



Ljubav bez boli

Priručnik za mlade o izgradnji sigurnih
i kvalitetnih partnerskih veza



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE



Ljubav bez boli

Priručnik za mlade o izgradnji sigurnih
i kvalitetnih partnerskih veza

Zagreb, prosinac 2022.

Projekt:
Ljubav bez boli

Nositelj projekta:
Udruženje "Djeca prva"

Partneri na projektu:
Klasična gimnazija Zagreb
Zrakoplovno-tehnička škola Rudolfa Perešina iz
Velike Gorice

U izradi priručnika sudjelovali su:
Marijana Kralj, magistra socijalnog rada
Ivan Vrbicky, magistar psihologije
Petra Beuk, magistra psihologije
Učenici Klasične gimnazije Zagreb i Zrakoplovno-
tehničke škole Rudolfa Perešina iz Velike Gorice

Grafičko oblikovanje:
Design Up, Zagreb

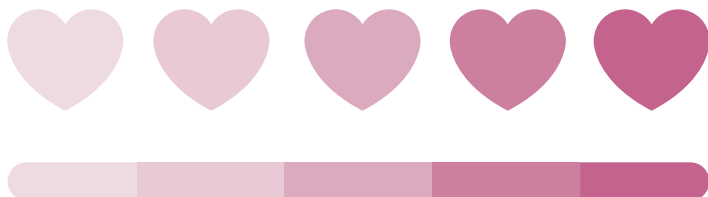
Projekt "Ljubav bez boli" financiran je sredstvima
Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.

Sadržaj ovoga dokumenta u isključivoj je odgovornosti
Udruženja "Djeca prva" i ni pod kojim se uvjetima ne može
smatrati kao odraz stajališta Središnjeg državnog ureda za
demografiju i mlade.



Sadržaj

Uvod	5
1. Što je ljubav?	6
2. Što je nasilje u partnerskim vezama?	9
3. Zato što vrijedim...	15
4. Što želim i trebam?	19
5. Poštujem sebe, poštujem tebe	23
6. Moja prava i očekivanja u partnerskoj vezi	27
7. Biram gdje je sigurno, reagiram kada je potrebno	31
Iskustva učenika koji su sudjelovali u projektu	38
Literatura	39



Loading...



Uvod



Jesi li se ikad pitao/la kako izgraditi kvalitetnu i sigurnu vezu s drugom osobom?

Vjerujemo da izgrađivanje i održavanje veze ili nekog drugog bliskog odnosa može biti poprilično zbunjujuće. Upravo zbog toga odlučili smo izraditi ovaj priručnik u kojem ćeš saznati koji su znakovi sigurnog i štetnog partnerskog odnosa, kako slika o sebi i samopoštovanje utječe na odabir kvalitetnog odnosa, što su to potrebe i granice te zašto su važne u odnosu, kako rješavati sukobe, koja su tvoja prava u vezi, što je to nasilje u partnerskim vezama, koji oblici nasilja postoje, kako reagirati kada se nasilje dogodi i još mnogo toga. Uz to, priručnik sadrži i pitanja te kratke zadatke koji te mogu potaknuti na razmišljanje o sebi i odnosu s drugim ljudima.

Priručnik je nastao u sklopu projekta "Ljubav bez boli" kojim želimo pridonijeti smanjenju različitih oblika nasilja nad i među mladima, s naglaskom na nasilje u vezama mladih. Projekt je financiran od strane Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade, a provodimo u partnerstvu s Klasičnom gimnazijom Zagreb i Zrakoplovno-tehničkom školom Rudolfa Perešina iz Velike Gorice. U okviru projekta učenici partnerskih srednjih škola sudjelovali su na radionicama prevencije nasilja te edukativnoj kampanji protiv nasilja u partnerskim vezama mladih kroz koju su osmislili poruke o sigurnim partnerskim odnosima koje ćeš pronaći u ovom priručniku.

Nadamo se da će ti se priručnik svidjeti i pomoći u izgradnji sigurne i kvalitetne veze kakvu zaslužuješ!

“ Od mladih za mlade... ”

“Ako ikada osjetiš potrebu za razgovor ili samo da se povjeriš nekome ili ti je potreban neki savjet što se tiče partnerskih odnosa, nemoj se sramiti, pitaj nekoga o tome. To može biti tvoj prijatelj/ica, roditelj, netko iz škole. Još si mlad/a tako da je nama i tebi sve ovo novo. A možeš se i obratiti udruzi “Djeca prva”.”

1. Što je ljubav?

U ovom poglavlju ćeš:

- otkriti što je ljubav i koje vrste ljubavi postoje
- saznati što pridonosi razvoju ljubavi
- saznati zašto je ljubav temeljno ljudsko pravo



Što je ljubav? Postoji li jednostavan odgovor na ovo pitanje? Pitanje je vrlo kratko, a odgovor se može dati iz različitih kutova gledanja. Vjerojatno svatko od nas u svojim glavama može smisliti određeni odgovor ili definiciju kojom bismo opisali ljubav. Kroz sljedećih nekoliko stranica pokušat ćemo odgovoriti na ovo pitanje.

Za početak, razmisli koje ti sve asocijacije padaju na pamet kada kažeš riječ "ljubav"?

Prostor za odgovore

Sigurno će se među odgovorima naći članovi naše obitelji, naši prijatelji, druge bliske i važne osobe pa možda i neke materijalne stvari ili neki pojmovi koji su vezani uz karakteristike odnosa u kojima za nas postoji ljubav (npr. iskrenost, povjerenje i sl.). No, kako bismo dobili odgovor na ovo pitanje iz znanstvene

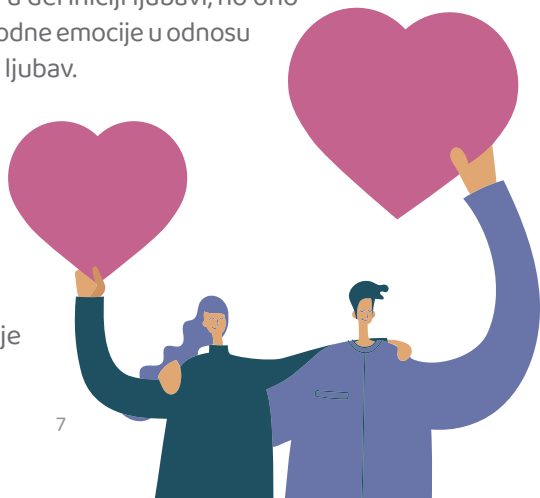
perspektive psihologije, morat ćemo malo dublje kopati. Dvoje ljudi se upozna, zaljubi i živi sretno do kraja života. Je li to ljubav?

Definicija i vrste ljubavi

Postoji nekoliko čimbenika koji mogu pridonijeti razvoju ljubavi u među-ljudskim odnosima, a to su: sviđanje i privlačenje, fizička privlačnost, blizina, prisnost, sličnost i transfer. Čini nam se da su ostali pojmovi jasni pa ćemo pojasniti kako se *transfer događa svaki put kada sretnemo nekog novog tko nas podsjeća na nekog tko nam je u prošlosti bio važan, taj osjećaj prepoznavanja utječe na našu percepciju, pa tako i na to koliko će nam se ta nova osoba svidjeti* (Smith i sur. 2007, prema Chen i Andersen 1999). To znači da naša prošla iskustva odnosa s drugima – kako pozitivna tako i negativna, mogu snažno utjecati na naš izbor partnera i građenje međusobnog odnosa.

Najčešća podjela ljubavi je na strastvenu i partnersku gdje strastvena ljubav uključuje različite intenzivne emocije i osjećaje uključujući seksualne osjećaje, a partnerska ljubav opisuje se kao naklonost koju osjećamo prema onima s kojima su naši životi isprepleteni. Tako se strastvena ljubav pojavljuje u romantičnim vezama, partnerskim vezama ili u mladenačkim vezama, dok se partnerska ljubav očituje u prijateljskim odnosima, obiteljskim odnosima i u odnosima s drugim osobama koje su nam bliske, a nisu naši ljubavni partneri. Važno je naglasiti kako definicija ljubavi obuhvaća skup različitih emocionalnih reakcija i osjećaja. Jedna od definicija ljubavi koju ćemo ovdje izdvojiti uključuje *ugodu, sviđanje, želju i potrebu te samu ljubav koja nije jedinstven ugodan osjećaj već uključuje kompleksan sklop različitih emocionalnih reakcija, odnosno sustav osjećaja ljubavi* (Milivojević, 2009). Dakle, različiti su elementi obuhvaćeni u definiciji ljubavi, no ono što joj svakako pripisujemo su ugodne emocije u odnosu dvije osobe između kojih postoji ljubav.

Različiti znanstvenici su kroz povijest provodili psihološka istraživanja i istraživali ljubav iz različitih kutova. Znanstvenik Knox (1970) istraživao je kako se doživljaj ljubavi razlikuje obzirom na dob. Zaključio je



kako adolescenti u kasnoj adolescenciji i osobe koje su u braku više od 20 godina ljubav doživljavaju romantično, a osobe koje su u braku manje od pet godina na ljubav gledaju više realistično.

“ Od mladih za mlade...

“Zdrav odnos sastoji se od: slušanja, razumijevanja, podrške, ravnopravnosti, tolerancije. Odnos bi trebao biti temeljen na istini.”

Ljubav kao temeljno ljudsko pravo

Važno je naglasiti kako svi mi imamo pravo na ljubav i na međuljudske odnose u kojima se osjećamo sigurno i uvažavano, a ta prava su definirana kroz postojanje ljudskih prava kao temeljnih prava svakog pojedinca. Jedan od najznačajnijih dokumenata u tom području je Konvencija o pravima djeteta koja naglašava kako *sva djeca, dakle sve osobe mlađe od 18 godina, moraju biti upoznate s temeljnim pravima djeteta kako bi postale svjesne svojih prava, načina njihova stjecanja, ali i zaštite u slučaju njihova ugrožavanja od strane drugoga*. Konvencija o pravima djeteta obvezuje sve države koje ju primjenjuju na poduzimanje svih potrebnih zakonodavnih, upravnih, socijalnih i prosvjetnih mjera da zaštite dijete od svakog oblika tjelesnog ili duševnog nasilja, povreda ili zloraba, zanemarivanja ili zapuštenosti, zlostavljanja ili iskorištavanja, uključujući spolno zlostavljanje, dok o njemu brine roditelj(i), zakonski skrbnik(ci) ili neka druga odgovorna osoba kojoj je skrb djeteta povjerena (članak 19. stavak 1.). Također, Ustav Republike Hrvatske, kao temeljni akt iz kojeg proistječu svi zakoni, defini- ra kako *svatko u Republici Hrvatskoj ima prava i slobode, neovisno o njegovoj rasi, boji kože, spolu, jeziku, vjeri, političkom ili drugom uvjerenju, nacionalnom ili socijal- nom podrijetlu, imovini, rođenju, naobrazbi, društvenom položaju ili drugim osobinama* (članak 14.) što se dakako odnosi i na mlade.



2. Što je nasilje u partnerskim vezama?

U ovom poglavlju ćeš:

- saznati što je nasilje i koji oblici nasilja postoje
- otkriti uzroke i posljedice nasilnog ponašanja

Za početak, razmisli kako bi definirao/la nasilje? Koje vrste nasilja postoje?

 **Prostor za odgovore**

Sada razmisli o bliskim odnosima ili partnerskim odnosima u kojima se nalaziš i zapiši koja su to ponašanja za tebe "crvene zastavice" odnosno upozorenja da se nalaziš u odnosu koji za tebe nije odgovarajući. Ako do sada nisi bio/bila u partnerskom odnosu, svoje odgovore možeš dati obzirom na prijateljske odnose.

 **Prostor za odgovore**

Definicija i oblici nasilja u partnerskim vezama

Nasilje u partnerskim vezama se definira kao fizičko, psihičko i seksualno nasilje čiji je cilj ostvarivanje moći i održavanje kontrole nad drugom osobom u odnosu. Do nasilja može doći za vrijeme trajanja veze, u fazi prekida ili nakon što je veza završila. To je obrazac zlostavljajućih i prijetućih ponašanja koja mogu uključivati (Cesar, 2016):

- **Fizičko nasilje** odnosno uporabu fizičke sile protiv druge osobe (npr. guranje, grubo hvatanje, udaranje, šamaranje, ograničavanje kretanja, bacanje predmeta, nanošenje opekotina, pokušaj ubojstva, ubojstvo).
- **Psihološko ili emocionalno nasilje** koje se odnosi verbalna i neverbalna ponašanja kao što su prijetnje, zastrašivanje, vikanje, vrijeđanje, ismijavanje, kritiziranje, ucjene i manipulacije (npr. "Da me stvarno voliš..."), kontroliranje odijevanja, ponašanja i kretanja, neprestano provjeravanje, posesivnost i ljubomora, stvaranje osjećaja krivnje, izoliranje osobe od prijatelja i obitelji. **Posljedice psihološkog ili emocionalnog nasilja mogu biti štetnije od fizičkog nasilja.**
- **Seksualno nasilje** koje uključuje seksualni čin ili pokušaj ostvarivanja seksualnog čina, neželjeni seksualni komentar ili prijedlog koji je usmjeren protiv osobe i njezine seksualnosti (npr. seksualno uznemiravanje, dobacivanje uvredljivih komentara seksualnog sadržaja, nagovaranje ili ucjenjivanje na seksualno odnos, prisila na stupanje u seksualno odnos, silovanje).
- **Elektroničko nasilje ili Cyberbullying** koje se odnosi na korištenje tehnologije za ponavljano, namjerno i neprijateljsko ponašanje s ciljem nanošenja boli, povrede ili štete (npr. slanje uvredljivih poruka, širenje glasina, poticanje grupne mržnje, objavljivanje osobnih podataka, poruka/fotografija/videoa, krađa lozinke). Jedan oblik elektronskog nasilja je i **elektronsko seksualno nasilje** odnosno oblik nasilja koji uključuje slanje i dijeljenje sadržaja seksualne prirode koji služe za seksualno uznemiravanje druge osobe i zadovoljenje vlastitih seksualnih potreba (Seksualno i reproduktivno zdravlje – Znanje pobjeđuje tabue, 2018). Neki od mogućih oblika su nasilnički sexting (prosljeđivanje obnaženih ili seksualno eksplicitnih fotografija bez pristanka osobe, a koje su dobivene putem sextinga), **osvetnička pornografija** (objavljivanje privatnih fotografija ili video zapisa

seksualnog sadržaja kako bi se žrtvi nanijela šteta) te “creepshots” ili **digitalni voajerizam** (snimanje fotografija ili videa intimnih dijelova tijela žene, kako bi ih se kasnije koristilo za vlastito seksualno zadovoljstvo i moguće objavljivanje). Također, jedna vrsta elektronskog seksualnog nasilja nad djecom i mladima je **cybergrooming** koji se odnosi na upoznavanje i zbližavanje odrasle osobe s djetetom/mladom osobom s ciljem seksualnog zlostavljanja, često s namjerom da se zlostavljanje nastavi i u “offline” svijetu. Za razliku od klasičnih oblika nasilja, elektroničko nasilje je **neizravno i prikriveno**, ponavlja se na način da žrtva ima stalan pristup uvredljivom sadržaju, uvredljiv **sadržaj se brzo širi i vidljiv je većem broju osoba**, žrtva je neprestano dostupna počinitelju te **anonimnost** kod počinitelja može izazvati **percepciju odsustva odgovornosti** ili stav da se ne moraju pridržavati pravila (Nastavno – klinički centar Edukacijsko rehabilitacijskog fakulteta, 2021).

Što kažu istraživanja o nasilju u partnerskim vezama?

Sedamdesetih godina prošlog stoljeća prepoznato je postojanje nasilja u partnerskim vezama i tada kreću prva istraživanja ove vrste nasilja. Pokazalo se kako se nasilje događa između bračnih partnera, među partnerima u izvanbračnim zajednicama, a vrlo često i u adolescentskim vezama, a posebno je iznenađujuća činjenica da spolno zlostavljanje i druge oblike zlostavljanja jako često čine osobe s kojima su žrtve u bliskim partnerskim ili emocionalnim vezama, a ne samo nepoznate osobe kako se ranije smatralo (Tjaden, Thoennes, 1998, prema Žilić i Janković, 2016).

Tijekom adolescencije većina mladih ostvaruje prve partnerske odnose koji im pružaju priliku za razvoj socijalnih i emocionalnih vještina te postavljaju temelj za kasnije partnerske odnose u odrasloj dobi. Mladi se u partnerskim odnosima susreću s izazovom postizanja ravnoteže između želje za što većom bliskosti s partnerom/icom i težnje za osobnom slobodom u tom odnosu. Posljedično, uspješnost u balansiranju između nezavisnosti i intimnosti te načinu na koji osobe rješavaju svoje različitosti u odnosu, otvara mogućnost za međusobno upoznavanje i povećanje bliskosti ili za pojavu nasilja (Ajduković, 2012).

Prema rezultatima istraživanja u okviru projekta “Love & Respect – prevencija nasilja u adolescentskim vezama” (2018) na uzorku mladih od 16 do 26 godina

u Republici Hrvatskoj, 58% je doživjelo neki od oblika nasilja u partnerskim vezama, najčešće psihičko nasilje kao što je kontrolirajuće i posesivno ponašanje, izrazita ljubomora i ucjene. Točnije, 17% mladih doživjelo je da partner/ica kontrolira i provjerava njihov mobitel, 1 od 5 mladih doživljava izrazito ljubomorno ponašanje u vezi, 1 od 6 mladih doživljava nametanje osjećaja krivnje zbog provođenja vremena s obitelji i prijateljima, 1 od 10 mladih doživljava emocionalne ucjene u vezi, a isto toliko ih doživljava neki oblik ponižavanja od strane partnera/ice.

Razvojem tehnologije i društvenih mreža nasilje u vezama mladih primilo je nove oblike putem online platformi. Rezultati istraživanja Centra za edukaciju, savjetovanje i istraživanje (2020) pokazuju da se mladi nalaze u velikoj opasnosti od elektronskog seksualnog nasilja te da je 35-53% mladih doživjelo je seksualno uznemiravanje u vidu dobivanja fotografije nečijih intimnih dijelova tijela, a 12-20% mladih je takve fotografije osobno poslalo. Isto tako, pokazalo se da su djevojke u većoj mjeri izložene seksualiziranim komentarima na mreži, ucjenama da će se objaviti njihove privatne informacije/fotografije/video snimci ako zauzvrat ne učine nešto seksualno, kao i objavljivanju fotografija/video zapisa bez pristanka, poslanih nekome privatno. Prema podacima navedenog istraživanja, mladi su manje svjesni problema kada se radi o kontroli u intimnom partnerskom odnosu. Tako recimo, 30-40% mladih pritisak da konstantno odgovaraju na velik broj uzastopnih poruka smatra da nije nasilno. O važnosti prevencije elektroničkog seksualnog nasilja govore i rezultati istraživanja Hrabrog telefona iz 2014. godine prema kojima je svako drugo dijete naišlo na web stranicu koja je sadržavala slike golih ljudi ili ljudi u spolnom odnosu, svako treće dijete primilo i otvorilo poruku ili link koji su sadržavali slike golih ljudi ili ljude u seksualnoj aktivnosti, a da to nisu željeli, a svako deseto dijete izravno primilo poruku pornografskog ili seksualnog sadržaja.

Uzroci i posljedice nasilnog ponašanja u partnerskoj vezi

U tablici su prikazani neki od uzroka zbog kojih se osoba može ponašati nasilno u odnosu te neke od negativnih posljedica koje nasilje sa sobom donosi (Ajduković i sur., 2011.; Ajduković i Ručević, 2009; Gvozdić i sur., 2018).

Uzroci

- iskustvo nasilja u vlastitoj obitelji
- nisko samopoštovanje i negativna slika o sebi
- stereotipna uvjerenja o muško-ženskim odnosima (npr. muškarac treba biti dominantan, a žena pasivna)
- neprepoznavanje nasilnog ponašanja kod sebe i drugih
- nepoznavanje vlastitih i tuđih potreba i prava u odnosu
- pozitivan stav o nasilju kao načinu rješavanja sukoba
- slabije razvijene socijalne i emocionalne vještine (npr. vještine nenasilnog rješavanja sukoba, kontroliranje emocija)
- pozitivan odnos vršnjaka prema nasilju
- medijske poruke o prihvatljivosti nasilja i tolerantan odnos društva prema nasilju

Posljedice

- tjelesne ozljede
- glavobolja, bolovi u trbuhu, mučnina
- teškoće sa spavanjem
- teškoće s koncentracijom
- gubitak samopoštovanja i negativna slika o sebi
- neugodne emocije (npr. sram, krivnja, strah, ljutnja)
- anksioznost i depresivnost
- povlačenje
- zloupotreba alkohola i psihoaktivnih tvari
- rizična seksualna ponašanja
- gubitak bliskosti s dečkom/djevojkom
- gubitak povjerenja u mogućnost kvalitetnih partnerskih odnosa
- samoozljeđivanje
- suicidalne misli i suicid

Posljedice mogu biti podjednake neovisno o tome radi li se o elektronskom nasilju ili nasilju u fizičkom svijetu, s naglaskom da elektronsko nasilje ima određene specifičnosti, kao što su recimo mogućnost brzog i dalekosežnog dijeljenja sadržaja, ponavljanje djela kao i trajanje (žrtva i druge osobe mogu više puta pristupiti istom sadržaju), što potencijalno može učiniti nasilni čin trajnijim, a posljedice štetnije.

“ Od mladih za mlade...

“Ako si u vezi, molim te ne dozvoli da te netko povrjeđuje, ne zaslužuješ to trpiti. Svatko ima pravo na svoje mišljenje, ti također. Reci toj osobi što ti smeta, ako te voli poslušat će i neće te sili ni na što.”

“Svatko zaslužuje biti u sigurnom odnosu i vjerujte mi nemojte si dopustiti da stavite loš odnos ispred prijatelja koji su uvijek tu... nemojte se bojati potražiti pomoć.”

Jesi li nekada...?

Sada kada si nešto više saznao/la o tome što je to nasilje, koji oblici nasilja postoje te koji su uzroci i posljedice nasilja, razmisli i iskreno odgovori na sljedeće tvrdnje vezane uz nasilje u partnerskom odnosu. Ukoliko do sada nisi bio/bila u partnerskom odnosu, odgovore možeš dati s obzirom na prijateljske odnose koje imaš ili si imao/la.

Jesi li nekada doživio/la opisana ponašanja u partnerskom odnosu?

Vrijeđa te i omalovažava	Da	Ne
Viče na tebe	Da	Ne
Koristi ucjene i manipulacije (npr. "Da me stvarno voliš, ti bi..." ili "Ako ne napraviš to, nećemo se više družiti")	Da	Ne
Ponaša se ljubomorno i posesivno	Da	Ne
Stalno provjerava gdje si i što radiš	Da	Ne
Ograničava vrijeme koje provodiš s prijateljima/icama	Da	Ne
Nasilan/na je prema tebi (guranje, udaranje, čupanje, bacanje stvari)	Da	Ne
Nagovara te ili ucjenjuje na seksualni odnos	Da	Ne
Fizički te prisiljava na seksualni odnos	Da	Ne

Jesi li se nekada koristio/la opisana ponašanja u partnerskom odnosu?

Vrijeđaš i omalovažavaš	Da	Ne
Vičeš na drugu osobu	Da	Ne
Koristiš ucjene i manipulacije (npr. "Da me stvarno voliš, ti bi..." ili "Ako ne napraviš to, nećemo se više družiti")	Da	Ne
Ponašaš se ljubomorno i posesivno	Da	Ne
Stalno provjeravaš gdje je i što radi	Da	Ne
Ograničavaš vrijeme koje provodi s prijateljima/icama	Da	Ne
Nasilan/na si prema drugoj osobi (guranje, udaranje, čupanje, bacanje stvari)	Da	Ne
Nagovaraš ili ucjenjuješ na seksualni odnos	Da	Ne
Fizički prisiljavaš drugu osobu na seksualni odnos	Da	Ne

3. Zato što vrijedim...

U ovom poglavlju ćeš:

- saznati zašto je važan osjećaj vlastite vrijednosti
- otkriti što je slika o sebi, samopoštovanje i samopouzdanje i kako su međusobno povezani
- saznati kako razvijati pozitivnu sliku o sebi

Da bismo ostvarili kvalitetne odnose s drugima, moramo biti svjesni svoje vrijednosti. Ovo vrijedi za sve odnose – obiteljske, prijateljske, a na poseban način za odnose s romantičnim partnerima.

Zdrava slika o vlastitoj vrijednosti nam prije svega omogućuje da s drugima ostvarimo uravnotežen odnos, koji se neće temeljiti na vlastitoj potrebi da nam drugi neprestano dokazuju našu vrijednost. Takav bi nas odnos teško usrećio.

Osjećaj vlastite vrijednosti ima još jednu iznimno važnu ulogu u odnosima koje gradimo – on nas štiti od toga da pristajemo na bilo kakve oblike zlostavljanja i ponižavanja, kao i od ideje da smo bilo koji od takvih postupaka zaslužili. Logika zlostavljanja u vezama često se oslanja upravo na osjećaj manje vrijednosti kod žrtve koja trpi poniženja i agresiju pa je zato iznimno bitno njegovati zdrave ideje o samima sebi.

“ Od mladih za mlade...

“Žrtva nije kriva za doživljeno nasilje i nitko ne zaslužuje takvo ponašanje!”



A što možemo učiniti da bismo doprinijeli stvaranju osjećaja vlastite vrijednosti, odnosno - samopoštovanja? Prije svega, bitno je znati da je samopoštovanje dio puno šire slike koju imamo o sebi.

Što je slika o sebi?

Slika o sebi je način na koji opažamo sebe, odgovori koje dajemo kada si postavimo pitanje "Tko sam ja?" ili "Kakav/a sam ja?". Slika o sebi predstavlja vjerovanja koja osoba ima o sebi i svome funkcioniranju u različitim životnim područjima. Može se definirati i kao skup ideja, osjećaja i misli o samom sebi koji utječe na osobu i usmjerava njezino ponašanje (Nastavno – klinički centar Edukacijsko rehabilitacijskog fakulteta, 2020).

Slika o sebi se počinje razvijati u djetinjstvu kroz odnos s roditeljima/skrbnicima i razvija se tijekom cijelog života kroz introspekciju odnosno opažanje samoga sebe i povratne informacije koje dobivamo od drugih ljudi (roditelja/skrbnika, vršnjaka, učitelja/nastavnika/profesora, trenera i drugih važnih osoba) (Nastavno – klinički centar Edukacijsko rehabilitacijskog fakulteta, 2020).

Način na koji vidimo sebe značajno utječe na naše misli, osjećaje i ponašanje te uvjerenje u vlastite sposobnosti. Osobe koje imaju pozitivnu sliku o sebi lakše se nose sa životnim izazovima, imaju više povjerenja u svoje sposobnosti, postižu bolji uspjeh u školi i na poslu, lakše uspostavljaju i održavaju odnose, spremniji su se zauzeti za sebe, prepoznaju svoje jake strane, ali i one na kojima trebaju poraditi (Nastavno – klinički centar Edukacijsko rehabilitacijskog fakulteta, 2020).

Slika o sebi, samopoštovanje i samopouzdanje

Slika o sebi je povezana sa samopoštovanjem i samopouzdanjem osobe. Samopoštovanje je subjektivni doživljaj vlastite vrijednosti koji se temelji kako na našim procjenama, tako i na ponašanju drugih osoba prema nama, dok se samopouzdanje odnosi na naše vlastito mišljenje o sposobnostima koje posjedujemo i procjeni koliko uspješno možemo izvršiti neki zahtjev iz okoline (Nastavno – klinički centar Edukacijsko rehabilitacijskog fakulteta, 2020). Ukratko, samopoštovanje nam daje odgovor na pitanje koliko vrijedimo, a samopouzdanje nam odgovara na pitanje koliko smo sposobni.

Isto tako svaka osoba ima svoje "realno ja" koje se odnosi na to kakva osoba zaista je i "idealno ja" koje se odnosi na to kakva bi osoba željela biti. Što je veća razlika između "realnog ja" i "idealnog ja" osoba je sa sobom nezadovoljnija, može razviti nisko samopoštovanje i imati teškoće u ostvarivanju životnih ciljeva i kvalitetnih odnosa s drugim ljudima (Nastavno -klinički centar Edukacijsko rehabilitacijskog fakulteta, 2020).

Kako razvijati pozitivnu sliku o sebi?

Velik dio naše slike o sebi povezan je s ranim iskustvima odnosa s našim roditeljima, kao i s informacijama koje nam druge osobe, koje su bitne za nas, daju o nama te o tome kako se ponašaju u odnosu prema nama. No, ovo ne znači da naša slika o sebi ovisi isključivo o drugima – dapače, i mi sami imamo bitnu ulogu u njezinu razvoju. Što dakle možemo učiniti po ovom pitanju?

Prije svega, vrlo je korisno upoznati sebe. **Poznavati svoje jake i slabe strane bitna je pretpostavka da bismo sebe mogli voljeti i prihvaćati.** Ako ne znamo s kojim karakteristikama u životu raspolažemo, teško se možemo osloniti na sebe i preuzeti odgovornost za svoje ponašanje i za vlastiti razvoj. Kao što smo vidjeli, kada imamo jasnu sliku o svojem "realnom ja", a naše "idealno ja" nije u prevelikom raskoraku s našim stvarnim mogućnostima, stvaraju se preduvjeti za zdrav odnos prema sebi.

Nadalje, **iznimno je bitno naučiti skrbiti o sebi.** Kako rastemo i razvijamo se, skrb o nama sve je manje zadatak drugih, a sve više postaje naša odgovornost. Ovo između ostaloga znači **odnositi se prema sebi s ljubavlju i toplinom, skrbiti o svom mentalnom i fizičkom zdravlju, brinuti o svojim potrebama i granicama.** Tako učimo prihvaćati i voljeti sebe u trenucima snage i slabosti, što također uključuje zdravu samokritičnost i preuzimanje odgovornosti za svoje greške i neprimjerene postupke.



“Od mladih za mlade...”

“Ako ne poštujuete sebe, neće ni drugi.”

U nastavku, pripremili smo dvije vježbe koje ti mogu pomoći u razvijanju pozitivne slike o sebi.

Vježba 1

Ako smo samima sebi nametnuli previsoka očekivanja kroz svoje “idealno ja” ili se često uspoređujemo s drugima, lako nam se može dogoditi da nam promakne čitav niz naših kvaliteta i uspjeha, na temelju kojih bismo lakše spoznali vlastitu vrijednost. Ova vježba ti može pomoći da istražiš svoje jake strane i upotpuniš svoju sliku o sebi. Pokušaj nabrojati i zapisati:

- Tvoje pozitivne karakteristike:
- Ostvarene uspjehe:
- Stvari koje radiš dobro:
- Nešto što si napravio/la iako je bilo teško:
- Nešto o čemu znaš jako puno:
- Dokaze da si u nečem dobar/dobra:
- Stvari koje radiš za koje su ti drugi zahvalni:
- Komplimente koje si primio/la:



Prilikom nabiranja je bitno ne izostaviti stvari koje ti se čine nedovoljno važnima – kad ih vidiš nabrojane na papiru, možda ti baš one pruže pozitivniju sliku tebe! (Preuzeto iz edukativnih materijala HUBIKOT-a).

Vježba 2

Naučiti skrbiti za sebe bitan je dio njegovanja slike o sebi i svog samopoštovanja. Zato uzmi tri post-it papirića i na njih napiši:

- jednu podržavajuću rečenicu samom/samoj sebi koja te može ohrabriti i podići kada si bezvoljan/bezvoljna
- jednu podržavajuću rečenicu samom/samoj sebi koja te može umiriti kada si uznemiren/uznemirena
- jedan kompliment ili pohvalu samom/samoj sebi

4. Što želim i trebam?

U ovom poglavlju ćeš:

- saznati nešto više o temeljnim ljudskim potrebama
- otkriti važnost potreba, želja i granica u odnosima

Temeljne ljudske potrebe

Svi imamo temeljne potrebe koje je važno zadovoljiti kako bismo preživjeli. Potrebu možemo definirati kao stanje koje je važno za život, rast, razvoj i dobrobit osobe. O potrebama je važno voditi računa jer one snažno utječu na naše ponašanje.

Potrebe možemo podijeliti na:

- tjelesne potrebe – hrana, voda, zrak, spavanje i sl.
- psihološke potrebe – potreba za pripadanjem, druženjem s drugim ljudima, potreba za pohvalom i sl.

Psiholog Abraham Maslow je proučavao ljudske potrebe i njihov utjecaj na nas te je izradio hijerarhiju potreba prema kojoj se potrebe mogu organizirati u pet kategorija.





Maslow je smatrao kako je prilikom zadovoljavanja potreba važno zadovoljiti potrebe na nižoj razini kako bismo mogli zadovoljiti potrebe na višim razinama hijerarhije. Međutim, jedna od kritika Maslowljeve hijerarhije potreba je ta da redoslijed potreba nije univerzalan svim ljudima. Na primjer, osoba može imati dobre odnose s drugima i osjećati se samoaktualizirano, iako biološke potrebe i potrebe za sigurnošću nisu zadovoljene.

Potrebe se često miješaju s željama koje imamo. **Razlika između potreba i želja je u tome da je ispunjenje potreba važno za naše preživljavanje, dok ispunjenje želja nije.** Međutim, želje mogu biti načini na koje možemo zadovoljiti svoje potrebe. Na primjer, kada smo gladni imamo potrebu za hranom, a želja može biti da pojedemo pizzu.

Koje potrebe su u tvom životu trenutno zadovoljene, a koje nisu? Koja od nezadovoljenih potreba ti se čini najbitnijom? Što možeš učiniti da ju zadovoljiš na zdrav i kvalitetan način?

Potrebe, želje i granice u partnerskim odnosima

Da bismo izgradili zdrave odnose s drugima, što posebno vrijedi za partnerske odnose, iznimno je važno da budemo svjesni vlastitih potreba. Naime, upravo potrebe su jedan od temeljnih razloga zbog kojih uopće ulazimo u odnose s drugima - činimo to kako bismo zadovoljili potrebe za sigurnošću, pripadanjem i poštovanjem. Osim toga, kroz odrastanje učimo izražavati i određivati sami sebe u tim odnosima, a poznavanje i izražavanje naših potreba bitan je dio tog procesa. Valja također imati na umu da potrebe utječu na naše odluke čak i onda kada toga nismo u potpunosti svjesni, pa je korisno što bolje ih poznavati kako bismo znali što nas motivira.

Teško je očekivati da druga osoba u partnerskom odnosu ispuni naše potrebe ako sami ne znamo što nam je zapravo potrebno. Poznavanje vlastitih potreba prije svega je naša osobna odgovornost. Uz to je iznimno važno jasno ih izraziti drugoj osobi te imati realna očekivanja oko toga koje potrebe druga osoba u partnerskom odnosu može zadovoljiti.

Poznavanje vlastitih potreba je bitno i za postavljanje granica u partnerskom odnosu. Granice mogu biti fizičke i psihičke/emocionalne i definiraju ono što nam je u redu, što nam je ugodno, a što ne, kako želimo da se drugi ponašaju prema nama, a što nam smeta (Willsey, 2021).

Bitno je osvijestiti da su u partnerskom odnosu naše potrebe i želje tek polovica priče. Naime, i druga osoba također ima svoje potrebe, želje i granice o kojima valja voditi računa i koje treba poštovati. Nije neobično ni da se nađemo u sukobu između potrebe da udovoljimo tuđim zahtjevima i interesima i potrebe da udovoljimo sebi i svojim interesima. Usklađivanje

s potrebama druge osobe nije jednostavan proces zbog toga što često ne znamo jasno izražavati svoje potrebe i prepoznati svoje granice ili ne znamo poštovati tuđe potrebe i granice odnosno ne brinemo kako je drugima u tom usklađivanju. Prema tome, postavljanje i komuniciranje vlastitih granica i potreba te slušanje i poštovanje tuđih granica i potreba je bitna za održavanje zdravog partnerskog odnosa.

Možeš li ih zastupati svoje potrebe u odnosima? Na koji način? Što ti je pri tome teško/lako? Koliko si spreman/na uvažavati tuđe potrebe i granice?

 **Prostor za odgovor**

““ Od mladih za mlade...

“Bitno je osvijestiti i izraziti vlastite granice i potrebe.”

“Moje potrebe su jednako važne kao i potrebe druge osobe u odnosu.”

“Sasvim je normalno postavljati granice u odnosima.”

“Imam pravo prekinuti odnos. Imam pravo reći NE.”

“Ključ je u ravnopravnosti.”



5. Poštujem sebe, poštujem tebe

U ovom poglavlju ćeš:

- saznati nešto više o sukobu i stilovima rješavanja sukoba
- otkriti koji je tvoj dominantni stil rješavanja sukoba
- naučiti kako riješiti sukobe na asertivan način

Prisjeti se zadnje svađe koju si imao/la. S kim si se posvađao/la? Što je bilo razlog svađe? Kako je svađa završila?

 **Prostor za opis situacije**

Kao što je navedeno u prethodnom poglavlju, svi imamo svoje potrebe, želje i granice. Kada ulazimo u odnos s drugom osobom, susrećemo se s njezinim potrebama, željama i granicama koje se mogu razlikovati od naših. Upravo zbog tih razlika mogu nastati svađe i sukobi.

Ljudi često misle da je sukob nešto negativno, da uništava odnos i da ga treba izbjegavati. Kakvo je tvoje mišljenje o sukobu?

Sukob sam po sebi nije niti pozitivan niti negativan i ne mora uvijek narušiti odnos. Zapravo, sukob može biti prilika za poboljšanje odnosa, a ključ je u načinu na koji se sukobljavamo i rješavamo sukobe. Ako uđemo u sukob sa stavom "ti i ja protiv problema", a ne "ja protiv tebe", otvoreniji smo za razgovor s drugom osobom, ali i za slušanje što nam druga osoba ima za reći i koje je njegovo/njezino viđenje cijele situacije. Prema tome, nije cilj imati odnos bez sukoba i svađe nego naučiti rješavati sukobe na odgovarajući način.

Stilovi rješavanja sukoba

Sigurno se pitaš kako uspješno rješavati sukobe. Ne možemo mijenjati ono čega nismo svjesni stoga je za početak važno je otkriti koji način rješavanja sukoba trenutno koristiš. U tome ti mogu pomoći opisi tri stila rješavanja sukoba.

Agresivan stil

- stav "ja protiv tebe"
- napadanje, kritiziranje i optuživanje
- nema slušanja, upadanje u riječ i ignoriranje što druga strana ima za reći
- nema kompromisa, bitna je samo pobjeda u sukobu i da dođete do onoga što želite
- iako se na prvu čini da u takvom sukobu jedna osoba pobjeđuje, a druga gubi, zapravo obje osobe gube jer se narušava njihov odnos, a sukob se dodatno produbljuje

Pasivan stil

- ignoriranje problema
- izbjegavanje i povlačenje iz sukoba
- teškoće u izražavanju ili neizražavanje potreba, želja, misli i emocija
- popuštanje i žrtvovanje vlastitih potreba i želja kako biste očuvali mir pod svaku cijenu
- izbjegavanjem sukob ne nestaje nego može prerasti u još veći sukob od onoga koji je na početku bio

Asertivan stil

- stav "ti i ja protiv problema", a ne "ti protiv mene"
- jasno i konkretno izražavanje potreba, želja, misli i emocija, ali uz poštivanje druge osobe
- slušanje i razumijevanje druge osobe i njezinih potreba, želja, misli i emocija
- otvorenost za komunikaciju, kompromis i pronalazak rješenja

Važno je napomenuti kako možemo koristiti različite stilove rješavanja sukoba u različitim situacijama. To znači da, na primjer, u sukobu s prijateljima možemo biti asertivni, a u sukobu s roditeljima pasivni.

Koji stil rješavanja sukoba najčešće koristiš? Koji stil si koristio/la u situaciji koju si ranije opisao/la?

 **Prostor za odgovor**

Kako asertivno rješavati sukobe?

Ako si prepoznao/la da najčešće koristiš agresivni ili pasivni stil rješavanja sukoba, nema mjesta za brigu. U nastavku donosimo savjete koji ti mogu pomoći da naučiš rješavati sukobe na asertivan način:

- Osvijesti svoj stil rješavanja sukoba (Odlično! Prvi korak si već napravio/la!).
- Razmisli u kojim situacijama si asertivan/na. Kako se ponašaš u takvim situacijama? Na koji način se tada zauzimaš za sebe? Razmisli možeš li takvo asertivno ponašanje primijeniti i na druge situacije kada nisi asertivan/na.
- Poznaješ li neku osobu koja je asertivna? Promatraj i uči iz situacija u kojima se drugi ponašaju asertivno. Možeš ih pitati i za savjet što im to pomaže da se asertivno zauzmu za sebe.
- Samostalno ili s drugom osobom pokušaj uvježbati situaciju u kojoj trebaš biti asertivan/na.
- Često slušamo kako bismo odgovorili, a ne kako bismo zaista čuli što druga osoba ima za reći. Važno je pažljivo slušati drugu osobu i pokušati razumjeti njezinu stranu u sukobu.
- Prati svoje osjećaje. U sukobu možemo osjećati ljutnju, frustraciju i ostale neugodne osjećaje. Važno ih je na vrijeme prepoznati i po potrebi udaljiti se iz sukoba kako bismo se smirili.



- Jesi li nekad čuo/la za ja-poruke? Ja-poruke ti mogu pomoći u izražavanju potreba, misli i osjećaja, ali na način da poštuješ drugu osobu. Uz ja-poruke, postoje i ti-poruke koje su kritizirajuće i optužujuće. Kako bi bila jasnija razlika između ja i ti-poruka, evo jedan primjer:

Situacija: Isplanirao/la si da petak navečer tvoj/a cura/dečko odete u kino i kasno si saznao/la da je on/ona već dogovorio/la izlazak s prijateljima/icama.

Ti-poruka: Uvijek to radiš! Nikad mi na vrijeme ne kažeš! Šta ću sada raditi u petak navečer?

Ja-poruka: Ljut/a sam kada mi na vrijeme ne kažeš za dogovore koje imaš. Htio/la bih da mi kažeš ranije kako bi se onda mogao/la drugačije organizirati.

U sastavljanju ja-poruka može ti pomoći sljedeća formula:

1. Osjećam se... (opis tvojih osjećaja)
2. Kada ti... (opis tuđeg ponašanja koje ti smeta)
3. Htjela bih/Željela bih... (što bi htio/la drugačije)

Sada kada znaš kako biti asertivan/na, kako bi riješio/la situaciju koju si ranije opisao/la?

 **Prostor za odgovor**

Kako ti se čine opisani savjeti? Važno je napomenuti kako možda od prve nećeš biti asertivan/na, i to je u redu, ne brini se. **Asertivnost je vještina, a kao i kod svake vještine potrebno je vrijeme, trud i vježbanje kako bismo tu vještinu naposljetku i usvojili.** Želimo ti puno sreće na putu do asertivnosti!



Od mladih za mlade...

“Komunikacija je ključ zdravog odnosa.”

6. Moja prava i očekivanja u partnerskoj vezi

U ovom poglavlju ćeš:

- upoznati se s vlastitim pravima u partnerskoj vezi
- otkriti vlastita očekivanja u partnerskoj vezi
- naučiti prepoznati i razlikovati realna od nerealnih očekivanja u partnerskoj vezi

U vezi imam pravo...

Jesi li se ikad zapitao/la koja su tvoja prava u vezi? Poznavanje prava važno je kako bismo prepoznali nalazimo li se u štetnom ili sigurnom odnosu. Isto tako, i tvoj/a partner/ica također ima prava koja je potrebno poštovati. Upravo zbog toga poznavanje prava i međusobno poštovanje važno je za razvijanje i održavanje kvalitetnog odnosa.

Ovdje su navedena neka od mogućih prava u vezi (Ajduković i sur., 2011):

- imam pravo osjećati se sigurno
- imam pravo biti ravnopravan/na
- imam pravo biti u vezi koja nije nasilna
- imam pravo prekinuti vezu
- imam pravo reći "ne"
- imam pravo biti u vezi bez seksa
- imam pravo družiti se sa svojim prijateljima/icama
- imam pravo odlučiti što želim i što ne želim činiti

- imam pravo na vrijeme za sebe
- imam pravo izraziti svoje mišljenje i da se moje mišljenje poštuje
- imam pravo na to da se moje potrebe smatraju jednako važnim kao i potrebe osobe s kojom sam u vezi

Kako ti se čine navedena prava u vezi? Želiš li dodati još neko pravo koje je tebi osobno važno?

 **Prostor za odgovore**

“ Od mladih za mlade...

“Imate pravo na druženje s prijateljima koliko želite, a ako vaš partner/ica to ne prihvaća nije za vas.”

“Ne dozvolite da vas drugi ograniče.”

“Imate pravo prekinuti odnos ako se ne osjećate voljeno i sigurno.”

U vezi očekujem...

Svi imamo očekivanja o tome kako bi veza trebala izgledati i kako bi se partner/ica trebao/la ponašati. Koja su tvoja očekivanja vezana uz odnos i ponašanje tvog/tvoje partnera/ice? Što ti očekuješ u vezi?

 **Prostor za odgovor**

Kada uđemo u vezu sa sobom donosimo i svoja očekivanja koja mogu biti realna i nerealna. Ovdje smo naveli neka od očekivanja o vezi i partneru/ici, što misliš, jesu li ova očekivanja realna ili nerealna?

- Nikad se ne svađate i uvijek se u svemu slažete.
- Ne druži se s prijateljima i vrijeme stalno provodi s tobom.
- Uvijek te čini sretnim/om i zadovoljnim/om.
- Ne moraš govoriti što ti je potrebno ili što ti smeta zbog toga što on/ona uvijek zna.
- Može riješiti sve tvoje probleme.
- Ne moraš uvijek paziti kako se prema njemu/njoj ponašaš. On/ona te prihvaća i u najgorem i u najboljem izdanju.

Ovo su neki od primjera nerealnih očekivanja koja možemo imati o vezi i partneru/ici. Prepoznat ćeš ih po tome što uključuju savršeni odnos i savršenog/nu partnera/icu koji uvijek ispunjavaju sve naše potrebe i želje. **Nerealna očekivanja često dovode do razočaranja, povrijeđenosti i nezadovoljstva vezom zbog toga što partner/ica ne može ispuniti takva očekivanja.** S druge strane, ako imamo realna očekivanja svjesni smo da neće uvijek sve biti savršeno i da druga osoba neće uvijek ispuniti sve naše potrebe. Isto tako, znamo da u odnosu neće sve ovisiti o drugoj osobi nego ćemo se i mi morati truditi kako bismo održali i razvijali odnos. **Realna očekivanja su bitna kako bismo imali kvalitetan i zdrav odnos i kako bismo bili zadovoljni vezom** (Obradović, Blažinić i Lukinac, 2012). Prema tome, **u redu je imati očekivanja i kriterije vezana uz to kakvu vezu ili partnera/icu želimo, ali se moramo pitati jesu li naša očekivanja realna ili nerealna.**

Pogledaj očekivanja koja si ranije napisao/la i razmisli jesu li tvoja očekivanja realna ili nerealna. Moguće je da će neka očekivanja biti nerealna i to je u redu. Važno je za početak prepoznati i osvijestiti da imamo nerealna očekivanja, a onda vidjeti što ćemo s njima. Ako su neka očekivanja nerealna, razmisli na koji način ih možeš preoblikovati u realna.

Prostor za odgovor



“ Od mladih za mlade...

“Prava u romantičnoj vezi:

- ⌘ dečko/cura nema svrhu upotpuniti drugoga, nego biti uz njega/nju kao *odvojena ličnost*
- ⌘ osjećaj *sigurnosti i ravnopravnosti*, mogućnost prekida odnosa i govorenja *NE*, mogućnost druženja sa svojim *prijateljima*
- ⌘ potrebno je u vezi imati siguran odnos – *povjerenje i privatnost*, dobru komunikaciju i iskrenost”
- ⌘ potrebno je znati prepoznati nasilje ili *nezadovoljstvo*, obznaniti ga i potražiti pomoć



7. Biram gdje je sigurno, reagiram kada je potrebno

U ovom poglavlju ćeš:

- naučiti prepoznati znakove sigurnog i štetnog partnerskog odnosa
- saznati kako reagirati kada se nasilje dogodi

Siguran i štetan partnerski odnos

Što za tebe predstavlja siguran odnos? Po kojim znakovima znaš da se nalaziš u sigurnom odnosu?

 **Prostor za odgovor**

Često neka ponašanja u odnosu ne prepoznamo kao štetna. Jasno razlikovanje sigurnog od štetnog odnosa pomaže nam u tome da tražimo odnose koji su zdravi i da na vrijeme prepoznamo da se nalazimo u odnosu koji nije odgovarajući za nas. Upravo zbog toga naveli smo neke od znakova sigurnog i štetnog odnosa (Ajduković i sur., 2011; Cesar, 2016).

Siguran odnos

- međusobno poštovanje i ljubav
- povjerenje i privatnost – vjerujete jedno drugome, nema međusobnog provjeravanja i optuživanja, međusobno poštujete privatnost u privatnom životu i online aktivnostima
- otvorena komunikacija i iskrenost – otvoreno možete jedno drugome izraziti svoje emocije, potrebe, želje i granice, međusobno se slušate i uvažavate
- osnaživanje i pružanje podrške
- osjećaj sigurnosti – u odnosu nema nasilja
- ravnopravnost – prihvaćate različitosti, nijedno ne naređuje ili nameće mišljenje drugoj osobi, zajednički donosite odluke
- empatija – pokušavate se staviti u "cipele" druge osobe u odnosu
- u sukobu ste usmjereni na rješavanje problema

Štetan odnos

- nema međusobnog poštovanja – osoba ne poštuje potrebe i granice druge osobe, vrši pritisak dok ne dobije ono što želi, prisiljava na stvari koje druga osoba ne želi učiniti
- nema povjerenja i ne poštivanje privatnosti – stalno provjeravanje, izrazita ljubomora, osoba želi imati lozinke za online profile od druge osobe u vezi, zabrane druženja s prijateljima i obitelji
- loša komunikacija i nema iskrenosti – nema međusobnog slušanja i otvorenog izražavanja emocija, potreba, želja i granica, laganje
- nema osjećaja sigurnosti – javljaju se različiti oblici nasilja, osoba se boji naljutiti drugu osobu u vezi
- nema ravnopravnosti – ne prihvaćanje različitosti, odluke donosi uvijek ista osoba, jedna osoba u odnosu vjeruje da ima više prava u odnosu na drugu osobu
- u sukobu ste usmjereni jedno protiv drugog

Što kada se nasilje dogodi?

Bez obzira je li žrtva muškog ili ženskog spola, bilo koji oblik nasilja u partnerskom odnosu je neprihvatljiv. U nastavku donosimo što možeš napraviti ako si žrtva nasilja, počinitelj nasilja, prijatelj/ica žrtve ili prijatelj/ica počinitelja (Ajduković i sur., 2011; Bijelić i Cesar, 2014; Cesar i sur., 2006).

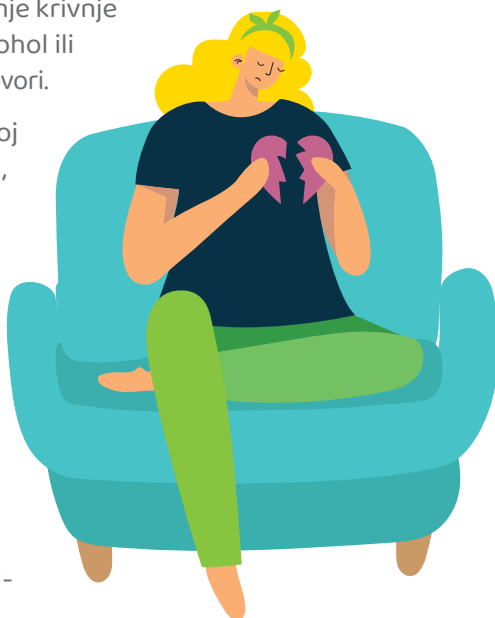
Žrtva nasilja

- Za početak bitno je prepoznati različite oblike nasilnog ponašanja i znakove štetnog partnerskog odnosa. Ako se nalaziš u nasilnom odnosu zapamti da nisi kriv/a za doživljeno nasilje i ne zaslužuješ da se netko prema tebi ponaša na takav način!

- Ako je moguće razgovaraj s dečkom/curom vezano uz njegovo/njezino ponašanje. Pri tome je bitno da imaš na umu vlastitu sigurnost odnosno može li taj razgovor na bilo koji način ugroziti tvoju sigurnost.
- Obrati se prijateljima i odrasloj osobi od povjerenja (roditelji, drugi članovi obitelji, razrednici, profesori, stručni suradnici u školi (psiholog, pedagog, socijalni pedagog), treneri itd.).
- Potraži stručnu pomoć i podršku.
- Prijavi nasilje (policija, Red Button za elektroničko nasilje).
- Izradi plan sigurnosti koji ti može pomoći u tome što napraviti u situaciji nasilja (npr. kojoj osobi od povjerenja se možeš obratiti, koje je najsigurnije mjesto u kući/školi na koje možeš otići, telefonski brojevi osoba od povjerenja, linija za pomoć, policije i sl.).

Počinitelj nasilja

- Možda nisi svjestan/na da su neka ponašanja oblik nasilja stoga je važno da prepoznaš i osvijestiš nasilna ponašanja kod sebe.
- Preuzmi odgovornost za nasilno ponašanje i njegove posljedice. Prebacivanje krivnje na drugu osobu u odnosu, alkohol ili psihoaktivne stvari su samo izgovori.
- Obrati se prijateljima i odrasloj osobi od povjerenja (roditelji, drugi članovi obitelji, razrednici, profesori, stručni suradnici u školi (psiholog, pedagog, socijalni pedagog), treneri itd.).
- **Nasilno ponašanje je naučeno i moguće ga je promijeniti stoga je bitno potražiti stručnu pomoć i podršku.** Stručna osoba ti može pomoći da razviješ adekvatne socijalne i emocionalne vješt-



ne (npr. vještine nenasilnog rješavanja sukoba, vještine kontroliranja neugodnih emocija i sl.).

Prijatelj/ica žrtve

- Prepoznaj različite oblike nasilnog ponašanja i znakove da se tvoj prijatelj/ica nalazi u štetnom partnerskom odnosu (znakovi mogu biti: vidljive modrice, promjene u fizičkom izgledu, ponašanju, osoba doživljava vrijeđanje pred drugima od strane partnera/ice, osoba doživljava provjeravanje i izrazito ljubomorno ponašanje od strane partnera/ice, osoba opravdava nasilno ponašanje partnera/ice, izražava brigu da ga/ju ne razljuti, izražava strah u njegovoj/njzinoj prisutnosti, osoba odustaje od stvari koje su mu/joj nekad bile važne, izolira se od prijatelja i obitelji itd.)
- Često osobe ne žele pričati o tome što se događa zbog straha, srama, krivnje i drugih neugodnih emocija. Može proći dosta vremena prije nego se osoba odluči povjeriti stoga je u tom trenutku važno:
 - biti tu i slušati
 - vjerovati osobi i jasno joj/mu to dati do znanja
 - jasno dati do znanja da on/ona nije zaslužio/la takvo ponašanja i da nije kriv/a
 - ne ignorirati problem i praviti se da se ništa ne događa
 - poštovati njegove/njezine osjećaje i ne govoriti kako bi se trebao/la osjećati (moguće je i dalje voljeti nekoga tko se nasilno ponaša)
 - ukazati na njegova/njezina prava i mogućnosti
 - ne osuđivati nego dati podršku i ohrabriti da potraži stručnu pomoć (možeš predložiti da mu/joj pomogneš u traženju stručne pomoći)
 - dozvoliti mu/joj da sam odlučuje i poštivati njegove/njezine odluke iako se možda ne slažeš s tim (kritiziranje osobe što nije odmah prekinula odnos ili ga pokušava popraviti može odbiti osobu od tebe)

Prijatelj/ca počinitelja

- Prepoznaj da se prijatelj/ica ponaša na nasilan način.
- Jasno reci da takvo ponašanje nije u redu i da nećeš promatrati i dopustiti da se nasilno ponašanje nastavi.

- Ako se osoba povjeri vezano uz nasilno ponašanje koje čini, imaj na umu da mu/joj je teško priznati da ima problem stoga je važno biti tu i slušati.
- Pomozi mu/joj da preuzme odgovornost za nasilno ponašanje i njegove posljedice. Prebacivanje krivnje na osobu, alkohol ili psihoaktivne stvari su samo izgovori.
- Nasilno ponašanje je naučeno i moguće ga je promijeniti stoga potakni osobu da potraži stručnu pomoć ili mu/joj pomози u traženju stručne pomoći.

“ Od mladih za mlade...

“Ako se osjećaš loše, ne brini, nisi sam. Iako se uvijek tako osjećamo, znaj da uvijek imaš nekoga tko bi te poslušao. Najčešće su to prijatelji, stoga pronađi osobu kojoj vjeruješ i reci joj što te muči.”



Kome se možeš obratiti za stručnu pomoć i podršku?

Naziv institucije/udruge	Kontakt
Udruženje "Djeca prva"	tel: 01/2947-066 e-mail: djeca.prva@djeca-prva.hr web: www.djeca-prva.hr
Hrabri telefon	tel: 01/116-111 e-mail: savjet@hrabritelefon.hr ; hrabrisa@hrabritelefon.hr web: www.hrabritelefon.hr
Ambidekster klub	tel: 01/2852-170 e-mail: info@ambidekster.hr web: www.ambidekster.hr
CESI – Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje	tel: 01/2422-800 e-mail: cesi@cesi.hr web: www.cesi.hr
Centar za djecu, mlade i obitelj "Modus"	tel: 01/4621-554 e-mail: modus@dpp.hr web: www.dpp.hr
Centar za pružanje usluga zajednici "Luka Ritz"	tel: 01/6470-050 e-mail: info@centar-lukaritz.hr web: www.centar-lukaritz.hr
Centar za zdravlje mladih Zagreb	tel: 01/6468-333 e-mail: info@czm.hr web: www.czm.hr
Ženska soba – Centar za žrtve seksualnog nasilja	tel: 01/6119-444 e-mail: savjetovaliste@zenskasoba.hr web: www.zenskasoba.hr
SIRIUS – Centar za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje	tel: 01/6701-224 e-mail: info@centar-sirius.hr web: https://centar-sirius.hr/
Psihološki centar TESA	tel: 01/4828-888 e-mail: psiho.pomoc@tesa.hr web: https://www.tesa.hr/
Plavi telefon	tel: 01/4833-888 e-mail: info@plavi-telefon.hr web: https://www.plavi-telefon.hr/index.html
MUP – Red button (Prijava zlostavljanja i štetnog sadržaja na internetu)	web: https://redbutton.gov.hr/online-prijava/7

Centar za krizna stanja i
prevenciju suicida

tel: 01/2376-470
web: www.kbc-zagreb.hr/klinika-za-psihijatriju-i-psiholosku-medicinu.aspx

Psijhijatrijska bolnica za djecu i
mladež

tel: 01/4862-543
Hitna ambulanta: 01/4862-503
01/4862-511
e-mail: narucivanje@djecja-psihijatrija.hr
web: www.djecja-psihijatrija.hr

Dodatni kontakti institucija i savjetovališta u svim županijama se nalaze na web stranici Sigurno mjesto (www.sigurnomjesto.hr)



Od mladih za mlade...

“Suočavanje s problemom je prvi i najteži korak.”

“Ne smijemo se sramiti tražiti pomoć.”



Iskustva učenika koji su sudjelovali u projektu

U okviru projekta "Ljubav bez boli", 48 učenika je sudjelovalo na radionicama univerzalne prevencije nasilja nad i među mladima s naglaskom na nasilje u vezama mladih. Na radionicama su se obrađivale teme vezane uz prepoznavanje nasilnog ponašanja, karakteristike sigurnog partnerskog odnosa, osvještavanje vlastitih želja, potreba i očekivanja u partnerskom odnosu, metode nenasilnog rješavanja sukoba i adekvatnim načinima reagiranja kada se nasilje dogodi te jačanje samopoštovanja, pozitivne slike o sebi i osjećaja vlastite vrijednosti s ciljem poticanja odabira nenasilnih partnerskih odnosa.

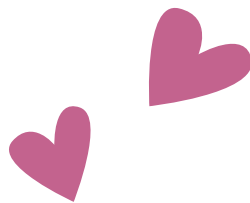
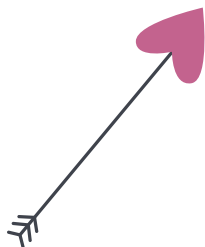
Učenici su bili zadovoljni provedenim radionicama te navode kako su im se svidjele teme o kojima se pričalo. Kažu kako su kroz radionice naučili prepoznati različite oblike nasilnog ponašanja, poštivati tuđe potrebe, želje i granice u partnerskom odnosu, prepoznati različite načine rješavanja sukoba, bolje razlikovati siguran od štetnog partnerskog odnosa, kako reagirati u situaciji kada se oni ili njihov/a prijatelj/ica nalaze u nasilnom odnosu te kako su se upoznali sa svojim pravima u partnerskom odnosu. Također, radionice su ih potaknule na razmišljanje o sebi i svojim potrebama. Istaknuli su kako smatraju da bi se o ovakvim temama trebalo češće pričati te kako su dobili odgovore na pitanja koja su ih mučila. Naveli su i kako im se svidio način rada i pristup voditelja odnosno otvorena komunikacija, omogućavanje prostora za izražavanje mišljenja i ugodna atmosfera.



Literatura

1. Ajduković, M. i Ručević, S. (2009). Nasilje u vezama mladih. *Medicus*, 18 (2), 217-225.
2. Ajduković, D., Ajduković, M., Cesar, S., Kamenov, Ž., Löw, A. i Sušac, N. (2011). *Prevenција nasilja u mladenačkim vezama*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
3. Ajduković, D., Löw, A. i Sušac, N. (2011). Rodne razlike i prediktori partnerskog nasilja u mladenačkim vezama. *Ljetopis socijalnog rada*, 18 (39), 527-553.
4. Ajduković, D. (2012). Prevenција nasilja u mladenačkim vezama. U V. Božičević, S. Brlas i M. Gulin (ur.), *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja: priručnik za psihološku djelatnost u zaštiti i promicanju mentalnog zdravlja* (str. 183 - 198). Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok".
5. Bijelić, N. i Cesar, S. (2014). *Nasilne veze su bezveze*. Zagreb: CESI - Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje.
6. Bijelić, N., Pedrola Vives, E., Szalontai, F. i Pavlović, S. (2020). *Svijest i stavovi srednjoškolskih učenika prema nasilju u intimnim partnerskim vezama mladih – zajednički izvještaj za Mađarsku, Španjolsku, Srbiju i Hrvatsku*. Preuzeto 17.2.2022. s: <http://www.cesi.hr/transnacionalni-izvjestaj-o-osvijestjenosti-ucenica-i-ucenika-o-problemu-elektro-nickog-seksualnog-i-rodno-uvjetovanog-nasilja-u-partnerskim-vezama-mladih/>.
7. Cesar, S., Bijelić, N., Kobaš, V. i Hodžić A. (2006). *Bolje spriječiti, nego liječiti – prevenција nasilja u adolescentskim vezama*. Zagreb: CESI - Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje.
8. Cesar, S. (2016). *Nasilje veze su bezveze*. Zagreb: CESI – Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje.
9. CESI - Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje (2020). *Osviještenost učenica i učenika u Hrvatskoj o problemu elektroničkog seksualnog i rodno-uvjetovanog nasilja u partnerskim vezama mladih*. Preuzeto 21.11.2022. s: <http://www.cesi.hr/osvijestjenost-ucenica-i-ucenika-u-hrvatskoj-o-problemu-elektro-nickog-seksualnog-i-rodno-uvjetovanog-nasilja-u-partnerskim-vezama-mladih/>.
10. Chen, S. i Andersen, S.M. (1999). Relationships from the past in the present significant other representations and transference in interpersonal life. *Advances in Experimental Social Psychology*, 31, 123–190.
11. Gvozdić, K., Krulić Kuzman, K., Lukić, S., Štelcer L. i Zalović, T. (2018). *Nasilje u mladenačkim vezama*. Zagreb: Edukacijsko rehabilitacijski fakultet.
12. Hodžić, A. (2007). *Nasilje ne prolazi samo od sebe. Izvještaj o istraživanju rodno uvjetovanog nasilja u adolescentskim vezama u Republici Hrvatskoj*. Zagreb: CESI – Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje.
13. Hrabri telefon (2014). *Sigurno surfanje*. Preuzeto 7.11.2022. s <https://tinejdzeri.hrabri-telefon.hr/clanci/sigurno-surfanje/>.
14. Knox, D.H. (1970). Conceptions of love at three developmental levels. *The Family Coordinator*, 19(2), 151-157.

15. Love & Respect – prevencija nasilja u adolescentskim vezama (2018). Preuzeto 10.11.2022. s <https://www.sezamweb.net/vijest/koji-su-najcesci-oblici-nasilja-u-vezama-mladih>.
16. Milivojević, Z. (2009). *Formule ljubavi: Kako ne upropastiti vlastiti život tražeći pravu ljubav?*. Zagreb: Mozaik knjiga.
17. Obradović, J., Blažinić, S. i Lukinac, D. (2012). *Kako postići sklade partnerske odnose*. Zagreb: Obiteljski centar Grada Zagreba.
18. *Putokaz za uspješno savladavanje izazova odrastanja* (2021). Nastavno - klinički centar Edukacijsko rehabilitacijskog fakulteta. Preuzeto 17.2.2022. s <https://centar.erf.unizg.hr/dan-borbe-protiv-vrsnjackog-nasilja/>.
19. Rončević, I., Rešček Ramljak, S. i Spajić-Vrkaš, V. (2007). *Konvencija o pravima djeteta: Konvencija o pravima djeteta: usvojena na 44. zasjedanju Opće skupštine Ujedinjenih naroda, 20. studenoga 1989. godine (rezolucija br. 44/25); stupila na snagu 2. rujna 1990. godine*. Zagreb: Pravobranitelj za djecu
20. Seksualno i reproduktivno zdravlje – Znanje pobjeđuje tabue (2018). *Elektroničko nasilje*. Preuzeto 10.11.2022. s <http://allaboutsexeducation.com/elektronsko-nasilje/>.
21. *Slika o sebi - okvir za osnaživanje učenika* (2020). Nastavno - klinički centar Edukacijsko rehabilitacijskog fakulteta. Preuzeto 17.2.2022. s <https://centar.erf.unizg.hr/slika-o-sebi-okvir-za-osnazivanje/>.
22. Ustav Republike Hrvatske NN 56/90 (05/14). Preuzeto 10.11.2022. s <https://www.zakon.hr/z/94/Ustav-Republike-Hrvatske>.
23. Žilić, M. i Janković, J. (2016). Nasilje. *Socijalne teme: Časopis za pitanja socijalnog rada i srodnih znanosti*, 1(3), 67-87.
24. Willsey, P.S. (2021). *How to Set Healthy Boundaries in Close Relationships*. Preuzeto 22.2.2022. s <https://www.psychologytoday.com/us/blog/packing-success/202105/how-set-healthy-boundaries-in-close-relationships>.





Udruženje "Djeca prva"
Hrvatskog proljeća 34/II 10 040 Zagreb
e-mail: djeca.prva@djeca-prva.hr
tel: 01 2947 061, 01 2947 066



Više o nama možete doznati na: www.djeca-prva.hr ili društvenim mrežama (Facebook, LinkedIn, Twitter)