

# **PREVENCIJA NASILJA U MLADENAČKIM VEZAMA**

---

**Priručnik za voditelje programa**

---

Uredio:  
Dean Ajduković

Autori:  
Dean Ajduković, Marina Ajduković, Sanja Cesar,  
Željka Kamenov, Ajana Löw, Nika Sušac

**Društvo za psihološku pomoć**

## Sadržaj

|   |    |
|---|----|
| Predgovor .....   | 4  |
| <b>Uvod</b>   |    |
| Razvoj programa .....   | 5  |
| Ograničenja i prednosti programa .....                                  | 6  |
| Nalazi o raširenosti nasilja u mladenačkim vezama .....                 | 7  |
| Evaluacija učinaka programa .....                                       | 8  |
| Struktura radionica .....   | 8  |
| Priprema učenika i predradnje prije provedbe radionica .....            | 9  |
| <br>  |    |
| <b>Opis provedbe radionica i radni materijali</b>                       |    |
| 1. Radionica „Sanjam dobru vezu“ - Očekivanja i prava u vezi .....      | 12 |
| 2. Radionica „Otvorenih očiju“ - Nasilno ponašanje u vezi .....         | 21 |
| 3. Radionica „Moje želje i granice“ - Nenasilno rješavanje sukoba ..... | 30 |
| 4. Radionica „Kako prijatelji mogu pomoći?“ .....                       | 46 |
| <br>  |    |
| <b>Dodaci</b>   |    |
| Evaluacijski list za učenike .....                                      | 61 |
| Evaluacijski list za voditelje radionica .....                          | 62 |
| Popis radnih materijala u paketu za voditelje radionica .....           | 64 |

Izdavač:

Društvo za psihološku pomoć  
Kneza Mislava 11, 10 000 Zagreb  
e-mail: [spa@dpp.hr](mailto:spa@dpp.hr)  
<http://www.dpp.hr>

Za izdavača:

mr.sc. Dragan Jusupović

Copyright © 2011 Društvo za psihološku pomoć. Sva prava pridržana.



Tiskanje ovog priručnika omogućeno je financijskom potporom Matra programa Nizozemskog ministarstva vanjskih poslova i Grada Zagreba. Mišljenja izražena u ovoj publikaciji su mišljenja autora i ne izražavaju nužno stajalište Nizozemskog ministarstva vanjskih poslova i Grada Zagreba.

## PREDGOVOR

Ovaj priručnik nastao je kao dio preventivnog programa kojim nastojimo pridonijeti suzbijanju nasilnog ponašanja u mladenačkim vezama. Taj strateški cilj se može postići tako da mladi ljudi uspješnije prepoznaju često suptilne oblike nasilja i pritisaka u svojim bliskim vezama, da manje pristaju na ponašanja partnera koja im ne odgovaraju, da bolje prepoznaju vlastita ponašanja koja ugrožavaju druge, te da usvajaju norme da je u redu potražiti pomoć kad se osoba nalazi u nasilnoj vezi. Ideja vodilja je bila da ni pod kojim uvjetima u bliskim odnosima nasilje nije prihvatljivo i da za njega nema opravdanja.

Zbog toga je razvijena strategija koja sadrži dva dijela. U prvom dijelu je u suradnji sa stručnim suradnicima iz srednjih škola iz svih dijelova Hrvatske razvijen kurikulum za četiri radionice o suzbijanju nasilja u vezama mladih. One su provjerene tijekom dvije pokusne provedbe u školama u kojima rade ovi stručni suradnici. Povratne informacije su pokazale da su učenici jako dobro prihvatili sadržaj i način rada, te da su imali vrlo malo zahtjeva za promjenama. Na temelju ovih iskustava prilagođen je sadržaj i način rada u radionicama tako da je primjeren uzrastu i interesima učenika, zanimljiv i motivirajući. Takve standardne radionice su zatim bile spremne za primjenu u srednjim školama Republike Hrvatske.

Drugi dio strategije bio je usmjeren na postizanje dugoročne održivosti programa suzbijanja nasilja u mladenačkim vezama. S tim je ciljem na sedam sveučilišnih studija uveden izborni predmet o prevenciji nasilja u bliskim odnosima (Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu, Odsjek za psihologiju Hrvatskih studija, Studijski centar socijalnog rada Pravnog fakulteta u Zagrebu, Studij socijalne pedagogije Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta, Studij psihologije Filozofskog fakulteta u Osijeku, Učiteljski fakultet u Rijeci - Studij u Gospiću). Godinu dana kasnije pridružili su se Odsjek za pedagogiju Filozofskog fakulteta u Rijeci i Učiteljski fakultet u Zagrebu sa svojim studijima u Petrinji i Čakovcu. Ovaj je predmet, između ostaloga, omogućio studentima da steknu temeljite kompetencije za provedbu radionica s učenicima srednjih škola, za izradu preventivskih programa namijenjenih mladim ljudima, te da razumiju korijene, pojavne oblike i načine suzbijanja nasilja u bliskim odnosima.

Dugoročna održivost ovog preventivnog programa postignuta je tako što su stručni suradnici koji su pridonijeli njegovu razvoju ostali predani da sa svakom novom generacijom učenika trećih razreda u svojoj školi godine provedu radionice. Drugi element održivosti je što izborni predmet upisuje oko 130 studenata pomažućih struka koji imaju obavezu provesti seriju od četiri standardne radionice u jednoj srednjoj školi. Na taj način se svake godine omogućuje da bez velikog dodatnog radnog opterećenja i dodatnih troškova svake godine oko 6.000 učenika i učenika prođe kroz preventivne radionice u okviru redovite nastave.

Projekt je vodilo Društvo za psihološku pomoć (DPP) od 2009. do 2011. godine u suradnji s organizacijom Movisie iz Utrechta i financijsku podršku MATRA programa Ministarstva vanjskih poslova Nizozemske i Grada Zagreba. Program je rađen u suradnji s Agencijom za odgoj i obrazovanje i usklađen je s ciljevima i sadržajem Nacionalnih strategija protiv nasilja u obitelji Vlade RH za razdoblje od 2008. do 2016. godine i Nacionalnog programa za mlade od 2009. do 2013. godine.

Dean Ajduković

## UVOD

### Razvoj programa

Ovdje smo opisali korake razvoja ovog preventivnog programa jer je uključivanje različitih ljudskih resursa bio dio strategije. Razvoj programa počivao je na kreativnom doprinosu stručnih suradnika iz niza srednjih škola<sup>1</sup>, konzultanta iz Nizozemske, suradnika Društva za psihološku pomoć, te višestruku empirijsku provjeru sadržaja i načina rada. Na kraju je provedena evaluacija učinaka.

Na trodnevnom seminaru (Zagreb, studeni 2009.) sudjelovalo je 56 stručnih suradnika iz srednjih škola iz 34 grada iz svih županija. Oni su zajedno sa konzultantima iz nizozemske organizacije Movisie i Društva za psihološku pomoć (DPP) izradili radne verzije radionica. Materijal za radionice i kurikulum su suradnici DPP-a uobličili u upute za provedbu radionica koje su opisane u ovom priručniku. Izrađena je prva verzija četiri radionice čiji zajednički sadržaj vodi ostvarenju svrhe preventivnog programa.

Ciljevi koji se nastoje postići u radionicama:

1. Razjasniti uvjerenja o dobroj i sigurnoj vezi
2. Povećati poznavanje svojih prava u vezi
3. Podići razinu prepoznavanja nasilja u mladenačkim vezama
4. Unaprijediti prepoznavanje osobne izloženosti i svojeg nasilnog ponašanja u vezi
5. Osvijestiti svoju spremnost na prekidanje nasilnih obrazaca u vezi
6. Povećati spremnost na traženje i pružanje pomoći u slučaju nasilja u vezi.

Stručni suradnici su zatim proveli prvu verziju radionica sa 752 učenika. Tijekom njihove provedbe prikupljena su vrijedna iskustva o tome kako su učenici prihvatili temu i način rada, o primjerenosti i korisnosti radnih materijala, izvedivosti radionica u planiranom vremenu, teškoćama s pojedinim dijelovima radionica i slično. Svoja zapažanja o svakoj radionici suradnici su bilježili u formular za procesnu evaluaciju koji je sastavni dio radnih materijala.

Nakon provedbe svih radionica učenici su evaluirali čitav program, što su napravili na satu poslije provedbe radionica. Koristili su kratki evaluacijski instrument koji je isto sastavni dio radnih materijala. Pokazalo se da su učenici vrlo dobrim ocijenili korisnost sadržaja (4,1), kao i provedbu radionica (3,9), pisane materijale (3,8), velikom većinom bi preporučili sudjelovanje na radionicama svojim prijateljima (4). Ove ocjene i kvalitativne povratne informacije su poslužile za poboljšanje kurikuluma i priručnika.

---

<sup>1</sup> U razvoju programa sudjelovali su sljedeći stručni suradnici: Danica Bavčević, Mirta Benović, Ivana Biljan, Sanja Bjelinski Alfier, Matija Bojić, Renata Brekalo Papac, Sanja Crnković, Zlata Čatović, Brankica Čavuzić, Tomislav Čekolj, Anita Dašek, Ruža Fosin, Davorka Glavina Stanković, Dubravka Glavinić, Goran Gračanin, Romana Grđan, Sanja Grgurević, Koraljka Hausnet-Lasović, Ana Ivaković, Ana Jakopec, Božica Jengiće, Marina Jurušić, Nada Kemešić, Lidija Komljenović, Mihael Kozina, Ana Krtić, Andrea Kuhner, Ivan Lakić, Melita Majurec, Ljiljana Matošević, Jasna Matulić, Ankica Medved, Neda Nefat, Ante Papić, Đurđica Petrešević, Marijana Petrić, Ljerka Puljević, Ksenija Romanić, Ines Roso Perić, Elizabeta Sabljčić, Suada Salčić, Mira Soldić, Vesna Stipčić Sladović, Marina Sviben, Davorka Šorak, Sanela Štubelj, Mirjana Šutalo, Danijela Tomica, Marijana Vekarić, Mira Verunica, Mirjana Škrapić, Helena Štruelj, Jasminka Zagorac, Zrinska Zrnčić Krajnović, Jadranka Žarković, Marija Živković

Stručni suradnici su na drugom seminaru (Zagreb, travanj 2010.) tijekom dva dana rada sa suradnicima DPP-a razmijenili iskustva, pomogli definirati oblik i sadržaj druge verzije radionica. Na temelju toga poboljšana je sadržaj ovog priručnika.

U međuvremenu su suradnici DPP-a konstruirali instrumente za evaluaciju učinaka projekta. Instrumenti su primijenjeni u dvadesetak škola s 671 učenikom. Na temelju provedenih analiza instrumenti su skraćeni, dopunjeni i metrijski uređeni.

Prije provedbe druge verzije radionica, stručni suradnici su s novom generacijom učenika 3. razreda svoje škole (šk. god. 2010/11.) primijenili instrumente za evaluaciju u dvije grupe razrednih odjela. U „intervencijskim“ odjelima su zatim provedene radionice, dok su „komparabilni“ odjeli služili kao kontrolna skupina.

Zatim su stručni suradnici u svojim školama tijekom prvog polugodišta proveli radionice s 2.800 učenika. Studenti su radionice proveli s 2.350 učenika. Na taj način su radionice provedene u 82 škole (39 gimnazija i 43 strukovne škole) u 36 gradova, s ukupno 5.150 učenika i učenica.

Evaluacijske instrumente su stručni suradnici ponovo primijenili u istim razrednim odjelima u drugoj polovini svibnja 2011. godine. Na taj način je od provedbe radionica (intervencije) do evaluacijskog retesta prošlo 6 mjeseci, što je omogućilo procjenu učinaka preventivnog programa.

Stručni suradnici su se ponovo sastali sa suradnicima DPP-a (Zagreb, ožujak 2011) i razmijenili iskustva, kada je definirana konačna verzija kurikuluma „standardnih radionica“.

### *Izborni kolegij za studente*

Na prvom seminaru je u izradi radionica sudjelovalo i osam nastavnika sa studija pomažućih struka (psihologija, socijalna pedagogija, socijalni rad, učiteljski studij). Oni su zatim izradili nastavni program izbornog predmeta o nasilju u bliskim vezama koji je prvi puta ponuđen tijekom šk.god. 2010/11, a upisalo ga je 114 studenata. Dio obaveza u okviru kolegiju je da svaki student u suvoditeljstvu provede sve četiri preventivne radionice u jednom razrednom odjelu trećih razreda srednjih škola. Stručni suradnici su pomagali studentima da lakše uđu u škole te su ih podržali svojim iskustvom i savjetima.

Provedbu radionica od strane studenata u školama je odobrilo Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa, uz pozitivno mišljenje Agencije za odgoj i obrazovanje. Program je podržala i Udruga ravnatelja srednjih škola.

### **Ograničenja i prednosti programa**

Ograničenje ovog preventivnog programa je njegovo trajanje od samo 180 minuta u okviru redovite nastave. Sukladno tome je definiran ograničeni cilj programa i radionica. Za one učenike i učenice koji pokazuju zanimanje za ovu temu, preporučujemo uključivanje u programe Centra za edukaciju, savjetovanje i istraživanje (CESI) koji su opsežniji i dugotrajniji te omogućuju uvježbavanje promjena u ponašanju, a odvijaju se kao izvannastavna aktivnost.

Glavna je prednost ovog preventivnog programa njegova potencijalna i kontinuirana dostupnost jako velikom broju učenika/učenica koji su u životnom razdoblju kad uspostavljaju romantične veze. To je razdoblje kad je jedan od razvojnih zadataka mlade osobe stjecanje iskustva rješavanja sukoba i prevladavanje nerazumijevanja s osobom koja ju privlači i s kojom ulazi u emocionalnu vezu. To razvojno razdoblje je rizično za javljanje nasilnih oblika rješavanja sukoba i različitih očekivanja u vezi. Posebna je opasnost što se takva nasilna ponašanja mogu razviti u obrazac odnosa u budućoj obitelji.

Daljnje su prednosti ovog preventivnog programa što pridonosi suradnji između sveučilišnih studija i srednjih škola u suzbijanju nasilja u bliskim odnosima, što se osposobljava velik broj studenata za metodički radionički rad s učenicima i što su dobro pripremljeni da provode preventivne radionice s mladima koji su im bliski po dobi. Kontinuirano uključivanje znatnog broja studenata omogućit će da velik broj učenika svake godine prođe kroz iskustvo radionica bez dodatnih troškova ili velikog radnog opterećenja stručnih suradnika. Na taj način je uspostavljen samoodrživi sustav prevencije nasilja u mladenačkim vezama u Hrvatskoj s godišnjim obuhvatom od najmanje 6.000 učenika svake godine. Očekuje se da će broj studenata koji će svake godine upisivati izborni kolegij rasti, tako da se nakon nekoliko godina očekuje još veći obuhvat učenika.

Angažman studenata ne priječi da stručni suradnici koji za to budu imali interesa i sami vode radionice. Dapače, potičemo ih da koriste ovaj program. Svim stručnim suradnicima koji budu zainteresirani, rado ćemo poslati ovaj priručnik i CD s materijalima i biti ćemo spremni za konzultacije u vezi provedbe radionica.

Stručni suradnici koji su sudjelovali u razvoju programa smatrali su da ovaj program treba u trogodišnjim stručnim školama provoditi u drugom razredu.

### **Nalazi o raširenosti nasilja u mladenačkim vezama**

Tijekom provedbe ovog projekta provedeno je i istraživanje o raširenosti nasilja u mladenačkim vezama. U njemu je sudjelovalo 4.400 učenika, dominantna dobi 17 godina. Među njima je bilo 48.2% mladića i 51.8% djevojaka; 51% sudionika je bilo iz strukovnih srednjih škola i 49% iz gimnazija. Od ukupnog broja, njih 63% je bilo u vezi u prošlih 6 mjeseci. Prosječno trajanje veze u mjesecima je bilo 6.4 (za djevojke 7.9 mjeseci, a za mladiće 4.9 mjeseci). Prosječna dob partnera/partnerice je bila 17 godina, ali su partneri djevojka bili stariji od njih (18 godina), a partnerice mladića su u prosjeku bile mlađe od njih (16 godina).<sup>2</sup>

Pokazalo se da je 93.5% mladih počinilo, a 87% doživjelo nasilje u vezi u prethodnih 6 mjeseci. Najviše ih je počinilo psihičko (93,2%), zatim fizičko (51,3%), a najmanje seksualno nasilje (25%). Slično vrijedi i za izvještavanje o vrsti doživljenog nasilja: 85,8% psihičko, 39,9% fizičko i 24,1 seksualno. Djevojke su značajno više počinile nasilje nego njihovi vršnjaci, a manje su ga

---

<sup>2</sup> Ajduković, D., Löw, A., Sušac, N. (2011) Rodne razlike i prediktori partnerskog nasilja u mladenačkim vezama. Ljetopis socijalnog rada, 3 ; Ajduković, D., Löw, A., Sušac, N. (2011) Program prevencije nasilja u mladenačkim vezama. 19. godišnja konferencija hrvatskih psihologa, *Program i sažeci priopćenja*, 27.

doživjele od mladića. Rezultati mladića su bili sukladni: izjavili su da su manje počinili, a više doživjeli nasilja u vezi nego što to izjavljuju djevojke. Djevojke su izjavile da su počinile više psihičkog i fizičkog nasilja nego mladići (potonjega dvostruko više). Mladići su izjavili da su počinili više seksualnih oblika nasilja nego djevojke.

Pokazalo se da djevojke imaju točnija uvjerenja o tome koje su osobine kvalitetne i zdrave veze, pridaju veću važnost pravima u vezi i spremnije su postavljati granice u pogledu ponašanja koja im u vezi ne odgovaraju. Djevojke su spremnije zatražiti pomoć kad se nađu u nasilnoj vezi, kao i pružiti pomoć prijateljici u takvoj vezi, nego što to čine mladići. Između mladića i djevojaka nije bilo razlike u prepoznavanju nasilnih oblika ponašanja u vezi, a ta je razina bila osrednja.

### **Evaluacija učinaka programa**

Učinkovitost programa provjerena je korištenjem kvaziekperimentalnog nacrta prije-poslije s usporednim grupama. U intervencijskim odjelima sudjelovalo je 829, a u komparabilnim odjelima 758 učenica i učenika. Primijenjeni evaluacijski instrumenti imali su odlična metrijska svojstva.

Evaluacija je pokazala da su šest mjeseci nakon provedbe radionica učenici u tim razrednim odjelima iskazali da su činili i doživljavali manje nasilnih ponašanja nego u razrednim odjelima istih škola u kojima nisu provedene radionice. Isto tako su učenici nakon radionica pokazali točnija uvjerenja o tome što je zdrava i kvalitetna veza, bolje prepoznavanje nasilnih ponašanja, bolje su poznavali svoja prava u vezi. Sve su ove razlike bile visoko statistički značajni. Veličina efekata preventivnih radionica bila je srednje veličine (oko 0,4) za smanjenje počinjenog i doživljenog nasilnog ponašanja, što je posebno vrijedan indikator učinkovitosti ovog programa. I svi drugi pokazatelji su dosljedno pokazivali njegove pozitivne učinke provjerene rigoroznim empirijskim postupkom.

### **Struktura radionica**

U ovom priručniku detaljno je opisan postupak provedbe radionica po sljedećoj strukturi:

1. Svrha radionice
2. Očekivani obrazovni ishodi radionice (što će učenici postići nakon što prođu radionicu)
3. Popis potrebnog materijala i pribora za radionicu s priložima za voditelje i učenike
4. Opis aktivnosti u svakom dijelu radionice s didaktičkim napomenama i predviđenim trajanjem

Svaka je radionica planiranog trajanja 45 minuta. Preporuča se ako je ikako moguće provesti po dvije radionice u blokovima od 90 minuta. Radionice se provode u okviru redovite nastave, najbolje satova razredne zajednice, jer se tako osigurava dostupnost do svih učenika. Kada bi se ovaj program provodio kao dodatna ili izvannastavna aktivnost, postoji realna opasnost da ne bi sudjelovali učenici i učenice koji su pod većim rizikom da dožive ili čine nasilje u vezi. Ako se radi o vrlo velikim razrednim odjelima, bilo bi dobro podijeliti ga u dvije grupe, ali to će rijetko kada biti moguće.

Budući da je rad u radionicama intenzivan a vrijeme za provedbu aktivnosti kratko, važno je da učenici unaprijed budu upoznati da će se raditi na pitanju odnosa u ljubavnim vezama mladih. Na taj način se na prvoj radionici ne troši vrijeme na uvod, a i učenici će biti spremniji za ovu temu.

U nekim radionicama predložene su alternativne aktivnosti ako se iz objektivnih razloga ne bi mogle provesti prvotno predložena aktivnost (npr. zbog izrazito skućenog prostora). Voditelji će sami odlučiti koja alternativa je primjerenija konkretnom razrednom odjelu.

Potreban materijal za provedbu radionica je vrlo jednostavan i jeftin, te lako dostupan. Uz ovaj priručnik je priređen sav materijal na CD-u. Na njemu se nalaze PowerPoint prezentacije za Radionice 1, 2 i 4 (u radionici 3 ne koristi se takav materijal), kratki video film, te radni materijali. Jedino nije priređen popis mjesta gdje se mladi mogu obratiti radi pomoći u slučaju nasilja (Radionica 4, Prilog 11) kojeg voditelji trebaju prije radionice dopuniti podacima za svoju sredinu. Popis kompletnog materijala je naveden na kraju priručnika. Dio pripreme za provedbu radionica je umnožavanje radnih materijala.

Predviđeno je da učenici nakon radionice mogu ponijeti materijale koji su napisani u obliku kratkih letaka o temama kojima su se bavili na toj radionici. To znači da voditelji trebaju unaprijed umnožiti te materijala i ostaviti ih na pogodnom mjestu blizu izlaznih vrata kako bi ga učenici mogli nesmetano uzeti i ponijeti.

Oprema za provedbu aktivnosti je uobičajena u većini srednjih škola. Samo za jednu aktivnost (u Radionici 2) je predviđeno projiciranje kratkog video filma pomoću računala, vanjskih zvučnika i LCD projektora. No ako to nije moguće provesti, u opisu radionica je navedena alternativa. Na CD-u se nalazi i ovaj priručnik u PDF formatu, sve prezentacije i radni materijali.

Vjerojatno je da će u nekim školama provedba ovog programa potaknuti učenike na kreativno uključivanje u dodatne aktivnosti i osobni angažman u prevenciji nasilja u vezama. Na to upućuje iskustvo iz sličnih programa u svijetu. Dobro bi bilo da stručni suradnici i nastavnici podrže takve inicijative. Primjeri su izrada školskih postera, snimanje kratkih tematskih video filmova i njihovo prikazivanje u školi u okviru drugih obrazovnih aktivnosti, stvaranje dramskih predstava i slično. Korisnim se pokazalo uputiti učenike na web portale na hrvatskom i drugim jezicima gdje mogu dobiti informacije i pratiti promjene u suzbijanju nasilja u bliskim vezama i u obitelji, a i sami učenici mogu kreirati svoje web-stranice vezane uz ovu temu. Može ih se potaknuti da sami na internetu potraže kome bi se mogli obratiti za pomoć.

Dobro bi bilo da se nastavničko vijeće i vijeće roditelje upozna s ovim preventivnim programom. Također je korisno na roditeljskim sastancima dati informaciju o programu i razlozima njegovog provođenja.

### **Priprema učenika i predradnje prije provedbe radionica**

Vrijeme za aktivnosti u radionicama je kratko, ali pažljivo planirano. U probnoj provedbi radionica pokazalo se da je uz dobru pripremu voditelja i jasno vođenje, sve aktivnosti moguće provesti u predviđenom vremenu ako nema nepredviđenih događaja. Prije prve radionice je važno učenike upoznati s temom ovog preventivnog programa, tj. da će se raditi na pitanju odnosa u ljubavnim vezama mladih. Tako će se učenici imati priliku pripremiti za rad na ovoj temi,

postaviti pitanja i slično. Naime, u prvoj radionici nije predviđeno vrijeme za uvod u čitavu temu, već se počinju raditi specifične aktivnosti.

Potrebne predradnje:

- Važno je pripremiti učenike za prvu radionicu tjedan dana ranije – obavijestiti ih o temi, načinu rada i proći s njima ili ih podsjetiti na pravila radioničkog načina rada (primjer upute s informacijama koje treba dati učenicima je u prilogu), te odgovoriti na pitanja. Prema planu 1. radionice, vremenski nije moguće pripremu učenika ostaviti za taj sat, nego se nužno mora napraviti ranije. Ukoliko se priprema učenika potpuno ne napravi ranije i dio pripreme se odgodi za početak 1. radionice, otežava se provedba 1. radionice.
- Kad radionice budu provodili studenti, bit će najbolje da oni dođu u razredni odjel tjedan dana ranije i upoznaju se s učenicima, te da zatim u desetak minuta obavijeste učenike o temi, načinu rada, i pravilima radioničkog načina rada. Ako to u nekim slučajevima ne bude moguće, onda bi to trebao uraditi stručni suradnik ili razrednik, za što će se pripremiti jasno i detaljno napisana uputa i poslati unaprijed suradnicima u škole.
- Pravila rada u radionici, unatoč pripremi, treba ponoviti na početku prve radionice.
- Budući da u nekim radionicama postoje dvije verzije aktivnosti (za razrede koji su već imali prilike usvojiti neke komunikacijske vještine i oni koji se s time prvi puta sreću) važno je procijeniti koja verzija je prikladnija za konkretni razredni odjel. Kad radionice budu provodili studenti, jako će biti važno pomoći da se unaprijed prikupe ove informacije i da ih studenti znaju. U tom pogledu će pomoć i podrška stručnih suradnika i razrednika biti presudna.
- Pripreme za provedbu radionica su napisane vrlo detaljno, ali naravno da je ključno iskustvo stručnih suradnika. Preporučamo da voditelji radionica temeljito i unaprijed pročitaju priručnik i opise radionica, na vrijeme odluče koje alternativne aktivnosti će odabrati ovisno o prostoru, iskustvu učenika s radioničkim načinom rada i drugim aspektima provedivosti. Premda je materijal za provedbu radionica pripremljen, treba ga provjeriti, a neke manje stvari voditelji trebaju sami dovršiti (na primjer Radionica 4, Prilog 11).

## Upute za pripremu učenika i učenica

Za tjedan dana započet ćemo s provođenjem radionica prevencije nasilja u mladenačkim vezama. U doba adolescencije neki mladi ulaze u prve ljubavne veze, a nemaju iskustva i vještina koje su im potrebne za uspostavljanje i održavanje kvalitetne veze. Prve ljubavi i veze su prilika za razvoj intimnosti i uzajamnih odnosa koji uključuju povjerenje, poštovanje, uvažavanje, podršku, iskrenost i prihvaćanje. Za neke mlade to iskustvo nije pozitivno jer se u vezama javljaju različite vrste pritisaka, kontrolirajućeg i ljubomornog ponašanja, seksualnog i fizičkog nasilja.

Stoga je osmišljen program koji se sastoji od 4 radionice i kojim se želi pridonijeti suzbijanju nasilnog ponašanja u vezama mladih. Program je namijenjen učenicima trećih razreda srednjih škola. Radionice su već provedene u pedesetak srednjih škola u Hrvatskoj. Pokazalo se da su učenici i učenice izuzetno zadovoljni temama, načinom rada i materijalima koji su korišteni na radionicama.

Tijekom radionica nastojat ćemo razjasniti vaša uvjerenja o dobroj i sigurnoj vezi, bavit ćemo se prepoznavanjem različitih oblika, uzroka i posljedica nasilja u vezama mladih, prepoznavanjem vlastitih ponašanja koja ugrožavaju druge ili nas same te na koji način pružiti pomoć kad se mlada osoba nalazi u nasilnoj vezi.

*U vašem razredu provest ćemo 4 radionice u okviru satova razredne zajednice (Napomena: ako to nije točno reći kada će radionice biti provedene) i svaka radionica traje 45 minuta.*

**ili**

*U vašem razredu ćemo u okviru satova razredne zajednice (Napomena: ako to nije točno reći kada će radionice biti provedene) provesti po dvije radionice u blokovima od po 90 minuta.*

Način rada na radionicama uključuje vaše aktivno sudjelovanje u diskusijama i različitim aktivnostima. Vjerujemo da će biti zanimljivo i dinamično jer ćemo koristiti različite metode i aktivnosti kao što su stripovi, prezentacije, video isječci, igre uloga, rad u malim grupama i priče. Na kraju svake radionice dobit ćete pisane materijale u obliku kratkih letaka o temama kojima smo se bavili na radionici.

Prije prve radionice važno je zajednički dogovoriti osnovna pravila rada kojih se trebamo pridržavati. Ja ću predložiti nekoliko pravila rada, a vi ih slobodno dopunite.

**Napomena:** Voditeljica/voditelj pravila piše na plakat ili donese plakat s napisanim pravilima, pa poslije taj plakat koristi u radionicama. Potrebno je pojasniti pravila prilikom čitanja.

- Imamo pravo na različita mišljenja potrebno je biti tolerantan i ne osuđivati.
- Dok jedna osoba govori, svi slušaju.
- Kad netko govori važno je voditi brigu da ostane dovoljno vremena i za druge.
- Držimo se teme, ne odvlačimo raspravu u drugim smjerovima.
- Važno je poštivanje dogovorenog vremena.

Biste li vi željeli dodati još neko pravilo?

Za kraj, imate li nekih pitanja vezanih uz same radionice?

Vidimo se za tjedan dana na prvoj radionici!

## 1. Radionica: „Sanjam dobru vezu“ Očekivanja i prava u vezi

**Cilj:** Osvijestiti očekivanja, uvjerenja i rodne stereotipe o ljubavnim vezama i partnerskom odnosu te usvojiti osnovna znanja o kvalitetnoj vezi i pravima u ljubavnoj vezi.

### **Ishodi:**

Preispitati vlastita uvjerenja i stavove o odnosima u vezama

Znati prepoznati rodne stereotipe

Znati i moći izraziti svoja očekivanja o partneru/ici, te poželjnim i neprihvatljivim ponašanjima u ljubavnoj vezi

Znati svoja prava u vezi

### **Materijali:**

- Plakat s pravilima rada u radionicama
- Radni list 1.1 sa 7 tvrdnji na koje se odgovara s DA (slažem se) ili NE (ne slažem se)
- Kompleti kartica u boji - crveni (ne slažem se) i zeleni (slažem se) - za svakog učenika/učenicu pripremiti po jedan komplet (1 crvenu i 1 zelenu karticu) – kartice poslije treba skupiti jer će trebati i za 2. radionicu
- Na plakatu nacrtano stablo (vidi prilog) – ako se radi u manjim grupama onda treba onoliko plakata koliko ima grupa u razredu + debeli markeri/flomasteri (crveni) za svaku grupu
- Post-it papirići u tri boje (unaprijed pripremiti toliko skupova od po tri papirića koliko ima učenika/ca u razredu)
- Papiri na kojima su napisana pitanja ili su pitanja projicirana kao dio PP projekcije
- Plakat s popisom prava u ljubavnoj vezi (vidi prilog)
- Pripremljeni dodatni pisani materijali koje će učenici ponijeti sa sobom nakon radionice:
  - Prilog 1: Uvjerenja i činjenice o ljubavnim vezama
  - Prilog 2: Popis prava u vezi
  - Prilog 3: Kakve su kvalitetne veze?

### **1. Uvod - 15 minuta**

1. Ukratko proći kroz pravila rada u ovoj i svim ostalim radionicama (na plakatu unaprijed pripremljena) – pravila bi trebala ostati vidljiva u svim sljedećim radionicama

#### ***Prijedlog pravila rada u radionicama:***

- ✓ pravo na različita mišljenja, bez osuđivanja
- ✓ dok jedna osoba govori, svi slušaju
- ✓ kad netko govori, vodi brigu da ostane vremena i za druge
- ✓ držimo se teme, ne skrenemo raspravu u drugim smjerovima
- ✓ poštivanje dogovorenog vremena

**Napomena:** Svaki voditelj/ica može nadopuniti popis, ovo je samo nekoliko primjera, no pravila ne bi trebalo biti previše (nikako više od 7). U „predradnjama“ na jednom ranijem satu učenicima treba najaviti temu i pravila rada u radionicama, tako da se na početku ove radionice uglavnom podsjeća na to i tako štedi vrijeme za provedbu radionice.

2. Najava teme:  
„Danas ćemo se, kroz nekoliko aktivnosti, pozabaviti uvjerenjima o tome kako ljubavna veza treba izgledati.“

3. Uvjerenja o vezi:  
„Za početak ću vam podijeliti list papira s nekoliko tvrdnji o ljubavnim vezama i ponašanjima djevojaka i mladića u njima. Vaš je zadatak da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i razmislite slažete li se s njom ili ne, te zaokružite DA ako se s tvrdnjom slažete, a NE ako se s njom ne slažete. Molim vas, radite samostalno i nemojte gledati jedni drugima što zaokružujete.»

A. verzija (za razred s učenicima koji imaju iskustvo s radom u radionicama i komunikacijskim vještinama):

„Nakon svake tvrdnje ćete, na moj znak, izraziti svoje mišljenje podizanjem zelenog ili crvenog papirića. Zeleni papirić podići ćete ako se slažete s tvrdnjom, a crveni ako se ne slažete s tvrdnjom.“

Nakon izjašnjavanja o slaganju/neslaganju sa svakom tvrdnjom zamoliti nekog od učenika/ca tko je dignuo zeleni papirić da objasni svoj stav, zbog čega se slaže s tom tvrdnjom, a zatim nekoga od učenika tko je dignuo crveni papirić da objasni zašto se ne slaže s tom tvrdnjom. Odmah učenicima naglasiti da ćemo poslušati različita mišljenja, ali da nećemo ulaziti u raspravu tko je u pravu! Čuti argumente i za i protiv svake tvrdnje. Nakon toga voditelj komentira tvrdnje uz pomoć Priloga 1, tj. objašnjava što je ispravno a što pogrešno uvjerenje.

Dakle, redosljed rada je sljedeći: prezentira se jedna po jedna tvrdnja, učenici podižu papiriće, čuju se argumenti za i protiv, voditelj komentira tvrdnju, te se prelazi na sljedeću tvrdnju i istim redom do kraja.

Komentar na kraju:

„Sada ste i sami vidjeli koliko ima pogrešnih uvjerenja o ljubavnim vezama. Molim vas da za sljedeću aktivnost razmislite što vezu čini kvalitetnom, a što je ugrožava.“

B. verzija (za razred s učenicima koji imaju malo iskustva s komunikacijskim vještinama):

Učenici prvo u paru komentiraju svoje odgovore, a dalje je sve isto kao i u A verziji (ideja ove verzije je da svatko bar nešto kaže i da oni kojima je neugodno govoriti pred svima imaju priliku komentirati s prijateljem u klupi).

## 2. Stablo dobre veze - 15 minuta

### A. verzija (za manje razrede)

1. Nalijepiti na ploču plakat s nacrtanim stablom i objasniti da ovo stablo predstavlja njihovo stablo dobre (ljubavne) veze.
2. Podijeliti učenicima po 3 post-it papirića u tri različite boje.
3. Nalijepiti na ploču papir s pitanjem (ili ga projicirati): „**Kako ŽELIŠ da se djevojka/mladić odnosi prema tebi u vezi?**”  
Učenici na narančaste post-it papiriće (voditelj/ica im treba jasno reći koju boju da izaberu!) pišu jedno poželjno ponašanje ili osobinu koja im je najvažnija (treba naglasiti da pišu samo jednu stvar na papirić!).
4. Voditelj/ica poziva sve učenike da se dignu sa svojih mjesta i ponesu ispisane papiriće do ploče. Svaki učenik lijepi svoj narančasti papirić na krošnju stabla na ploči. (Kako bi se izbjegla gužva i dobilo na vremenu može po jedan učenik iz svakog reda pokupiti papiriće iz svog reda i nalijepiti ih na plakat.)
5. Nalijepiti na ploču papir s pitanjem (ili ga projicirati): „**Kako NE ŽELIŠ da se djevojka/mladić odnosi prema tebi u vezi?**”  
Učenici na plave post-it papiriće (opet treba jasno reći na kojoj boji da pišu!) pišu jedno ponašanje koje im je neprihvatljivo.
6. Voditelj/ica poziva učenike da na isti način dođu do ploče i zalijepi svoje plave papiriće između krošnje i razine zemlje (kao „truli plodovi“).
7. Voditelj/ica sistematizira prema čestini pojavljivanja svako ponašanje/osobinu i komentira najčešće navedena ponašanja. Učenici mogu pomagati u sistematiziranju papirića na plakatu. To treba raditi tako da se jedan na drugi lijepi papirići s istim ili sličnim ponašanjem/osobinom, kako bi se jasno vidjela čestina pojedinih odgovora. Taj postupak treba napraviti posebno za papiriće s poželjnim ponašanjima/osobinama (one u krošnji stabla), a zatim posebno za papiriće s nepoželjnim ponašanjima/osobinama (one između krošnje i razine zemlje – „truli plodovi“).  
Pitati cijeli razred da daju svoj komentar. Jesu li očekivali ovakve odgovore ili ih je nešto iznenadilo?

### B. verzija (za veće razrede)

Razred se podijeli u manje grupe i svaka grupa dobije svoj plakat s nacrtanim stablom na koji zajednički upisuju odgovore na 2 postavljena pitanja. Voditelj/ica ih uputi da odgovore na 1. pitanje pišu u krošnju stabla, a odgovore na 2. pitanje u prostor između krošnje i razine zemlje. Na kraju svaka manja grupa svoje stablo prezentira ostatku razreda. Sve grupe prate izlaganja prethodnih grupa i označavaju na svome plakatu ono što je već rečeno. Kad grupa dođe na red, pokaže koje stvari se podudaraju s ranije iznesenima, a zatim naglase ono što je u njihovoj grupi novo i drugačije.

Prednost ovakvog načina rada je da učenici već u grupama raspravljaju o svojim različitim očekivanjima, kao i da plakati ostaju u razredu, a trajniji su od zajedničkog jer se piše izravno na plakat pa nema papirića koji bi s njega otpadali.

### 3. Prava u vezi - 10 minuta

Na početku aktivnosti treba naglasiti da se ne mora raditi samo o pravima u ljubavnoj vezi (jer neki nemaju to iskustvo), već se može raditi i o npr. odnosu između prijatelja.

#### A. verzija (za učenike s iskustvom s komunikacijskim vještinama)

1. Podijeliti učenike u grupice po 4 učenika.
2. U grupicama učenici sami navode prava u vezi i zapisuju na zelene post-it papiriće, te zatim lijepe na plakat, u korijen stabla („hrana dobre veze“).
3. Voditelj/ica diskutabilna prava izdvaja sa strane te o njima također razgovara s učenicima.

#### B. verzija (za učenike s manje iskustva s komunikacijskim vještinama)

1. Nalijepiti na ploču plakat s popisom od 9 prava u vezi.
2. Pročitati na glas sva prava i pitati učenike treba li im koje pravo dodatno pojasniti.
3. Na zeleni post-it papirić koji im je još ostao, zapisuju jedno pravo koje je njima osobno najvažnije (treba naglasiti da su sva važna, ali da je svakome od njih neko drugo prioritet) te ga zatim zalijepe u korijen drveta, ispod razine zemlje.

Komentar na kraju:

„Svi mi imamo pravo ostvariti sva ova navedena prava u svojim vezama, no svatko od vas je prepoznao neko pravo koje mu je osobno važnije. Jedan od načina da ostvarimo svoja prava je tako da počnemo mijenjati svoja pogrešna uvjerenja, a drugi da o njima razgovaramo sa svojim dečkom/djevojkom. Stoga smo vam pripremili i popis prava u vezi, koji možete ponijeti sa sobom nakon sata.“

### 4. Završni dio - 5 minuta

Zaključak

Voditelj/ica sažima priču sa stablom: „U današnjoj smo radionici, kroz vaše opise onoga što želite i što ne želite doživjeti od svoje djevojke/svojeg dečka, vidjeli što čini dobru vezu, a što bi je moglo uništiti. No, da bi veza rasla i bila zdrava kao ovo naše stablo, važno je imati na umu da svaki partner ima sva navedena prava i da ih treba poštivati. U sljedećoj radionici bavit ćemo se nekim od ovih „trulih plodova“ - problemima i nasiljem u ljubavnim vezama.

No, prije nego što se rastanemo, ovdje na stolu su tri dodatna materijala koja smo vam pripremili kako bi ih ponijeli sa sobom i mogli sami u miru pročitati i sačuvati. To su Uvjerenja i činjenice o ljubavnoj vezi, Popis prava u vezi i Što čini kvalitetnu vezu. Tko želi, neka si uzme po jedan primjerak pri izlasku iz prostorije.“

Podjela pripremljenih dodatnih pisanih materijala - pri izlasku iz prostorije uzima tko želi

Prilog 1: Uvjerenja i činjenice o ljubavnim vezama

Prilog 2: Popis prava u vezi

Prilog 3: Kakve su kvalitetne veze?

**Napomena:** Plakat s pravima u vezi ostaje u razredu, odnosno ako to nije moguće, spremi se kako bi se objesio i tijekom sljedećih radionica. Također se spremi i plakat s pravilima rada u radionicama.

**Radni list 1.1****Tvrdnje o ljubavnim vezama i ponašanjima djevojaka i mladića**

Pred tobom se nalazi nekoliko tvrdnji o ljubavnim vezama i ponašanjima djevojaka i mladića u njima. Pročitaj svaku tvrdnju i razmisli slažeš li se s njom ili ne, te zaokruži DA ako se s tvrdnjom slažeš, a NE ako se s njom ne slažeš.

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 1. | Ljubomora je znak ljubavi.                                      | DA | NE |
| 2. | Dečko treba prvi pristupiti djevojci.                           | DA | NE |
| 3. | Ne moram uvijek znati gdje i s kim je moja djevojka/moj dečko.  | DA | NE |
| 4. | Djevojka je ta koja se treba prilagoditi mladiću, a ne on njoj. | DA | NE |
| 5. | Ako si u vezi, prihvatljivo je zapostaviti prijatelje.          | DA | NE |
| 6. | Prava veza ne mora nužno uključivati seks.                      | DA | NE |
| 7. | Prihvatljivije je da mladić prevvari djevojku, nego ona njega.  | DA | NE |

**Prilog 1****UVJERENJA I ČINJENICE O LJUBAVNOJ VEZI**

1. UVJERENJE: Ljubomora je znak ljubavi.

ČINJENICE: Ljubomora se javlja kada mladić ili djevojka misle da njihovu vezu ugrožava treća osoba, bilo to stvarno ili ne. Ljubomora je pokazatelj nesigurnosti u sebe i u partnera. Često je to način kontroliranja partnera te je ne treba miješati s pokazivanjem ljubavi.

2. UVJERENJE: Dečko treba prvi pristupiti djevojci.

ČINJENICE: I mladićima i djevojkama jednako je teško pristupiti osobi suprotnog spola koja im se sviđa. Uvjerenje da mladić uvijek treba napraviti „prvi korak“ proizlazi iz stava da su muškarci dominantan spol. Takva i slična uvjerenja potiču i održavaju nejednakost među spolovima. Odgovornost za „prvi korak“ podjednako je i na mladićima i na djevojkama.

3. UVJERENJE: Ne moram uvijek znati gdje i s kim je moja djevojka/moj dečko.

ČINJENICE: Jedno od temeljnih prava u vezi je pravo na slobodu i kršenje tog prava narušava kvalitetu odnosa. Stalno provjeravanje i praćenje partnera oblik je kontrole i ograničavanja njegove / njezine slobode, a ne pokazivanje pažnje i ljubavi.

4. UVJERENJE: Djevojka je ta koja se treba prilagoditi mladiću, a ne on njoj.

ČINJENICE: I djevojka i mladić imaju jednaka prava u vezi. Treba poštivati potrebe partnera, ali se ne treba prilagođavati njegovim/njezinim zahtjevima ako su za nas pretjerani ili su nam neugodni. O željama, potrebama i očekivanjima u vezi treba razgovarati i naći rješenja koja odgovaraju objema stranama.

5. UVJERENJE: Ako si u ljubavnoj vezi, prihvatljivo je zapostaviti prijatelje.

ČINJENICE: Ljubavna veza je samo jedan dio našeg života i zbog nje ne treba zanemariti ostale društvene aktivnosti. To što smo u vezi, ne znači da nam ne trebaju drugi ljudi i odnosi s njima, pa tako i s prijateljima.

6. UVJERENJE: Prava veza ne mora nužno uključivati seks.

ČINJENICE: Bliskost i povezanost s partnerom može se postići i bez spolnog odnosa. Ako osoba još nije spremna na seks, to je njeno/njegovo pravo i treba ga poštivati.

7. UVJERENJE: Prihvatljivije je da mladić prevari djevojku, nego ona njega.

ČINJENICE: Prevara u vezi jednako je neprihvatljiva, bez obzira tko je počini, jer nanosi emocionalnu bol drugoj osobi. Uvjerenje da je manje prihvatljivo ako djevojka prevari mladića izražava neravnotežan odnos u vezi i nije dobar temelj za iskrenu i kvalitetnu vezu.

***Prilog 2***

**PRAVA U LJUBAVNOJ VEZI**

1. Imam pravo osjećati se sigurno u vezi
2. Imam pravo biti ravnopravan/na u vezi
3. Imam pravo biti u odnosu u kojem me partner poštuje
4. Imam pravo prekinuti vezu
5. Imam pravo reći ne na zahtjeve koji su mi ne odgovaraju, neugodni su mi ili me plaše
6. Imam pravo biti u vezi bez seksa
7. Imam pravo na vrijeme za sebe
8. Imam pravo biti sa svojim prijateljima/prijateljicama
9. Imam pravo odlučiti sam/a što želim i što ne želim činiti

### **Prilog 3**

#### **KAKVE SU KVALITETNE VEZE?**

U kvalitetnoj vezi postoji:

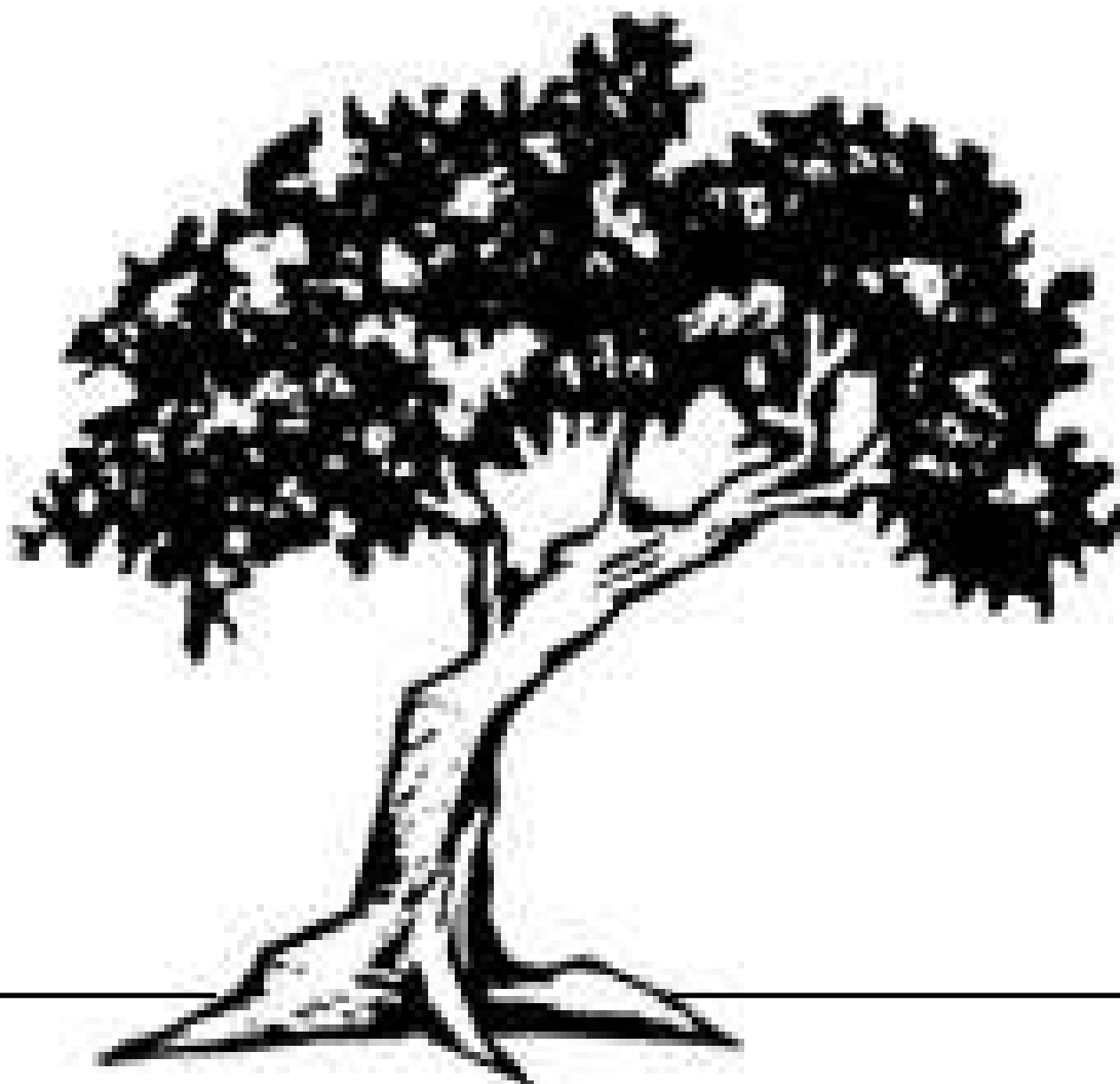
- ~ povjerenje - svaka osoba može računati na podršku u dobrim i lošim trenucima,
- ~ poštovanje - osobe vide jedna drugu kao ravnopravne, s jednako važnim potrebama,
- ~ uvažavanje - svaka osoba uvažava mišljenje, stavove i ideje druge osobe,
- ~ podrška - svaka osoba podržava i potiče drugu osobu kako 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,
- ~ ohrabivanje 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 zajedno s prijateljima. Izbjegavajte izlaske nasamo prije nego što se bolje upoznate.
- Jasno pokaži svoje granice i drži se 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.

*Preuzeto iz Cesar i sur. (2006) Bolje spriječiti nego liječiti, CESI, Zagreb*

*Stablo dobre veze*



## 2. Radionica: „Otvorenih očiju“ Nasilno ponašanje u vezi

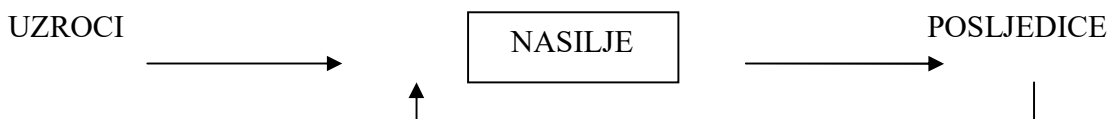
**Cilj:** Prepoznati različite vrste nasilja u mladenačkim vezama, razjasniti uzroke nasilnog ponašanja i osvijestiti posljedice podnošenja nasilne veze.

### **Ishodi:**

- Jasnija vlastita uvjerenja i stavovi o nasilju u vezi
- Razumjeti što je nasilje i naučiti koja su obilježja nasilja u vezi
- Prepoznati nasilna ponašanja u vezi
- Razumjeti uzroke nasilnog ponašanja
- Prepoznati moguće posljedice nasilja u vezi

### **Materijali:**

- Radni list 2.1 sa 7 tvrdnji na koje se odgovara s DA (slažem se) ili NE (ne slažem se)
- Kompleti kartica u boji - crveni (ne slažem se) i zeleni (slažem se) - za svakog učenika/učenicu pripremiti po 1 komplet (1 crvenu i 1 zelenu)
- CD s filmom "Ljubav ili .....?" (Alternativa: priča koje opisuje sličnu situaciju)
- Prazni A4 papir za svaku malu grupu ili list papira s pitanjima za razgovor
- Plakat za upisivanje uzroka i posljedica nasilja koji trebaju pripremiti sami voditelji, a koji izgleda otprilike ovako:



- Pripremljeni dodatni pisani materijali koje će učenici ponijeti sa sobom nakon radionice:
  - Prilog 4: Uvjerenja i činjenice o nasilju u vezi
  - Prilog 5: Vrste, uzroci i posljedice nasilja u vezi
  - Prilog 6: Znakovi nasilja u vezi

**Napomena:** na početku sata objesiti poster s pravilima rada u radionicama i poster s pravima u vezi ako od ranije ne visi u razredu

### **1. Uvod - 2 minute**

#### 1. Kratak osvrt na prethodnu radionicu:

„U prethodnoj radionici razmotrili smo neka pogrešna uvjerenja o ljubavnim vezama i upoznali svoja prava u vezi (pokazati rukom poster s pravima). Pogrešna uvjerenja koja ljudi imaju, kao i nepoštivanje prava svake osobe u vezi mogu dovesti do nasilnog ponašanja u ljubavnim vezama, ali mogu biti i razlog trpljenja takvog ponašanja u vezi.“

#### 2. Najava teme

„Danas ćemo poći korak dalje te ćemo kroz analizu nekoliko situacija upoznati s vrste nasilja u ljubavnim vezama, njegove uzroke i posljedice.“

## 2. Uvjerenja i činjenice o nasilju - 10 minuta

1. Voditelj/ica: „Za početak ću vam podijeliti radni list s nekoliko tvrdnji o nasilnom ponašanju u vezama, a vaš je zadatak razmisliti o svakoj od njih i zaključiti slažete li se s njom ili ne. Svatko od vas neka zaokruži svoje odgovore uz svaku tvrdnju, no nemojte ništa govoriti na glas!“
2. Podijeliti učenicima kompletne crvenih i zelenih kartica.
3. Voditelj/ica: „Sada ću na glas čitati jednu po jednu tvrdnju. Nakon što pročitam svaku tvrdnju, oni među vama koji su zaokružili DA dići će zeleni papirić, a oni koji su zaokružili NE dići će crveni papirić.“  
(*Alternativa:* Učenici se mogu izjašnjavati podizanjem ruku ili ustajanjem.)
4. Nakon što se učenici izjasne o svakoj tvrdnji, zamoliti nekog od učenika/ca tko se slaže s tvrdnjom da objasni svoj odgovor, zbog čega misli da je tvrdnja točna, a zatim nekoga od učenika/ca tko se nije složio da objasni zašto smatra da je tvrdnja netočna. Čuti argumente i za i protiv svake tvrdnje, a zatim im reći što je točan odgovor, odnosno ukratko reći činjenice. Ovaj postupak se ponavlja sa svih 7 tvrdnji.

## 3. Vrste, uzroci i posljedice nasilja u vezama - 30 minuta

1. Podijeliti razred u 6 manjih grupa (po 4-6 učenika/ca) i svakoj grupi reći koji je broj: grupa 1, grupa 2, itd.
2. Prikazati film o nasilju u vezi "Ljubav ili .....?"

*Alternativa:* Pročitati priču (u prilogu) uz tekst priče prikazan na PP prezentaciji. Ukoliko postoje mogućnosti umnožiti tekst priče za svaku grupu učenika za aktivnosti 4.

3. Slijedi rasprava o vrstama nasilja: Što biste rekli, je li ovo bio prikaz nasilja u vezi? O kojim vrstama nasilja se radi?
4. Učenici u malim grupama raspravljaju i na pola A4 papira pišu odgovore na sljedeća 3 pitanja (10 minuta):
  1. Koji su mogući uzroci nasilnog ponašanja?
  2. Koje su moguće posljedice nasilja u vezi?
  3. Što možeš učiniti da ne dođe do nasilja?

Bilo bi dobro da se navedena pitanja unaprijed umnože na papirima na kojima koja će učenici pisati odgovore.

*Uputa učenicima* –grupe 1 i 2 odgovaraju na prvo pitanje, grupe 3 i 4 na drugo pitanje, a grupe 5 i 6 na treće pitanje.

5. Voditelj/ica na ploču lijepi unaprijed pripremljen plakat sa shemom uzroka, vrsta nasilja i posljedica te učenici lijepe na odgovarajuće mjesto papire s odgovorima 1. i 2. grupe, odnosno 3. i 4. grupe i čitaju napisano. Voditelj/ica dodaje nešto ako je potrebno (10 minuta).
6. Predstavnici 5. i 6. grupe prezentiraju svoje odgovore na treće pitanje (nenasilna rješenja).

#### **4. Završni dio - 3 minute**

##### **Zaključak**

„Čuli smo neke vaše prijedloge rješavanja ovih situacija. U sljedećoj radionici bavit ćemo se upravo vještinama potrebnima za nenasilno rješavanje problema i sukoba u vezi. No, prije nego što se rastanemo, ovdje na stolu su tri dodatna materijala koja smo vam pripremili kako bi ih ponijeli sa sobom i mogli sami u miru pročitati i sačuvati. To su Uvjerenja i činjenice o nasilju u vezi, Vrste, uzroci i posljedice nasilja u ljubavnim vezama, te Znakovi nasilja u vezi. Tko želi, neka uzme po jedan primjerak pri izlasku iz prostorije.“

Podjela pripremljenih dodatnih pisanih materijala - pri izlasku iz prostorije uzima tko želi

Prilog 4: Uvjerenja i činjenice o nasilju u vezi

Prilog 5: Vrste, uzroci i posljedice nasilja u vezi

Prilog 6: Znakovi nasilja u vezi

***Napomena:*** Plakat s učeničkim odgovorima o uzrocima i posljedicama nasilja ostaje u razredu.

**Radni list 2.1****Tvrdnje o nasilju u ljubavnim vezama**

Pred tobom se nalazi nekoliko tvrdnji o nasilju u ljubavnim vezama. Pažljivo pročitaj svaku tvrdnju i razmisli slažeš li se s njom ili ne, te zaokruži DA ako se s tvrdnjom slažeš, a NE ako se s njom ne slažeš.

|    |  |    |    |
|----|--|----|----|
| 1. | Osoba koja doživljava nasilje često je sama kriva za nasilje kojem je izložena.  | DA | NE |
| 2. | Najčešći uzrok nasilnog ponašanja su alkohol i zloupotreba droga.  | DA | NE |
| 3. | Iako voliš mladića/djevojku, ne trebaš podnositi njegovo/njezino loše ponašanje prema tebi.                                      | DA | NE |
| 4. | Jedan šamar se može dogoditi i vjerojatno se neće ponoviti.  | DA | NE |
| 5. | Kada osoba koja je izložena nasilju odluči prekinuti nasilnu vezu i napustiti dečka ili djevojku, to joj je jednostavno učiniti. | DA | NE |
| 6. | Osobe koje su nasilne u vezi mogu naučiti kako da se prestanu nasilno ponašati.  | DA | NE |
| 7. | Osobe koje imaju iskustvo obiteljskog nasilja sklonije su podnositi nasilje u vezi.  | DA | NE |

## Priča s opisom nasilja u mladenačkoj vezi

### *Prilog za voditeljke radionice*

Petar (16) i Ivana (16) u vezi su nekoliko mjeseci. Idu u istu srednju školu, ali u različite smjene, zbog čega se preko dana ne mogu vidati. Ivana često traži od Petra da pod velikim odmorom dođe pred školu i da ju kasnije otprati kući. Dok je na nastavi, Ivana mu šalje nekoliko sms poruka s pitanjima poput: „Gdje si?“, „Što radiš?“, „Tko je sve s tobom?“, „Jel' ti falim?“, na što joj Petar uvijek odgovara.

S obzirom na to da se rijetko imaju priliku vidjeti, svaki slobodni trenutak provode zajedno. Kako bi se našao s Ivanom, Petar je već nekoliko puta propustio trening rukometa. Zbog toga ga je trener pozvao na razgovor i upozorio da bi, ako tako nastavi, mogao ispasti iz momčadi. Prijatelji s rukometa često „podbadaju“ Petra komentarima poput „Nemoj biti takav papučar! Ja ne bih dopustio curi da se tako ponaša! Pokaži joj tko je muško!“

Jedne večeri Ivana i Petar našli su se u kafiću. Kada je Petar otišao platiti račun, mobitel mu je ostao na stolu. Ivana se na trenutak zamislila, uzela mobitel u ruku i pročitala zadnjih nekoliko sms poruka koje je Petar dobio. Kada se vratio, Petar nije ništa primijetio i zajedno su krenuli kući.

Prošli tjedan je Ivana pisala test iz matematike pa je rekla Petru da se neće moći vidati nakon škole jer se mora pripremati. Oboje su jedva čekali vikend da se mogu vidjeti. U subotu je Petrov prijatelj Igor slavio rođendan i na tulum je pozvao Petra i Ivanu. Dogovorili su se da će zajedno ići kod Igora, ali je Ivani trebalo puno vremena da se spremi pa je otkazala dogovor i rekla da će se naći tamo.

Kada je Ivana došla na tulum, tamo je već bilo puno ljudi iz Petrovog i Igorovog razreda. Čim je ušla u dnevni boravak, uočila je Petra kako razgovara s nekom djevojkom. Činilo se da se dobro zabavljaju, a djevojka se glasno smijala svemu što Petar govori. Ivana je brzo došla do njega, povukla ga za ruku i pred svim njegovim prijateljima ga odvukla na balkon. Nakon što su izašli van, počela je neutješno plakati. Petru ništa nije bilo jasno i počeo ju je ispitivati o čemu se radi. Pokušao ju je zagrliti, ali ona ga je odgurnula i počela vikati na njega: „Ja se cijelu večer uređujem za tebe, a onda dođem ovamo i ti me uopće ne primijetiš! Da me voliš, odmah bi me dočekao na vratima, poljubio i upoznao s prijateljima! A umjesto toga, ti se ponašaš kao da me nema i upucavaš se drugim curama!“ Petar joj je na to odgovorio „Pa nisam uopće vidio da si došla, inače bih te odmah upoznao sa svima...“, na što ga je Ivana prekinula i dalje vičući: „A tko ti je uopće ta? Vidim da se dobro poznajete...“ „Pa to je Sanja, sjedimo zajedno u školi, znamo se od vrtića.“ U tom trenu se Ivana još više razljutila i rekla mu: „Nisi mi nikada pričao o njoj! Baš me zanima što još skrivaš od mene! Ne mogu ti više ništa vjerovati! Ako se ikada opet budeš tako ponašao prema meni, između nas je gotovo!“ Petar je na to uzviknuo: „Ti si zbilja bolesna i maltretiraš sve oko sebe!“ Prije nego što je Petar stigao išta reći, Ivana mu je opalila šamar, okrenula se i istrčala iz stana.

Petra je to strašno razljutilo pa je potrčao za njom vičući „Jesi ti normalna?! Što je s tobom?! Vraćaj se ovdje!!! Odmah!!!“. Međutim, Ivana je nastavila trčati ne osvrćući se za sobom. Petar ju je ipak dostigao i grubo povukao za ruku. Na to je Ivana, izgubivši ravnotežu, pala na pod, glasno jauknula i briznula u plač. U tom trenu, do njih je dotrčao Igor i u nevjerici rekao „Što je to s vama? Prestanite odmah!“.

**Prilog 4****UVJERENJA I ČINJENICE O NASILJU U VEZI**

1. UVJERENJE: Osoba koja doživljava nasilje često je sama kriva za nasilje kojem je izložena.

ČINJENICE: Kad čuje da netko doživljava nasilje u vezi, većina ljudi je sklona pogrešno zaključiti da je ta osoba to na neki način zaslužila ili izazvala svojim postupcima. To je pogrešno uvjerenje, jer osoba koja se nasilno ponaša uvijek snosi odgovornost za svoje postupke – bez obzira na sve okolnosti. U nekim okolnostima je vjerojatnije da bi moglo doći do nasilja (npr. pijenje alkohola, ljubomora, doživljaj provokacije), ali onaj tko se ponaša nasilno uvijek ima mogućnost odabrati da se ponaša drugačije – u tome je uvijek njegova odgovornost. Uzrok ovom pogrešnom uvjerenju je u tome što ljudi misle da se dobre stvari događaju dobrim ljudima, a loše stvari lošima, pa dakle osoba koja je izložena nasilju na neki način to zaslužuje jer je loša ili se loše ponaša. Ovo uvjerenje ljudima daje osjećaj sigurnosti da ako oni sami budu dobri, njima se takvo što kao što je izloženost nasilju u vezi ne može dogoditi.
2. UVJERENJE: Najčešći uzrok nasilnog ponašanja su alkohol i zloupotreba droga.

ČINJENICE: Alkohol i droga povećavaju vjerojatnost nasilja, ali nisu uzroci nasilnog ponašanja. U vezama mladići ili djevojke zapravo koriste svoje alkoholizirano stanje kako bi opravdali svoje ponašanje s kojim nisu zadovoljni ili ih je sram. Pod utjecajem alkohola smanjuje se samokontrola u ponašanju, češće se griješi pri tumačenju tuđeg ponašanja, ljudi češće doživljavaju da ih netko provocira ili ponižava, povećava se osjećaj ljubomore zbog vlastite nesigurnosti. Alkohol može privremeno povećati osjećaj moći („kad popije je hrabar“), pa ljudi koji imaju lošu sliku o sebi i nesigurni su postaju agresivniji kad se napiju ili se ponašaju onako kako bi to inače željeli, ali se ne usude u trijeznom stanju. Dakle, zloupotreba alkohola nije uzrok nasilničkom ponašanju već je uzrok u ličnosti i naučenom ponašanju, a to se može promijeniti. No alkohol može biti „okidač“ nasilja te ga stoga treba izbjegavati.
3. UVJERENJE: Iako voliš mladića/djevojku, ne trebaš podnositi njegovo/njezino loše ponašanje prema tebi.

ČINJENICE: Nema opravdanja za nasilno ponašanje i ponižavanje u vezi. Nitko ne zaslužuje da se partner/partnerica loše ponaša prema njoj/njemu jer je to neugodan položaj koji nitko ne voli. Loše ponašanje prema partneru/ici uvijek vodi prema gubitku ljubavi, poštovanja i bliskosti u vezi. Osoba koja voli djevojku/dečka neće se ponašati prema njoj/njemu tako da to izaziva nelagodu, osjećaj posramljenosti ili straha.
4. UVJERENJE: Jedan šamar se može dogoditi i vjerojatno se neće ponoviti.

ČINJENICE: Kad se tako nešto dogodi prvi puta ljudi redovito misle: „Svatom se dogodi da jednom izgubi živce, to se sigurno više neće dogoditi“. No podaci pokazuju da kad jednom započne, nasilje u vezi se gotovo uvijek ponavlja, postaje češće i pojačava se. Osoba koja se nasilno ponaša na taj način pokušava steći moć i kontrolu u odnosu, ali zapravo tako pokazuje svoju nemoć da drugačije riješi probleme za koje osjeća da postoje u vezi. Zato je vrlo velika vjerojatnost da će se ponovo ponašati nasilno u situaciji u kojoj ne zna kako riješiti problem.
5. UVJERENJE: Kada osoba koja je izložena nasilju odluči prekinuti nasilnu vezu i napustiti dečka ili djevojku, to joj je jednostavno učiniti

ČINJENICE: Ovo uvjerenje polazi od pogrešne pretpostavke da osoba koja trpi nasilno ponašanje to čini jer je to njen izbor i da ima kontrolu nad time, te da, ukoliko želi da ono prestane, treba samo napustiti zlostavljača. Podaci pokazuju da je vrlo mladoj osobi teško napustiti nasilni odnos jer su zlostavljane osobe u strahu da će im se nasilnik osvetiti, ozlijediti ih, pa čak i ubiti. One nemaju dovoljno podrške i razumijevanje iz okoline, jer nasilni partner često uspijeva izolirati žrtvu od onih od kojih bi mogla dobiti podršku. Djevojke i mladići u vezi u kojoj ima nasilja zapravo žele da se partner prestane nasilno ponašati, ali ne žele izgubiti ljubav i bliskost, pa im je zato teško napustiti vezu u kojoj trpe i nesretni su. Nadaju se da će nasilje prestati, ali se to praktički nikada ne dešava bez pomoći izvana jer nasilni partner uspostavlja moć i kontrolu u vezi, što žrtvi otežava prekidanje veze.

6. UVJERENJE: Osobe koje su nasilne u vezi mogu naučiti kako da se prestanu nasilno ponašati.

ČINJENICE: Nasilno ponašanje u vezi je naučeno, pa se može i promijeniti. Ono je izraz lošeg načina nošenja sa stresom, srdžbom i životnim frustracijama, straha od gubitka djevojke ili mladića, stavovima o nejednakim pravima djevojke i mladića u vezi. S tim se stanjima svatko može naučiti nositi tako da ne ugrožava niti ponižava djevojku ili mladića s kojim je u vezi. Ljudi uče i mijenjaju se tijekom čitavog života, pa tako mogu naučiti i kako nenasilno rješavati probleme i sukobe u vezi i biti zadovoljniji u njoj. Osoba koja se nasilno ponaša je najčešće nezadovoljna takvim svojim ponašanjem, ali ne zna kako ga zaustaviti i promijeniti. Zato takvoj osobi treba pomoći što može učiniti psiholog, pedagog ili drugi stručnjak.

7. UVJERENJE: Osobe koje su doživjele obiteljsko nasilje sklonije su kasnije podnositi nasilje u vezi.

ČINJENICE: Osobe koje su odrasle u obitelji u kojoj je bilo nasilja mogle su vidjeti da kad izbije sukob oko nekog pitanja, član obitelji koji je fizički jači (obično muškarac) pribjegne prijetnjama ili fizičkom nasilju i tako se (prividno) problem riješi. Djeca koja svjedoče takvom ponašanju između roditelja, uče da je takav način rješavanja sukoba uobičajen i u redu, pa su kasnije kao mladići i djevojke skloniji koristiti slična ponašanja – pribjegavati sili, ili podnositi nasilje.

8. UVJERENJE: Kada par rješava svoje sukobe upotrebom fizičke sile, to je njihova stvar i ne treba se miješati.

ČINJENICE: Nasilje u vezi nije samo privatna stvar jer uvijek na neki način uključuje i druge. Posljedice nasilja u vezi utječu i na prijatelje i članove obitelji žrtve ali i osobe koja se nasilno ponaša. Prijatelji postaju zabrinuti ali ne znaju kako reći da ih to smeta. Posljedice nasilja u vezi su dugotrajne i obično teške (kako zdravstvene tako i psihičke), a time i skupe, pa je to zato ozbiljan društveni problem s kojim se bave policija, socijalna skrb i sudovi. Jednom započeto nasilje rijetko prestaje bez pomoći drugih. Ako znamo za nasilje u vezi, trebamo reagirati jer je to dobro za njih oboje.

9. UVJERENJE: Mladići se znatno češće od djevojaka ponašaju nasilno u vezama.

ČINJENICE: Iako su mladići znatno češće fizički nasilni, kad je riječ o emocionalnom i verbalnom nasilju, djevojke su jednako često nasilne kao i mladići. Mladići su također znatno češće počinitelji seksualnog nasilja u vezi. Premda posljedice emocionalnog nasilja mogu biti dugotrajne i bolne, fizičko nasilje se obično pojačava, pa može voditi do ozbiljnih ozljeda, čak i do smrti.

**Prilog 5****VRSTE NASILJA U VEZAMA**

- **FIZIČKO NASILJE** se odnosi na različite oblike uporabe sile radi kontroliranja i ostvarivanja moći nad djevojkom ili mladićem, što uključuje šamaranje, udaranje, guranje, bacanje na pod, čupanje kose, ugrize, bacanje predmeta na osobu, prekrivanje usta da osoba prestane pričati, zatvaranje u neku prostoriju, a može ići sve do pokušaja ubojstva ili ubojstva.
- **EMOCIONALNO/PSIHIČKO NASILJE** uključuje ponašanja čiji je cilj zadobiti moć i kontrolu nad mladićem ili djevojkom, a obuhvaća prijetnje, zabrane, uhođenje i kontrolu kretanja, sprečavanje razgovora i izlazaka s prijateljima i prijateljicama, posesivno i ljubomorno ponašanje, uvredljive komentare, ismijavanje, uništavanje stvari.
- **SEKSUALNO NASILJE** se odnosi na neželjene seksualno dodirivanje, nagovaranje ili korištenje ucjena da bi osoba pristala na seksualni odnos, prisiljavanje na seksualne odnose ili seksualna ponašanja koja osoba ne želi, iskorištavanje alkoholiziranosti osobe da bi se s njom imao seksualni odnos.

**UZROCI NASILJA U VEZAMA MLADIH**

- Izloženost nasilju u vlastitoj obitelji
- Loša slika o sebi i nesigurnost u sebe
- Potreba za dokazivanjem u vezi po „svaku cijenu“
- Posesivnost i ljubomora
- Uvjerenje da je mladićima dopušteno puno više nego djevojkama
- Ne prepoznavanje određenih ponašanja u vezi kao oblika nasilja
- Ne poznavanje svojih i tuđih prava u vezi
- Prihvatanje nasilja kao načina rješavanja nesuglasica, razlika u mišljenju i sukoba
- Slabe komunikacijske vještine i poteškoće u izražavanju osjećaja, svojih želja i potreba
- Pozitivan odnos vršnjaka prema korištenju nasilja u vezama
- Medijske poruke o prihvatljivosti nasilja
- Nedostatak kontrole nad vlastitim ponašanjem, loša kontrola svoje srdžbe

**POSljedICE NASILJA U VEZAMA**

- Gubitak samopoštovanja za oboje (partnera koji trpi i partnera koji čini nasilje)
- Loše raspoloženje, tuga i bezvoljnost
- Povlačenje od prijatelja
- Strah od osobe do koje ti je stalo i s kojom se želi biti blizak
- Gubitak ljubavi i bliskosti s djevojkom/dečkom
- Gubitak povjerenja u mogućnost ostvarivanja dobre veze
- Ozljede (npr. masnice, ogrebotine, lomovi, krvarenje)
- Zdravstvene poteškoće (npr. glavobolje, mučnina, poteškoće sa probavom)
- Poteškoće s koncentracijom
- Poteškoće sa spavanjem
- Poteškoće s apetitom (uzimanje previše ili premalo hrane)
- Povećano korištenje alkohola i cigareta
- Korištenje sredstava za smirenje

## **Prilog 6**

### **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 usmjeren/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.

*Preuzeto iz Cesar i sur. (2006) Bolje spriječiti nego liječiti, CESI, Zagreb*

### 3. Radionica: „Moje želje i granice“ Nenasilno rješavanje sukoba

**Cilj:** Prepoznati vlastite načine rješavanja sukoba te uočiti značaj i uvježbati vještine izražavanja želja i potreba, postavljanja granica i pregovaranja kao konstruktivnog načina rješavanja sukoba

**Ishodi:**

- Prepoznati dobitke i gubitke kod različitih načina rješavanja sukoba i postizanja svojih ciljeva
- Znati jasno izraziti svoje želje
- Znati slušati želje i potrebe partnera/ice
- Shvatiti značenje postavljanja i poštivanja granica
- Osvijestiti važnost jasne komunikacije u partnerskim odnosima

**Materijali:**

- Kolut ljepljive trake širine 5-10 cm, duljine oko 30 m ili prazan papir za svaki par učenika
- Radni list 3.1.A za dijalog zastupanja sebe i pregovaranja za svaki par učenika
- Radni list 3.1.B s formulama i primjerima za JA poruke i za asertivne poruke za svakog učenika
- Radni list 3.2.A za svaki par učenika, koji se koristi i uz strip A i uz strip B
- Radni listovi 3.2.B i 3.2.C za uvježbavanje postavljanja granica i pregovaranja za svaki par učenika (Radni list 3.2.C je alternativa za istospolne razrede)
- Nedovršeni strip A (teža situacija) i strip B (lakša situacija) s uputom za svaki par učenika
- Pripremljeni dodatni pisani materijali koje će učenici ponijeti sa sobom nakon radionice:
  - Prilog 7: Rješavanje sukoba
  - Prilog 8: Komunikacijske vještine koje pomažu razvoju i čuvanju odnosa

#### 1. Uvod – Prepoznavanje vlastitog načina ponašanja u sukobu – 13 minuta

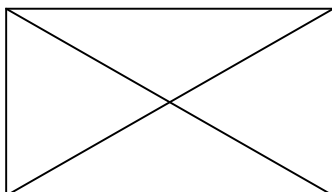
**Napomena:** Osmišljene su dvije različite aktivnosti koje mogu dovesti do sličnog ishoda – prepoznavanja vlastitog načina ponašanja u sukobu i postizanja svojih ciljeva i uočavanje njegovih prednosti i nedostataka.

A. verzija: Za slučaj da je učionica dovoljno velika da se u njoj može osloboditi prostor i na podu ljepljivom trakom označiti kvadrat/pravokutnik po kome se mogu istovremeno kretati svi učenici, preporučuje se provesti aktivnost „Kretanje po kvadratu“.

B. verzija: Ako nema dovoljno prostora za prethodnu verziju provodi se aktivnost „Crtanje u paru (trokut-kvadrat)“, koju učenici izvode u parovima, sjedeći na svojim mjestima.

#### A. verzija: Kretanje po kvadratu

Za ovu aktivnost potrebno je u učionici na podu unaprijed (prije početka sata) ljepljivom trakom načiniti kvadrat ili pravokutnik s dijagonalama, dovoljno velik da svi učenici stanu na njega:



Uputa učenicima je da se razmjeste po cijelom kvadratu, po svim linijama. Na znak voditelja/ice učenici se počnu kretati proizvoljno, ali samo po iscertanim linijama, a zadatak im je da svatko prođe svih 6 linija i vrati se na početno mjesto. U ovoj aktivnosti dogodit će se da će se učenici susretati na istim linijama pa će te „sudare“ trebati nekako riješiti kako bi izvršili zadatak, ali uz uputu da ne smije biti verbalne komunikacije. Ovaj dio aktivnosti treba trajati 2-3 minute.

Učenici zatim sjednu na svoja mjesta te iznose svoje doživljaje prema sljedećim pitanjima:

1. Što se događalo tijekom aktivnosti? (*Za učenike koji imaju iskustva u radu na komunikacijskim vještinama se to pitanje može zamijeniti sljedećim: Što smo htjeli postići ovom aktivnošću? Zašto smo radili ovu vježbu?*)
2. Kad ste se našli u sukobu s nekim na istoj liniji kako ste tu situaciju riješili?
3. Kako ste se pritom osjećali?
4. Jeste li pritom imali potrebu nešto naglas reći?

Očekuje se da će biti učenika koji su se povukli i okrenuli u drugom smjeru, onih koji su se ukopali na mjestu, onih koji su nastojali izgurati drugoga i onih koji su se nekako očima i rukama „dogovorili“ i zamijenili mjesta da bi nastavili kretanje. Voditelj/ica treba istaknuti ove različite oblike ponašanja ako ih učenici sami ne navedu, te tražiti učenike da dignu ruke kad prepoznaju svoj najčešći postupak.

#### B. verzija: Crtanje u paru (trokut-kvadrat)

Ovu aktivnost učenici rade u parovima i svakom paru potreban je prazan papir i jedna olovka/kemijska olovka/flomaster. Voditelj/ica daje sljedeću uputu:

„Primite oboje zajedno olovku u ruke i na moj znak ćete početi crtati. Imate na raspolaganju 5 sekundi. Za to vrijeme zadatak učenika u paru koji sjedi s moje lijeve strane (pokazati rukom!) je nacrtati trokut, a zadatak učenika u paru koji sjedi s moje desne strane (pokazati rukom!) je nacrtati kvadrat. Crtajte na cijelom papiru i trudite se svatko obaviti svoj zadatak. Pri tom ne smijete razgovarati. Počnite – sad!“

Voditelj/ica na glas broji sekunde od 1 do 5 i kaže: „Stop!“ Aktivnost se ponavlja još jednom, no sada uz uputu da smiju razgovarati.

**Napomena:** Ako je neparan broj učenika, onda se ili uključuje i voditelj/ica ili se formira jedna trojka, pri čemu je zadatak 3. osobe nacrtati krug

Na kraju svi parovi trebaju dići papir i pokazati ostatku razreda što su nacrtali. Zamoli se da dignu ruke oni parovi koji su nacrtali trokut, zatim oni koji su nacrtali kvadrat, oni koji nisu uspjeli ni jedno ni drugo, te na kraju oni koji su u jednom pokušaju uspjeli nacrtati i trokut i kvadrat (to se npr. može postići tako da učenici zajednički nacrtaju kvadrat i na kraju ga dijagonalom podijele u dva trokuta).

Učenici zatim iznose svoje doživljaje prema sljedećim pitanjima:

1. Što se događalo tijekom aktivnosti? (*Za učenike koji imaju iskustva u radu na komunikacijskim vještinama se to pitanje može zamijeniti sljedećim: Što smo htjeli postići ovom aktivnošću? Zašto smo radili ovu vježbu?*)

2. Kad ste se našli u sukobu, kako ste tu situaciju riješili?
3. Kako ste se pritom osjećali?
4. Jeste li pritom imali potrebu nešto naglas reći?

Po završetku 1. aktivnosti (bilo A ili B) slijedi sljedeći komentar kao poveznica s idućom aktivnošću:

„Vidjeli smo da su mogući različiti načini ponašanja kad se nađemo u situaciji sukoba ili prepreke ostvarenju našeg cilja: napad, izbjegavanje, popuštanje ili suradnja. Neki su jednostavniji, a neki zahtjevniji, no trebamo se pitati što svakim od njih dobivamo, a što gubimo.“

## 2. Postavljanje granica i pregovaranje – 30 minuta

Učenicima se postavi pitanje: „Kako volite da se s vama razgovara? Što smatrate značajkama dobre komunikacije?“

Voditelj/ica pusti samo nekoliko učenika/ca da odgovore na ovo pitanje, bez zapisivanja odgovora na ploču, te ih uvede u sljedeću aktivnost:

„Kroz sljedeću aktivnost ćemo vježbati neke vještine koje nam mogu pomoći u nastojanju da ostvarimo ono što želimo i uz to zadržimo dobar odnos s osobom do koje nam je stalo.“

**Napomena:** Dalje slijede različite verzije aktivnosti ovisno o tome imaju li učenici već neka prethodna iskustva s komunikacijskim vještinama, jesu li učili o tome ili nisu. U oba slučaja je cilj ovih aktivnosti uvježbati vještine postavljanja granica i pregovaranja uz zadržavanje dobrog odnosa s emocionalno važnom osobom.

### A. verzija za učenike s iskustvom komunikacijskih vještina

1. U prvoj aktivnosti se vježba na temelju Radnog lista 3.1.A koji sadrži kratak opis situacije sukoba interesa između djevojke i mladića. Učenicima se daje scenarij koji opisuje situaciju koja se koristi za uvježbavanje postavljanja granica i pregovaranja. Nisu napisane smjernice kako se ponašati već se učenike uputi da primijene svoje znanje iz komunikacijskih vještina. Treba napomenuti da razvoj priče treba usmjeriti na konstruktivan ishod između dvije osobe koje su u emocionalnoj vezi. Ova aktivnost se može provesti na dva načina:

- a. Učenici u paru napišu dijalog i zatim nekoliko parova to čita pred razredom, a ostali učenici prepoznaju komunikacijske vještine koje su korištene;
- b. Učenici u parovima igraju uloge prema scenariju primjenjujući komunikacijske vještine koje poznaju, te zatim 1 ili 2 para odigra uloge pred razredom, nakon čega ostali komentiraju način kako su konstruktivno postavljali granicu i pregovarali.

**Napomena:** ne mora cijeli razred raditi istu vrstu aktivnosti, mogu im se ponuditi i paralelne alternative igranja uloga/pisanja dijaloga prema afinitetima pojedinog para učenika.  
(Trajanje 15 min)

2. U drugoj aktivnosti voditelj/ica daje učenicima smjernice kako se ponašati da bi sačuvali granice i pregovarali a istodobno zadržali dobar odnos u situaciji sukoba želja ili interesa (Radni list 3.2.A). Za vježbanje se koristi dovršavanje stripa.

Svaki par učenika dobije nedovršeni strip A, a uputa je da u zadnje četiri sličice upišu dijalog kako bi ga vodili zauzimajući se za potrebe svakog lika i vodeći računa da oni žele ostati u vezi i zadržati dobar odnos. Nakon što dovrše strip, svi parovi lijepe svoje stripove po razredu kako bi svi vidjeli različita rješenja.

**Napomena:** U velikim razredima mogu stripove raditi u trojkama, kako bi se s manje stripova uštedjelo na vremenu.

Voditelj/ica komentira rješenja i može ih povezati s prethodnom aktivnosti. Može reći npr.:

„Vidimo da su neki parovi riješili situaciju tako da je jedan lik popustio i nije se zauzeo za svoje potrebe, kao što smo i u početnoj igri imali slučajeva da su neki učenici popuštali drugima. U redu je ponekad popustiti, no svladavanje komunikacijskih vještina pomaže nam da se naučimo na pravilan način zauzeti za svoje potrebe i ne odustati od nečega do čega nam je stalo i što nam je važno.“

(Trajanje 15 min)

### B. verzija za učenike bez iskustva s komunikacijskim vještinama

1. U prvoj aktivnosti se učenicima podijeli radni list 3.1.B kojeg svatko ispunjava sam za sebe, a na kojem je navedeno sljedeće:

1. JA poruka – formula kako treba izgledati JA poruka, 2 primjera i 2 zadatka gdje učenici moraju sami napisati dvije JA poruke
2. Asertivna poruka – formula kako treba izgledati asertivna poruka, primjer i 2 zadatka gdje učenici moraju sami napisati dvije asertivne poruke

Voditelj/ica tijekom rada s radnim listovima obilazi učenike i pomaže kome treba. Na kraju se s učenicima komentira učinjeno – traže se dobrovoljci da pročitaju što su napisali.

**Napomena:** Ako učenicima za JA-poruke ode previše vremena, ne treba napraviti obje asertivne poruke, već samo jedan zadatak, a drugi neka urade sami kod kuće.

(Trajanje 15 min)

2. U drugoj aktivnosti voditelj/ica daje učenicima smjernice kako se ponašati da bi sačuvali granice i pregovarali a istodobno zadržali dobar odnos u situaciji sukoba želja ili interesa. Za uvježbavanje postavljanja granica i pregovaranje postoje dvije mogućnosti - igranje uloga (Radni list 3.2.B) ili dovršavanje stripa (Radni list 3.2.A i strip B):

- a. Učenici igraju uloge u parovima prema scenariju u Radnom listu 3.2.B i zatim dobrovoljci igraju uloge pred cijelim razredom;

**Napomena:** Za razrede u kojima su svi učenici istog spola, kako ne bi bilo poteškoća s igranjem uloga, može se primijeniti alternativni scenarij (Radni list 3.2.C).

- b. Učenici u parovima dobiju Radni list 3.2.A i nedovršeni strip B, a uputa je da u zadnje četiri sličice upišu dijalog kako bi ga vodili zauzimajući se za potrebe svakog lika i vodeći računa da oni žele ostati u vezi i zadržati dobar odnos. Nakon što dovrše strip, svi parovi lijepe svoje stripove po razredu kako bi svi vidjeli različita rješenja.

***Napomena:*** U velikim razredima mogu stripove raditi u trojkama, kako bi se s manje stripova uštedjelo na vremenu.

Voditelj/ica komentira rješenja i može ih povezati s prethodnom aktivnosti. Može reći npr.:  
„Vidimo da su neki parovi riješili situaciju tako da je jedan lik popustio i nije se zauzeo za svoje potrebe, kao što smo i u početnoj igri imali slučajeve da su neki učenici popuštali drugima. U redu je ponekad popustiti, no svladavanje komunikacijskih vještina pomaže nam da se naučimo na pravilan način zauzeti za svoje potrebe i ne odustati od nečega do čega nam je stalo i što nam je važno.“

(Trajanje 15 min)

### **3. Završni dio – 2 minute**

1. Voditelj/ica završava radionicu riječima:

„Kako biste se još bolje mogli upoznati s temeljnim komunikacijskim vještinama potrebnima za dobre odnose među ljudima, ovdje na stolu je dodatni materijal koji smo vam pripremili kako biste ga ponijeli sa sobom i mogli sami u miru pročitati i sačuvati. Tko želi, neka si uzme po jedan primjerak pri izlasku iz prostorije.“

2. Podjela pripremljenih dodatnih pisanih materijala - pri izlasku iz prostorije, neka uzme tko želi

Prilog 7: Rješavanje sukoba

Prilog 8: Komunikacijske vještine koje pomažu razvoju i čuvanju odnosa

## **Radni list 3.1.A**

### **Scenarij za vježbanje zauzimanja za sebe i pregovaranja**

#### **Kako riješiti sukob s osobom do koje mi je stalo?**

U vezi si nekoliko mjeseci i stalo ti je do tvog mladića/djevojke. Petak je i vas dvoje planirate kako ćete provesti večer. Međutim, nikako se ne možete dogovoriti što biste radili. Jedno od vas dvoje htjelo bi ostati kod kuće, naručiti pizzu i gledati filmove cijelu večer, a drugo bi radije provelo vrijeme u obližnjem kafiću s još nekoliko prijatelja.

**Uputa:** u paru pokušajte riješiti ovaj sukob interesa vodeći računa o različitim potrebama, o svojim granicama ali i o čuvanju vašeg odnosa jer ste u emocionalnoj vezi.

### Radni list 3.1.B

#### Kako izraziti svoje želje da nas djevojka/mladić čuje?

#### JA-PORUKE

“JA-poruke” izražavaju ono što osoba osjeća, a ne osuđuju i ne “popravljaju”, ne prebacuju odgovornost na drugu osobu. Takav način izražavanja ne izaziva obranu, nego potiče daljnju komunikaciju i suradnju.

Primjer 1: Umjesto: *“Ti si smušena i neorganizirana.”*

JA-poruka: *“Teško mi je slijediti što govoriš.”*

Primjer 2: Umjesto: *“Ovo tvoje društvo je glupo i dosadno!”*

JA-poruka: *“Nije mi zabavno s tvojim društvom, ne razumijem vaše fore i teško mi se ubaciti u razgovor.”*

#### Pokušajte sami! Sljedeće dvije rečenice preoblikujte u JA-poruke

Zadatak 1: Umjesto: *„Kome normalnom se može sviđati ovaj glupi film?“*

JA-poruka: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Zadatak 2: Umjesto: *„Pretjeruješ s tim svojim autima! Baš si dosadan. Samo o njima pričaš!“*

JA-poruka: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ASERTIVNO PONAŠANJE

Asertivno ponašanje podrazumijeva poštivanje vlastitih prava i potreba, 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.

Dobra asertivna poruka sastoji se od četiri dijela:

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

Primjer:

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

### Pokušajte sami! Oblikujte asertivne poruke u sljedeće dvije situacije:

Zadatak 1: Problem je u tome što tvoj mladić/prijatelj uvijek sam smišlja zajedničke izlaske, ne pita te što bi ti željela/želio raditi.

**PONAŠANJE**  
+  
**OSJEĆAJI**  
+  
**POSLJEDICE**  
+  
**PRIJEDLOG**

Zadatak 2: Problem je u tome što je tvoj mladić/djevojka potajno čitao/la tvoje sms-poruke

**PONAŠANJE**  
+  
**OSJEĆAJI**  
+  
**POSLJEDICE**  
+  
**PRIJEDLOG**

**Radni list 3.2.A****Strip – kako ću riješiti sukob s osobom do koje mi je stalo?**

Ovo su smjernice koje nam mogu pomoći da poboljšamo komunikaciju u situacijama kada postoji sukob interesa ili potreba između dvije osobe u bliskom odnosu:

- Smireno i jasno reci što bi htio/htjela raditi
- Pozorno slušaj želje svojeg dečka/djevojke
- Objasni što i zašto ti želiš i poslušaj njegove/njene razloge
- Ako nešto ne želiš, jasno to reci i ukratko objasni zašto
- Ako dečko/djevojka nastavi inzistirati, reci mu/joj da ti se to ne sviđa i da želiš da prestane navaljivati
- Razgovarajte o tome što mislite da je problem, poštujući sebe i partnera
- Probajte zajednički naći rješenje
- Pokušajte naći rješenje s kojim ste oboje zadovoljni

**UPUTA:** Svaki par dobit će strip od 8 sličica. Prve 4 sličice opisuju sukob u kojem su se našli mladić i djevojka. U ostale 4 sličice u oblačiće upišite dijalog koji slijedi zauzimajući se za potrebe svakog lika i vodeći računa da oni žele sačuvati dobar odnos.

**Radni list 3.2.B****Zauzimanje za sebe i pregovaranje**

Ovo su smjernice koje nam mogu pomoći da poboljšamo komunikaciju u situacijama kada postoji sukob interesa ili potreba između dvije osobe u bliskom odnosu:

- Smireno i jasno reci što bi htio/htjela raditi
- Pozorno slušaj želje svojeg dečka/djevojke
- Objasni što i zašto ti želiš i poslušaj njegove/njene razloge
- Ako nešto ne želiš, jasno to reci i ukratko objasni zašto
- Ako dečko/djevojka nastavi inzistirati, reci mu/joj da ti se to ne sviđa i da želiš da prestane navaljivati
- Razgovarajte o tome što mislite da je problem, poštujući sebe i partnera
- Probajte zajednički naći rješenje
- Pokušajte naći rješenje s kojim ste oboje zadovoljni

**Scenarij za igranje uloga – kako riješiti sukob s osobom do koje mi je stalo?**

U vezi si nekoliko mjeseci i stalo ti je do tvog mladića/djevojke. Petak je i vas dvoje planirate kako ćete provesti večer. Međutim, nikako se ne možete dogovoriti što biste radili. Jedno od vas dvoje htjelo bi ostati kod kuće, naručiti pizzu i gledati filmove cijelu večer, a drugo bi radije provelo vrijeme u obližnjem kafiću s još nekoliko prijatelja.

**UPUTA:** Razgovarajte u paru tako da riješite ovaj sukob interesa vodeći računa o različitim interesima, o svojim granicama ali i o čuvanju vašeg odnosa jer ste u emocionalnoj vezi.

**Radni list 3.2.C****Zauzimanje za sebe i pregovaranje**

Ovo su smjernice koje nam mogu pomoći da poboljšamo komunikaciju u situacijama kada postoji sukob interesa ili potreba između dvije osobe u bliskom odnosu:

- Smireno i jasno reci što bi htio/htjela raditi
- Pozorno slušaj želje svojeg prijatelja/prijateljice
- Objasni što i zašto ti želiš i poslušaj njegove/njene razloge
- Ako nešto ne želiš, jasno to reci i ukratko objasni zašto
- Ako prijatelj/prijateljica nastavi inzistirati, reci mu/joj da ti se to ne sviđa i da želiš da prestane navaljivati
- Razgovarajte o tome što mislite da je problem, poštujući jedan drugoga
- Probajte zajednički naći rješenje
- Pokušajte naći rješenje s kojim ste oboje zadovoljni

**Scenarij za igranje uloga – kako riješiti sukob s osobom do koje mi je stalo?**

Petak je i ti i tvoja najbolja prijateljica/najbolji prijatelj planirate kako ćete provesti večer. Međutim, nikako se ne možete dogovoriti što biste radili. Jedno od vas dvoje htjelo bi ostati kod kuće, naručiti pizzu i gledati filmove cijelu večer, a drugo bi radije provelo vrijeme u obližnjem kafiću s još nekoliko prijatelja.

**UPUTA:** Razgovarajte u paru tako da riješite ovaj sukob interesa vodeći računa o različitim interesima, o svojim granicama ali i o čuvanju vašeg odnosa jer ste dobri prijatelji/prijateljice.

**Prilog 7****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 da ne 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/mladićem
- 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 problema
- 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 vaših potreba, a što vam je zajedničko
5. Tražite i razmotrite različita rješenja
6. Dogovorite i zajednički provedite rješenje s kojim ćete oboje biti zadovoljni.

**Prilog 8****KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE KOJE POMAŽU RAZVOJU I ČUVANJU ODNOSA**

Kako bismo razvijali, produbljavali 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 šaljemo 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
- ✓ osmjesima 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 potvrdnih 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 i stvarnih posljedica opisanog ponašanja za nas
- ✓ prijedloga željene promjene ponašanja

Primjer:

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

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!**

*Prilagođeno prema Cesar i sur. (2006) Bolje spriječiti nego liječiti, CESI, Zagreb*

Strip A



Strip B



#### 4. Radionica: „Kako prijatelji mogu pomoći?“

**Cilj:** Osvijestiti i uputiti učenike za pružanje odgovarajuće pomoći prijateljima koji su u nasilnoj vezi ili čine nasilje, te osnažiti učenike koji su u nasilnoj vezi da se obrate prijateljima za pomoć.

**Ishodi:**

- Prepoznati potrebu za pružanjem pomoći prijatelju/prijateljici u nasilnoj vezi
- Razviti odgovornost za pružanje pomoći prijatelju/prijateljici u nasilnoj vezi
- Razviti empatiju i razumijevanje za žrtvu, ali i za počinitelja nasilnog ponašanja
- Povećati spremnost na traženje pomoći ako se učenik/učenica nađe u nasilnoj vezi

**Materijali:**

- Prikaz statističkih podataka o nasilju u mladenačkim vezama na PP prezentaciji, prozirnici ili na plakatu (ovisi o tehničkim mogućnostima u školi)
- Priča o nasilnom odnosu pred prijateljima (tekst na PP prezentaciji)
- Scenarij za igranje uloge Aninih prijatelja (3 primjerka)
- Radni listovi 4.1, 4.2, 4.3, 4.4 s pitanjima
- Plakat s poželjnim i nepoželjnim ponašanjima prema prijatelju/prijateljici koji je u nasilnoj vezi (prilog)
- Pripremljeni dodatni pisani materijali koje će učenici ponijeti sa sobom nakon radionice:
  - Prilog 9: Što možeš učiniti ako je tvoj prijatelj/prijateljica u nasilnoj vezi?
  - Prilog 10: Što učiniti ako primijetite da je vaš prijatelj/prijateljica nasilan/nasilna u svojoj vezi?
  - Prilog 11: Kome se možeš obratiti?

##### 1. Jeste li znali? – 10 minuta

Kratki prikaz statističkih podataka o nasilju u vezama na PP prezentaciji / prozirnici (vidi prilog)/ na plakatu koji izradi voditelj/ica (svi podaci su u prilogu za prozirnicu)

- Učenike nakon prezentiranja podataka treba pitati jesu li očekivali takve podatke, što ih je iznenadilo i slično
- Treba prikazati svih 7 podataka, ali produbiti u raspravi samo 2 ili 3 koja su učenicima najzanimljiviji
- Učenike se može (ukoliko su za to zainteresirani) informirati da je najveći dio podataka dobiven iz studije "Istraživanje rodno uvjetovanog nasilja u adolescentskim vezama – Nasilje ne prolazi samo" (CESI, 2007.) u kojem je sudjelovalo 1014 učenica i učenika trećih i četvrtih razreda iz 42 srednje škole u Republici Hrvatskoj. Podaci koji se odnose na doživljeni fizički napad ili dobivene batine od dečka/djevojke dobiveni su 2007. godine na uzorku od 1 422 učenika, polaznika 7. i 8. razreda osnovne škole te 1. do 4. razreda srednje škole (gimnazije i strukovne škole) u Osijeku i Zagrebu (Ajduković, M. i Ručević, S., 2009.).

Završiti sljedećim komentarom:

„Iako je nasilje u ljubavnoj vezi ozbiljan problem, većina mladih ga ne prepoznaje ili šuti o tome. Ako i kaže nešto, onda je to uglavnom prijatelju/prijateljici. Danas ćemo razmotriti što prijatelji mogu učiniti.“

## 2. Što bi učinio/učinila? – 20 minuta

1. Učenicima se prvo u dramatičnom tonu pročita priča o nasilnom ponašanju u vezi koje se događa pred prijateljima (tekst priče prikaže se i na PP prezentaciji)
2. Za početak postaviti dva otvorena pitanja, npr: Što bi učinio/la da si na Aninom mjestu? Da si na Markovom mjestu?
3. Zatim proširiti razmišljanjem o posljedicama: Do čega vas to može dovesti?
4. Podijeliti razred u 4 manje grupe: Ana, Marko, Anini prijatelji, Markovi prijatelji. Svaka grupa dobije papir s pitanjima i uputu da razmišlja iz Anine pozicije, Markove pozicije, pozicije Aninih prijatelja i Markovih prijatelja te iz te pozicije odgovori na postavljena tri pitanja:

| ANA                                   | MARKO                                 | ANINI PRIJATELJI                                     | MARKOVI PRIJATELJI                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| 1. Hoćeš li tražiti pomoć i od koga?  | 1. Hoćeš li tražiti pomoć i od koga?  | 1. Hoćeš li pružiti pomoć prijateljici?              | 1. Hoćeš li pružiti pomoć prijatelju?              |
| 2. Na koji način ćeš zatražiti pomoć? | 2. Na koji način ćeš zatražiti pomoć? | 2. Na koji način ćeš pružiti pomoć?                  | 2. Na koji način ćeš pružiti pomoć?                |
| 3. Što očekuješ od prijatelja?        | 3. Što očekuješ od prijatelja?        | 3. Hoćeš li tražiti pomoć za prijateljicu i od koga? | 3. Hoćeš li tražiti pomoć za prijatelja i od koga? |

5. Svaka skupina raspravlja o svojim pitanjima i pišu odgovore u natuknicama na svoj papir
6. Glasnogovornik svake skupine iznosi odgovore

## 3. Što možeš učiniti za prijatelja/prijateljicu? – 10 minuta

1. Igranje uloga pred razredom:
  - tri već formirane grupe učenika (Ana, Marko, Markovi prijatelji) rade prema priči iz prethodne aktivnosti, tako da učenici sami kreiraju završetak (treba im dati prazni papir da mogu skicirati razgovor)
  - jedna grupa (Anini prijatelji) dobiva zadani scenarij sa završetkom (zadan im je dijalog, likovi, broj interakcija, dobivaju upute)
  - sve 4 grupe kratko igraju uloge ili samo pročitaju završetak pred razredom.
 Dobro je da voditelji/ica ima u pripremi priču s nenasilnim završetkom za slučaj da učenici završe priču nasilnim krajem. U tom slučaju treba komentirati takav završetak.
2. Određivanje prikladnog ponašanja prijatelja:
 

Na ploču se nalijepi plakat s popisom ponašanja koja možemo učiniti u situaciji nasilja u odnosu i traži se komentar razreda: koja ponašanja s popisa su prepoznali u pojedinoj odigranoj sceni (stavljati kvačice uz ponašanje). Dodati da na popisu ima još ponašanja od kojih su neka poželjna, a neka nepoželjna. Zatim se učenike/ce pita koje je ponašanje poželjno (upisati + ispred ponašanja), a koje nije (upisati – ispred ponašanja).

### 3. Završni dio – 5 minuta

#### 1. Zaključak

Radionicu završiti sljedećim riječima:

„Kako biste što bolje mogli pomoći svojim prijateljima ako im bude potrebno, ovdje na stolu je dodatni materijal koji smo vam pripremili kako biste ga ponijeli sa sobom i mogli sami u miru pročitati i sačuvati. Tko želi, neka si uzme po jedan primjerak pri izlasku iz prostorije.“

#### 2. Podjela pripremljenih dodatnih pisanih materijala - pri izlasku iz prostorije učenici uzmu ako to žele

Prilog 9: Što možeš učiniti ako je tvoj prijatelj/prijateljica u nasilnoj vezi?

Prilog 10: Što ako ste primijetili da je vaš prijatelj nasilan u svojoj vezi?

Prilog 11: Kome se možeš obratiti?

#### ***Važna napomena:***

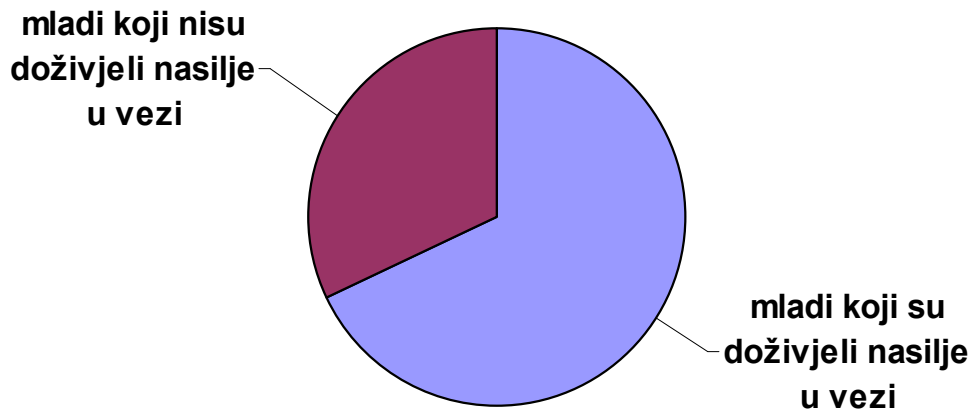
Prilog 11: „Kome se možeš obratiti?“ je jedini edukativni materijal koji nije umnožen za sve učenike i poslan voditeljima/icama u paketu. To je zbog toga što su u njemu upisani samo podaci za ustanove koje djeluju za cijelo područje RH, a zadatak voditelja radionica je da nadopune letak konkretnim podacima o institucijama ili osobama kojima se učenici mogu obratiti u pojedinom gradu, kao što su: Centar za socijalnu skrb, različite udruge koje djeluju u gradu, SOS telefoni, školski psiholog i slično.

Tako nadopunjen letak voditelji/ce zatim trebaju umnožiti u svojoj školi i ponuditi učenicima na kraju 4. radionice.

***Napomena:*** Ako se neki učenik/ca obrati studentu s nekim svojim osobnim problemom, student ga treba uputiti stručnom suradniku u školi.

## Jeste li znali?

- Više od 2/3 mladih doživjelo je neki oblik nasilja u vezi



- Nešto manje od 50% mladih priznalo je da su se u vezi nasilno ponašali
- Najčešća nasilna ponašanja u vezi su ona kojima se nastoji kontrolirati djevojku/dečka (npr. izrazita ljubomora, posesivnost, optuživanje i emocionalne ucjene, stalno provjeravanje gdje se nalazi)
- **Više od 50% mladih** je doživjelo da se njihova djevojka/dečko ponaša ljubomorno i posesivno
- Djevojke su sklonije emocionalno/psihički zlostavljati, a mladići češće fizički i seksualno zlostavljaju
- **5% mladića i 6,5% djevojaka** je doživjelo fizički napad ili dobilo batine od dečka/djevojke

## Jeste li znali?

➤ Tvrdnje s kojima se neki mladi slažu...

|   | mladići | djevojke |
|---|---------|----------|
| Prihvatljivo je da dečko udari djevojku ako ga je ona prevarila   | 15%     | 4%       |
| Šamar nije nasilno ponašanje  | 26%     | 13%      |
| Za neke osobe je dobro da ih dečko/djevojka ponekad udari   | 23%     | 7%       |
| Prisiljavanje na seksualne odnose nije nasilno ponašanje  | 25%     | 12%      |
| Djevojka bi trebala pristati na seksualni odnos ako je mladić tijekom izlaska potrošio dosta novca na nju | 25%     | -        |

- **87% djevojaka i 57% mladića** smatra da je nasilje u vezama ozbiljan problem
- Mladi **između 16 i 24 godine** najizloženiji su seksualnom nasilju
- Mladi koji doživljavaju nasilje u vezi najčešće o tome govore **samo svojim prijateljima**

*Preuzeto iz Istraživanje nasilja u adolescentskim vezama, CESI, 2004.; Istraživanje rodno uvjetovanog nasilja u adolescentskim vezama – Nasilje ne prolazi samo od sebe, CESI, 2007.; Ajduković, M. i Ručević, S. (2009.) Nasilje u vezama mladih. Medicus, 18 (2) 217-225).*

## **Priča o nasilnom odnosu pred prijateljima**

*Prilog za voditelje radionice*

### **Opis situacije:**

Ana (17 godina) i Marko (18 godina) su zajedno 5 mjeseci. Oboje su vrlo omiljeni u društvu i imaju puno prijatelja i prijateljica.

Približavao se Markov 18 rođendan i Ana mu je željela kao iznenađenje prirediti proslavu u njegovom omiljenom kafiću. Sve je pažljivo isplanirala. Obukla je haljinicu koju on posebno voli, organizirala je da njezini i njegovi prijatelji i prijateljice budu u kafiću prije nego što će oni doći, te da u trenutku kad budu ulazili završava glazba njegovog omiljenog benda.

Sve je išlo po planu, no čim su ušli u kafić i prijatelji zavikali: „Sretan rođendan!“ Marko se smrknuo, jako joj stisnuo ruku i šapnuo joj: „Pa što je tebi? Ti znaš da ja ne volim glupa iznenađenja.“ Otišao je do šanka, naručio piće i tamo ostao sa svojih nekoliko najboljih prijatelja. Da ga raspoloži, Ana je sa svojim prijateljicama počela plesati u njihovoj blizini. No njegov izraz lica je bio sve ljući. Samo joj je dobacio da očito treba stati s pićem jer se ponaša kao budala. Ana je bila šokirana jer on dobro zna da ona ne pije.

U jednom trenutku ju je grubo povukao za ruku i rekao: „Sad je dosta tvog izazivanja. Idemo!“ Ana je poluglasno rekla da želi još malo ostati jer je to sve organizirala zbog njegovog rođendana. Marko se izderao tako da su ga mogli i drugi čuti: „Ti znaš da sa mnom nema diskusije!“, gurnuo joj grubo kaput u ruke i krenuo bijesno prema izlazu.

## Scenarij za igranje uloge Aninih prijatelja

Ana se u tom trenutku obratila njegovom prijatelju Bruni i svojoj prijateljici Mirni

**Ana:** Molim vas krenite s nama.

**Mirna:** Ma meni je baš super. Ostala bih još.

**Bruno:** Ne bih vam htio smetati.

**Ana:** Ali, molim vas krenite s nama. Vi ne znate kakav je on prema meni kad je u ovakvoj „fazi“. Bojim se.

**Bruno:** Ne bih se htio u to miješati. To je tvoj dečko. No da je moja cura obukla ovakvu haljinicu i u njoj okolo skakala ni ja ne bih bio sretan.

**Mirna:** Ana, ma daj! Čega se bojiš? Marko je uvijek tako „cool“.

**Ana** (na rubu suza): Imam razloga da s bojim. Prije dva mjeseca me je na sličan način odvuкао sa Antinog rođendana i maltretirao me je nakon toga satima.

**Bruno** (okreće se i odlazi) Ma daj, molim te! Ne izmišljaj!

**Mirna** (okreće se Marku): Marko, Ana i ja samo idemo do WC-a.

Mirna i Ana same odlaze na stranu.

**Mirna** (obraća se Ani): Molim te, sad mi ispričaj što se dogodilo.

**POŽELJNA/NEPOŽELJNA PONAŠANJA PRIJATELJA**  
*Prilog za voditelje radionica*

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

|  | DA/NE |
|--|-------|
| Pokazati interes za problem  | +     |
| Ne petljati se jer možeš i sam/a stradati  | -     |
| Reći da nitko ne treba trpjeti/činiti nasilje                                      | +     |
| Vjerovati osobi i biti joj podrška   | +     |
| Opravdavati nasilno ponašanje i procjenjivati mogući doprinos žrtve                | -     |
| Ohrabriti osobu u traženju pomoći (roditelji, nastavnici/e, stručne osobe, udruge) | +     |
| Kritizirati prijateljicu/prijatelja što si to dopušta                              | -     |
| Pomoći osobi da uoči da ima problem  | +     |
| Ukazati prijatelju/prijateljici na njena/njegova prava i mogućnosti                | +     |
| Obračunati se s nasilnikom   | -     |
| Zajedno s prijateljem/prijateljicom otići stručnoj osobi (npr. psihologu)          | +     |

### **Radni list 4.1**

#### **ANA**

1. Hoćeš li tražiti pomoć i od koga?

2. Na koji način ćeš zatražiti pomoć?

3. Što očekuješ od prijatelja?

**Radni list 4.2**

**MARKO**

1. Hoćeš li tražiti pomoć i od koga?

2. Na koji način ćeš zatražiti pomoć?

3. Što očekuješ od prijatelja?





**Prilog 9****Što možeš učiniti ako je tvoj prijatelj/prijateljica u nasilnoj vezi?**

- Nemoj ignorirati problem i ne pretvaraj 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.

*Preuzeto iz „Nasilje u vezama“, CESI, Zagreb, 2008*

**Prilog 10****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 kako 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.

*Preuzeto iz Cesar i sur. (2006) Bolje spriječiti nego liječiti, CESI, Zagreb*

**Prilog 11****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:

| <b>Udruga/institucija</b>       | <b>Telefon</b> | <b>e-mail</b>  | <b>Web stranica</b>  |
|---------------------------------|----------------|--|--|
| CESI                            | 01 2422 800    | <a href="mailto:cesi@cesi.hr">cesi@cesi.hr</a>                           | <a href="http://www.cesi.hr">www.cesi.hr</a>                   |
| Plavi telefon                   | 01 4833 888    | <a href="mailto:plavi-telefon@zg.t-com.hr">plavi-telefon@zg.t-com.hr</a> | <a href="http://www.plavi-telefon.hr">www.plavi-telefon.hr</a> |
| Ured pravobraniteljice za djecu | 01 4929 669    | <a href="mailto:info@djete.hr">info@djete.hr</a>                         | <a href="http://www.djete.hr">www.djete.hr</a>                 |

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

**NAPOMENA:** Prije provedbe radionice voditelji trebaju dopisati brojeve lokalnih organizacija kojima se mladi mogu obratiti uključujući obiteljske centre, te da svake godine provjere je li navedeni kontakt još uvijek aktualan.

**Povratne informacije o provedbi radionica**

Molimo te da pomogneš poboljšati sadržaj i način rada u radionicama tako da iskreno odgovoriš na dolje navedena pitanja. Označi svoje odgovore koristeći ocjene kao u školi: od 1 (uopće ne, loše) do 5 (potpuno, odlično).

| <b>Koliko ti je sudjelovanje na radionicama pomoglo da:</b>   | Uopće ne/slabo |   |   | Potpuno |   |
|---|----------------|---|---|---------|---|
| 1. Uvidiš koje osobine ima dobra veza   | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 2. Prepoznaš nasilna ponašanja u vezi kojima si izložen/izložena  | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 3. Prepoznaš nasilna ponašanja koja sam/sama činiš  | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 4. Upoznaš svoja prava u vezi   | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 5. Ne pristaneš na ponašanja koja ti ne odgovaraju ili te ugrožavaju                                      | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 6. Možeš djevojci/mladiću jasno reći koja ponašanja te plaše ili brinu                                    | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 7. Budeš spremna/spreman potražiti od nekoga pomoć ako misliš da si izložena/izložen zlostavljanju u vezi | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| <b>Koliko su ti radionice bile:</b>   |                |   |   |         |   |
| 8. Zanimljive   | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 9. Korisne  | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 10. Naporne   | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 11. Upotrebljive za svakodnevni život   | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 12. Već poznatog sadržaja   | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 13. Dosadne   | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| <b>Koliko su pisani materijali koji su korišteni na radionicama bili:</b>                                 |                |   |   |         |   |
| 14. Zanimljivi  | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 15. Korisni   | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 16. S novim sadržajem   | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 17. Upotrebljivi za svakodnevni život   | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 18. S previše informacija   | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 19. Bi li sudjelovanje u ovim radionicama preporučila / preporučio svojim prijateljima                    | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 20. Kakva je bila atmosfera na radionicama  | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |
| 21. Kako si se osjećala / osjećao na radionicama  | 1              | 2 | 3 | 4       | 5 |

22. Molimo te da izdvojiš jednu aktivnost ili radionicu koja je tebi osobno bila najkorisnija:

23. Treba li iz radionica izbaciti neki sadržaj? Da  Ne

Ako misliš da treba, koji i zašto: \_\_\_\_\_

24. Treba li u sadržaj radionica dodati nešto čega nema? Da  Ne

Ako misliš da treba dodati, što je to: \_\_\_\_\_

25. Bi li provedbu neke radionice trebalo promijeniti? Da  Ne

26. Imaš li kakvu primjedbu na video snimke koji su korišteni u drugoj radionici?

27. Što predlažeš da ubuduće učinimo kako bi bila bolja:

**Bilješke voditelja nakon provedbe radionica**

Radionica broj \_\_\_\_\_ Datum provedbe \_\_\_\_\_ Broj učenika \_\_\_\_\_

Molimo vas da nakon provedene svake radionice zabilježite svoje iskustvo o tome kako su učenici prihvatili temu i način rada, primjerenosti i korisnosti radnih materijala, izvedivosti radionica u planiranom vremenu, teškoćama s pojedinim dijelovima radionica i slično. Molimo koristite dolje navedene tvrdnje za svoje procjene (od 1 – uopće ne, loše do 5 – potpuno, odlično), a također zapišite svoja ostala zapažanja.

|  | Uopće ne/slabo            | Potpuno/odlično |
|--|---------------------------|-----------------|
| Učenici su tijekom ove radionice bili: |                           |                 |
| 1. Zainteresirani                      | 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 |                 |
| 2. Suradivali                          | 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 |                 |
| 3. Kreativni                           | 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 |                 |
| 4. Pokazivali da im je tema važna      | 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 |                 |

Provedba radionica i aktivnosti:

|   |                           |
|---|---------------------------|
| 5. Prikladnost aktivnosti               | 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 |
| 6. Prikladnost materijala za aktivnosti | 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 |
| 7. Zahtjevnost u pripremi               | 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 |
| 8. Zahtjevnost u provedbi               | 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 |

9. Koje su aktivnosti bile dobro prihvaćene od učenika: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Koje su aktivnosti bile loše prihvaćene od učenika (preteške, nerazumljive, dosadne ...)

\_\_\_\_\_

11. Jeste li napravili neke promjene u sadržaju, materijalu, postupcima i trajanju aktivnosti?

Ako da, koje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. Koliko je trajala provedba pojedine aktivnosti:

1. aktivnost \_\_\_\_\_ min

2. aktivnost \_\_\_\_\_ min

3. aktivnost \_\_\_\_\_ min

4. aktivnost \_\_\_\_\_ min

5. aktivnost \_\_\_\_\_ min

13. Treba li iz radionice izbaciti neki sadržaj?

Da

Ne

Ako da, koji i zašto: \_\_\_\_\_

---

14. Treba li u sadržaj nešto dodati uz isto trajanje radionice?

Da

Ne

Ako da, što predlažete: \_\_\_\_\_

---

15. Treba li nešto promijeniti u provedbi radionice?

Da

Ne

Ako da, što predlažete: \_\_\_\_\_

---

16. Kako ste se osjećali tijekom radionice i nakon nje?

17. Molim kratko zapišite svoj ukupni osvrt na čitavu radionicu:

### Popis potrebnog materijala za svakog voditelja/icu radionica

1. Tiskani priručnik za voditelje radionica
2. CD s video-isječcima za 2. radionicu, PowerPoint prezentacijama za 1., 2. i 4. radionicu te priručnikom za voditelje u elektronskoj formi
3. Dodatni pisani materijali za učenike (Prilozi 1-10), koje mogu ponijeti sa sobom nakon svake radionice, umnoženi na papire u različitim bojama, u toliko primjeraka koliko ima učenika u dva razreda

---

#### Radni materijali:

#### Priprema učenika za provedbu programa i radionica

- Primjer informacija o programu s pravilima rada u radionicama

#### Prva radionica

- Radni list 1.1
- Komplet kartica u boji (2 x 35\* crvene boje, 2 x 35 zelene boje)
- Post-it papirići u 3 boje (2 x 35 narančasta, 2 x 35 svijetlo plava, 2 x 35 zelena)

#### Druga radionica

- Radni list 2.1

#### Treća radionica

- Kolut od 30 m ljepljive trake širine 5-10 cm – 2x
- Radni list 3.1.A
- Radni list 3.1.B
- Radni list 3.2.A
- Radni list 3.2.B
- Radni list 3.2.C
- Strip A (teža situacija)
- Strip B (lakša situacija)

#### Četvrta radionica

- Scenarij za igranje uloga Aninih prijatelja (3 primjerka)
- Radni listovi 4.1, 4.2, 4.3 i 4.4

#### Evaluacijske liste

- Procesna evaluacija programa – 2 x 35 primjeraka za učenike, ispunjavaju nakon zadnje radionice
- 2 x 4 primjerka za voditelja/icu (ispunjavaju nakon svake radionice)

*\* broj 35 je ovdje naveden kao broj učenika u razredu. Taj broj je različit ovisno o tome koliko ima učenika u pojedinom razredu – paketi su prilagođeni stvarnom broju učenika.*

**Napomena:** Podsjećamo da voditelji trebaju sami nadopuniti Prilog 11 informacijama o ustanovama/osobama u svome gradu kojima se učenici mogu obratiti za pomoć, te taj list sami umnožiti kako bi ga mogli ponuditi učenicima na kraju 4. radionice.