prijateljici kao osobi!
- Daj joj/mu do znanja da si tu ako želi o tome razgovarati te da si zabrinut/a za nju/njega.
- Ne širi tračeve – to bi prijatelja/prijateljicu moglo dovesti u opasnost.
- Ne pokušavaj prijatelja/prijateljicu natjerati na nešto što ne želi – neće biti učinkovito ukoliko to nije njena/njegova vlastita odluka!
- Ne krivi prijatelja/prijateljicu za trpljenje zlostavljanja ili odluke koje donosi – napuštanje nasilne veze je teško, mukotrpno i obično dugo traje.
- Provjeri treba li joj/mu liječničku pomoć; možda nije svjesna koliko je teško ozlijeđena.
- Pomogni joj/mu da se informira o nasilju te potraži pomoć.
- Pruži joj/mu podršku u traženju stručne pomoći i ponudi se da budeš uz nju/njega za to vrijeme (npr. da ideš s njom/njim u savjetovalište).
- Ohrabri prijatelja/prijateljicu da potraži pomoć i podršku – od prijatelja, obitelji i/ili stručnjaka/stručnjakinja i institucija (savjetovališta, SOS telefona)! Pomogni da uvidi koje su njene/njegove mogućnosti!
- Dobro je obratiti se profesorima/profesoricama, psiholozima/psihologinjama ili bilo kojoj drugoj odrasloj osobi u koju imaš povjerenja!
- Potakni prijatelja/prijateljicu da se upiše na tečaj samoobrane.

Što ako primijetiš da je tvoj prijatelj/prijateljica nasilan/nasilna u svojoj vezi?

Većina mladića/djevojaka koji to učine ne smatraju se nasilnicima. Mnogi poriču ili ne pridaju neki preveliki značaj takvim djelima. I vama kao prijateljima/icama može biti teško povjerovati da je vaš prijatelj/prijateljica nasilan/nasilna.

Razgovarati s prijateljem/prijateljicom koji/koja se ponaša nasilno nije laka stvar, ali je čin pravog prijateljstva. Kada razgovarate s takvom osobom važno je imati na umu nekoliko stvari koje vam mogu pomoći:

- Budite konkretni govoreći o onome što ste vidjeli i kako ste se vi pritom osjećali.
- Dajte mu/joj do znanja da nećete samo promatrati što se dešava i dopustiti da se takvo ponašanje nastavi i u budućnosti.
- Pobrinite se da shvati da je odgovoran/odgovorna za svoje ponašanje i za posljedice svojih djela te da je u ozbiljnoj „frci“ jer je nasilje kazneno djelo
- Recite mu/joj da vam je stalo do njega/nje, da se brinete i da vjerujete u njegovu/njenu snagu i volju da promijeni svoje nasilno ponašanje.
- Pomozite mu/joj da potraži stručnu pomoć, da porazgovara s nekim od nastavnika/ica u školi, školskim psihologom, pedagogom ili bilo kojom odraslom osobom u koju ima povjerenja.
- Ponudite se da mu/joj budete podrška u procesu traženja pomoći.

Stručna osoba će mu/joj pomoći da nauči kontrolirati svoj bijes uz pomoć nenasilnog reagiranja, kojemu je krajnji cilj uspostavljanje osjećaja kontrole i osobne moći.

Kome se možeš obratiti?

Ako se nađeš u nasilnoj vezi, ili tvoj prijatelj ili prijateljica treba pomoć zbog nasilja u vezi, ovdje možeš naći neke brojeve telefona, e-mail adrese i web stranice koje ti mogu biti korisne:

Udruga/institucija	Telefon	E - mail	Web stranica
CESI	01 2422 800	cesi@cesi.hr	www.cesi.hr
Plavi telefon	01 4833 888	plavi-telefon@zg.t-com.hr	www.plavi-telefon.hr
Ured pravobraniteljice	01 4929 669	info@dijete.hr	www.dijete.hr

Naravno, možeš se obratiti i roditeljima i drugim odraslim osobama iz tvoje okoline u koje imaš povjerenja!

