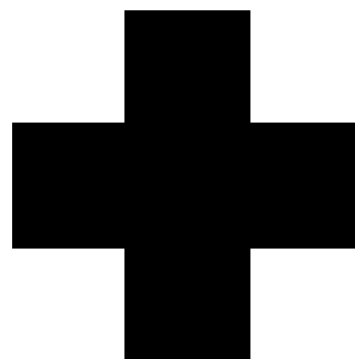








BOLJE SPRIJEČITI, NEGO LIJEČITI
PREVENCIJA NASILJA U ADOLESCENTSKIM VEZAMA

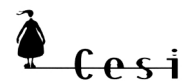


BOLJE SPRIJEČITI, NEGO LIJEČITI
PREVENCIJA NASILJA U ADOLESCENTSKIM VEZAMA

PRIRUČNIK ZA EDUKATORE I EDUKATORICE

PRVU POMOĆ VAM PRUŽAJU:

SANJA CESAR 
NATAŠA BIJELIĆ 
AMIR HODŽIĆ 
VEDRANA KOBAS 



Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje
Center for Education, Counselling and Research

ZAGREB, 2006.

IMPRESUM

Autor/ice: Sanja Cesar, Nataša Bijelić, Vedrana Kobaš, Amir Hodžić
Urednica: Sanja Cesar
Izdavačice: CESI
Za izdavačice: Sanja Cesar
Lektura i korektura: Sanja Galeković
Grafičko oblikovanje: BESTIAS
Tisak: BESTIAS
Naklada: 1000 primjeraka

Kontakt adresa:

CESI

Filipovićeveva 20, 10 000 Zagreb

Tel: + 385 1 24 22 800

E-mail: cesi@zamir.net

www.cesi.hr

www.SeZaMweb.net



Drugo izdanje priručnika tiskano je uz potporu CARE INTERNATIONAL, a financirano od strane Fondacije FOKUS Norge. Zahvaljujemo udruzi NIT za ustupanje materijala "Metodologija i oblikovanje treninga".

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 364.271-053.6(035)
159.922.76-056.49-053.6(035)

BOLJE spriječiti, nego liječiti:
prevencija nasilja u adolescentskim vezama:
priručnik za edukatore i edukatorice / Sanja
Cesar... <et al.>. - 2. izd. - Zagreb : CESI, 2006.

Bibliografija.

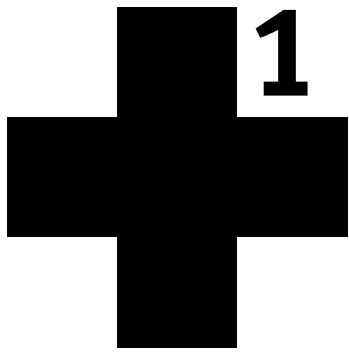
ISBN 953-97762-8-7

I. Nasilje -- Prevencija -- Priručnik II.
Nasilje -- Adolescenti -- Prevencija III.
Adolescenti -- Nasilje -- Prevencija

460524104

Sadržaj

5	I. UVOD
9	II. TEORETSKI OKVIR
11	1. Rodno uvjetovano nasilje
14	2. Metodologija
21	III. PROGRAM PREVENCIJE I EDUKACIJE O NASILJU U ADOLESCENTSKIM VEZAMA
24	1. Program prevencije za učenike/ice
24	Modul 1: Ljubav i veze
30	Modul 2: Rod i spol
40	Modul 3: Moć i nasilje u vezama
52	Modul 4: Vještine potrebne za uspostavljanje i održavanje kvalitetne veze
62	Modul 5: Ljudska prava - pravo na život bez nasilja
76	2. Grupe za mladiće
78	3. Osnaživanje djevojaka
80	4. Što poslije provođenja programa?
82	5. Rad s roditeljima
87	IV. PRILOZI
89	Prilog 1: Kome se obratiti?
92	Prilog 2: Preporučena literatura
93	V. LITERATURA



CESI je u 2004. godini započeo s provođenjem projekta “Pravo na život bez nasilja – prevencija nasilja u adolescentskim vezama”.

U našem društvu postoji nedostatak edukacije i senzibiliteta za rodna pitanja i poštovanje ljudskih prava u okviru obrazovnog sistema. Iako postoje dokazi o porastu nasilja prema ženama i nasilja među mladima, nasilje u adolescentskim vezama je tema o kojoj se u našem društvu ne govori. Ne postoje programi koji bi se sistematski bavili tom temom, premda je rad s mladim ljudima koji upravo ulaze u prve veze važan za razvoj kvalitetne veze i prevenciju rodno uvjetovanog nasilja.

Školski programi prevencije nasilja u adolescentskim vezama pojavili su se u SAD-u i Kanadi, sredinom osamdesetih godina prošlog stoljeća. Rezultati evaluacije različitih programa pokazuju kako su vrlo efikasni u povećanju znanja vezanog uz dinamiku nasilja i načine prevencije. Velik broj programa usmjeren je na usvajanje znanja i vještina potrebnih za razvoj kvalitetnih veza, međutim ti su rezultati rijetko mjereni. Što se tiče promjene stavova koji podržavaju nasilje, značajnije promjene pojavljuju se u drugoj godini edukacije kod djevojaka i u trećoj kod mladića.

Glavni cilj CESI projekta je prevencija rodno uvjetovanog nasilja među mladima te stvaranje uvjeta pogodnih za poštivanje ljudskih prava i unapređenje rodne ravnopravnosti. Provođenje takvog projekta je u skladu s direktivama Nacionalnog programa djelovanja za mlade i Nacionalne politike za promicanje ravnopravnosti spolova.

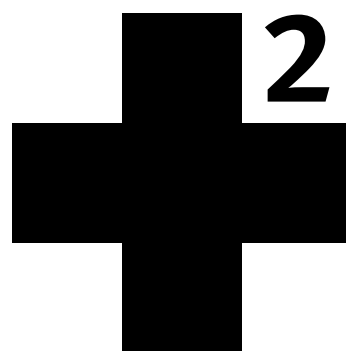
Uzimajući u obzir različita iskustva iz drugih zemalja vezana uz sadržaj i metodologiju rada, CESI je osmislio program prevencije nasilja u adolescentskim vezama za učenike i učenice srednjih škola i taj se program nalazi u ovom priručniku.

Program u trajanju od 11 školskih sati prvenstveno je usmjeren na usvajanje znanja, potvrdu pozitivnih vrijednosti i stjecanje vještina razvijanja i održavanja kvalitetne veze. Kako bi prevencija bila učinkovita, potrebno je uključiti ne samo sudionike/ice obrazovnog sustava, već i roditelje i lokalnu zajednicu.

Osim priručnika za edukatore/ice izdana je i brošura za učenike/ice pod nazivom “Tamna strana ljubavi – priča o Tanji i Mariu”, koja isto tako može biti korištena kao edukacijski materijal.

Nastavnici/ice i stručni suradnici/ice će biti osposobljavani da bi mogli obrazovati učenike/ice srednjih škola te utjecati na promjene u stavovima i ponašanju vezanim uz rodno uvjetovano nasilje.

U okviru istog projekta provodimo ispitivanje stavova, prepoznavanja i razumijevanja nasilja u adolescentskim vezama među srednjoškolcima/kama. Rezultati istraživanja bit će korišteni u okviru kampanje, koja će se provoditi s ciljem senzibilizacije šire javnosti za problem nasilja u adolescentskim vezama i koja će ukazivati na potrebu edukacije mladih o ljudskim pravima i rodnoj ravnopravnosti.



1. Rodno uvjetovano nasilje

Naše polazište u analizi rodno uvjetovanog nasilja jest prepoznavanje postojanja povezanosti između seksualnog uznemiravanja, nasilja u partnerskim odnosima, nasilja protiv homoseksualnih osoba, premlaćivanja te da se ta veza zasniva na duboko ukorijenjenim stereotipima i očekivanjima od rodni uloga. Stoga, umjesto da se fokusiramo na nasilje usmjereno protiv žena i djevojaka kao na izoliran čin koji je počinio određeni muškarac, mi radije analiziramo povezanost toga čina sa sistemskim toleriranjem određenih tipova nasilja i upotrebom nasilja kako bi se ostvarila društvena očekivanja vezana uz rodne uloge i ponašanja.

Pojam roda koristi se kako bismo opisali set kvaliteta i ponašanja koje se u određenom društvu očekuju od muškaraca i žena. Takva očekivanja dolaze od ideje da su određene kvalitete, ponašanja, karakteristike, potrebe i uloge “prirodne” za muškarce, a da su neke druge uloge i kvalitete “prirodne” za žene. Međutim, rod nije biološka kategorija, već se konstruira procesom socijalizacije koji nas priprema za očekivane društvene uloge.

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

Tijekom odrastanja preuzimamo načine i modele ponašanja zbog kojih ćemo se osjećati kao dio društvene zajednice kojoj pripadamo. Rasa, klasa, ekonomski položaj, dob, spol - svi ovi činitelji utječu na to što se smatra prikladnim za muškarce i žene u određenoj kulturi i određenom vremenu. Također, preuzimanje ili odbijanje društveno prihvatljiva ponašanja sadrži odgovarajuće nagrade ili kazne.

Prema definiciji Vijeća Europe **rod** je “društveno konstruirana definicija muškarca i žene. To je društveno oblikovanje biološkog spola, određeno shvaćanjem zadataka, djelovanja i uloga pripisanih muškarcima i ženama u društvu u javnom i privatnom životu. To je kulturološki specifična definicija femininosti i maskuliniteta i prema tome promjenljiva u vremenu i prostoru. Konstrukcija i reprodukcija roda zauzima mjesto i na individualnom i na društvenom nivou. Obje su jednako važne. Individualno ljudska bića oblikuju rodne uloge i norme kroz svoje aktivnosti i reproduciraju ih konformirajući se s očekivanjima. Postoji rastuća svijest da rod treba uzeti u obzir na političkom i institucionalnom nivou. Rod nije samo društveno konstruirana definicija žena i muškaraca, to je i društveno konstruirana definicija odnosa između spolova. Konstrukcija sadrži nejednak odnos moći s muškom dominacijom i ženskom subordinacijom u većini sfera života. Muškarci i njihovi zadaci, uloge, ponašanje i vrijednosti koje im se pripisuju su u mnogim aspektima vrednovani više nego žene i ono što se uz njih veže. Sve se više prepoznaje ta karakteristika društva da je pristrano, pod utjecajem muškog: muška uloga je preuzeta kao norma za društvo kao cjelinu, što se reflektira u politici i strukturama. Politika i strukture često nenamjerno reproduciraju rodnu nejednakost.”

Odnosi između muškaraca i žena su patrijarhalni, oni reflektiraju i nastavljaju hijerarhiju u kojoj su žene podređene muškarcima. Ženska subordinacija se reflektira u neravnopravnosti i razlikama između muškaraca i žena u obitelji i zajednici, a isto tako i u svim društvenim, ekonomskim, kulturalnim i političkim interakcijama i odnosima. Muška se dominacija pojavljuje na svim nivoima kulture i u svakodnevnim interakcijama, prenosi se s generacije na generaciju kroz dijeljenje sistema simbola, uključujući jezik, religiju i medije. Vrijednosni sistem i kulturalne norme koje daju višu vrijednost i prestiž maskuliniteta u odnosu na femininost i koje više vrednuju muškarce od žena, održavaju i dodatno jačaju patrijarhalne društvene strukture i institucije.

Patrijarhat ženama oduzima moć na mnogo načina: uvjeravajući ih da su inferiorne u odnosu na muškarce; tražeći od njih da se konformiraju s određenim stereotipnim, tj. "prikladnim" ponašanjem; niječući im kontrolu nad njihovim tijelima, životima i radom, ograničavajući im pristup resursima i ograničavajući im mogućnost da sudjeluju u donošenju odluka koje utječu na njihove živote.

Različiti oblici kontrole djeluju tako da jačaju jedni druge i rezultiraju marginalizacijom žena u ekonomskim, društvenim i političkim procesima. Primjere možemo naći u svim područjima života: mali je broj žena na vodećim položajima, ženski rad se definira kao različit i manje važan od muškog, žene su nedostavno zastupljene u društvenim, političkim, ekonomskim i legalnim institucijama, nasilje prema ženama je u porastu, nejednako se financiraju ženske i muške aktivnosti (npr. sport), žene su tretirane kao seksualni objekti.

Nejednaki odnosi moći između muškaraca i žena oblikovani su i ugrađeni u društvene institucije kao što su obitelj, pravni sistem, religiozni sistem i uvjerenja i ta patrijarhalnost društva je osnovni razlog muškog nasilja nad ženama. Nasilje ima za cilj uspostavljanje i zadržavanje kontrole nad partnericom.

U našem je društvu često uvjerenje da je nasilje u partnerskim odnosima privatna stvar i da je prihvatljivo da muž ponekad tuče "svoju" ženu, da dečko tu i tamo udari "svoju" djevojku. Međutim, posljedice nasilja u partnerskim odnosima su ozbiljan društveni problem.

Visok stupanj tolerancije prema nasilju u društvu, koji se vidi u našoj manjoj osjetljivosti na nasilje tako da su nam neka nasilna ponašanja normalna i uobičajena, djelomično je uzrokovan ratom. Time možemo objasniti i porast nasilja među mladima i nasilja nad ženama.

Iskustva govore da osobe koje su bile očevici nasilja među roditeljima ili su i same bile izložene različitim oblicima nasilja ponavljaju iste oblike ponašanja. Međutim, utjecaj je različit na ponašanje muškaraca i žena. Žene koje su doživjele nasilje među roditeljima rjeđe se žale na ponašanje nasilna partnera i rjeđe ga napuštaju, a među počiniteljima nasilja nad ženama znatno je više onih muškaraca koji su bili svjedoci nasilja među roditeljima.

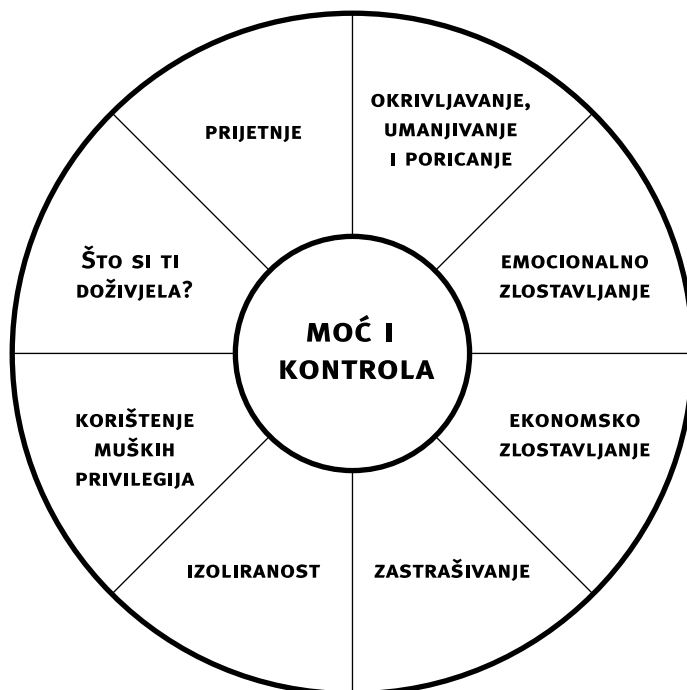
Vrlo često nasilje počinje već u prebračnim zajednicama, a svjetske statistike pokazuju da će jedan od deset adolescenata / adolescentica doživjeti neki oblik zlostavljanja u vezi. Rezultati istraživanja provedenog u Engleskoj pokazuju da je između 25% i 40% djevojaka zlostavljano od partnera, 80% čini guranje i udaranje.

Istraživanja također pokazuju da se nasilje u adolescentskim vezama češće javlja u sredinama u kojima su rodne uloge rigidne, u kojima postoji veća tolerancija prema nasilju protiv žena, a kazne za nasilnike su slabe. Nasilje u vezama utječe na fizičko, mentalno, emocionalno zdravlje i dobrobit osoba koje su preživjele nasilje. Obično mladići koriste fizičku silu kako bi uspostavili kontrolu dok je djevojke koriste da se zaštite ili zbog straha da će biti fizički napadnute. Takvi oblici nasilja su manje vidljivi, a policija i sudovi nisu spremni poduzeti akcije protiv nasilnika. U adolescentskim vezama događa se prisiljavanje na seksualne odnose upotrebom fizičke sile, prijetnjama ili ucjenama (koje su vrlo često emocionalne ucjene). Rezultati CESI istraživanja "Značaj roda u stavovima i seksualnom ponašanju adolescenata i adolescentica" pokazuju da su mladići u vezi u kojoj nemaju seksualne odnose skloniji nagovaranju svojih

partnerica da stupe u seksualan odnos, nego što su to djevojke. Mladići obično koriste manipulacije, prijetnje i emocionalne ucjene da bi primorali djevojke na seksualne odnose. (Hodžić i Bijelić, 2003.)

Pojam nasilja u adolescentskim vezama odnosi se na sustavan obrazac nasilnog ponašanja koje se čini u svrhu kontrole, dominacije i zastrašivanja. Nasilje nakon prvog incidenta postaje sve češće i intenzivnije, a zlostavljana osoba sve više gubi kontrolu nad svojim životom i postaje sve izoliranija. Različiti su oblici moći i kontrole koje muškarac može koristiti u nasilnom odnosu, a neka se ponašanja često uopće ne prepoznaju kao zlostavljanje.

KOTAČ MOĆI I KONTROLE



Kao što je vidljivo iz slike, nasilje se pojavljuje u različitim oblicima.

Fizičko nasilje se odnosi na različite oblike tjelesnog zlostavljanja što uključuje šamaranje, guranje, udaranje, čupanje kose, ugrize, prekrivanje usta da bi osoba prestala pričati, a može ići sve do ubojstva ili pokušaja ubojstva.

Emocionalno / psihološko zlostavljanje se provodi s ciljem zadobivanja moći i kontrole, a obuhvaća prijetnje, zabrane, praćenje i kontrolu kretanja, sprečavanje razgovora i izlazaka s prijateljima i prijateljicama, posesivno i ljubomorno ponašanje, uvredljive komentare, uništavanje stvari.

Seksualno zlostavljanje se odnosi na neželjene seksualne dodire, nagovaranje ili korištenje ucjena da bi osoba pristala na seksualan odnos, prisiljavanje na seksualne odnose, iskorištavanje alkoholiziranosti osobe da bi se s njom imao seksualan odnos.

Ekonomsko zlostavljanje u adolescentskim vezama se odnosi na uzimanje novca, sprečavanje partnerice da nađe posao, kupovine stvari za žrtvu i kasnijeg prigovaranja zbog toga.

Pravo na život bez nasilja je osnovno ljudsko pravo i svako rodno uvjetovano nasilje je kršenje ženskih ljudskih prava i pokazatelj neravnopravnog statusa žena u društvu. U našem društvu postoji nedostatak edukacije i senzibiliteta za rodna pitanja i poštivanje ljudskih prava u okviru obrazovnog sistema, a rad s mladim ljudima koji upravo ulaze u prve veze je važan za razvoj zdrave veze i prevenciju nasilja nad ženama.

Iako postoje pokazatelji koji govore o porastu nasilja prema ženama i nasilja među mladima, nasilje u adolescentskim vezama je tema o kojoj se u našem društvu ne govori i ne postoje programi koji bi se sistematski bavili tom temom.

Stoga, o problemu treba javno progovoriti radi dobrobiti cijele zajednice. Vrlo je važno preventivno djelovanje te medijsko propagandan utjecaj na formiranje stavova javnosti o tom problemu.

2. Metodologija

Program je osmišljen tako da u okviru svake cjeline nastojimo kombinirati teoretski dio s iskustvenim koji će poticati usvajanje vještina i svjesnost o određenom problemu.

Radionice podrazumijevaju interaktivno učenje u kojemu se kombiniraju različite aktivnosti koje zahtijevaju aktivan angažman sudionika/ica, a ne samo pasivno primanje informacija.

Tijekom radionice potrebno je voditi računa o sadržaju i procesu. Sadržajem dajemo znanje i iskustvo, a procesom određujemo interakciju ljudi. Sadržaj je ono što je vidljivo, njime dobivamo teoretsko znanje i praktične vještine. Odgovara na pitanje: ŠTO?

Proces se odnosi na emocionalnu razinu reagiranja i nije vidljiv svima. To je proces koji se zbiva u nama tijekom cijele radionice. Odgovara na pitanje: KAKO?

Proces je u suštini važniji od sadržaja jer voditelj/ica treba voditi računa o stvaranju ugodne atmosfere koja će sudionicima/ama omogućiti opuštanje, povjerenje u grupu, otvorenost u dijeljenju iskustava, znanja i informacija. Jedino u atmosferi ugone sudionici/ice će učiti i pamti bitno puno više nego kada vlada atmosfera otuđenosti, nepovezanosti, nepovjerenja i zatvorenosti.

Vrlo je važno da sudionici/ice žele učiti, da imaju cilj učenja prema kojemu idu, da vjeruju u proces učenja (okruženje, voditelja/icu, sadržaj) te da se osjećaju slobodnima da utječu na proces učenja.

Voditelji/ice radionica bi trebali imati razumijevanja i osjećaja za cijelu osobu, uključujući potrebe, osjećaje i strahove sudionika/ica. Trenutak napetosti može ponekad biti pokazatelj spremnosti da se uči i volje da se prihvate promjene.

Zadatak voditelja/ice je da kreira atmosferu u koju će biti uključena tri nivoa reakcija: ono što osjećamo, ono što mislimo i ono što radimo.

Kako bi to bilo moguće, voditelj/ica treba obratiti pažnju na četiri bitna elementa uz pomoć kojih će sudionici/ice biti ohrabreni učiti i razmjenjivati iskustva.

1. Poštivanje - sudionici/ice moraju imati osjećaj da su slušani, poštovani kao osobe, jer je to preduvjet za uspostavljanje komunikacije i uzajamnog učenja.
2. Sigurnost - sudionici/ice imaju potrebu biti sigurni u to da ih se neće prosuđivati iz bilo kojeg razloga. Sigurno okruženje i ugodna atmosfera osiguravaju dodatnu motivaciju za otvaranje i učenje.

3. Iskustvo - sudionici/ice najbolje uče kada je njihovo učenje direktno povezano s njihovim životnim iskustvom.
4. Primjenjivost naučenog - koristimo samo 20% od onog što samo slušamo ili čujemo; 40 % od onog što čujemo i vidimo; 80% od onog što sami otkrijemo za sebe, od onog što isprobamo.

Stoga, učinkovita strategija koja uključuje pristup učenju na osnovi iskustva pruža mogućnosti angažiranja u aktivnostima, kritičkog sagledavanja aktivnosti, analize onog što se iskusilo i upotrebe najkorisnijih dijelova iskustva u drugim aktivnostima.

ISKUSTVO

Ovo je inicijalna faza cijelog ciklusa. Ona je baza podataka koju ćemo kasnije koristiti za druge dijelove ciklusa. Na treninzima i radionicama se koriste različite metode i aktivnosti koje nam omogućuju iniciranje iskustava i dobru podlogu za identifikaciju ostalih triju faza. Evo samo nekih primjera:

- interaktivna prezentacija,
- demonstracija,
- video prezentacije,
- vježbe,
- ispravni / neispravni odgovori,
- rješavanje problema,
- studija slučaja,
- igra uloga,
- simulacije,
- igre,
- uvježbavanje vještina.

PROCESUIRANJE

Ova faza u ciklusu učenja omogućava sudionicima/ama da se vrate unatrag i prepoznaju sve što su radili tijekom faze iskustva. U ovoj fazi bitno je podijeliti međusobno ono što su iskusili, svoje reakcije, emocije koje su se pojavljivale, o čemu su razmišljali. Uz asistenciju voditelja/ice, na strukturirani način, sudionici/ice trebaju povezati te emocije i misli tako da se proizvede određeno značenje.

Tijekom ove faze voditelj/ica pomaže sudionicima/ama u kritičkom i analitičkom razmišljanju o onom što su iskusili te im pomaže verbalizirati osjećaje. Uloga voditelja/ice je da asistira u promišljanju sudionika/ica o iskustvima koja su prošli, kako bi se mogli kretati dalje prema donošenju zaključaka.

Primjeri pitanja za procesuiranje:

- Što je bilo teško / problematično?
- Što vas je iznenadilo?
- Koju strategiju ste koristili?

Kako je to što ste rekli povezano s ... ili različito od...?

Kakav bi bio drugačiji pogled na ...?

Koje ste sličnosti prepoznali u onom što su drugi rekli?

Kakve su vaše reakcije?

Kako se osjećate u vezi s...?

Što sada bolje razumijete?

GENERALIZACIJA

Tijekom generalizacije sudionici donose zaključke, identificiraju nove spoznaje i vještine koje imaju osnovu u prethodne dvije faze. Voditelj/ica pomaže sudionicima/ama vratiti se korak unazad iz nedavnog iskustva i diskusije te kritički razmisliti o “naučenim lekcijama” iz prethodne dvije faze.

Kako bi generalizacija bila temeljito učinjena možemo se poslužiti pitanjima kao što su:

- Što ste novo spoznali ovom vježbom?
- Koje zaključke iz ove vježbe možemo izvesti?
- Koje nove spoznaje ste stekli?

Voditelj/ica prvo predlaže pojedinačno razmišljanje o ovim pitanjima, da bi nakon toga sudionici/ice razmijenili u grupi svoja razmišljanja i zaključke. U nastavku voditelj/ica usmjerava ovu fazu sljedećim koracima:

- Traži od sudionika/ica da sumiraju svoje zaključke i ono što su naučili pojedinačno.
- Podupire sudionike/ice da što detaljnije izraze nove spoznaje.
- Povezuje zaključke i integrira ih u teoretski model.
- Osigurava da svatko tko želi podijeliti svoje misli to i učini, ali u zadanim vremenskim okvirima.
- Pomaže grupi da uspoređuje sličnosti i razlike u zaključcima, pronalazi dijelove u kojima su sličnosti očite i područja različitosti u mišljenjima.

PRIMJENA

Nakon što su sudionici/ice prošli generaliziranje te na osnovi naučenog iskustva iz prve dvije faze, sada sagledavaju mogućnost upotrebe novog znanja i vještina u planiranju još efektnijeg rada ili ponašanja u budućnosti. U idealnim uvjetima sudionici/ice će imati mogućnost odmah primijeniti ono što su naučili, bilo da se to odnosi na njihov profesionalan, učenički ili privatni život, ovisno o njihovim potrebama.

Tehnike koje se koriste u ovoj fazi:

- pojedinačan rad na razvoju plana akcije koji stavlja “misli u akciju”,
- sudionici/ice pregledavaju jedni drugima planove i daju sugestije, konzultiraju se i asistiraju jedni drugima,

- neki dijelovi osobnih planova mogu biti podijeljeni unutar velike grupe kako bi se postigao osjećaj povezanosti,
- sudionici/ice identificiraju druge potrebe za učenjem.

Primjeri pitanja u ovoj fazi:

Kako možemo primijeniti ovo znanje?

Što ćete ubuduće činiti drugačije?

Nabrojite barem tri načina kako možete postati efikasniji u poslu / životu?

Na čemu biste željeli još raditi tijekom radionice?

Ukoliko ovaj model želimo koristiti, on mora biti striktno i detaljno primijenjen u obje faze treninga, pripremnoj i implementacijskoj. Termin “iskustveno učenje” je fraza koja se danas često krivo koristi u praksi. Često voditelji/ice sudionike/ice raznih treninga puštaju da sudjeluju u prezentacijama, imaju sesiju pitanja i odgovora nakon lekcije ili čak imaju igru uloga ili simulaciju same za sebe, bez prolaženja ovih faza u ciklusu učenja. Najčešće su faze generaliziranja i primjene izostavljene, što rezultira smanjenom snagom iskustvenog učenja, dolazi do nedorečenosti, neiskorištenosti potencijala informacija, koje bi inače proizašle da je model bio pravilno primijenjen.

AKTIVNO SLUŠANJE

Za uspješno vođenje radionica nužno je da voditelj/ica posjeduje vještinu aktivnog slušanja. Aktivno slušanje je efektivan način pomoći drugima da pojašne svoje misli te pronađu pravi put koji vodi rješavanju vlastitih poteškoća, briga, problema. Jasno odašiljete poruku da ste čuli što vam je rečeno te da ste razumjeli osjećaje sugovornika/ice.

Za većinu ljudi slušanje je pasivna aktivnost i česta je zbrka oko glagola slušati i čuti. Istraživanja pokazuju kako ljudi stvarno čuju oko 30% onoga što slušaju.

Aktivno slušanje ometa preokupiranost vlastitim interesima, brigama, izgledom govornika/ice, bukom itd. Loš slušatelj/ica se većinu vremena koncentrira na stvaranje vlastitih odgovora. Suprotno aktivnom je pasivno slušanje koje podrazumijeva da primatelj/ica čuje zvukove, ali nije motiviran/a da ih razumije i/ili zapamti.

Osjećajno aktivno slušanje zahtijeva suosjećanje, razumijevanje i interpretiranje. Dobri slušači/ice sugovorniku/ici posvećuju potpunu pozornost i razmišljaju o pitanjima koja mogu postaviti kako bi se bolje razumjeli.

Sažimanje ili parafraziranje onoga što je rečeno potvrđuje naše zanimanje za govornika/icu i pomaže međusobnom razumijevanju.

Korištenje potvrdnih fraza kao što su “razumijem”, “vidim”, “a - ha”, “da, da”, itd. tijekom slušanja potvrđuje kako slušač/ica obraća pozornost na ono što se govori.

Sposobnost razumijevanja govora tijela je izrazito važno za učinkovito slušanje jer se manje od 10% komunikacije odvija preko izgovorenih riječi. Dobro slušanje uključuje uspostavljanje izravnog kontakta očima sa sugovornikom/icom. Odgovaranje prikladnim govorom tijela, kao npr. osmijehom ili klimanjem također potvrđuje zainteresiranost slušatelja/ice za izgovoreno.

U svrhu poboljšanja slušačkih sposobnosti dok drugi govore:

- suzdržite se od prekidanja sugovornika/ice,
- ne dopustite drugim stvarima ili ljudima da vam odvlače pozornost,
- budite strpljivi s ljudima koji se teško izražavaju,
- osmjesima i potvrđivanjem ohrabrujte druge da se izraze,
- radije razmišljajte i procjenjujte što je bilo rečeno, nego tko je to rekao,
- izbjegavajte razmišljati o onome što sljedeće želite reći.

POSTAVLJANJE PITANJA

Pitanja zatvorenog tipa završavaju da / ne odgovorima ili odgovor sadrži samo jednu riječ. Koriste se samo onda kada se želi dobiti vrlo precizan i kratak odgovor. U suprotnom ona blokiraju diskusiju.

Npr.

Voditelj/ica: "Mislite li da je ovaj prijedlog djelotvoran?"

Sudionik/ica: "Ne."

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

Npr.

Voditelj/ica: "Što vam se svidjelo kod ovog prijedloga?"

Sudionik/ica: "Čini mi se da se radi o dobrom načinu za rješavanje problema koji ne zahtjeva pretjerano trošenje energije."

SAŽIMANJE

Svrha sažimanja je da:

- ujedini bitne ideje, podatke i činjenice,
- uspostavi temelj za buduću diskusiju ili da načini prijelaz na drugu temu,
- prati napredak,
- provjerava jasnoću shvaćanja izrečenog.

Sažimanje zahtijeva pažljivo slušanje kako bi se podaci koji se čuju mogli organizirati i sistematično prezentirati. Sažeta informacija osigurava da svim sudionicima/ama bude jasno o čemu je u prethodnom dijelu razgovora bila riječ. Voditelj/ica koristi sažimanje kako bi sudionici/ice što bolje zapamtili što je rečeno ili da naglasi ključne točke u grupnoj diskusiji. Neke od fraza kojima se može započeti sažimanje su:

- Neke od ključnih ideja koje smo čuli...
- Ako sam dobro razumio/razumjela, ono što osjećate o ovom događaju je...
- Čini se da o tome imamo isto mišljenje. Ono što govorimo je da nam je namjera...

Prava vrijednost sažimanja je mogućnost da se provjeri slaganje u mišljenju s drugom stranom. Ako slaganja u mišljenju nema, to je puno bolje saznati odmah, tijekom razgovora.

PARAFRAZIRANJE

Parafraziranje je ponavljanje drugim riječima onoga što je druga osoba izrekla. Neke od fraza kojima se može započeti parafraziranje:

- Ono što želiš reći...
- Drugim riječima...
- Kako razumijem ti govoriš...

Svrha parafraziranja je utvrđivanje zajedničkog razumijevanja izrečenog sadržaja.

BODRENJE

Za što uspješnije vođenje treninga i radionica, vještine usmjeravanja (postavljanje pitanja, parafraziranje...) trebaju biti poduprte vještinama kojima se sudionici/ice bodre. Te vještine mogu biti verbalne i neverbalne. Voditelj/ica izrazom lica, govorom tijela i komentarima ohrabruje sudionike/ice da se otvore u izricanju svog mišljenja. Neki primjeri bodrenja:

- klimanje glavom u znak odobravanja,
- ponavljanje zadnjih riječi koje osoba izgovori,
- ponavljanje rečenice ili dijelova rečenice koju sugovornik izgovori,
- traženje dodatnih informacija,
- održavanje kontakta očima,
- govor tijela koji otkriva spremnost da se čuje.

“FEEDBACK” - POV RATNA INFORMACIJA

Davanje povratne informacije je verbalan ili neverbalan proces kroz koji osoba priopćava svoje percepcije i osjećaje o ponašanju druge osobe. Većina ljudi daje i prima povratne informacije svaki dan, a da nije toga svjesna. Proces davanja i traženja povratnih informacija je jedan od najvažnijih načina učenja novih oblika ponašanja i procjenjivanja našeg učinka na druge, upravo kroz to mi učimo “držati se smjera” i učimo vidjeti sebe onako kako nas drugi vide.

Kod procesa davanja povratnih informacija važno je zapamtiti da one trebaju biti opisne, neosuđujuće, određene (konkretne) i trebaju nuditi slobodu izbora.

Davanje i primanje smislenih povratnih informacija je međuljudska razmjena koja pretpostavlja prisutnost određenih ključnih elemenata:

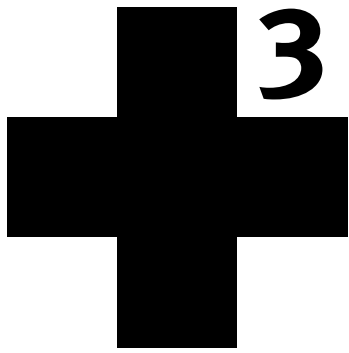
- briga,
- povjerenje,
- prihvaćanje,
- otvorenost,
- briga za potrebe drugih.

“FEEDBACK” VJEŠTINE

- Izradi plan (program).
- Opiši specifično ponašanje.
- Opiši učinak ponašanja.
- Opiši bilo koje osjećaje proizašle iz učinka ponašanja.
- Potakni analizu ponašanja.
- Potakni rješenja.
- Provjeri zajedničko razumijevanje.

NE ZABORAVI :

- uvaži potrebe drugih ljudi,
- samo opiši ponašanje, nemoj pokušavati interpretirati,
- fokusiraj se na ponašanje koje se može promijeniti,
- budi određen / određena,
- pričekaj da povratna informacija bude zatražena,
- nemoj suditi,
- uputi povratnu informaciju neposredno nakon ponašanja,
- dopusti slobodu da se netko promijeni ili ne promijeni,
- direktno izrazi osjećaje.



Program prevencije i edukacije o nasilju u adolescentskim vezama

CILJEVI PROGRAMA

- Osvijestiti utjecaj šireg društvenog konteksta na formiranje rodni identiteta i uloga.
- Prepoznati povezanost rodno uvjetovanog nasilja i stereotipnih rodni uloga.
- Informirati mlade o učestalosti, uzrocima i posljedicama nasilja u vezama.
- Osposobiti mlade za prepoznavanje nasilja te razviti mehanizme suočavanja s nasiljem u vezama.
- Utjecati na promjenu stavova koji podržavaju nasilje.
- Razviti i unaprijediti vještine potrebne za ostvarenje kvalitetne veze.

TEMATSKE CJELINE

Modul 1: Ljubav i veze

Modul 2: Rod i spol

Modul 3: Moć i nasilje u vezama

Modul 4: Vještine potrebne za uspostavljanje i održavanje kvalitetne veze

Modul 5: Ljudska prava - pravo na život bez nasilja

1. Program prevencije za učenike/ice:

MODUL 1: LJUBAV I VEZE

Doba adolescencije je, ne samo doba fizičkih i hormonalnih promjena, već i vrijeme u kojem dolazi do promjene percepcije odnosa između spolova. Javlja se pojačan interes za ostvarivanje ljubavnih, partnerskih odnosa. Jedno novije istraživanje vrednota i vrijednosnih orijentacija adolescenata/ica u Hrvatskoj pokazalo je da mladi najveću važnost pridaju vrijednosti “Voljeti nekoga i biti voljen”, pri čemu 94% adolescenata/ica smatra tu vrednotu dosta ili jako važnom. (Franc, Šakić, Ivičić, 2002.)

Ne tako davno ljubav je postala predmetom znanstvenog interesa, a ne samo umjetničkog. Ljubav predstavlja osnovni dio svake intimne veze. Svaka veza je specifična i drugačija, baš kao što su to i osobe koje ju čine. Intimne veze karakterizira briga i dijeljenje, pogotovo dijeljenje naših najskrivenijih osjećaja bez straha od procjenjivanja i osude. To znači da je otvorenost u komunikaciji osnovna karakteristika intimnih odnosa / veza. Intimnost nije nešto što postoji samo u ljubavnim / seksualnim odnosima, ona može biti dio prijateljskih odnosa jer ne podrazumijeva samo fizičku bliskost, već emocionalnu, intelektualnu i duhovnu bliskost. Intimnost nosi i svojevrsan rizik jer podrazumijeva iznošenje naših istinskih emocija drugoj osobi, što znači da možemo biti i povrijeđeni. Bez upuštanja u takav rizik nema ni intimnosti, a niti ljubavi.

Mnogi znanstvenici su kao svoj predmet proučavanja odabrali ljubav pa su tako nastale i razne teorije o ljubavi od kojih ćemo spomenuti samo neke. Romantična ljubav identificirana je u najmanje 147 od 166 kultura koje su bile proučavane. (Gray, 1993; prema Kelly, 1995.) Usporedba etnografskih podataka pokazala je mnoge sličnosti u kros-kulturalnom pogledu na ljubav, seks i intimnost te također ukazala da individualne razlike mogu biti snažnije od kulturnih utjecaja u oblikovanju pojedinih ljudskih stavova i ponašanja koji čine stilove voljenja. (Hatfield i Rapson, 1994; prema Kelly, 1995.)

FROMMOV POGLED NA LJUBAV

Psihoanalitičar Erich Fromm smatra da je ljubav umijeće te kaže da se prečesto u našoj kulturi stvara impresija da je ljubav nešto što se “jednostavno dogodi”. Za njega ljubav predstavlja težnju za prevladavanjem ljudske samoće. Fromm spominje pet tipova ljubavi: bratska ljubav (ljubav prema čovječanstvu), roditeljska ljubav (ljubav roditelja prema djeci), erotska ljubav (žudnja za seksualnim sjedinjenjem s drugom osobom), ljubav prema samome sebi i ljubav prema Bogu (religijska ljubav). Prema Frommu ljudi postaju istinskim ljudskim bićima samo kroz čin voljenja i ne mogu voljeti druge, ako prvo ne vole sebe. Osoba koja voli, kaže Fromm, osjeća i pokazuje brigu za dobrobit svog partnera/ice i ponaša se na način koji pospješuje rast i razvoj druge osobe prema samoaktualizaciji. Fromm je smatrao da se ljubavni odnos temelji na davanju jednako kao i na primanju.

LJUBAV KAO RAST

Psihijatar M. Scott Peck definirao je ljubav kao volju da proširimo sebe u svrhu njegovanja našeg vlastitog duhovnog / mentalnog rasta i rasta druge osobe. Ova definicija uključuje ljubav prema samome sebi i ljubav prema drugoj osobi. Peck naglašava da ne možemo voljeti druge ukoliko ne volimo sebe te da je ljubav samo-povećavajuće iskustvo. Duhovno rastemo i razvijamo se tako što volimo. “Njegovati” u ovoj definiciji znači dopuštanje i ohrabivanje voljene osobe da ostvari svoje potencijale te pružanje voljenoj osobi prostora i vremena za osoban rast i razvoj. To znači oduprijeti se porivu da nešto učinimo za voljenu osobu, što bi u slučaju da to učini ona sama predstavljalo za nju iskustvo rasta. To također znači

poklanjati voljenoj osobi punu pažnju kada komuniciramo međusobno. To podrazumijeva i živjeti vlastiti život nezavisno i autonomno te ohrabrivati voljenu osobu da čini to isto.

Iznad svega, ljubav znači i predanost. Peck podsjeća da parovi ne mogu razriješiti univerzalna pitanja u vezi kao što su zavisnost i nezavisnost, sloboda, vjernost, dominacija i submisivnost, bez da su sigurni/e da rješavanje ovih pitanja neće uništiti vezu. Osobe koje nisu u stanju biti predane, ne mogu ni voljeti.

“Zaljublivanje”

Peck vidi razliku između “zaljublivanja” i ljubavi. On naglašava erotsko-seksualnu prirodu “zaljublivanja”. Ne zaljubljujemo se u vlastitu djecu, iako ih veoma volimo. Nadalje, zaljubljenost je uvijek privremena, kao i strastvena ljubav. Peck objašnjava zaljublivanje psihijatrijskim terminima. Naglašava da svi mi poznajemo naše fizičke i mentalne granice, a iskustvo zaljublivanja uključuje trenutni kolaps nekih naših granica, dozvoljavajući nam da se naš identitet stopi s identitetom druge osobe. Postajemo “jedno” s voljenom osobom. Ali, prije ili kasnije svaka individua počinje tražiti svoje. Jedan želi seks, drugi ne; jedan hoće u kino, drugi želi čitati novine. Postupno ili odjednom, shvaćamo da nas dvoje nismo “jedno”, već dvije zasebne individue s vlastitim željama i potrebama. Naše granice se vraćaju na mjesto, mi smo dvije odvojene individue i odljubljujemo se. U ovom trenutku veza se ili raspada ili napreduje prema pravoj ljubavi. U odnosu na osoban rast i razvoj, “zaljublivanje” nije proširenje vlastitih granica, to je djelomično i privremeno rušenje granica. Prava ljubav, koja konstantno proširuje naše granice, zahtijeva napor. Prava ljubav je posvećena rastu i razvoju svake individue.

TROKUT LJUBAVI

Psiholog Robert Sternberg na temelju istraživanja ljubavi formulirao je pogled na ljubav koji je nazvao “trokut ljubavi”. Sternberg vidi ljubav kao interakciju tri važne komponente, a to su: intimnost, strast i odluka / predanost. Za kompletnu, dugotrajnu ljubavnu vezu sva tri elementa moraju biti prisutna. U kontekstu trokutne teorije intimnost se odnosi na one osjećaje u vezi koji promoviraju emocionalnu bliskost i povezanost. Komponenta strasti uključuje izražavanje potreba i želja. Osim potrebe za seksualnim ispunjenjem, postoje potrebe i za samopoštovanjem, pripadanjem, dominacijom ili submisivnošću. Strast i intimnost su često međusobno zavisne u vezi - intimnost potiče strast, dok ispunjenje strasti pridonosi osjećaju intimnosti. Komponenta odluke / predanosti sastoji se od dvije faze: kratkotrajne i dugotrajne. Kratkotrajna faza je odluka da volimo drugu osobu; dugotrajna faza je predanost da održimo tu ljubav. Zapravo, u nekim slučajevima jedna od ovih faza se može pojaviti bez one druge. Ponekad odluku da volimo ne slijedi dugotrajna predanost, a ponekad je dugotrajna predanost vezi donesena bez svjesne odluke da volimo nekoga.

Iznad svega odluka / predanost je ono što održava vezu u vremenima kada intimnost i / ili strast blijede. To održava vezu u teškim vremenima, a bez toga bismo imali malo dugotrajnih ljubavnih veza.

LJUBAV NA PRVI POGLED

Postoji li ljubav na prvi pogled? Većina nas nosi neku mentalnu sliku o tome kakav bi trebao biti naš poželjan partner ili partnerica. Ta slika može biti nepotpuna, nejasna ili može uključivati neke karakteristike koje čine tu osobu lošim izborom za dugotrajnu vezu. Moguće je da ljubav na prvi pogled predstavlja trenutnu percepciju neke osobe kao one koja se poklapa s našom podsvjesnom slikom poželjnog partnera/ice. Ako ta osoba pokaže interes za nas, odjednom se osjećamo seksualno privlačnijim i adekvatnim. Ovo nije nužno loša osnova za početak ljubavi. To je samo početak jer je potrebno vrijeme da se ljubav razvije. Osobe koje su u vezi moraju pokazati mogućnost da pruže jedno drugome različite potkrijepe.

PROGRAM MODULA

Trajanje modula: 2 školska sata

UVOD

- Upoznavanje s programom i osnovnim pravilima rada u grupi (5 minuta)
- Upoznavanje sudionika/ica (5 minuta)

Moguće je provesti vježbu u kojoj svaki član / članica grupe kaže svoje ime i neki pridjev koji počinje istim slovom, npr. lepršava Lucija, sretna Silva, itd.

NAPOMENA

Upoznavanje je potrebno provesti ako se sudionici/ice i voditelj/ica međusobno ne poznaju.

1.1. AKTIVNOST AKTIVNO SLUŠANJE

CILJ

Vježbati vještinu aktivnog slušanja.

TRAJANJE

35 minuta

ŠTO ČINITI

Zamolite sudionike/ice da se prisjete nekih mladića i djevojaka koje poznaju (prijatelja/ica) ili svojih partnera/ica s kojima su u vezi i neka odgovore na pitanja:

Kojim osobinama se divim (koje mi se sviđaju) kod mladića / djevojaka?

Koje osobine mi se ne sviđaju kod mladića / djevojaka? (25 minuta)

Osobe ženskog spola odgovaraju na pitanje što im se sviđa / ne sviđa kod mladića, a mladići odgovaraju na pitanje što im se sviđa / ne sviđa kod djevojaka.

1. Podijelite sudionike/ice u parove (ako je moguće, neka u paru budu mladić i djevojka).
2. Zamolite ih da prvo jedna osoba govori 3 minute, a druga samo sluša o tome čemu se osoba divi i što joj se ne sviđa kod mladića / djevojke. Nakon što je druga osoba saslušala, neka pokuša dati prvoj osobi povratnu informaciju o onome što je čuo/la u jednoj minuti. Nakon toga neka zamijene uloge, druga osoba govori 3 minute, a prva sluša i daje povratnu informaciju o onome što je čuo/la.
3. U velikoj grupi sudionici/ice nabrajaju čemu se dive kod mladića / djevojaka i što im se ne sviđa kod mladića / djevojaka. Voditeljice zapisuju na ploču ono što je proizašlo iz rada u parovima, mogu se kratko prodiskutirati liste, vidjeti koje su sličnosti i razlike, a onda u sljedećoj vježbi lista se može

koristiti kako bi se povezale ove nabrojene osobine s ljubavlju (tj. na koji način su te osobine povezane s ljubavlju, npr. koje osobine olakšavaju ili otežavaju ljubavnu vezu, itd.).

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Sudionici/ice će postati svjesni načina na koji komuniciraju i naučit će kako uspješnije komunicirati.

NAPOMENA

U ovom dijelu je potrebno naglasiti važnost slušanja s razumijevanjem, objasniti pojam aktivnog slušanja i “JA” govora (vidi poglavlje “Metodologija”). Tijekom objašnjavanja možete provjeriti s grupom kako im je bilo slušati bez upadica / prekidanja. Predviđeno trajanje teoretskog dijela je 10 minuta.

1.2. AKTIVNOST ŠTO JE LJUBAV?

CILJ

Inicirati diskusiju o ljubavi te identificirati komponente koje ju sačinjavaju.

TRAJANJE

20 minuta

POTREBAN MATERIJAL

“Flipchart”* i flomasteri.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite sudionike/ice u male grupe (po 4 ili 5 u svakoj grupi ovisno o broju sudionika/ica).
2. Zamolite sudionike/ice u malim grupama da se pokušaju prisjetiti kako se ponašamo kada volimo nekoga (tu se misli na partnerski odnos, tj. adolescentsku vezu, a ne na ljubav prema roditeljima ili sl.), kako pokazujemo drugoj osobi da nam se sviđa, da je volimo, neka navedu što više ponašanja za koja smatraju da iskazuju ljubav prema drugoj osobi.
3. Neka svaka mala grupa prezentira svoje odgovore u velikoj grupi, a nakon toga potaknite diskusiju o tome što je ljubav te o ponašanjima kojima iskazujemo ljubav. Među mladima je često mišljenje da je ljubomora znak ljubavi i strasti te da je to nešto simpatično. Možete se u diskusiji osvrnuti i na pitanje ljubomore. Važno je da ih upozorite da ljubomora (tl. ljubomorno, kontrolirajuće ponašanje) nije znak ljubavi već da ukazuje na kontrolu u vezi (to može biti rani znak upozorenja koji može ukazivati na nasilje u vezi).

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Sudionici/ice će postati svjesni različitih ponašanja kojima možemo iskazati ljubav prema drugoj osobi tj. partneru/ici.

* veliki papiri

1.3. AKTIVNOST ADOLESCENTSKE VEZE

CILJ

Razumjeti što osnažuje, a što narušava i šteti romantičnim / ljubavnim vezama među adolescentima/icama.

TRAJANJE

35 minuta

POTREBAN MATERIJAL

“Flipchart”, flomasteri, nacrtani brodovi na “flipchartima”.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite sudionike/ice da se prisjete različitih veza / odnosa u svom životu - odnos s prijateljima/icama, braćom / sestrama, roditeljima, romantične veze.
2. Napišite na “flipchart” pitanje: Što čini odnos između dvije osobe uspješnim? Recite sudionicima/icama da imaju na raspolaganju 5 minuta da kažu sve što im pada na pamet vezano uz postavljeno pitanje. Zapišite odgovore na “flipchart”.
3. Nacrtajte na “flipchart” brod na vodi kako bi sudionicima/icama slikovito prikazali veze. Neka zamisle da taj brod predstavlja vezu. Jednako kao što određeni uvjeti omogućavaju brodu da plovi (mirno more, trup broda, gorivo, itd.), tako su određene stvari ili uvjeti potrebni da bi se veza održala. Pitajte sudionike/ice da navedu primjer jedne stvari / uvjeta potrebnog da bi se održala veza (npr. poštovanje) i zapišite to u trup broda. Istaknite da također postoje određene stvari koje mogu uništiti vezu, kao što nevjernost i udarac broda u oštre stijene mogu potopiti brod. Zamolite ih da navedu primjer jedne takve stvari koja može uništiti vezu (npr. neiskrenost) i upišite to u vodu ispod broda.
4. Podijelite sudionike/ice u male grupe i svaka grupa neka radi na jednom tipu veze - romantičnim vezama u adolescentskoj dobi. Zamolite sudionike/ice da se prisjete romantičnih / ljubavnih veza u svom životu ili ako još nisu bili u vezi, da se prisjete veza svojih prijatelja/ica, poznanika/ica, tj. mladih osoba njihove dobi.
5. Svaka grupa neka dobije jedan “flipchart” s crtežom broda na vodi. Zamolite grupu da navede najmanje 5 stvari koje pridonose uspješnosti romantične veze među njihovim vršnjacima. Neka ih upišu u trup broda. Nakon toga neka navedu najmanje 5 stvari koje mogu narušiti ili uništiti vezu i neka ih upišu u vodu ispod broda. Za rad u malim grupama na raspolaganju imaju 15 minuta.
6. Kada male grupe završe s radom neka objese “flipcharte” na zid i neka se sudionici/ice prošeću kako bi razgledali crteže.
7. Završite vježbu diskusijom. Moguća pitanja za diskusiju:
 - Postoje li razlike između veza s drugim osobama (prijateljima/icama, roditeljima) i romantičnih veza u adolescentskoj dobi? Pridonose li iste stvari u romantičnim i u ostalim tipovima odnosa / veza uspješnosti, odnosno neuspješnosti veze?

- Što primjećujete kada gledate (na “flipchartima”) pozitivne stvari, a što kada gledate negativne stvari u vezama?
- Što mislite koje kvalitete je najteže pronaći / postići u vezama?
- Je li vas je nešto iznenadilo u ovoj vježbi? Jeste li nešto novo doznali/e, osvijestili/e?

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Nakon vježbe sudionici/ice će osvijestiti komponente koje čine vezu uspješnom i one koje ju narušavaju. Shvatit će da ono što pridonosi uspješnosti ili neuspješnosti ljubavnih veza također vrijedi i za bilo koju vrstu veze (npr. prijateljsku).

MODUL 2: ROD I SPOL

Prije nego li u sljedećem modulu započnemo razgovor o rodno uvjetovanom nasilju u adolescentskim vezama, potrebno je definirati te pojasniti ključne pojmove i termine. To će nam omogućiti da pojedinačne slučajeve nasilnog ponašanja nekih mladića prema djevojkama razumijevamo u širem kontekstu nejednakih društvenih odnosa moći između muškaraca i žena, a u korist “muške povlastice”. Ta rodna privilegija zasnovana je na pretpostavci da je netko “ovlašten” i da ima pravo “posjedovati” bilo koji prostor ili osobu na bilo koji način, s ili bez dopuštenja i to samo zato što se rodio s penisom i / ili bio odgajan u muškom rodu. “Muška povlastica” nije nešto što je muškarcima dano u ovoj kulturi, nego nešto što oni sami uzimaju. No, valja reći da je neravnoteža društvene moći omogućena i postojanjem dvojnog spolno-rodno sistema. Dominantan model koji žene i muškarce suprotstavlja kao dvije potpuno odvojene klase ljudi pretpostavlja neravnopravnost samom svojom strukturom, isto kao i svaki drugi hijerarhijski binarni sistem. U vrijednosnom sistemu utemeljenom na samo dvije mogućnosti koje su predstavljene kao međusobno isključive alternative, jedna strana uvijek ima više moći od druge; jedno je gore, a drugo dolje.

U ovom slučaju, model muško - ženske dihotomije utemeljen je i društveno organiziran oko kategorije spolnih razlika. **Spol** označava jedan dio našeg biološkog i anatomskeg sastava. Spol je kategorija koja dijeli sve ljude u samo dvije klase na osnovi skupa tjelesnih značajki koje uključuju kromosome, hormone, vanjske i unutarnje genitalne organe. Spol se određuje i pripisuje svakoj osobi prilikom rođenja na osnovi izgleda njenih vanjskih genitalija. U situacijama kada (vanjske) genitalije djeteta nisu prepoznatljive kao muške ili ženske govorimo o interseksualnim osobama, kojima se spol uglavnom određuje naknadno, nakon rekonstruktivne kirurgije¹. Transseksualne osobe pak samovoljno mijenjaju svoje spolne karakteristike pomoću hormonalne terapije i / ili kirurških operacija.

Rod, za razliku od spola, čine sve one društvene, kulturološke i psihološke značajke koje se percipiraju kao različite za žene i muškarce te se kao pravila ponašanja i izgleda pripisuju osobama s obzirom na njihovu oznaku spola - ili muški ili ženski. Koncept roda tako preslikava i primjenjuje jedan mali skup tjelesnih različitosti na najveći dio osobnog i društvenog života. Hijerarhija rodnih razlika, podržavana uvjerenjem da je to “normalno” i “prirodno” stanje stvari, koristi se kao okvir za stvaranje velikog broja nejednakih društvenih položaja, a podjela na ženski i muški rod postaje jedan od najdublje ukorijenjenih sistema klasifikacije identiteta².

Na individualnom nivou to se odnosi na pitanja rodno identiteta, bračnog i reproduktivnog statusa te seksualnog identiteta, orijentacije i ponašanja. Također, čvrste granice i razlike nastoje se nametnuti na područje rodno izražavanja i predstavljanja kroz odjeću, frizuru, ukrase i stalne ili povremene tjelesne značajke (dlake / kosa, koža, glas, geste). **Rodni identitet** znači individualan osjećaj rodne osobnosti i (ne)pripadnosti, tj. tko je i kako se osoba identificira: kao žena, kao transrodna osoba, kao muškarac ili... Rodna identifikacija jest osobna odluka, ali vrlo često i odluka donesena pod utjecajem i pritiskom spolnih i kulturalnih definicija “muškosti” i “ženskosti”. Tako za mnoge osobe rodni identitet nije nešto vrijedno propitivanja, već nešto što je ionako određeno njihovim genitalijama. Za njih postoje samo dva nepromjenljiva, razdvojena i međusobno isključiva roda, kao i dvije različite grupe ljudi čiji su osnovni znakovi pripadnosti njihovi genitalni organi. Transrodne osobe pak ne prihvaćaju “ili - ili” pravila dvojnog spolno-rodno sistema, već identitete doživljavaju bez čvrsto određenih granica između “ženskog” i “muškog” i zalažu se za fleksibilno i protočno shvaćanje spolnih i rodno aspekata³.

¹ Procjene stručnjakinja govore o jednom ili dva djeteta na tisuću rođenih kojima se kirurškim putem “normalizira” izgled genitalija kako bi ih se moglo kategorizirati ili u muški ili u ženski spol te odgajati (često uz dodatne hormonalne terapije) ili kao dječake ili kao djevojčice (***) 2004.).

² Znanje o postojanju žena i muškaraca kao međusobno različitih možda bi i zaboravili da smo o tome samo pročitali u knjigama, no svakodnevne prakse neprestano nas uvjeravaju u binarnost i različitost rodova. Vjerujemo u rodne razlike koje su vidljive, dok ih vidljivim održavamo mi sami (odjećom, frizuram, tjelesnim držanjem i kretanjem, ponašanjem ...), što stvara jednu vrstu svakodnevne empirističke potvrde, a razlike postaju tako očite da predstavljaju filter koji nam je stalno pred očima. Razlike su tamo gdje ih mi vidimo.

³ Dominantan binaran spolno-rodni model možemo vizualno predstaviti kao dvije odvojene kutije s natpisima “samo za muškarce” i “samo za žene” ili u najboljem slučaju kao “yin-yang” simbol. S druge strane, model rodne fluidnosti možemo zamišljati kao kontinuum, kao neprekinut niz ili kao krug u kojem “muško” i “žensko” postoje kao nijanse unutar spektra.

Kao društvena kategorija, rod propisuje muškarcima i ženama različite i često nejednake uloge, prava i obaveze na područjima podjele rada i obiteljskih odnosa, određuje njihova djelovanja i neravnopravne položaje u sferama ekonomije i politike. Koncept rodne neravnopravnosti i različitih rodni uloga također je institucionaliziran u lingvističke i religijske sisteme, uključen u medijske, kulturalne i umjetničke prikaze i predodžbe. **Rodne uloge** su tako sve one različite ideje, očekivanja i norme vezane uz stavove, izgled i ponašanje koje pojedino društvo ili kultura pripisuje i zahtjeva od osoba muškog i ženskog spola. Rodne uloge razlikuju se i promjenljive su s obzirom na danu kulturu, društveni, ekonomski i politički kontekst te povijesni period. Rodne uloge uče se procesima socijalizacije i odrastanja. Rodna pravila i norme usvajaju se od roditelja, grupe vršnjaka, školskog sistema, medija, zakona tržišta, religije, umjetnosti...

Temeljno pravilo dominantnog rodnog sistema jest da se osobe jednog spola ne smiju oblačiti, izgledati i ponašati kao osobe “suprotnog” spola. Kršenje ovog pravila često služi kao “opravdanje” za nasilje usmjereno protiv osoba koje su u svojim predstavljajima i / ili djelovanjima rodno neodređene, nejasne ili proturječne; protiv osoba koje se ne uklapaju u ženske i muške “kutije”. Također, vidljivi oblici strukturalnog nasilja rodnog sistema su i **seksizam** i **mizoginija**, koji su potrebni za održavanje napetosti među spolovima, za borbu biti ili jedno ili drugo. Takva dinamika moći slična je pak politici “podijeli i vladaj”, kao i državnim strukturama koje neprestano traže neprijatelje kako bi opravdale svoje vlastite diktature.

Hijerarhijski odnosi rodnog sistema u velikoj mjeri su podržani i održavaju se putem tradicionalnih rodni stereotipa koji se odnose na percipirane razlike između osoba ženskog i muškog spola i to uglavnom s obzirom na fizički izgled, osobine ličnosti, ponašanje i profesiju. Tako tradicionalni rodni stereotipi, koji uvelike određuju rodne uloge, a koji se vežu uz osobe muškog spola uključuju sljedeće karakteristike: fizički su snažni, kratke kose, samostalni su i nezavisni, preuzimaju rizike, usmjereni su na natjecanje i na karijeru, financijski se brinu za obitelj, kontroliraju svaku situaciju u kojoj se nađu, ne pokazuju osjećaje, preuzimaju seksualnu inicijativu i seksualno su agresivni te su skloni upotrebi nasilja prilikom rješavanja sukoba.

S druge strane, tradicionalne i stereotipne značajke koje se odnose na osobe ženskog spola te u najvećoj mjeri definiraju žensku rodnu ulogu su: pasivne, emocionalne, ranjive, važno im je da su fizički privlačne, trebaju se udati i imati djecu bez obzira na osobne želje, ekonomski su ovisne i brinu se o muškarcu i djeci, potrebe obitelji stavljaju ispred vlastitih potreba, karijeru odabiru u “pomagačkim” zanimanjima (npr. nastavnice, medicinske sestre, odgajateljice), udovoljavaju željama i zahtjevima seksualnog partnera te toleriraju seksualno uznemiravanje bez pritužbi i pretpostavljaju vlastitu odgovornost za seksualno nasilje (tj. žena je kriva jer ga je zavodila, hodala u minici...). Stereotipne rodne uloge ograničavaju i sputavaju mladiće jednako kao i djevojke. Prvi korak u prevladavanju stereotipnog razmišljanja je osvještavanje prisutnih stereotipa.

! **Seksizam** je sistem i praksa društvene diskriminacije osobe na temelju spola. Seksizam možemo definirati kao skup vjerovanja i djelovanja koja privilegiraju muškarce iznad žena i podcjenjuju te degradiraju vrijednosti i aktivnosti povezane sa ženama. Također, pojam seksizma odnosi se na negativne predrasude prema ženama, na stereotipiziranje žena, definiranje žena u odnosu na njihovu seksualnu dostupnost i privlačnost muškarcima i sve svjesne ili nesvjesne pretpostavke koje uzrokuju da se žene ne tretiraju kao u potpunosti ljudska bića, dok se muškarci postavljaju kao norma. Seksizam se javlja na različitim razinama od individualne do institucionalne, a odgajanje dječaka i djevojčica da se ponašaju u skladu sa stereotipima je jedan od načina na koji se seksizam održava.

! **Mizoginija** je termin kojim se označava bezrazložno, ali institucionalno podržano i normalizirano neprijateljstvo i mržnja prema ženama. Mizoginija kao ideologija stvara se i održava kroz mitove, predrasude i stereotipe o “zlim i lošim ženama”, a izražena je i u javnom i medijskom prostoru, kao i na području privatnih odnosa. Mizoginija je prisutna u govoru mržnje, u isključivanju i ismijavanju žena, a i u pozadini svakodnevnog nasilja i agresije, kroz prakse eksploatacije i zloupotrebe ženskih ljudskih resursa. Mizoginija proizvodi patrijarhat kao sistem dominacije nad ženama, a istovremeno služi i opravdavanju i racionalizaciji patrijarhalnih struktura moći, kao što su rodna hijerarhija i kontrola ženske seksualnosti.

! **Stereotipi** su pojednostavljene i uopćene značajke i misaone slike koje vezujemo uz neku grupu te ih pripisujemo i svim članovima/icama grupe. Stereotipi se temelje na uvjerenju da su svi pripadnici/ice određene skupine slični te da, ako i postoje, individualne razlike među osobama unutar te grupe nisu značajne za njihovu karakterizaciju.

PROGRAM MODULA

TRAJANJE MODULA

2 školska sata

2.1. AKTIVNOST SPOL ILI ROD - VAŽNO JE!

CILJ

Upoznavanje grupe s konceptom roda. Analiza razlike spola i roda.

TRAJANJE

20 minuta

POTREBAN MATERIJAL

Papiri i olovke za sve sudionike/ice, radni list “Spol ili rod”.

ŠTO ČINITI

1. Pitajte grupu razumije li razliku između pojmova “spol” i “rod”.
2. Objasnite im razliku kratko i jednostavno. Prema potrebi definicije pojmova “spol” i “rod” možete i prije napisati na posebne papire te ih istaknuti na vidno mjesto.

SPOL: biološke i anatomske značajke koje identificiraju osobu kao žensko ili muško (kromosomi, hormoni, genitalni organi).

ROD: društveno, kulturalno i povijesno uvjetovane i naučene razlike između muškaraca i žena (izgled, odjeća, uloge, ponašanje).

3. Zamolite grupu da na papire napišu brojeve od 1 do 10.
4. Dok vi čitate tvrdnje iz kviza, zamolite sudionike/ice da na papire uz odgovarajući redni broj upisuju slovo S ili slovo R, ovisno o tome da li se pročitana izjava odnosi na spol (S) ili rod (R). Tijekom čitanja nemojte započeti diskusiju o pročitanim tvrdnjama.
5. Nakon što ste pročitali sve izjave, razgovarajte s grupom o njihovim odgovorima za svaku pojedinačnu tvrdnju. Diskusiju usmjeravajte oko sljedećih pitanja:
 - Što vas je iznenadilo?
 - Sugeriraju li izjave da je rod urođen ili naučen?
 - Jesu li rodne uloge različite u različitim društvima, kulturama i povijesnim periodima?
 - Određuju li dob, rasa i klasa naše rodne uloge?
 - Doživljavaju li žene u svakoj zemlji različito moć i pritisak?

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Nakon vježbe sudionici/ice će shvatiti da je vrlo malo razlika između žena i muškaraca posljedica spolnih kategorija te da su rodne uloge i odgovarajuće ponašanje, kao i društveni odnosi muškaraca i žena u cijelosti određeni socijalnim, kulturalnim te povijesnim značajkama.

NAPOMENA:

Također, važno je napomenuti da je upotreba riječi rod, za razliku od spola, relativno nova te da je od same upotrebe riječi važnije osvijestiti rodne uloge i društvene odnose koji postoje između muškaraca i žena, kao i njihove uzroke.

Spol ili rod

1. Žene rađaju djecu, muškarci ne. (S)
2. Male su djevojčice nježne, a dječaci čvrsti. (R)
3. Mladići imaju jači seksualan nagon od djevojaka. (R)
4. Prosječna ženska starosna mirovina u Hrvatskoj niža je od muške za 22%. (R)
5. Žene mogu dojiti, muškarci ne. (S)
6. Djevojke češće prakticiraju prehrambene dijete nego mladići. (R)
7. Žene su plodne od puberteta do menopauze, a muškarci od puberteta do smrti. (S)
8. U starom Egiptu muškarci su ostajali kod kuće i vezli. Žene su vodile obiteljske poslove. Žene su nasljeđivale obiteljski imetak, muškarci ne. (R)
9. Prema statistikama UN-a žene zarađuju samo deset posto svjetskog dohotka, a obavljaju 67% svjetskoga rada. (R)
10. U jednoj studiji o dvjesto dvadeset i četiri različite kulture/društva, pronađeno je pet kultura u kojima jedino muškarci kuhaju i trideset šest kultura u kojima žene obavljaju sve poslove gradnje kuća i naselja. (R)

2.2. AKTIVNOST A NA KRAJU PIŠE...

CILJ

Osvijestiti stavove i mišljenja vezana uz rodne uloge, ponašanja, obaveze i očekivanja.

POTREBAN MATERIJAL

Kopije radnog lista "A na kraju piše...", olovke.

TRAJANJE:

25 minuta

ŠTO ČINITI

1. Podijelite sudionicama/ima radni list "A na kraju piše..." i zamolite ih da pojedinačno dovrše započete rečenice.
2. Podijelite sudionice/ike u male grupe sa zadatkom da prodiskutiraju ispunjene radne listove u odnosu na vlastita iskustva te da obrate pažnju da li se završena rečenica odnosi na spol ili na rod.
3. Diskusiju usmjerenu na pitanja rodnih stereotipa i predrasuda nastavite u velikoj grupi.

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Sudionice/ici će imati priliku razmisliti o načinima i modelima učenja rodnih uloga.

A na kraju piše ...

1) Pravi muškarac je _____

2) Od djevojke se očekuje da _____

3) Mladiće će ismijavati ako _____

4) Djevojke trebaju paziti da _____

5) Društvo vrši pritisak na mladiće da _____

6) Djevojke su odgovorne za _____

2.3. AKTIVNOST RODNE KUTIJE⁴

CILJ

Ilustrirati kako kruta rodna pravila i norme stvaraju odvojene i posebne rodne uloge (“kutije”) za djevojke i za mladiće. Pokazati kako su načini učenja rodnih uloga često povezani s nasiljem i strahom od nasilja.

TRAJANJE

45 minuta

POTREBAN MATERIJAL

Dva velika papira (“flipchart”), raznobojni flomasteri.

ŠTO ČINITI

1. Ponovite ukratko s grupom definicije za pojmove “spol” i “rod” iz aktivnosti 2.1. Također, prema potrebi, možete grupi predstaviti (napisati na posebne papire, istaknuti i prodiskutirati) definicije za pojmove “rodni identitet” i “rodne uloge”.

RODNI IDENTITET: individualan osjećaj rodne osobnosti i pripadnosti, tj. tko je i kako se osoba identificira: kao žena, kao muškarac ili izvan ovih kategorija.

RODNE ULOGE: različite ideje, očekivanja i norme vezane uz stavove, izgled i ponašanje koje pojedino društvo ili kultura pripisuje osobama muškog i ženskog spola.

2. Postavite dva velika papira jedan pored drugoga na vidno mjesto.
3. Zapitajte grupu što znači “biti žensko” u našem društvu. Koje poruke djevojke primaju (od roditelja, vršnjaka, medija ...) o tome kakve moraju biti, kako se moraju ponašati, izgledati i što moraju raditi da bi se uklopile u društvenu definiciju “ženskosti”. Odgovore zapisujte flomasterom jedne boje (npr. plave) na sredinu jednog velikog papira.
4. Zapitajte grupu što znači “biti muško” u našem društvu. Koje poruke mladići primaju (od roditelja, vršnjaka, medija...) o tome kakvi moraju biti, kako se moraju ponašati i izgledati, što moraju raditi da bi se uklopili u društvenu definiciju “muškosti”. Odgovore zapisujte flomasterom druge boje (npr. crvene) na sredinu drugog velikog papira.
5. Oko svake liste nacrtajte kutiju (okvir) te ih odgovarajuće naslovite: “Ponašaj se kao dama!” i “Budi muško!” (vidi primjer: Rodne kutije).
6. Prodiskutirajte s grupom:
 - Što kutije predstavljaju?
 - U čemu se ove dvije kutije razlikuju?
 - Jesu li neke od poruka unutar kutija proturječne?
7. Nastavite s razradom prikaza. Zapitajte grupu da li se sve djevojke i žene nalaze unutar kutije “Ponašaj se kao dama!”. Pripadaju li sve žene i djevojke uvijek i u potpunosti u tu kutiju? Koje su to stvari (vezane uz izgled, ponašanja, aktivnosti) koje neke djevojke i žene čine, a pozicioniraju ih van

⁴ Prilagođeno prema Hamako, Hemelin, i Lato, 2003.

kutije? Odgovore zapisujte flomasterom neke druge boje (npr. zelene) uz gornje i donje rubove papira s nacrtanom "ženskom" kutijom.

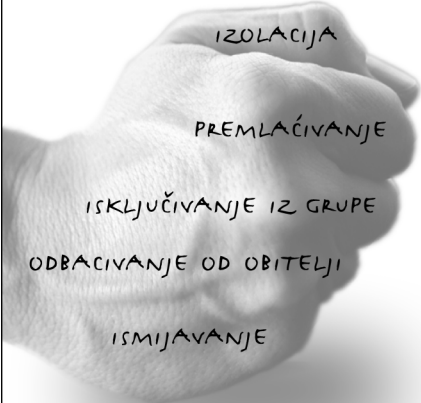
8. Zatim pitajte grupu koje su to stvari koje neki mladići i muškarci rade (u odnosu na njihov izgled i ponašanje), a kojima izlaze iz definirane kutije "Budi muško!". Odgovore zapisujte također uz gornje i donje rubove "muškog" papira.
9. Nakon toga zapitajte grupu što se događa s djevojkama i ženama koje izlaze iz kutije. Kojim imenima se nazivaju, što se o njima priča, koje su to fizičke stvari koje se dešavaju djevojkama i ženama koje se percipiraju izvan kutije "Ponašaj se kao dama!". Sve te stvari (pritiske i strahove da se ostane unutar kutije) zapišite nekom drugom bojom (npr. crnom) između kutije i desnog i lijevog ruba papira. Ovu "crnu listu" možete i zaokružiti nacrtanom šakom i nazivom "Verbalno i fizičko zlostavljanje".
10. Ponovite isto i za mladiće i za njihovu "Budi muško!" kutiju.
11. Prodiskutirajte s grupom:
 - Koje se stvari s "crne liste" odnose na nasilje i strah od nasilja?
 - Koje se stvari odnose na seksualnost? Postoji li ovdje i u čemu je razlika između ženske i muške kutije?
 - Odnose li se neke stvari izvan muške kutije na negativna određenja vezana uz žensku kutiju? Što nam to govori o tome kako se očekuje da se muškarci ponašaju prema ženama? Koje su privilegije vezane uz pozicije unutar muške kutije?
 - Je li moguće mijenjanje karakteristika između kutija? Mogu li se neki mladići i muškarci ponekad uklopiti u neke karakteristike ženske kutije? Mogu li neke djevojke i žene pokazivati neke karakteristike muške kutije? Je li moguće da se neke karakteristike iz muške i ženske kutije preklapaju za pojedinu osobu?
 - Nedostaje li nešto na ovom prikazu (transrodne osobe)? Je li opasno (i zašto) prelaziti iz jedne kutije u drugu? Je li opasno ne pristajati u niti jednu kutiju (biti između kutija)?
 - Što možemo iz ovih prikaza naučiti o rodnom sistemu i rodnim odnosima u našem društvu? Što znači odgajati djecu u skladu s ovakvim porukama?
 - Možemo li napraviti nešto drugačije od ovih prikaza? Kako možemo podržati jedni druge bez obzira unutar koje kutije se nalazimo (ili van kutija)?

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Sudionice/ici će biti u prilici istražiti što znači i kako je to "biti žensko" i "biti muško" u našem društvu. Također, imat će priliku detaljnije analizirati utjecaj obitelji, vršnjaka i medija na percepciju vlastitih rodni identiteta i uloga. Uz to, razumjet će kako stroge rodne uloge doprinose seksizmu i utječu na rodno uvjetovano nasilje.

FEMINIST	PIŠE PJSME	FRIZER	DUGA KOSA	PLAČE	NE BAVI SE SPORTOM
----------	------------	--------	-----------	-------	--------------------


FIZIČKO ZLOSTAVLJANJE



BUDI MUŠKO!

NE PLAČI SINE
 PIJ, MUŠKO SI
 MOŽEŠ TI TO SAM
 BUDI HRABAR
 ČELIČI SE
 POKAŽI SNAGU
 BUDI GAZDA
 ZARADI
 NE BUDI MEKUŠAC

VERBALNO ZLOSTAVLJANJE



PASIVAN	LAKIRA NOKTE	BALETAN	OSJEĆAJAN	NOSI RUŽIČASTU ODJEĆU
---------	--------------	---------	-----------	-----------------------

MODUL 3: MOĆ I NASILJE U VEZAMA

Stereotipne rodne uloge su u svojoj biti ograničavajuće i pretjerano zahtjevne, podrazumijevaju i različitu količinu moći te su osnova diskriminacije u privatnoj i javnoj sferi života.

Posao koji obavljaju muškarci i žene, njihovi prihodi i uloge u odnosima su pod utjecajem društvenih normi i tradicija koje tretiraju muškarce i žene drugačije. Ove norme i tradicije također se manifestiraju u zakonima, institucijama, ekonomskim i društvenim strukturama, kao što su obitelj i tržište rada. Rodno određene odgovornosti u društvu nisu samo različite za muškarce i žene već su i neravnopravno vrednovane i nagrađivane.

Gledajući generalno, muškarci imaju više moći i bogatstva nego žene. Međutim, muškarce, kao i žene, pogađaju rodne strukture moći koje se isprepliću s drugim hijerarhijskim strukturama kao što su one temeljene na rasi i klasi. Muškarci, bez obzira na njihovu poziciju u drugim hijerarhijskim strukturama, generalno imaju zajednički interes u obrani, a ne u propitivanju vlastitih rodni privilegija.

Drugim riječima, pojedini muškarci ne moraju diskriminirati žene, ali oni svakako imaju koristi od sistema koji vrši opresiju nad ženama (patrijarhalnog sistema). Kao ilustraciju ove tvrdnje navest ćemo samo neke UN-ove statistike:

- žene obavljaju 2/3 svjetskog rada,
- žene zarađuju 1/10 svjetskog dohotka,
- žene čine 2/3 u udjelu nepismenih,
- žene posjeduju manje od 1/100 svjetske imovine.

Odnosi moći karakteristika su individualnih ali i društvenih odnosa. Nejednaki odnosi moći prisutni su u odnosima između mladića i djevojaka, jednako kao i muškaraca i žena. Neravnopravni odnosi moći proizlaze iz stereotipnih rodni identiteta koji od mladića zahtijevaju da budu "pravi muškarci", tj. snažni i da imaju situaciju pod kontrolom, dok se od djevojaka zahtijeva da budu "ženstvene", tj. nježne i submisivne. U adolescentskim vezama ova kontrola se manifestira u obliku različitih vrsta nasilja. Na primjer, odnosi moći i kontrole postaju ključni u heteroseksualnim odnosima jer se ženska seksualnost često smatra subordinirana muškoj (međutim, i homoseksualne veze karakteriziraju odnosi moći i kontrole koji mogu dovesti do nasilja). Odnose moći u adolescentskoj vezi karakterizira nejednaka raspodjela moći i odgovornosti vidljiva u njejoj zabrinutosti oko rizika i brige o kontracepciji i njegovom konačnom donošenju odluke o korištenju / nekorisćenju kondoma. Nejednaki odnosi moći često sprečavaju djevojke da u konkretnim seksualnim susretima predlože upotrebu kondoma. Tako za određen broj djevojaka njihov rodni seksualni identitet znači odricanje od vlastitih želja i težnji u korist potreba i zahtjeva mladića te ugrožavanje vlastitog seksualnog i reproduktivnog zdravlja.

Ako promatramo moć na individualnom nivou kao mogućnost da nešto možemo učiniti onda je možemo razumjeti kao:

- **"Moć nad"** - podrazumijeva odnos subjekta i objekta, gdje subjekt želi uspostaviti kontrolu nad objektom i učiniti ga sebi podređenim (npr. odnos vladara i podanika). "Moć nad" želi što više zadržati za sebe unutar svojih granica i zato je ona većinom pokretačka i inicijativna.
- **"Moć za"** - kreativna moć koja olakšava i osposobljava. Takva moć je bit individualnih aspekata osnaživanja. Većina ljudi opisuje situacije u kojima su se osjećali/le moćno kao one u kojima su

riješili/le problem, razumjeli/le kako nešto funkcionira ili naučili/le neku novu vještinu. Ljudi se osjećaju osnaženo kroz udruživanje i organiziranje, ujedinjeni zajedničkim ciljem.

- **“Moć sa”** - uključuje osjećaj da je cjelina veća od zbroja pojedinaca, pogotovo ako se grupa lati rješavanja problema zajedničkim snagama. Vezana je uz proces, osjećaje, komunikaciju, razumijevanje, nije inicijativna, već samo podržava proces koji se već zbiva.
- **“Unutarnja moć”** - odnosi se na duhovnu snagu i jedinstvenost koja se nalazi u svakoj / svakome od nas i čini nas ljudskim bićima. Naša unutrašnja moć određuje unutarnju sposobnost djelovanja i tiče se našeg odnosa prema sebi samima. Osnova je u prihvatanju i poštivanju sebe, ali i u prihvatanju drugih kao ravnopravnih. U tradicionalnim kulturama vračevi, iscjelitelji i mudri starci su smatrani kao oni koji posjeduju takvu vrstu moći.

Rodno uvjetovano nasilje je posljedica neravnopravnih odnosa između muškaraca i žena, odnosno patrijarhalnog društva u kojem živimo i u kojem muškarci zloupotrebjavaju svoju moć. Takav oblik nasilja prisutan je i u adolescentskim vezama. Mnoga istraživanja i statistike pokazuju da su većinom žrtve nasilja žene / djevojke, a zlostavljači muškarci / mladići (od 80 - 90% počinitelja nasilja su muškarci). Nasilje ne mora biti samo fizičke prirode, kao npr. guranje, šamaranje, udaranje rukama, nogama ili predmetima te sve ono što rezultira nanošenjem tjelesnih ozljeda. Ono može uključivati verbalno i emocionalno nasilje - stalne uvrede, nazivanje raznim pogrđnim imenima, izolaciju od prijatelja/ica i obitelji, kontroliranje nečijeg odijevanja, ponašanja, kretanja. Također može uključivati i seksualno nasilje - seksualno uznemiravanje (npr. dobacivanje), bilo koji oblik seksualne aktivnosti (npr. dodirivanje, milovanje, ljubljenje) protiv volje druge osobe, prisiljavanje na seks, silovanje. Rezultati kanadskog istraživanja o nasilju u adolescentskim vezama pokazuju kako adolescenti/ice okidačima nasilnog ponašanja u vezi smatraju: ljubomoru, nesuglasice oko konzumacije alkohola, odbijanje seksualnog odnosa, pritisak vršnjaka, zloupotreba droga. Djevojke izjavljuju da je glavni razlog zbog kojeg pribjegavaju nasilju potreba da se zaštite, dok mladići koriste nasilje da bi zastrašivali. (Lavoie, 1994., prema URL: <http://www.acsa-caah.ca/pdf/ang/violenceinadrelation.PDF>)

U Republici Hrvatskoj vlada kroničan nedostatak istraživanja pa tako i istraživanja o nasilju u adolescentskim vezama, no ono što postoji su podaci iz nekih drugih istraživanja adolescentske populacije koja su se u nekom segmentu dotakla ovog problema. Podaci pokazuju kako je 4% djevojaka i 1,2% mladića doživjelo prisilne seksualne kontakte (Mamula, 2004.), a među mladima su najčešće prisile na stupanje u seksualan odnos protiv volje druge osobe gdje su mladići ti koji češće nagovaraju i vrše pritisak. (Hodžić, Bijelić, 2003.)

U suočavanju s problemom nasilja i njegovoj prevenciji od izuzetne je važnosti pozabaviti se mitovima o nasilju, tj. najčešćim predrasudama prisutnim u društvu. Neki od najčešćih mitova su “najčešće siluju nepoznati muškarci”, “ponekad je žrtva sama kriva za seksualno nasilje”, “alkohol i zloupotreba droga su stvarni uzroci nasilja”, itd. (Vidi aktivnost 3.4. Mitovi o nasilju.)

Razlozi zašto djevojka ostaje u nasilnoj vezi:

- boji se za svoju fizičku sigurnost,
- misli da mu može pomoći ako ostane s njim kako bi se promijenio,
- misli da on ne može živjeti bez nje (ubit će se i sl.),
- smatra da to i nije tako loša veza,
- voli ga i razmišlja o njegovim pozitivnim osobinama,
- smatra da je njena dužnost spasiti vezu,
- ne želi da itko sazna za nasilje jer osjeća sram i poniženje,
- okrivljuje sebe za sve, smatra da je zavrijedila nasilje,
- misli da su muškarci naprosto takvi, tj. nasilni,
- obično nakon nasilne epizode dolazi faza u kojoj je sve u redu i u kojoj se nasilnik trudi biti “dobar” i “pažljiv” pa žrtva povjeruje da se nasilje više neće ponoviti te ostaje i dalje s njim.

PROGRAM MODULA

Vrijeme trajanja: 3 školska sata

3.1. AKTIVNOST SKULPTURE MOĆI**CILJ**

Pomoći sudionicima/ama da pojasne i podijele svoje viđenje moći s drugima.

TRAJANJE

30 minuta

ŠTO ČINITI

1. Podijelite sudionike/ice u dvije grupe, mušku i žensku. Neka svaka grupa nađe dovoljno mjesta u prostoru.
2. Zamolite sudionike/ice da se unutar malih grupa podijele u parove. U svakom paru jedna će osoba biti “materijal” (glina), a druga “kipar/ica”.
3. Zamolite osobu koja je “materijal” da se opusti i prepusti “kiparu/ici” te da ostane u poziciji u koju je “kipar/ica” postavi. Zadatak “kipara/ice” je da od materijala napravi skulpturu koja će prikazivati njegovo / njezino viđenje moći. Dajte im za to nekoliko minuta, a kada su zadovoljni/e svojim djelom mogu prekinuti s radom. Zamolite ih da dobro zapamte položaj.

4. Tada započinje izložba. “Kiparice” iz ženske grupe neka postave svoje skulpture, a članovi muške grupe dolaze na izložbu. Ako želite možete i fotografirati pojedine skulpture.
5. Posjetioци (članovi muške grupe) dolaze do prve skulpture te opisuju svoje viđenje umjetničkog djela. Nakon toga “kip” progovara o tome kako se osjeća u poziciji u koju je postavljen. Potaknite osobu da govori o osjetima u tijelu. Na kraju “kiparica” objašnjava što je svojom skulpturom htjela prikazati. Voditelj/ica neka zapisuje na papir komentare grupe pri opisu skulptura, a to kasnije može koristiti nakon vježbe kako bi sudionicima/ama pokazao/la razlike u pojedinim viđenjima moći.
6. Ponovite postupak za sve skulpture u ženskoj grupi.
7. Nakon toga muška grupa treba prikazati svoje “skulpture” ženskoj grupi.
8. Kada ste završili/le sjednite u krug i započnite diskusiju u velikoj grupi.

Pitanja za diskusiju:

Kako ste se osjećali tijekom izvođenja vježbe?

Jesu li vas neki komentari iznenadili?

Postoje li i kakve su razlike u percepciji moći između muškaraca i žena?

Kako vidite odnose moći u svojim (adolescentskim) vezama?

Primjećujete li razlike u moći između mladića i djevojaka u vezi?

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Sudionici/ice će imati priliku kreativno izraziti svoje viđenje moći te utvrditi postoje li razlike u percepciji moći između mladića i djevojaka.

NAPOMENA

Ako želite i imate dovoljno vremena možete dozvoliti da “materijal” i “kipar/ica” zamijene uloge.

3.2. AKTIVNOST “BRAINSTORMING” O NASILJU

CILJ

Pomoći će definiranju različitih pojmova vezanih uz nasilje (vrste nasilja, mjesta gdje se događa nasilje, počinitelji, itd.).

TRAJANJE

15 minuta

POTREBAN MATERIJAL

“Flipchart”, flomaster.

ŠTO ČINITI

1. Napišite na “flipchart” NASILJE i zamolite sudionike/ice da u narednih 5 minuta kažu što više asocijacija na zadanu temu, a vi ih zapisujete na “flipchart”.
2. Nakon toga na temelju dobivenih asocijacija definirajte vrste nasilja (fizičko, verbalno, emocionalno, seksualno, itd.). Listu možete koristiti i kako bi rasvijetlili neke mitove o nasilju. Npr. ako je prisutan stav da se nasilje dešava u mračnim ulicama od strane nepoznatih počinitelja, onda im možete skrenuti pažnju na statistike koje govore da su počinitelji nasilja većinom poznate i bliske osobe, a mjesta mogu biti vrlo različita.

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Sudionici/ice će dobiti najvažnije informacije vezane uz nasilje.

3.3. AKTIVNOST SLUČAJEVI NASILJA

CILJ

Prepoznati i prodiskutirati o različitim vrstama nasilja u adolescentskim vezama.

TRAJANJE

45 minuta

POTREBAN MATERIJAL

3 studije slučaja

ŠTO ČINITI

1. Podijelite sudionike/ice u 3 male grupe. Svakoj maloj grupi podijelite jednu studiju slučaja, a njihov zadatak će biti proanalizirati situaciju uz pomoć zadanih pitanja. Omogućite 15 - 20 minuta za ovaj dio.
2. Vratite se u veliku grupu, neka svaka grupa iznese svoj slučaj i odgovore na pitanja.
3. Prodiskutirajte u velikoj grupi o ove tri studije slučaja. Dajte sudionicima/ama priliku da postave pitanja vezana uz studije slučaja drugih grupa. Moguća pitanja za diskusiju: Odgovaraju li ovi slučajevi stvarnosti? Koliko su česte ovakve situacije u adolescentskim vezama?
4. Na kraju možete sudionicima/ama podijeliti liste “ŠTO AKO STE PRIMIJETILI DA JE VAŠ PRIJATELJ NASILAN U SVOJOJ VEZI?” (prilog 1) i “ZNAKOVI NASILJA U VEZI” (prilog 2) te kratko prokomentirati ove liste zajedno sa sudionicima/ama. Omogućite 10 minuta za ovaj dio.

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Sudionici/ice će imati priliku osvijestiti različite oblike nasilnog ponašanja u adolescentskim vezama te razmisliti o nenasilnim rješenjima situacija u kojima se desio neki oblik nasilja.

NAPOMENA

Posljednje pitanje u studiji slučaja koje se odnosi na nenasilno rješenje situacije moguće je odglumiti u obliku igre uloga.

Slučaj Dražena i Renate

Dražen (18 god.) i Renata (17 god.) bili su u vezi već mjesec dana. Te večeri su se dogovorili da odu u kino. Renata je došla na vrijeme i čekala Dražena ispred kina. Dražen je kasnio i Renata se već polako počela brinuti. Kad se napokon pojavio odmah je komentirao Renatin izgled. Rekao joj je kako super izgleda i kako je najljepša žena na svijetu, ali je dodao kako joj je suknja malo uska. Ona je odmah zabrinuto reagirala, a on joj je odgovorio da je zbilja smiješna što se zabrinjava zbog tih par kila viška. Uostalom, dodao je on, u kinu je ionako mrak pa te nitko neće vidjeti. Renata nije znala što bi odgovorila i promucala je samo "Ovaj...", a ostatak rečenice je jednostavno otišao niz vjetar.

Nakon ovoga Dražen je odmah skrenuo na sljedeću temu koja se odnosila na to kako je susreo jednog frenda Krešu i kako zapravo zbog toga kasni u kino. Krešo mu je rekao kako je sreo Renatu pred školom prije neki dan i kako su razgovarali. Dražen je odmah, prilično oštro, dao do znanja Renati kako ne voli da ona priča s Krešom jer on misli da je zgodna i zapravo je želi samo iskoristiti. "Tako si naivna! Samo se brinem za tebe... obećaj mi da više nećeš s njim razgovarati!", bile su Draženove riječi. Renati nije bilo jasno zašto on to želi kada je Krešo njegov prijatelj, ali je rekla dobro i obećala ono što je Dražen tražio od nje. Kino predstava je uskoro počinjala i trebalo je još samo kupiti karte. Draženovi starci, po njegovim riječima, nisu imali sitno za kino, tako da je zamolio Renatu da plati karte što je ona i učinila.

PITANJA ZA DISKUSIJU:

- 1) Što se ovdje dogodilo?
- 2) Prepoznajete li neke nasilne obrasce ponašanja i koje?
- 3) Što mislite kako se ovo završilo?
- 4) Kako bi izgledalo nenasilno rješenje ove situacije?

Slučaj Saše i Ivane

Saša (19. god.) je odlučio odvesti svoju djevojku Ivanu (17. god.) na “pizzu” kako bi proslavili tri mjeseca njihove veze. Sjedili su za stolom već neko vrijeme i Saša se nervirao što konobarica nikako ne dolazi. Ivana je rekla kako nije strašno jer čekaju tek pet minuta, a Sašin odgovor na to je bio: “Zar hoćeš reći da sam ja lažov?”

U taj čas se stvorila konobarica i upitala ih što bi željeli naručiti. Saša je odmah kao iz topa naručio i za sebe i za Ivanu i to 2 miješane “pizze”, jednu pivu i jedan džus. Ivana je uspjela dodati samo to da bi ona ipak radije Coca Colu, na što je Saša rekao konobarici neka joj da džus jer ona ipak uvijek pije džus. Nakon što je konobarica preuzela narudžbu i otišla, Saša je razljućeno upitao Ivanu zašto mu je to učinila. Njoj nije bilo jasno o čemu govori. On je smatrao kako je ona napravila budalu od njega pred konobaricom. Ona je odgovorila da je htjela Colu i upitala ga zašto ju je natjerao da uzme džus. Na to se on razbjesnio, počeo vikati i mahati vilicom i nožem: “Zbilja me živciraš! Zašto si takva gadura? Znaš da sam imao težak dan”. Optužio ju je još da ga naziva lažovom i da se svađa s njim pred konobaricom.

Njihovu raspravu prekinula je konobarica koja se pojavila s “pizzama”, jedna miješana i jedna sa sirom. Kada je vidio da je pomiješala narudžbu, počeo je urlati i vikati kako oni to nisu naručili i da on ne želi više ostati tu niti sekunde i da smjesta odlaze. Ivani ništa nije bilo jasno, ostala je ukočeno sjediti sve dok je on nije zgrabio za rukav i počeo vući prema izlazu. Nije se ni snašla, a već su bili na ulici.

PITANJA ZA DISKUSIJU:

- 1) Što se ovdje dogodilo?
- 2) Prepoznajete li neke nasilne obrasce ponašanja i koje?
- 3) Što mislite kako se ovo završilo?
- 4) Kako bi izgledalo nenasilno rješenje ove situacije?

Slučaj Tanje i Maria

Tanja i Mario bili su učenici trećeg razreda poznate gimnazije. Oboje odlikaši i tek odnedavno u vezi. Znaju se iz škole, ali je ljubav planula tek kasnije i to nakon svih onih kava koje su popili zajedno s društvom, u obližnjem kafiću pokraj škole. Bit će skoro već tri mjeseca otkako su u vezi i još uvijek nisu spavali, iako im je par puta malo falilo, ali Tanja bi to uvijek odbijala jer nije bila spremna. Tog jutra Mario je došao presretan u školu i požurio je saopćiti radosnu vijest Tanji. Starci mu odlaze na skijanje i to na 4 dana, tako da će on biti potpuno sam u stanu. Prazan stan nije nešto što se dešava svaki dan i on je odmah isplanirao kako će Tanja doći u subotu do njega. Sjetio se onih kondoma koje je kupio prije mjesec dana i nadao se da će ih napokon iskoristiti. Došla je i subota. Negdje oko 20 h stigla je Tanja. Mario je posudio u videoteci neku romantičnu komediju jer je znao da s tim ne može fulati - sve cure vole takve limunade. Gledali su oni tako film, pili sok i nekako su se iz sjedeće pozicije lagano ispružili na kauču i vrlo brzo počeli ljubiti i pipkati. Mario je zavukao ruku ispod Tanjine majice i počeo joj otkopčavati i skidati grudnjak. Njoj su bili ugodni dodiri, maženje i ljubljenje. Uživala je u toj strasti i toplini. Tek kad joj je počeo zavlaciti ruku u gaćice, osjetila je nelagodu i htjela ga prekinuti. Otvorila je oči i iznad sebe ugledala Maria koji je bio sav uzbuđen i izvan sebe od silne strasti koja ga je obuzela. Njegov dodir je sada postao grub i agresivan. Rekla mu je da prestane, da to ne radi, da ona nije spremna i ne želi, pokušavala se izvući, ali njegovo tijelo je bilo preteško, pritiskalo ju je i zarobilo. On se nije obazirao na njene proteste, znao je da su u vezi i da ima pravo na seks. Uostalom, kroz glavu mu je proletjelo: "Zašto mi je dala da joj skinem grudnjak ako to ne želi?"

PITANJA ZA DISKUSIJU

- 1) Što se ovdje dogodilo?
- 2) Prepoznajete li neke nasilne obrasce ponašanja i koje?
- 3) Što mislite kako se ovo završilo?
- 4) Kako bi izgledalo nenasilno rješenje ove situacije?

Znakovi nasilja u vezi

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

NAPOMENA

Imajte na umu da se gore navedena ponašanja najčešće događaju djevojkama jer su one te koje u najvećem broju slučajeva trpe nasilje u vezama!

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

Većina dečki 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 nasilan. Razgovarati s prijateljem koji se ponaša nasilno nije laka stvar, ali je čin pravog prijateljstva.

Kada razgovarate s takvom osobom važno je imati na umu par stvari koje vam mogu pomoći:

- Budite konkretni govoreći o onome što ste vidjeli i kako ste se vi pritom osjećali.
- Dajte mu 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 za svoje ponašanje i za posljedice svojih djela te da je u ozbiljnoj "frci" jer je nasilje kazneno djelo.
- Pomozite mu 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 budete podrška u procesu traženja pomoći.

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

Recite mu da vam je stalo do njega, da se brinete i da vjerujete u njegovu snagu i volju da promijeni svoje nasilno ponašanje.

3.4. AKTIVNOST MITOVI O NASILJU

CILJ

Upoznati sudionike/ice s mitovima o nasilju.

TRAJANJE

45 minuta

POTREBAN MATERIJAL

Radni list “Vjerovanja o nasilju”

ŠTO ČINITI

1. Podijeliti svakom sudioniku/ici radni list “Vjerovanja o nasilju”. Objasnite im da su to vjerovanja o nasilju, neka svatko za sebe razmisli i procijeni da li je to mit (tj. neistinito vjerovanje) ili činjenica te ako procijene da se radi o mitu, neka napišu kako glasi činjenica. Odgovore neka napišu na radni list u predviđen prostor. Omogućite 15 - 20 minuta za ovaj dio.
2. Nakon ovoga prođite s grupom svaki pojedini mit, prodiskutirajte o njihovim odgovorima te ih upoznajte s činjenicama, ako ih ne znaju.

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Sudionici/ice će osvijestiti predrasude vezane uz nasilje te naučiti činjenice koje se skrivaju iza mitova.

“Vjerovanja o nasilju”

1. Silovatelji su nepoznati manijaci u mračnim ulicama.

2. Ponekad je žrtva sama kriva za seksualno nasilje.

3. Žrtve silovanja su najčešće mlade i privlačne djevojke.

4. Alkohol i zloupotreba droga su stvarni uzroci nasilja.

5. Žene su jednako nasilne kao i muškarci.

6. Muškarci koji su nasilni ne mogu si pomoći.

7. Nasilje i ljubav ne idu zajedno.

8. Ako žrtva napusti zlostavljača, nasilje će prestati.

9. Kad dvoje izađe na spoj ne može se govoriti da se desilo silovanje.

10. Muškarci ne mogu biti žrtve seksualnog nasilja.

ČINJENICE:

1. Vrlo često su silovatelji partneri, prijatelji, rođaci, poznanici ili susjedi. Silovanje se često događa u kući i unaprijed je planirano.
2. Nasilje nikad nije krivnja žrtve, bez obzira na način odijevanja, noćne izlaske ili ponašanje. Nitko ne želi biti silovan. Odgovornost i krivnja je uvijek na počinitelju.
3. Svaka žena može biti silovana bez obzira na fizički izgled, dob, način oblačenja ili način ponašanja. Seksualno nasilje je čin moći i potrebe za kontrolom i nema veze sa seksualnom privlačnošću, a silovatelji biraju žrtve nad kojima imaju moć.
4. To nisu uzroci nasilja jer nasilje se javlja i kada ne postoje ovi faktori. Nasilne osobe su nasilne bez obzira da li su pijani ili drogirani, ali društveno je prihvatljivo okriviti alkohol i drogu za nasilno ponašanje.
5. Muškarci su značajno češće počinitelji nasilja. Naime, i žene i muškarci su agresivni, no žene su manje nasilne nego muškarci. Muškarci će češće pokazivati tjelesnu agresiju i znatno češće će biti počinitelji teških tjelesnih napada.
6. Nasilni muškarci mogu uspostaviti kontrolu nad svojim ponašanjem, ali im je za to potrebna stručna pomoć. Nasilno ponašanje je neodgovarajući način nošenja sa stresom, bijesom, strahom i frustracijama.
7. Često je vjerovanje da su ljubav i nasilje toliko različiti da ne mogu biti dio istog odnosa. No, stvarnost je drugačija jer neka djeca već u djetinjstvu nauče da ljudi koji ih vole ujedno ih i tuku.
8. Nasilje ne prestaje odlaskom od partnera. Ovaj mit u osnovi sadrži uvjerenje da žena ima kontrolu nad nasiljem koje trpi te ukoliko želi da ono prestane, može samo "napustiti" zlostavljača što pretpostavlja njenu odgovornost u čitavoj situaciji. Žene nemaju dovoljno podrške u društvu kada žele okončati nasilan odnos.
9. Silovanje je silovanje, bez obzira na odnos žrtve i počinitelja. Većina počinitelja su poznate osobe. U razdoblju adolescencije počinitelji su u 70% slučajeva partneri ili bivši partneri.
10. Muškarci mogu biti žrtve seksualnog nasilja. Prema novijim podacima 1 od 9 muškaraca u životu doživi neko neželjeno ili prisilno seksualno iskustvo. U tim slučajevima počinitelji su također većinom muškarci.

MODUL 4: VJEŠTINE POTREBNE ZA USPOSTAVLJANJE I ODRŽANJE KVALITETNE VEZE

Kako bismo razvijali, produbljivali i njegovali skladne odnose s partnerom/icom neophodno je i posjedovanje određenih vještina kao što je slušanje, jasna komunikacija, prepoznavanje i iskazivanje potreba i emocija, vještina pregovaranja i razrješavanje sukoba.

Već smo ranije spomenuli kako često prećujemo stvari koje nam govore, kako umjesto da slušamo, razmišljamo o mogućem odgovoru, prikupljamo dokaze koji će nam potvrditi vlastite stavove, kako ocjenjujemo i procjenjujemo tuđe mišljenje, a vrlo često i osobu koja nam govori. Međutim, slušanje je umijeće koje omogućava da razumijemo i učimo od partnera/ice, omogućava da suosjećamo i sagledamo stvari iz njegove / njezine perspektive. Isto tako, 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 je neophodno koristiti izjave u prvom licu koje jasno pokazuju preuzimanje odgovornosti za vlastite osjećaje. “Ja” izjave izražavaju ono što osoba osjeća, a ne osuđuju i ne “popravljaju”, ne prebacuju odgovornost na drugu osobu. Takav način izlaganja ne izaziva obranu, nego potiče daljnju komunikaciju i traži pojašnjenja.

Npr: “Meni je teško slijediti tvoje izlaganje kad skačeš s teme na temu.”

(Umjesto: “Ti si smušena i neorganizirana.”)

U komunikaciji s drugima važno je razviti vještinu iskazivanja svojih zapažanja, osjećaja, mišljenja, potreba na jasan, direktan i iskren način. Model asertivnog reagiranja bazira se na uvažavanju i poštivanju sebe i drugih. Asertivno reagiranje je samopouzdan i samopotvrđujući način ostvarenja vlastitih prava i potreba. 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 (osoba ili grupa) krši naša prava, možemo se djelotvorno suprotstaviti, tj. založiti za naša prava upotrebom asertivnih rečenica. Tako supruga nezadovoljna nesudjelovanjem svog partnera u kućanskim poslovima može asertivno reći: “Svake subote s prijateljima odlaziš na nogomet, dok se ja sama moram baviti kućanskim poslovima - kuhanjem ručka, pospremanjem, brigom o djeci. Osjećam se umornom i razdraženom. Željela bih da i ti ponekad provjeriš što treba obaviti i podjednako sudjeluješ u obavljanju tih poslova.” Međutim, takve su reakcije nezamislive mnogim ženama, jer biti asertivna - javno, slobodno bez straha i krivnje izraziti svoje mišljenje i potrebe, suprotstaviti se kršenju svojih prava - znači ponašati se suprotno stereotipnoj ženskoj rodnoj ulozi.

Tijekom istraživanja rodni stereotipa istraživači Deaux i Lewis su identificirali određen broj komponenti koje čine tradicionalne rodne stereotipe, a one uključuju: fizički izgled, osobine ličnosti, ponašanje i profesiju. Svako od ovih područja mnogi ljudi povezuju s muškosti ili ženskosti. Karakteristike koje se vežu uz muškost uključuju: biti samostalan / nezavisan, natjecateljski usmjeren, priskrbiti financijska sredstva, preuzimati inicijativu u odnosu s drugim spolom. Karakteristike koje se vežu uz ženskost uključuju: biti topla osoba, emocionalna, brinuti se o muškarcu i djeci. Tako je velik broj žena tijekom socijalizacije usvojio kako je neophodno da budu brižne prema djeci, suprugu, roditeljima i da to najčešće isključuje brigu i zalaganje za sebe. Smatraju da su njihove potrebe i želje manje važne, da ne zaslužuju pravo zahtijevati nešto te zanemaruju svoje potrebe i usmjeravaju se na potrebe partnera. Od žena se ne očekuje da budu proodne i asertivne, dapače to se smatra neženstvenim.

S druge strane, kroz proces društvenog učenja muškog identiteta (muškosti), mnogi su mladići i muškarci usvojili da je dio njihovog identiteta ne pokazivati emocije, biti kompetitvan, agresivan, ambiciozan, imati kontrolu nad ženama.

Tako onda neki mladići smatraju da je u redu partnericu prisiliti na seksualne odnose, naročito ako su na nju potrošili novac, plaćali nešto u čemu je ona uživala. Djevojke koje su navikle ispunjavati tuđa očekivanja u takvoj se situaciji osjećaju obaveznima da učine što se od njih traži, da na kraju ipak pristanu na seksualne odnose, iako ih ne žele ili da pristanu na seksualne odnose bez zaštite, iako se boje trudnoće i spolno prenosivih infekcija.

I žene i muškarci su žrtve stereotipa koji ograničuju njihove interese i smanjuju im mogućnost za rast i razvoj. Tako se, samo zato što to ne odgovara njihovoj stereotipnoj rodnoj ulozi neki/e ne bave stvarima koje ih stvarno zanimaju, ne pokazuju osjećaje osobama koje vole, ne usuđuju se biti uspješne. Uspoređujući ove dvije tradicionalne rodne uloge, možemo žensku ulogu okarakterizirati kao pretjerano ograničavajuću, koja zahtijeva život bez izazova s ograničenim mogućnostima za ispunjenje i zadovoljstvo. Mušku ulogu možemo okarakterizirati kao pretjerano zahtjevnu, namećući nevjerojatno visoke ciljeve koji stvaraju napetost, stres i frustraciju.

Važno je imati na umu da su rodne uloge naučena ponašanja iz čega proizlazi da se mogu i promijeniti. Komunikacijske vještine, asertivno ponašanje, pregovaranje, razrješavanje sukoba su vještine koje se isto tako mogu naučiti. Stari obrasci su usvajani i ponavljani godinama, tako da se promjene neće dogoditi preko noći i neće uvijek sve ići glatko.

Tijekom adolescencije “hodanje” može biti prekrasan način učenja kako biti dio zdrave, podržavajuće ljubavne veze. Može omogućiti mladima da nauče više o sebi i drugima te steknu nova pozitivna iskustva. Međutim, svi parovi s vremena na vrijeme prolaze kroz razdoblja neslaganja, razmirica, sukoba. To, naravno, vrijedi i za adolescentske veze. U takvim trenucima je važno izbjegavati prijetnje, prozivanja, važno je odijeliti osobu od određenog ponašanja te osobe s kojima se ne slažemo. U sukobima se često događa da se osoba tvrdoglavo drži vlastitih stajališta, želi da pod svaku cijenu bude po njenom i na kraju je važnije pobijediti, nanošenjem bola uspostaviti nadzor nad partnerom/icom, nego pronaći rješenje koje će odgovarati svima. Umjesto toga bilo bi se dobro usmjeriti na interese koje zastupamo, a ne na obrane vlastitih stajališta i biti otvoreni za nova rješenja koja uvažavaju potrebe i osjećaje oba partnera. Na sukob možemo gledati kao na priliku za produbljivanje, promjenu i unapređenje odnosa. Kako bismo to bili u stanju moramo prihvatiti da je normalno da dvije osobe u vezi imaju različite želje, potrebe i prioritete te da su potrebe oba partnera jednako vrijedne, a da je svaki sukob potrebno razriješiti zajedno, kao ravnopravni partneri.

TRAJANJE MODULA: 2 školska sata

4.1 AKTIVNOST NE ZNAČI NE

CILJ

Ova vježba će pomoći mladim ljudima, posebno djevojkama, pronaći načine priopćavanja kada i kako žele imati seks.

TRAJANJE

25 minuta

POTREBAN MATERIJAL

Olovke i papiri.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite grupu da se podijeli u male grupe od četiri ili šest osoba. Dajte svakoj grupi olovke i papir.
2. Svaka grupa treba doći do fraza i rečenica koje ljudi koriste kako bi nagovorili partnera/icu na seksualan odnos. Svaka grupa treba smisliti oko 5 -10 izjava. Omogućite grupama 5 minuta za dovršenje zadatka.
3. Zamolite grupu da se podijeli u parove. Svaki par treba odrediti tko je osoba "A" i osoba "B".
4. Osoba "A" je osoba koja želi seks i zadatak joj je da u sljedećih 5 minuta nagovori osobu "B" da s njom stupi u seksualan odnos. Pri tome može koristiti izjave koje su smislili u maloj grupi, ali i neke druge koje joj padnu na pamet. Zadatak osobe "B", koja ne želi seks, jest da odbija, dajući razloge zbog kojih ne želi seks. Važno je napomenuti da prilikom izvođenja zadatka svi sudionici/ice obrate pažnju ne samo na argumente koje koriste, već i na to kako se osjećaju u svojim ulogama.
5. Nakon 5 minuta partneri zamjenjuju uloge.
6. Vratite se u veliku grupu i pitajte ih kako su se osjećali u pojedinim ulogama te koja im je od zadanih uloga bila teža i zašto.

Korisna pitanja koja možete uključiti:

- Kakav je osjećaj odbijati ponude cijelo vrijeme?
- Postoji li drugi način učinkovitog razuvjeravanja osobe?
- Kako bi opisali vezu u kojoj se događaju ovakve situacije?
- Da se stvarno nađete u takvoj situaciji, kako bi postupili/le?
- Što možete poduzeti da do takvih situacija ne dođe?

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Vježbanje komunikacijskih vještina, kako reći ne, kako izraziti ono što želim i hoću, kako pregovarati o seksualnosti.

Mladi ljudi će imati priliku iskusiti odbijanje seksa s partnerom (ili budućim partnerom), kao i biti odbijeni. Mladim ljudima koji nisu imali seksualnu vezu ova vježba će biti korisna, kao i onima koji već imaju takvu vezu.

NAPOMENA

Djevojkama je važno naglasiti da imaju pravo povući granicu na bilo kojem stupnju intimnosti, jer se radi o njihovom tijelu koje nitko nema pravo kontrolirati. Onaj koji prijeđe granicu narušava njezina prava. Potrebno ih je osnažiti da jasno pokažu i odlučno odbiju sve što im ne odgovara jer prisiljavanje na seks je oblik zlostavljanja, odnosno silovanje.

4.2 AKTIVNOST MOJA POZITIVNA OSOBINA / VJEŠTINA

CILJ

Razvijanje samopoštovanja, poticanje grupne dinamike.

TRAJANJE

15 min

POTREBAN MATERIJAL

Papiri, flomasteri, olovke, samoljepljiva traka.

ŠTO ČINITI:

1. Svaki sudionik/ica dobiva papir veličine A4 i na njega neka upiše jednu svoju pozitivnu osobinu, vještinu koja mu / joj je značajna i na koju se ponosi.
2. Svi / sve sudionici/ice zalijepu papir samoljepljivom trakom s prednje strane tijela. Dobro je da voditelj/ica pripremi veću količinu komadića samoljepljive trake ili da svaki sudionik/ica ima svoju samoljepljivu traku.
3. U tišini sudionici/ice šecu prostorom, gledaju što drugima piše na papirima te ako bi i oni željeli imati malo od neke osobine / vještine prilaze osobi koja ima tu karakteristiku napisanu, poderu komadić njezinog papira, napišu na njega o kojoj se vještini / osobini radi te se vlasnik/ica tu još i potpiše.
4. Nakon toga taj komadić papira zalijepu samoljepljivom trakom na svoj papir.
5. Kada su svi / sve zadovoljni/e vještinama koje su izabrali/le, sjedaju nazad na svoja mjesta.
6. Pitanja koja možete postaviti tijekom diskusije u velikoj grupi su sljedeća:

Kako vam je bilo izabrati dobru osobinu / vještinu?

Kako vam je bilo uzimati od drugih?

Kako vam je bilo kada su vama otkidali papir? Jeste li se uplašili da vam neće ništa ostati?

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Važno je ohrabriti mlade ljude da se koncentriraju na stvari koje vole kod sebe i kod drugih. Velik broj ljudi je sklon o sebi govoriti negativno i teško im je pred drugima nabrojati svoje pozitivne strane. Za razvijanje samopoštovanja važno je prepoznati vlastite kvalitete i jasno izreći ono čime se ponosimo. Isto tako značajno je od drugih dobiti potvrdu za ono što činimo dobro te i kod drugih prepoznati dobre osobine.

4.3 AKTIVNOST GDJE STOJIŠ?

CILJ

Ispitati stavove i mišljenja sudionika/ica o nasilju u vezama.

Identificirati različite oblike nasilja te potaknuti diskusiju o karakteristikama kvalitetne veze.

Potaknuti i ohrabriti svakoga / svaku da slobodno izražava svoja mišljenja.

TRAJANJE

Oko 20 - 30 minuta, ovisno o broju izjava.

POTREBAN MATERIJAL

Radni list

ŠTO ČINITI

1. Priprema: prije početka vježbe na jednu stranu prostorije zalijepite papir sa znakom + (slažem se), a na suprotan kraj prostorije znak - (ne slažem se).
2. Zamolite sudionike/ice da ustanu i pomaknite sve stvari koje bi mogle smetati slobodnom kretanju po prostoriji.
3. Objasnite sudionicima/ama da ćete sada čitati izjave koje su vezane uz položaj žena u društvu, a oni / one će se, ovisno o tome koliko se svaki / svaka od njih slaže s tvrdnjom, smještati u prostoru. Ako se slažu s tvrdnjom, stat će najbliže što mogu oznaci +. Ako se ne slažu, stat će pored oznake -. Oni koji su neopredijeljeni/e i neodlučni/e ostaju u sredini, ali bez prava na komentare.
4. Pročitajte prvu izjavu.
5. Kada su svi izabrali pozicije, zamolite one sudionike/ice pored zidova neka po redu objasne drugima svoj izbor pozicije.
Trebaju uvjeriti ostatak skupine da su u pravu i da im se svi ostali trebaju pridružiti.
6. Nakon rasprave pozovite one koji žele promijeniti poziciju da to učine.
7. Sada pročitajte drugu izjavu i ponovite postupak.
8. Kada pročitate sve izjave odmah nastavite s diskusijom u grupi.

Neka od pitanja za diskusiju:

Kako ste se osjećali tijekom vježbe?

Je li bilo teško opredijeliti se? Zašto?

Je li teško ostati u sredini bez mogućnosti komentara?

Koliko u stvari slušamo tuđe argumente?

Kakvi su se argumenti koristili, oni temeljeni na činjenici ili oni koji se pozivaju na emocije? Koji su bili učinkovitiji?

Na kraju možete razgovarati i o tome kakve se akcije mogu poduzeti kako bi se spriječilo nasilje u adolescentskim vezama.

RADNI LIST

Neki primjeri izjava:

Ljubomora je način na koji se može pokazati ljubav.

Djevojke pristaju na seks i kada to ne žele jer im je neugodno ili ih je strah reći ne.

Nekada su ljudi toliko ljuti da se ne mogu suzdržati od upotrebe fizičke sile.

Silovanje u braku je moguće.

Dobro je znati u svakom trenutku gdje je tvoj dečko / djevojka i što radi.

Kako bi se izbjegao sukob s djevojkom / dečkom potrebno je promijeniti svoje stavove i ponašanja.

U kvalitetnoj vezi svaka osoba može slobodno izraziti brigu i nesigurnost bez straha od ismijavanja i omalovažavanja.

Sram i strah su često razlozi zbog kojih žrtve nasilja ne traže pomoć.

Djevojka treba paziti da ne izaziva dečka.

Nagovaranje na seksualan odnos je znak ljubavi.

Dečki ulaze u veze jer žele seks, a djevojke jer traže ljubav.

Osobe koje zlostavljaju svoje partnere/ice na taj način ih žele kontrolirati.

Moguće je biti nenasilan u nasilnim situacijama.

Žene u vezama koriste ucjene i manipulacije da bi dobile ono što žele.

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Ispitanici/ice će iskazati svoje mišljenje. Nije uvijek lako zauzeti stav i zadržati ga. Neki će se možda osjećati osamljeno, ugroženo. Prozivajte sudionike/ice koji su tiši, suzdržaniji u izražavanju mišljenja da kažu svoje argumente, a one koji često i puno govore, upozorite neka malo pričekaju.

NAPOMENA

Na radnom listu nalazi se više izjava. Vi možete izabrati samo neke od njih ili napisati svoju listu izjava.

4.4 AKTIVNOST KVALITETNE VEZE - VOĐENA FANTAZIJA

CILJ

Potaknuti članove/ice grupe da razmisle o tome tko im se sviđa, s kim uspostavljaju emocionalne i / ili seksualne veze.

Definirati svoja očekivanja u vezama te kako vide kvalitetnu vezu.

TRAJANJE

25 minuta

POTREBAN MATERIJAL

Stolice posložene u krug.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite sudionike/ice da se udobno smjeste na svojim stolicama te da se probaju što više opustiti, ako žele mogu zatvoriti oči. Voditelj/ica čita fantaziju polako i jednolično.

“...Zamislite da se spremate na spavanje - zamislite se u svom krevetu, kod kuće. Umorni ste nakon raznoraznih dnevnih obaveza i jedva ste dočekali odlazak na počinak. Polako tonete u san. Čim ste zatvorili oči osjećate olakšanje, ugodu i istog trena vam naviru raznorazne živopisne slike. (...)

Odjednom ste se našli u kafiću ispijajući kavu s osobom koju smatrate svojim najboljim prijateljem ili prijateljicom. (...) Zastanite malo, osmotrite prostor u kojem se nalazite. (...) Atmosfera je opuštena, tiho svira dobra muzika i vi ste dobro raspoloženi/e. Oko vas neki pričaju, neki sjede sami čitajući novine, neki se smiju, a neki se i ljube. Osluhnite atmosferu, kakvi su zvukovi koje čujete, kakvi su ljudi koje vidite? (...)

Vi i prijatelj/ica razgovarate o ljubavi, modi, vezama. (...) “Misliš li da je tvoja veza kvalitetna?”, postavlja vam pitanje nakon kraće stanke. “Da!”, odgovarate bez razmišljanja. “Kako znaš?”, to je pitanje o kojem dosta razmišljate u zadnje vrijeme pa vam nije teško objasniti. (...)

Što odgovarate svom prijatelju/prijateljici? (...) Kakva je to kvalitetna ljubavna veza i kakav je to vaš idealan partner/partnerica? (...) Koje su osnovne karakteristike vašeg odnosa? (...)

Kako ste se upoznali? (...) Koje su vas njezine / njegove karakteristike privukle? (...) Kako se razvijala i rasla vaša veza? (...) Na koji način provodite vrijeme dok ste zajedno? (...) Kako se osjećate dok ste s njim / njom? (...) Kako vam osoba pokazuje da joj / mu je do vas stalo? (...) Na koji način razrješavate nesporazume i sukobe? (...) Kako izražavate osjećaje : ljubav, privrženost, tugu, ljutnju, sreću. (...) Govorite mu / joj svoje brige, sumnje, tajne. (...) Imate li osjećaj da o svemu možete razgovarati? (...) Kakvi su vaši interesi, hobiji, način provođenja slobodnog vremena ... slični ili potpuno različiti? Što vaši prijatelji, rodbina misli o toj osobi? (...) Postoji li nešto u vašem odnosu što vam izaziva nelagodu i što biste željeli promijeniti? (...) *(Ostavite malo vremena sudionicima/ama da dovrše vlastitu fantaziju.)*

“To je veza kakvu samo poželjeti možeš!” čujete kako ushićeno govori vaš prijatelj/ica, “A sad bismo mogli polako krenuti kući.” (...)

Polako se bliži jutro, bude vas zrake sunca koje prodiru u vašu sobu, negdje u daljini se čuje zvuk budilice koja vas obavještava da je vrijeme za novi radni dan. (...) Lijeno otvarate oči, ali s velikim osjećajem ugodne i zadovoljstva jer se prisjećate prekrasnog sna. (...)

2. Zamolite sudionike/ice da otvore oči. Nakon toga podijelite ih u parove i zamolite da porazgovaraju o tome kako su se osjećali za vrijeme fantazije? Neka opišu osobu iz svoje fantazije i njihov odnos. Dajte im za to 5 - 10 minuta.
3. Kada se sudionici/ice vrate u veliku grupu pitajte ih žele li podijeliti s velikom grupom neke svoje spoznaje i osjećaje koji su se pojavili tijekom vježbe, ali nemojte insistirati na tome. Umjesto toga pokrenite diskusiju o sljedećim temama:
 - kako izgleda kvalitetna veza,
 - što treba učiniti da bi se postigao taj "ideal",
 - kakve trebaju biti osobe da bi mogle biti u kvalitetnoj vezi.
4. Na kraju sudionicima/ama podijelite radni list "Kvalitetne veze".

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Mladi će imati mogućnost propitivati svoja očekivanja od partnera/ice te razmijeniti ideje i vizije s vršnjacima/kinjama o tome kako izgleda idealna veza.

“Kvalitetne veze”

U kvalitetnoj vezi postoji:

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

Kako da ti u vezi bude super:

- Prije nego počnete “hodati” upoznaj osobu kao prijatelja / prijateljicu, ako imate slične interese i vrijednosti, to je dobar znak.
- Na početku veze izlazite 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 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 ukazuju na to 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 taksi, telefonski broj osobe koju možeš nazvati da te odveze kući. Uvijek informiraj nekoga kuda ideš i kada ćeš se vratiti.

MODUL 5: LJUDSKA PRAVA - PRAVO NA ŽIVOT BEZ NASILJA

Ljudska su prava kao oklop: ona te štite; ljudska su prava kao pravila: govore ti kako se ponašati; ona su kao suci - možeš im se požaliti. Apstraktna su - kao emocije, i kao emocije, pripadaju svakom i postoje bez obzira što se dogodilo.

Ljudska su prava kao priroda, jer im se može nanijeti šteta; ona su poput duha, jer ne mogu biti uništena. Kao vrijeme, postupaju sa svima nama na isti način - i s bogatima, i sa siromašnima, i sa starima, i s mladima, s bijelima i crnima, visokima i niskima. Pružaju nam poštovanje i obvezuju nas da s drugima postupamo s poštovanjem. Nije ih lako definirati - kao ni dobrotu, istinu i pravdu - ali ih prepoznamo kad ih vidimo.

(Compass, 2003.)

Ljudska se prava temelje na dvije vrijednosti: dostojanstvu i jednakosti. Različite definicije naglašavaju različite aspekte ljudskih prava. Tako jedna kaže da su ljudska prava ona koja stječemo rođenjem, samim time što smo ljudi. Druga naglašava da ljudska prava predstavljaju osnovne standarde koji su neophodni za dostojanstven život. Ona su temelj slobode, pravde i mira.

Poštovanje ljudskih prava preduvjet je za potpun razvoj i ostvarivanje potencijala svakog pojedinca i pojedinke te cijele zajednice.

Ljudska su prava neodvojiv dio svakog aspekta naših života. Gotovo svaki problem koji danas postoji u svijetu u osnovi ima kršenje ljudskih prava: nasilje, globalizaciju, uništenje okoline, siromaštvo, ratove, bezakonje, epidemije, bolesti...

To znači da različiti tipovi edukacije vezani za ova pitanja su ujedno i oblici edukacije za ljudska prava - bave se pitanjima povezanim s ljudskim pravima, za cilj imaju izgradnju kulture poštovanja ljudskih prava.

Svi pristupi koji se temelje na ljudskim pravima imaju neke zajedničke karakteristike:

- **Neotuđivost, univerzalnost, nediskriminaciju i jednakost**

Ljudska prava se ne "daju" i ne mogu se "oduzeti" - ona se stječu rođenjem i pripadaju svim ljudskim bićima. Dakle, samo postojanje je osnova stjecanja ovih prava.

Pripadaju svim ljudima jednako, bez obzira na dob, spol, rasu, vjeru ili bilo koje drugo određenje.

Ravnopravnost spolova je ključan koncept u svim pristupima koji se temelje na ljudskim pravima.

- **Nedjeljivost, međuovisnost i povezanost**

Sva su prava jednako važna - ne možemo se baviti jednim, ne vodeći računa o drugima, niti je moguće reći da neka zbog raznih vanjskih faktora "trenutno ne važe". Razna se prava međusobno dopunjuju i međusobno uvjetuju (primjerice, ostvarivanjem prava na političko sudjelovanje osigurava se ostvarivanje ekonomskih prava).

- **Odgovornost**

Ljudi su aktivni subjekti, s definiranim dužnostima i obvezama.

Osobe koje su na pozicijama odlučivanja, ali i druge pojedince i pojedinke, moguće je pozvati na odgovornost zbog onog što čine ili što su propustili učiniti.

- Sudjelovanje

Ovo je osnovni princip međunarodnog okvira ljudskih prava. Svaka osoba i svaka grupa ima pravo sudjelovati, pridonositi i uživati u aktivnostima i događanjima u kojima se poštuju ljudska prava. Sudjelovanje je ne samo poželjno, već je to i pravo - pa i obveza.

- Vladavina prava

Ljudska prava štiti nacionalno i / ili međunarodno pravo. U slučaju bilo kakve pritužbe, problema ili žalbe, pokreće se kompetentan, nepristran i neovisan proces, kojim se osigurava jednakost i pravda za sve strane.

Vladavina prava osigurava da nitko nije iznad zakona i da nema imuniteta za kršenja ljudskih prava.

- Progresivno ostvarivanje

Na ostvarivanju ljudskih prava i stvaranju i unapređivanju kulture ljudskih prava, potrebno je neprestano raditi. To je odgovornost svih nas, naših zajednica, država i međunarodne zajednice.

1993. u Beču je održana Svjetska konferencija o ljudskim pravima. Na ovoj je konferenciji istaknuto da je obrazovanje za ljudska prava, kao i informiranje javnosti, ključno za promociju i postizanje stabilnih i harmoničnih odnosa među zajednicama te za podržavanje razumijevanja, tolerancije i mira. Tom prilikom upućen je apel svim državama i institucijama da sadržaje vezane uz ljudska prava, demokraciju i vladavinu prava uključe u nastavni plan i program svih obrazovnih institucija, i formalnih i neformalnih.

Sadržaji vezani za ljudska prava vjerojatno se provlače kroz različite predmete - moguće je na satu književnosti ili stranih jezika čitati tekstove koji upozoravaju na ovu problematiku, u nastavi matematike koristiti se statističkim podacima vezanim uz pitanja kršenja ljudskih prava, na zemljopisu govoriti o stanju poštovanja ekonomskih prava u različitim zemljama svijeta, ili se u sklopu nastave povijesti upoznati s nastankom različitih dokumenata vezanih za pitanja ljudskih prava.

Ipak, važno je naglasiti razliku između odgoja i obrazovanja o ljudskim pravima, i odgoja i obrazovanja za ljudska prava.

Kad učimo o ljudskim pravima stječemo znanja o osnovnim dokumentima, povijesnom razvoju, itd. No, da bismo živjeli u svijetu u kojem se ljudska prava poštuju i u punoj mjeri ostvaruju i gdje svatko od nas može ostvariti svoje potencijale - to nije dovoljno. U sklopu odgoja i obrazovanja za ljudska prava učimo kako poštovati i štiti prava te kako živjeti u skladu s tim znanjima - usmjereni smo i na stavove i na ponašanja.

Ljudska prava ne mogu braniti samo pravni dokumenti - potreban je angažman svih nas, pa tako i mladih ljudi. Ovim programom nećemo ponuditi gotova rješenja - ali važno je propitati svijet oko nas, spoznati što sve možemo, i što učiniti da to i ostvarimo...

! Podsjetnik:

▪ **Neki od temeljnih dokumenata za zaštitu ljudskih prava:**

Opća deklaracija o ljudskim pravima

Konvencija o pravima djeteta

Konvencija o eliminaciji svih oblika diskriminacije žena (CEDAW ili "Ženska konvencija")

Deklaracija o eliminaciji nasilja nad ženama

Konvencija o ljudskim pravima

Opća deklaracija o ljudskim pravima govori da se sva ljudska bića rađaju slobodna i jednaka u dostojanstvu i pravima - ali društvo nam kaže da se takvo stanje ne zadržava dugo.

Neke grupe imaju ranjiviju poziciju u društvu, sustavno imaju manje moći, više su diskriminirane, teže im je ostvariti prava.

Stoga su nastali neki posebni dokumenti, kojima se dodatno nastoji osigurati ostvarivanje ljudskih prava i ovih članova i članica društva - manjina, djece, izbjeglica, žena...

Neke osobe istovremeno pripadaju većem broju grupa koje su diskriminirane u društvu, primjerice: žena, pripadnica nacionalne manjine, s invaliditetom. Te se osobe suočavaju s **višestrukom diskriminacijom** u svakodnevnom životu, potrebna im je posebna pomoć i podrška.

U ovom se priručniku najviše bavimo pitanjem nasilja, i to nasilja nad ženama. Kakve to veze ima s ljudskim pravima?

Nasilje nad ženama je problem koji postoji dugo kroz povijest i u različitim društvima. Dugo godina je smatran nečim iz privatne domene, čime se društvo ne treba baviti.

Na svijetu nema ni jedne zemlje u kojoj žene nisu izložene nasilju, i nema ni jednog područja u životu žene u kojem nije izložena prijetnjama ili stvarnim činovima nasilja.

Evo kako Svjetska zdravstvena organizacija navodi neke od oblika nasilja kojima su žene najčešće izložene u određenoj životnoj dobi:

- prije rođenja: pobačaj nakon utvrđivanja spola fetusa, posljedice fizičkog nasilja nad majkom za vrijeme trudnoće,
- rano djetinjstvo: infanticid djevojčica, fizičko, seksualno i psihološko zlostavljanje,
- djetinjstvo: dječji brakovi, sakaćenje ženskih spolnih organa, fizičko, seksualno i psihološko zlostavljanje; incest; dječja prostitucija, pornografija,
- adolescencija i odrasla dob: nasilje u vezama, seks kao posljedica ekonomskog zlostavljanja i ucjena, incest, seksualno zlostavljanje na radnom mjestu, seksualno uznemiravanje, prisilna prostitucija i pornografija, trgovina ženama, nasilje od strane partnera/ice, silovanje u braku, zlostavljanje i / ili ubojstvo zbog miraza, ubojstvo od strane partnera/ice, psihološko zlostavljanje, zlostavljanje žena s invaliditetom, prisilna trudnoća,
- starija dob: prisilno "samoubojstvo" ili ubojstvo udovica iz ekonomskih razloga, seksualno, fizičko i psihičko zlostavljanje.

Doživljavanje nasilja ili prijetnje nasiljem sprječava žene širom svijeta da potpuno ostvare i uživaju svoja ljudska prava.

Žene širom svijeta organizirale su se da bi razotkrile nasilje nad ženama i da bi mu se suprotstavile. One su uspjele poljuljati sliku žena kao pasivnih žrtava nasilja i uspjele su postići da se o nasilju nad ženama počne govoriti kao o društvenom problemu.

Važan korak u tome bilo je shvaćanje da nasilje nad ženama predstavlja kršenje ljudskih prava.

Time su se i vlade obvezale da, prema međunarodnom pravu, štite i promiču ženska ljudska prava, a osigurani su i mehanizmi kojima se može utjecati na vlade ukoliko ovu obvezu ne ispunjavaju, ili ne ispunjavaju na odgovarajući način.

Kako su ljudska prava univerzalna i jednako pripadaju svim ljudima, samim time što su ljudska bića, jasno je da se kultura ili tradicija ne mogu koristiti kao opravdanje kršenja temeljnih ljudskih prava.

1993. UN je usvojio Deklaraciju o eliminaciji nasilja protiv žena, kojom se nasilje nad ženama definira kao “bilo koje rodno uvjetovano nasilje koje za posljedicu ima, ili može imati, fizičku, seksualnu ili psihološku ozljedu ili patnju žene, uključujući i prijetnje, prisilu ili nezakonito uskraćivanje slobode, bilo da se događa u javnom ili privatnom životu”.

Istina je da su se kroz povijest ovim pitanjem najviše bavile žene, ali danas je i velik broj muškaraca aktivno uključen u pitanja postizanja rodne ravnopravnosti, poštivanja ljudskih prava i borbe protiv nasilja nad ženama.

S druge strane, neki muškarci i dalje burno reaguju na ove teme.

Kada govorimo o problemu nasilja nad ženama, nije nam cilj da se svi muškarci osjećaju loše zbog onog što čine drugi muškarci - ali važno je da svi osvijestimo svoju ulogu u patrijarhalnom opresivnom sustavu, koji podupire takve obrasce ponašanja.

Osobito su mlade žene izložene riziku kršenja temeljnih ljudskih prava, što je prepoznato i na Četvrtoj svjetskoj konferenciji o ženama (Peking, 1995.), gdje su kao 12 najvažnijih područja na kojima treba raditi navedena: siromaštvo, obrazovanje, zdravlje, nasilje nad ženama, oružani sukob, ekonomija, moć i odlučivanje, institucionalni mehanizmi za ravnopravnost spolova, ljudska prava, mediji, okoliš, mlade djevojke.

Osim već spomenutih dokumenata, za zaštitu prava adolescentica značajna je i Konvencija o pravima djeteta, obzirom da se prema ovoj konvenciji djetetom smatra svaka osoba mlađa od 18 godina, osim ako zakonom zemlje nije definirano da se zrelost ne stječe ranije.

Konvencija o pravima djeteta je najratificiraniji instrument za zaštitu ljudskih prava na svijetu. Njom se promovira aktivno sudjelovanje djece u za njih važnim pitanjima (sukladno njihovoj dobi i zrelosti), zaštita djece od svih oblika zlostavljanja, nasilja i praksi koje mogu kršiti njihova prava i definiraju se standardi prava koji predstavljaju zaštitu od potencijalnih kršenja.

Kao i drugi dokumenti za zaštitu ljudskih prava, i Konvencija djecu smatra subjektima, a ne objektima.

Tradicionalno, većina odraslih djecu smatra objektima koji pod svaku cijenu moraju slušati odrasle. Konvencija promiče ideju da su djeca ljudi koji imaju prava, i odrasli, društvo i sve institucije ta prava trebaju poštovati. Djecu treba poštovati jednostavno zato što su to ljudi - bez obzira koliko stari te pri svim odlukama rukovoditi se najboljim interesima djeteta.

Kako bi se osiguralo bolje poštovanje ljudskih prava djece, Vijeće Europe je 2001. izdalo Preporuku za osnivanje ureda pravobranitelja za djecu.

Prvi takav ured je otvoren u Norveškoj 1981. Pravobranitelj/ica nema ovlasti mijenjati sudske ili administrativne odluke ili na njih utjecati, ali može ispitivati, nadgledati, pratiti, kritizirati i javno izvješćivati o tome. Danas ova institucija postoji u 20-ak zemalja, pa i u Hrvatskoj.

Kako bi se spriječilo nasilje nad ženama, potrebno je:

- izjašnjavati se protiv nasilja nad ženama, slušati žene i vjerovati im,
- osuditi nasilje protiv žena kao kršenje ljudskih prava,
- suočiti se i suprotstaviti se službenim institucijama ako one ne rade na prevenciji i kažnjavanju nasilja nad ženama,
- dovoditi u pitanje vjerske, društvene i kulturalne stavove i stereotipe koji umanjuju ljudsku crtu žena,
- promicati jednak pristup žena političkoj moći, odlučivanju i resursima,
- podržavati organiziranje žena koje rade na zaustavljanju nasilja.

Nasilje nad ženama je pitanje ljudskih prava, ali i pitanje javnog zdravlja - posljedice nasilja mogu biti depresija, suicid, problemi reproduktivnog zdravlja, psihosomatski poremećaji, fizičke ozljede, sindrom kronične boli, posttraumatski stresni poremećaj...

Stoga se traži reakcija svih sektora, na lokalnoj, nacionalnoj i međunarodnoj razini. Potrebno je da te reakcije uključuju osnaživanje žena, da traže i reakciju i sudjelovanje muškaraca, da se vodi računa o potrebama žrtava te o tretmanu i kažnjavanju zlostavljača.

Ključno je da akcije uključuju djecu i mlade i da su usmjerene na mijenjanje normi u zajednici i društvu te razvijanje kulture i poštovanja ljudskih prava.

PROGRAM MODULA

TRAJANJE MODULA: 2 školska sata

PRIJE POČETKA...

Kada je riječ o edukaciji za ljudska prava, važno je da okruženje u kom živimo i radimo odražava kulturu ljudskih prava - ili barem da budemo svjesni eventualnih nedostataka.

Stoga je, prije početka aktivnosti, dobro razmisliti o početnom stanju (kasnije će se ovi podaci moći koristiti i za provjeru učinkovitosti programa).

Neka od pitanja koja si možete postaviti su:

- Kako se članovi i članice grupe odnose jedni prema drugima?
- Koje se vrijednosti poštuju u grupi?
- Kakva je komunikacija?

- Jesu li jasna pravila?
- Prihvaćaju li ih svi članovi i članice grupe?
- Jesu li pravila u skladu s principima ljudskih prava?
- Što se događa kad se krše pravila?
- Postoje li razrađeni mehanizmi kojima se može uložiti pritužba? Kakve su reakcije?
- Jesu li neke osobe isključene iz grupe?
- Ima li u grupi članova i članica s posebnim potrebama?
- Mogu li te potrebe zadovoljiti unutar grupe? (Primjerice: je li prostor dostupan svim članicama i članovima grupe, je li jezik koji se koristi svima jednako razumljiv, mogu li svi jednako dobro vidjeti ako koristimo samo vizualne materijale...)

Naravno, važan dio okoline smo i mi sami...

“Čini kao što kažem, ne kao što ja činim...”, poruka je koja često ide komunikacijskim kanalima; nekad je šaljem, nekad je primamo, nekad je izgovaramo (više ili manje ozbiljnim tonom), nekad nas “uhvate na djelu”.

Kolegica koja upozorava na opasnosti ovisnosti nakon predavanja pali cigaretu, prijatelj koji nas “davi” pričom o vrijednostima braka vara svoju suprugu, aktivist za ljudska prava koji priča seksističke viceve... je li poruka koju oni šalju uvjerljiva?

Naravno da je sklad ovih poruka nešto čemu težimo kad želimo da nam edukacija bude uspješna te želimo da vrijednosti koje zastupamo budu ujedno i one vrijednosti koje živimo.

Ovdje su neka pitanja o kojima je moguće razmisliti - pokušajte dodati i svoja, relevantna baš za vašu grupu.

- Postupate li s učenicama i učenicima kao s osobama? Obraćate li im se imenom? Gledate li ih u oči?
- Ispričate li se kad pogriješite?
- Dopuštate li učenicima i učenicama sudjelovanje u važnim odlukama (gdje na izlet, pravila...)?
- Potičete li kod njih naviku slušanja?
- Smijete li se u razredu?
- Nagrađujete li cijelu grupu? Za što (uspjehe u učenju, poštovanje pravila, suradnju, brigu...)?
- Obraćate li se učenicama i učenicima s poštovanjem?
- Koristite li se sarkazmom, komentirate li njihov izgled ili odjeću?
- Označavate li učenike i učenice kao loše i kao dobre?
- Uključujete li sve učenike i učenice u aktivnosti?
- Kako se odnosite prema učenicama i učenicima s posebnim potrebama?

Pokušajte promatrati svoje ponašanje, vodeći računa o ovim ili sličnim pitanjima, barem tjedan dana. Ukoliko je potrebno, pokušajte korigirati neka svoja ponašanja i navike.

5.1. AKTIVNOST BLAGO OKO NAS

CILJ

Upoznati se sa sadržajem i značenjem pojma ljudskih prava i temeljnih dokumenata za zaštitu ljudskih prava - Opća deklaracija o ljudskim pravima.

TRAJANJE

15 minuta (5 + 10)

POTREBAN MATERIJAL

Članci Deklaracije

ŠTO ČINITI

Prije no što učenici i učenice dođu u prostoriju, sakriti papire s člancima na raznim mjestima (broj papira i odabir članaka prilagoditi veličini grupe i sadržajima koji se obrađuju).

Dati uputu:

“Ovdje oko nas nalazi se nešto vrlo dragocjeno, nešto što nam omogućuje da mirno spavamo u svom krevetu, što nam daje mogućnost da se školujemo, da se liječimo kada smo bolesni, što nam govori da imamo jednaka prava. Krenite u lov na blago!”

Pitanja za grupnu diskusiju:

- Što mislite o ovakvom blagu?
- Je li zaista dragocjeno?
- Jeste li dosada razmišljali o ovim pravima na ovakav način?

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Učenici/ice će shvatiti vrijednost i važnost ljudskih prava.

NAPOMENA

Vježbu je moguće koristiti i za upoznavanje s drugim dokumentima.

Opća deklaracija o pravima čovjeka



Sva ljudska bića rađaju se slobodna i jednaka u dostojanstvu i pravima. Ona su obdarena razumom i svijješću i trebaju jedna prema drugima postupati u duhu bratstva. (čl. 1.)

Svakome su dostupna sva prava i slobode navedene u ovoj Deklaraciji, bez razlike bilo koje vrste, kao što su rasa, boja, spol, jezik, vjera. (...) (čl. 2)

Svatko ima pravo na život, slobodu i osobnu sigurnost. (čl. 3)

Nitko ne smije biti držan u ropstvu ili ropском odnosu; ropstvo i trgovina robljem zabranjuje se u svim oblicima. (čl. 4)

Svi su pred zakonom jednaki i imaju pravo, bez ikakve diskriminacije, na jednaku zaštitu zakona. (...) (čl. 7)

Nitko ne smije biti podvrgnut mučenju ili okrutnom, nečovječnom ili ponižavajućem postupku ili kažnjavanju. (čl. 5)

Svatko ima pravo na slobodu kretanja i izbora stanovanja unutar granica svake države. Svatko ima pravo napustiti bilo koju zemlju, uključujući svoju vlastitu, i vratiti se u svoju zemlju. (čl. 13)

Punoljetni muškarci i žene, bez ikakvih ograničenja vezanih uz rasu, državljanstvo ili vjeru, imaju pravo sklopiti brak i zasnovati obitelj. Oni su ravnopravni prilikom sklapanja braka, za vrijeme njegovog trajanja i prilikom razvoda. (...) (čl. 16)

Svatko ima pravo na slobodu mišljenja i izražavanja. (...) (čl. 19)

Svatko ima pravo na životni standard koji odgovara vlastitu zdravlju i dobrobiti te zdravlju i dobrobiti obitelji. (...) (čl. 25)

Svatko ima pravo na obrazovanje. Obrazovanje treba biti besplatno bar u osnovnim i nižim stupnjevima. Osnovno obrazovanje treba biti obavezno. (...) (čl. 26)

(...)Obrazovanje treba biti usmjereno na puni razvitak ljudske ličnosti i na učvršćivanje i poštivanje ljudskih prava i osnovnih sloboda. (...) (čl. 26)

Svatko ima pravo slobodno sudjelovati u kulturnom životu zajednice, uživati u umjetnosti i sudjelovati u znanstvenom napretku i njegovim koristima. (čl. 27)

Svatko ima pravo na društveni i međunarodni poredak u kojem prava i slobode izložene u ovoj Deklaraciji mogu biti potpuno ostvarene. (čl. 28)

Ništa se u ovoj Deklaraciji ne može tumačiti kao pravo ma koje države, skupine ili osobe da sudjeluje u bilo kojoj djelatnosti ili vrši bilo koju djelatnost usmjerenu na uništenje bilo kojih ovdje izloženih prava i sloboda.

Za one koji/e žele znati više

BLAGO OKO NAS - NASTAVAK

TRAJANJE

10 minuta

ŠTO ČINITI

1. Podijeliti učenike i učenice u male grupe.

Svaka grupa čita određen broj članaka Opće deklaracije o ljudskim pravima (ili one koje su našli u sklopu prethodne vježbe, ili im se podijele odabrani članci, u skladu sa sadržajem koji se obrađuje) i nastoji prepoznati načela na kojima se prava temelje (odgovornost, jednakost, sigurnost...).

Pitanja za diskusiju u malim grupama:

- Zašto su ta načela važna?
- Kako bi se zemlja promijenila da se to ne poštuje? Ili da svi to poštuju?

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Učenicama i učenicima će biti bliži koncept ljudskih prava i lakše će ih povezivati s općepriznatim vrijednostima.

5. 2. AKTIVNOST VRTULJAK LJUDSKIH PRAVA

CILJ

Razjasniti dileme i pitanja vezana uz ljudska prava.

TRAJANJE

20 minuta (10 + 10)

POTREBAN MATERIJAL

Stolice, samoljepljivi papirići ("Post-it") u raznim bojama.

ŠTO ČINITI

Razmjestiti stolice u dva kruga s jednakim brojem stolica, jedan u drugom, tako da oni koji sjede u unutrašnjem i oni koji sjede u vanjskom krugu čine par.

Svakoj osobi dati onoliki broj samoljepljivih papirića koliko planirate postaviti pitanja.

Zatim se daje uputa:

“Preko puta vas nalazi se osoba koja vam je par. Ja ću vam čitati pitanja. Prvo će jedna osoba iz para odgovarati na pitanje, a druga će zapisati najvažnije što ste rekli. Zatim ćete zamijeniti uloge.

Nakon dvije minute, dat ću vam uputu kako ćete promijeniti mjesta: unutrašnji krug će se pomaknuti, na primjer, pet stolica desno, vanjski tri stolice lijevo i tako ćete postati dio novog para. Čut ćete novo pitanje i ponovo ćete razgovarati pa se kretati, i tako dalje.”

Moguća pitanja

- Što su ljudska prava i otkuda dolaze?
- Zašto bi ih itko trebao poštovati? Zašto baš ja?
- Imaju li ljudska prava i kriminalci/ke i državni poglavari/ice?
- Tko pazi na ljudska prava?
- Kako mogu braniti svoja prava?
- Je li itko dužan štiti moja prava?
- Smanjuje li se broj kršenja ljudskih prava?
- Kako možemo reći da su ljudska prava univerzalna, kada je svijet pun ljudi čija se ljudska prava krše?
- Ako poštujem ljudska prava drugih, znači li to da im dozvoljavam da čine što žele?
- Je li u redu da učinim sve što je u mojoj moći, uključujući i nasilje, kako bih obranila/o svoja prava?
- Zašto bih trebala/o poštovati tuđa ljudska prava, ako oni ne poštuju moja?
- Zašto bi trebalo poštovati ljudska prava onih koji krše ljudska prava drugih na najgori mogući način?

(Broj pitanja prilagoditi raspoloživom vremenu.)

Nakon toga, učenici i učenice lijepe samoljepljive papiriće s odgovorima na “flip-chart” s ispisanim pitanjima. Razgledaju različite odgovore.

U velikoj grupi komentiraju: jesu li im neka razmišljanja nova, slažu li se s drugima, je li ih nešto iznenadilo, itd.

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Učenicima i učenicama će se približiti etika ljudskih prava, razmislit će o odnosu kršenja i poštivanja ljudskih prava.

5. 3. AKTIVNOST ŽENSKA PRAVA SU LJUDSKA PRAVA

CILJ

Spoznati da je nasilje nad ženama kršenje ljudskih prava; upoznati se s osnovnim dokumentima za zaštitu ženskih ljudskih prava.

VRIJEME TRAJANJA

20 min

POTREBAN MATERIJAL

- Tekst u kojem se govori o nasilju (studije slučaja iz ovog priručnika, novinski tekst ili sl.).
- Članci Opće deklaracije o ljudskim pravima (izvorno ili pojednostavljeno, ovisno o grupi), npr.
 - Članak 3.
Svatko ima pravo na život, slobodu i osobnu sigurnost.
 - Članak 5.
Nitko ne smije biti podvrgnut mučenju ili okrutnom, nečovječnom i / ili ponižavajućem postupku ili kažnjavanju.
 - Članak 7.
Svi su pred zakonom jednaki i imaju pravo na jednaku zakonsku zaštitu bez ikakve diskriminacije.

I / ili (ako imate više vremena):

- Konvencija o eliminaciji svih oblika diskriminacije žena

I / ili

- Deklaracija o eliminaciji nasilja nad ženama

ŠTO ČINITI

Podijeliti učenice i učenike u male grupe, dati uputu da pročitaju tekst i razmisle s kojim se člancima Opće deklaracije može povezati - tj. koja ljudska prava osoba ne može ostvariti dok je u nasilnoj vezi.

Izvijestiti u velikoj grupi.

Napraviti listu ljudskih prava koja su ugrožena kada je osoba u nasilnoj vezi.

Iskoristiti listu kao pojašnjenje zašto su potrebni posebni dokumenti za zaštitu ženskih ljudskih prava, upoznati učenike i učenice s njihovim sadržajem.

PLANIRANO POSTIGNUĆE

Učenici i učenice će spoznati da je nasilje nad ženama društven, a ne privatni problem i da je stoga potrebno da društvo reagira na ovu pojavu.

5. 4. AKTIVNOST TOMBOLA

CILJ

Omogućiti učenicima i učenicama da provjere vlastito znanje vezano uz ljudska prava.

TRAJANJE

20 minuta

POTREBAN MATERIJAL

Obrazac s pitanjima i nedovršenim rečenicama (vidi prilog) - broj i sadržaj pitanja prilagoditi veličini i razini znanja grupe.

ŠTO ČINITI

Podijeliti učenicama i učenicima obrazac.

Dati uputu:

“Na papirima koje ste dobili nalazi se određeni broj pitanja i nedovršenih rečenica. Vaš je zadatak pronaći osobu u našoj grupi koja zna odgovoriti na pojedino pitanje.”

Slobodno ćete se kretati u prostoru i pitati neko od pitanja. Ako osoba koju ste pitali zna odgovor, upisat ćete odgovor zajedno s imenom osobe u list za odgovore. Ako osoba odgovor ne zna, idete dalje. Jedna osoba vam može odgovoriti samo na jedno pitanje.

Trebate što prije prikupiti odgovore na sva pitanja. Kada imate popunjene sve rubrike, viknite: BINGO!

Nakon što učenici i učenice završe s vježbom, listove je moguće izložiti na zidu i prokomentirati neke odgovore.

NAPOMENA

Vježbu je moguće koristiti na kraju modula, radi provjere znanja ili na početku, da bi se utvrdila početna razina znanja grupe. Isto tako, na početku ju je moguće koristiti i kod grupa koje se ne poznaju, kako bi se uspostavila komunikacija i upoznali članice i članovi grupe.

“Tombola”

Zemlja u kojoj se krše
ljudska prava:

Pravo koje ti je
zakinuto u školi:

Film ili knjiga o
ljudskim pravima:

Pravo koje pripada
svoj djeci:

Pravo koje je tebi bilo
prekršeno:

Dokument koji štiti
ljudska prava:

Pravo koje se nekad
uskraćuje ženama:

Organizacija koja
se zalaže za ljudska
prava:

Ljudsko pravo koje je
uskraćeno nekima u
tvojoj zemlji:

Institucija koja čuva
ljudska prava:

Jedno ljudsko pravo:

Pravo koje imaju tvoji
roditelji, a ti ne:

Pravo koje ti nikad
nije bilo prekršeno:

Rođenjem se stječu:

Kad idem u školu,
ostvarujem pravo na:

Ljudska prava
pripadaju:

5. 5. AKTIVNOST USTANI ZA SVOJA PRAVA

CILJ

- Osvijestiti neka svoja prava, ponašanja, stavove.
- Osvijestiti različitost grupe.
- “Aktivirati” grupu.

VRIJEME TRAJANJA

5 minuta

ŠTO ČINITI

Dati uputu:

“Kad se nešto od ovog što vam budem govorio/la bude odnosilo na vas - ustanite. Zatim ponovo sjednite i ustanite ponovo kad se prepoznate!”

Neka ustanu svi koji za sebe misle da su:

- feministi/ice,
- aktivisti/ice za ljudska prava,
- učenici/ice,
- žene,
- muškarcima,
- ljudska bića,
- prekršili nečije pravo danas,
- ostvarili svoja prava danas,
- spremni mijenjati svijet.

PLANIRANO POSTIGNUĆE

- Učenici i učenice će razmisliti o sebi, možda steći uvid u neka svoja ponašanja.
- Moguće je da će prihvatiti i različitost grupe.
- Progibat će se i aktivirati.

2. Grupe za mladiće

“Ne koristim svoju snagu da bi nekoga povrijedio.

Koristim je da bi zaustavio nasilje nad djevojkama i ženama.”

Ovo poglavlje predstavlja okvir za rad s grupama mladića na pitanjima rodno uvjetovanog nasilja. Namjera je naglasiti potrebu za dodatnim edukacijskim radom u istospolnim grupama te povećati mogućnosti za otvoren razgovor o ovom problemu, uglavnom nevidljivom na agendi muških vršnjačkih grupa. Također, uključivanje mladića (i muškaraca) kao saveznika u programe i akcije usmjerene na zaustavljanje rodne diskriminacije i rodno uvjetovanog nasilja, strateški je važno u nastojanjima da se ukinu društvene strukture, institucije i odnosi na kojima se temelji rodna neravnopravnost. Iako mladići i muškarci i dalje u većini predstavljaju čuvare postojećih sistema rodnih odnosa te potencijalne točke otpora prema promjenama, njihovo aktivno sudjelovanje približava im problem i doprinosi osjećaju osobnog interesa u suprotstavljanju (rodno uvjetovanom) nasilju i razumijevanju zašto je ono neprihvatljivo.

No, važno je i uvidjeti da mladići nisu samo i prvenstveno “problem koji treba riješiti”, već bitan dio rješenja za problem rodno uvjetovanog nasilja u adolescentskim vezama. Nasilje koje se javlja je direktna posljedica patrijarhalnog društvenog modela utemeljenog na neravnopravnim odnosima moći između žena i muškaraca, kao i na privilegijama i pravima koja se tradicionalno vezuju uz muške uloge i identitete. U takvom hijerarhijskom i binarnom sistemu nasilje je jedan od načina za uspostavljanje i održavanje muške dominacije i kontrole nad ženama. Također, društvena očekivanja vezana uz norme muškosti često su direktan uzrok agresivnog i nasilnog ponašanja.

Potrebno je ukazati da muškost nije nepromjenljiva karakteristika određena prirodnim zakonima biološke anatomije i genitalnom oznakom penisa. Agresivni i dominantni mladići nisu rođeni kao nasilnici. Oni su stavove i ponašanja koja dovode u vezu muškost i nasilje naučili kroz procese socijalizacije i norme vršnjačke grupe, kroz igre ratovanja i kulturu militarizma i herojske muškosti, kao i putem medijskih prikaza i modela “pravih muškaraca”; u spektaklu fizičke snage Cro Cop-a i u stvarnoj agresiji navijačkih grupa.

Ovdje valja istaknuti potrebu za pristupom koji neće opravdavati nasilno ponašanje, ali neće niti pojednostavljeno i nekontekstualno okrivljavati “muškarce”. Umjesto diskursa poopcene krivnje⁵ s mladićima treba raditi u smjeru razvijanja pozitivne odgovornosti za promjenu. Edukacijske strategije potrebno je usmjeriti na one značajke muškosti i rodnih odnosa koje motiviraju i dovode do nasilja, kao i na one društvene institucije i dominantne ideologije koje podržavaju i dozvoljavaju rodno uvjetovano nasilje.

Muškost, kao jedan od okvira i podloga za oblikovanje rodnih uloga i identiteta, jest društveno, povijesno i kulturalno konstruiran skup stereotipnih uvjerenja, ponašanja, stavova i razmišljanja koja se tradicionalno vezuju uz muški spol. Dominantan koncept muškosti u pravilu ne odražava kompleksnu stvarnost različitih iskustava življenja “kao muško”. Nedostižni ideali i društvena normativnost muškosti stvaraju pritisak na mladiće da svoje rodne identitete i uloge u velikoj mjeri izgrađuju kroz negaciju svega onoga što “pravi muškarci” nisu: žene, homoseksualci, slabici. Ostvarivanje društveno uspješne muškosti često zahtjeva ograničavanje ponašanja te sputavanje izražavanja osjećaja, ranjivosti i brizi, značajki koje se smatraju “ženskim” i manje vrijednim. Potisnuti osjećaji straha, nesigurnosti, frustracije i boli tako se često mogu preusmjeriti u, za neke muškarce jedini dozvoljeni način izražavanja emocija - nasilno ponašanje. Nasilje se ovdje javlja kao mehanizam kompenzacije za osjećaje slabosti i straha te kao sredstvo ponovnog uspostavljanja “ugrožene” muškosti. Bihevioralne posljedice dominantnih i agresivnih muških modela uglavnom se iskazuju kao seksizam, homofobija i rodno uvjetovano nasilje.

⁵ Naravno da su pojedinačni muškarci i mladići, kao i pojedine “muški-dominirane” društvene institucije odgovorne za svoje (nasilne) akcije.

Edukativan rad s grupom mladića na problemima muškog nasilja nad djevojkama i ženama jest i pitanje preuzimanja odgovornosti za nesudjelovanje u nasilju, kao i za aktivno zauzimanje za sprečavanje i smanjivanje nasilnih odnosa u osobnim (adolescentskim) vezama. Šutnja u ovom slučaju znači odobravanje i podržavanje nasilja.

Proces promjene i oslobađanja od stereotipa “budi muško” započinje sagledavanjem rodni uloga i identiteta kao promjenljivih društvenih konstrukcija. Razgovarajte s mladićima o tome koja su pozitivna definiranja muške rodne uloge, koje su osnove muškog samopoštovanja, u kojim aspektima muškosti uživaju, a koji ih sputavaju. Važno je da se muškost ne problematizira kao apstraktan i monolitan koncept, nego da se dotakne različitost stvarnih iskustva: (ne)važnost biti fizički jači od djevojaka i od drugih mladića; osjećaji prilikom poraza u sportu; pritisci grupe vršnjaka za dokazivanjem muškosti; poruke naglašene u popularnoj kulturi.

Je li uvijek jednostavno i lagano biti muškarac? Postavite mladićima pitanja o situacijama kada su se i zašto ponašali drugačije od dominantnih norma muškosti. Koji su to sve različiti načini bivanja muškarcem? Podržite one muške identitete i uloge koje naglašavaju kreativnost, osjećaje, komunikativnost i poštovanje prema sebi i drugima. Pronađite mogućnosti zamjenjivanja agresivnih i ratobornih reakcija s asertivnim modelima ponašanja.

Dok je važno s mladićima raditi na pitanjima formiranja rodni identiteta i uloga (kao i pripisanih stavova, vrijednosti i očekivanja), jednako važna točka pristupa je izgrađivanje i razvijanje zdravih, ne-nasilnih veza zasnovanih na međusobnom poštovanju, ravnopravnosti, podršci i odgovornosti. Ovdje bi se rad trebao fokusirati na rješavanje sukoba i komunikacijske vještine u vezi, seksualnu odgovornost, prevenciju seksualnog nasilja te emocionalnog i verbalnog zlostavljanja. Nadalje, s mladićima je potrebno razvijati i njihovu sposobnost osjećajnog suživljavanja, empatije i izražavanja emocija, njihovu “emocionalnu pismenost”.

Jedna od tema koju je svakako najprikladnije obraditi u istospolnim grupama jest pitanje pornografskih materijala, koji se često percipiraju kao “dio muškog svijeta”, dok je u stvari pozadina pornografske industrije često dio ženskog svijeta i to one tamne strane: seksualnog iskorištavanja i zlostavljanja, prisilne prostitucije i trgovine ljudima. Važno je mladićima predstaviti realniju sliku pornografskih sadržaja i njihovog nastajanja. Ono što je također često potrebno objašnjavati jest da pornografske slike, makar mogu biti seksualno uzbudljive same po sebi, ne odgovaraju stvarnosti. Djevojke i žene zaista se ne osjećaju, razmišljaju i ponašaju na način kako je to prikazano kroz pornografske medije koji su nezadovoljavajući priručnik za stvaran seksualan i ljubavan život. Ono zajedničko seksualnom nasilju, pornografiji i prostituciji jest da se ostvaruju u situacijama koje su određene (seksualnim) željama i zahtjevima muškaraca. Poruke koje vrijedi ponoviti i po nekoliko puta govore da je seksualnost nešto uzajamno i obostrano te da djevojka uvijek ima pravo reći ne, pa tako i u slučajevima kada su “stvari već otišle daleko”.

! Također, na individualnom nivou mladići mogu:

- suprotstaviti se slikama nasilja prema ženama u reklamama i pornografiji;
- oduprijeti se pritisku prijatelja da sudjeluju u seksističkom ponašanju;
- prekinuti osobu dok priča vic o silovanju;
- suprotstaviti se seksizmu drugih muškaraca.

3. Osnaživanje djevojaka

*“Samopoštovanje nije sve;
stvar je u tome da bez njega nema ničeg drugog.”*

Gloria Steinem

Pogled djevojaka na mogućnosti i izbore koje imaju u životu je ukorijenjen u njihovoj slici o sebi. Ovisi o tome vide li djevojke sebe kao nekog tko ima različite sposobnosti, kapacitete i mogućnosti, a isto tako ovisi i o tome jesu li svjesne da društvo ima različita očekivanja od njih, samo zato što su ženskog spola.

Brojna su istraživanja stereotipa u muškom i ženskom ponašanju pokazala da se od muškaraca očekuje da imaju proaktivnu ulogu, da budu odlučni, neovisni i samopouzdana. S druge strane od žena se očekuje da odgovaraju na ono što čine drugi, umjesto da same nešto poduzimaju, da su osjetljive na osjećaje drugih, spremne su im dati podršku i prilagoditi se. Od žena se očekuju slabiji rezultati, zato iz straha da ne budu odbačene ili proglašene neženstvenima mnoge žene postižu manje nego što stvarno mogu. Djevojčice su često sklone podcjenjivati svoje sposobnosti i uspješnost.

Sredinom 1980-ih, Carol Gilligan i njen istraživački tim započeli su studiju djevojčica u dobi od 6 - 18 godina, u periodu od 5 godina. Nalazi pokazuju da su se djevojčice osjećale vrlo dobro same sa sobom i da su brinule za druge. Do negdje 11-te godine, djevojčice su asertivne, izražavaju osjećaje, prihvaćaju konflikt kao normalan dio zdravog odnosa. Međutim, u doba adolescencije više oklijevaju u izražavanju osjećaja bojeći se da će izazvati bijes drugih. Ovi istraživači/ice su zaključili da je adolescencija doba represije za djevojke. Neke djevojke se suprotstavljaju represiji postajući buntovnice, dok druge postaju pretjerano oprezne o tome što će reći u javnosti. Obično se priklanjaju odgovoru “Ja ne znam” kao sigurnom odgovoru. One ne žele biti percipirane kao pametne, kao “mozgovi”.

U svojoj knjizi “Nova Ofelija” klinička psihologinja M. Pipher primjećuje: “Nešto se dramatično događa djevojkama u ranoj adolescenciji. Kao što zrakoplovi i brodovi tajanstveno nestaju u Bermudskom trokutu, tako i osobnosti djevojaka nestaju u gomili. U ranoj adolescenciji, pokazuju istraživanja, djevojački kvocijent inteligencije opada, srozavaju im se ocjene iz matematike i prirodnih znanosti. Djevojke gube živost i optimizam, postaju manje znatiželjne i nesklone preuzimanju rizika. Gube svoje odriješite, energične i “vragolanske” osobine, bivaju pokornije, samokritičnije i potištenije. Nezadovoljne su vlastitim tijelom i to im je neprestano na pameti.” (str. 13)

Američko udruženje sveučilišnih žena obavilo je 1992. studiju pod nazivom “Kako škole prikraćuju djevojke”. Rezultati pokazuju da je dvaput vjerojatnije da će u razredima kao uzori biti spomenuti dječaci, pet puta je vjerojatnije da će njima nastavnici posvetiti veću pažnju. Dječake češće prozivaju i postavljaju im se apstraktnija i složenija pitanja. Vjerojatnije je da će dječaci biti pohvaljeni za teoretski i umni rad, a djevojke za uzorno ponašanje, poštivanje pravila i odijevanje. Uspjesi dječaka pripisuju se njihovim sposobnostima, a neuspjesi vanjskim faktorima. Budući da se uspjeh djevojaka pripisuje napornom radu ili sreći, a promašaji pomanjkanju sposobnosti, povjerenje u njih nagriza se svakim promašajem. Tako se događa da tijekom školovanja dječaci sve bolje rade i o sebi bolje misle, a djevojačko samopoštovanje, mišljenje o svom rodu i postignućima je sve lošije. (Prema Pipher, 1998.)

Samopoštovanje se razvija tijekom odrastanja i u interakciji s drugim osobama. Iako se najsnažnije razvija u ranoj dobi, pojedinci/ke i društvo nastavljaju utjecati na samopoštovanje. Ako su značajni

odrasli podcjenjivali i ponižavali djevojku, prenosili joj poruku da nije vrijedna, ona će sama vidjeti sebe kao manje vrijednu i razvit će nisko samopoštovanje. Dugotrajna izloženost nasilju također utječe na pad samopoštovanja i da bi ga osoba vratila potrebna joj je podrška i pomoć drugih. Veća je vjerojatnost da će adolescentice s niskim samopoštovanjem patiti od nekih mentalnih poremećaja, imati negativnu sliku o vlastitom tijelu i biti opsjednute težinom, prakticirati rizična ponašanja, imati problema u školi i vezama. Razlozi niskog samopoštovanja kod djevojaka mogu biti i rezultat diskriminacije, seksizma, neravnopravnosti u različitim aspektima života, nedostatak pozitivnih ženskih modela, slike žena u medijima, disfunkcionalna obitelj, izloženost zlostavljanju.

Kroz rad s djevojkama važno im je osigurati podržavajuću atmosferu u kojoj će im biti moguće da same donose odluke o tome tko su, što žele postići, kako žele živjeti svoj život, što žele postati. Potrebno im je da imaju osjećaj prava na samoodređenje te da će biti podržane u svojoj odluci. Važno ih je poticati da: prihvate sebe sa svim svojim dobrim stranama i slabostima, slave svoje snage i postignuća, budu ponosne na svoje sposobnosti i uspjehe, preuzmu odgovornost za svoj život, asertivno izražavaju svoje želje i potrebe, da si opraštaju greške i da ih prihvate i uče iz njih, da promijene način na koji govore o sebi - da se ne omalovažavaju, pruže podršku prijateljicama, da prijave nasilnike i rade na društvenoj promjeni.

Djevojke znaju biti okrutne prema drugim djevojkama koje se ponašaju drugačije od njih - izoliraju ih, osuđuju i nazivaju pogrđnim imenima (npr. kurve). Važno im je skrenuti pažnju na stereotipe i dvostruke standarde u društvu gdje se isto ponašanje interpretira na različite načine, ovisno o tome ponaša li se na određen način mladić ili djevojka. Potaknite ih da razmisle o konstruktivnim načinima na koje mogu utjecati na promjene tih standarda, a jedan od načina može biti ne sudjelovati u ogovaranjima i kritiziranju drugih djevojaka.

U grupama djevojaka, kroz zajedničke aktivnosti i vrijeme provedeno zajedno, razvit će se osjećaji povjerenja, međusobne pripadnosti i pripadnosti grupi. Djevojke će postajati sve opuštenije i otvorenije će govoriti o svojim iskustvima. Na početku rada je zato potrebno odrediti pravila rada u grupi i naglasiti važnost povjerljivosti, odnosno da se stvari izrečene na grupi ne govore i ne prepričavaju izvan grupe. Najčešće nije potrebno odrediti čvrstu strukturu i plan rada kojeg ćemo se držati pod svaku cijenu. Neophodno je da djevojke sudjeluju u određivanju tema, da voditeljica prati njihov tempo i da ponekad imaju prostor i vrijeme da bi se družile i pričale o stvarima koje im taj čas padnu na pamet. Pomozite im da otkriju svoje unutrašnje potencijale, da kritički sagledaju rodne uloge i identitete, seksizam i diskriminaciju u društvu. Dajte im pozitivnu povratnu informaciju, potičite ih da rade stvari u kojima uživaju i stalno naglašavajte da su vrijedne i da se imaju pravo izboriti za sebe.

Ako osjete da su dovoljno sigurne i prihvaćene, moguće je da će početi govoriti o svojim iskustvima kada su bile žrtve nasilja. Važno ih je saslušati, možda je to prvi puta da su se odlučile nekome povjeriti. Vjerujte im, ako smatrate da je potrebno možete im naknadno ponuditi informacije kome se mogu obratiti za stručnu pomoć. Važno je paziti da se razgovori ne svedu samo na samosažaljevanje i optuživanje jer onda se, umjesto osnaživanja, samo potencira osjećaj bespomoćnosti.

Kada govorimo o osnaživanju žena i djevojaka mislimo na proces koji ne može pokrenuti nitko izvana. Osnaživanje možemo opisati kao proces osvještavanja i izgradnje kapaciteta koji vodi većem sudjelovanju, većoj moći donošenja odluka u kući, zajednici i društvu te preobražavajućem djelovanju koje će poticati veću ravnopravnost između muškaraca i žena. Uloga je voditeljice da kreira takvu atmosferu i stvori uvijete u kojem će osnaživanje biti moguće.

4. Što nakon provođenja programa?

Za prevenciju nasilja u adolescentskim vezama nije dovoljno samo jednokratno provođenje programa u školi, već to zahtijeva dugotrajan i predan rad koji će osim sudionika/ica u obrazovnom procesu uključiti lokalnu, ali i širu društvenu zajednicu. Od izuzetne je važnosti uključivanje učenika/ica u planiranje i provođenje ovakvih programa.

U školama je moguće organizirati obilježavanje različitih datuma kao što su Dan ljudskih prava (10. prosinac), Dan borbe protiv nasilja nad ženama (25. studeni), Međunarodni dan žena (8. ožujak) i sl. Učenici/ice mogu provoditi istraživanja u školskom časopisu i na "Web" stranici škole pisati o problemu nasilja u adolescentskim vezama, govoriti o toj problematici na školskom ili lokalnom radiju te izrađivati informativne letke za svoje vršnjake/inje. Moguće je organizirati radionice za edukatore/ice vršnjaka/inja koji će onda provoditi radionice o nasilju u adolescentskim vezama za svoje vršnjake/inje. Oni mogu voditi radionice u svojoj, ali i u drugim školama.

Naše je iskustvo pokazalo da mladi koji su žrtve nasilja u adolescentskim vezama imaju osjećaj da ne postoji odrasla osoba kojoj se mogu obratiti za pomoć. Smatraju da ih policija neće ozbiljno shvatiti (na žalost reakcije policije pokazuju da su u pravu!), većina ne želi o tome razgovarati s roditeljima, a školski psiholozi i pedagozi najčešće nisu percipirani kao osobe kojima bi se mogli obratiti s takvim problemom. Stoga je u školama koje se žele baviti prevencijom nasilja potrebno da svi učenici/ice budu informirani o tome tko im može pružiti pomoć. Također je moguće u školskom hodniku postaviti sandučić s pitanjima o nasilju u vezama, na koje bi onda stručna osoba davala odgovore. Pitanje može sadržavati šifru, a odgovor se pod tom šifrom može ostaviti na oglasnoj ploči.

CESI je tijekom 2003. godine proveo i evaluirao "Eksperimentalan program rodne / seksualne edukacije za učenike i učenice srednjih škola u RH", u ovom tekstu navodimo neke od preporuka koje se mogu primijeniti i na ovaj program.

Kako bi sadržaji bili potpunije i dublje usvojeni, osim ponavljanja važno je da se nakon sudjelovanja u programu učenici/ice uključe u konkretne projekte vezane uz teme programa te da im se omogući prezentacija rezultata projekata u školi i / ili zajednici. Učenici/ice mogu provoditi istraživanja u školi i / ili lokalnoj zajednici i pisati seminare na temu rodni identiteta, ravnopravnosti spolova i rodno uvjetovanog nasilja. Takvi bi projekti ukazali na povezanost naučenih sadržaja s drugim predmetima.

Sadržaj programa je potrebno, koliko je to moguće uključiti u postojeće predmete, tj. provoditi ga u sklopu postojećih nastavnih planova i programa. Tako je u okviru različitih predmeta moguće govoriti o samopoštovanju, komunikacijskim vještinama, asertivnosti. Sadržaji se mogu uspješno uključiti u nastavu psihologije, povijesti, sociologije, etike, biologije, povijesti umjetnosti, književnosti, a interaktivne metode pa čak i neke sadržaje moguće je koristiti i u okviru različitih stručnih predmeta te tako nekom vježbom komunikacije (ili sl.) razbiti monotoniju i zasićenost koja se može eventualno pojaviti kod učenika/ica.

Žene su marginalizirane u školskim udžbenicima kao autorice, ali su isto tako tematski marginalizirane. Daleko su rjeđe od muškaraca tema glavnih tekstova, a kada je riječ o načinu prikazivanja žena, podaci pokazuju da udžbenici reproduciraju patrijarhalno obojen model i smještaju ženu u obitelj i sferu privatnosti. Izrazito rijetko se pojavljuju u profesionalnim ulogama, a kada se i pojavljuju radi se o tradicionalno ženskim zanimanjima (učiteljice, nastavnice, prodavačice i sl.) koje po svom sadržaju zapravo predstavljaju iste one djelatnosti koje žene obavljaju i u okviru obitelji (odgoj, opsluživanje).

itd.). Ovakvom slikom profesionalnih uloga žena udžbenici prenose učenicima/ama implicitnu poruku o ograničenim mogućnostima žena da participiraju u društvenoj podjeli rada. Stoga je važno da sami nastavnici/ice tijekom nastave pokušaju balansirati prikaze žena i muškaraca te da teže izjednačavanju njihovih pozicija i uloga kako u obitelji, tako i u društvu. Djevojkama su u školi potrebni pozitivni uzori, tako da je važno više pažnje posvetiti ženama znanstvenicama, književnicama i umjetnicama. S druge je strane, neophodno naglašavati važnost sudjelovanja muškaraca u odgoju djece i kućanskim poslovima.

Drugim riječima, nužno je da se nastavnici/ice suprotstave bilo kakvom obliku seksizma u školama te da u nastavi, ali i svojim ponašanjem izvan nastave promoviraju rodnu ravnopravnost. Ukoliko primijete da im se kolege ponašaju seksistički i / ili da seksualno uznemiruju kolege/ice ili učenike/ice potrebno im je na to skrenuti pažnju te razviti mehanizme kojima će sankcionirati neprihvatljivo ponašanje. Kao što trebaju postojati razrađeni mehanizmi pomoći žrtvama nasilja, trebaju postojati i jasne reakcije i pravila za počinitelje nasilnih djela.

Hrvatski sabor je 2003. godine proglasio Zakon o ravnopravnosti spolova koji utvrđuje opće osnove za zaštitu i promicanje ravnopravnosti spolova te definira i uređuje način zaštite od diskriminacije na temelju spola i stvaranje jednakih mogućnosti za žene i muškarce. Prema ovom Zakonu, uznemiravanje i spolno uznemiravanje predstavljaju diskriminaciju, a obrazovanje o pitanjima ravnopravnosti spolova predstavlja integralan dio sustava osnovnog, srednjoškolskog i visokoškolskog obrazovanja, kao i cjeloživotnog učenja koji uključuju pripremu oba spola za aktivno i ravnopravno sudjelovanje u svim područjima života. Provođenje ovog Zakona prati pravobraniteljica za ravnopravnost spolova i njoj se mogu obratiti osobe koje su zamijetile kršenje odredbi ovog Zakona (vidi prilog 1). Zaštitom prava djeteta bavi se pravobraniteljica za djecu.

Često smo svjedoci uvođenja različitih strategija kao reakcija na vidljive primjere nasilja, međutim preventivno djelovanje treba započeti prije nego se pojave prvi slučajevi. Prevencija nasilja, pa tako i rodno uvjetovanog nasilja, treba biti ključan aspekt obrazovanja za demokratsko građanstvo.

Osim već navedenog, škole se mogu uključiti i u druge programe koji se bave prevencijom nasilja u školama, kao što je projekt UNICEF-a “Stop nasilju u školama” te aktivno raditi na mjerama za povećanje sigurnosti u odgojno - obrazovnim ustanovama koje preporuča Ministarstvo znanosti, prosvjete i sporta kroz program “Afirmacijom pozitivnih vrijednosti protiv nasilja”.

Mnoge nevladine organizacije su stekle bogato iskustvo u radu na promociji i zaštiti ljudskih prava, obrazovanju za mirno rješavanje sukoba i rodnu ravnopravnost, u prevenciji i zaštiti žrtava rodno uvjetovanog nasilja te su spremne svoja znanja i vještine ponuditi školama. Nevladine organizacije mogu doprinijeti osposobljavanju učenika/ica, nastavnika/ica i roditelja te na različite druge načine pomoći u preventivnom radu. Škole mogu uspostaviti suradnju s nevladinim organizacijama, posebice ženskim i organizacijama mladih, razvijajući zajedničke projekte kojima će se povećavati svjesnost o problematici nasilja u adolescentskim vezama.

Škole koje su otvorene prema zajednicama u kojima se nalaze uspješnije su u djelovanju na pojave koje su podloga za pojavu rodno uvjetovanog nasilja.

5. Rad s roditeljima

Roditeljski sastanak može biti prilika da roditeljima skrenete pažnju na problem nasilja u adolescentskim vezama.

Možete pripremiti kratko izlaganje u kojem ćete ih upoznati s problemom te ih informirati o znakovima na temelju kojih mogu prepoznati da je njihovo dijete u nasilnoj vezi. Podijelite im letke “Znakovi upozorenja” i “Kome se obratiti”.

Vrlo je važno da roditelji uspostave komunikaciju s djetetom. To može biti teško i naporno, pogotovo ako njihov odnos od ranije nije uključivao kvalitetnu komunikaciju. Također kako bismo uspješno komunicirali potrebno je učiti i razvijati komunikacijske vještine. Jedan od načina kako pomoći roditeljima da uspješnije komuniciraju sa svojim adolescentima/cama jest organizirati radionicu za roditelje o komunikaciji. Moguće je podijeliti im letak “Kako razgovarati sa adolescentima/adolescenticama o nasilju u vezama”, koji im može biti od koristi te poslužiti kao smjernica i pomoć pri komunikaciji.

Znakovi upozorenja

Nije uvijek jednostavno prepoznati je li vaše dijete u nasilnoj vezi. Mladići dobivaju poruke koje im govore da bi bili "pravi muškarci" moraju biti jaki, moćni i imati kontrolu nad situacijom. U adolescentskim vezama ova kontrola se pojavljuje u obliku psihičkog, verbalnog zlostavljanja, prijetnji, posesivnosti, ljubomore, zastrašivanja, izolacije i fizičkog nasilja. Vrlo često ovakvo ponašanje se smatra opravdanim i ne tretira se kao problem nasilja u vezi.

Kada govorimo o nasilju u adolescentskim vezama mnoga istraživanja i statistike pokazuju da su većinom žrtve nasilja djevojke, a zlostavljači mladići. Zlostavljači su vrlo često šarmantni u javnosti, pogotovo prema roditeljima - te stoga pogotovo obratite pažnju kako se on odnosi prema vašoj kćeri, a ne koliko je ljubazan prema vama.

Evo nekih znakova koji mogu ukazivati da je u vezi prisutno nasilje:

- 1) Ona pronalazi isprike za njegovo nasilno ponašanje i stalno ga opravdava pred drugima.
- 2) Ona često odustaje od stvari koje su joj nekada bile važne, kao što je npr. druženje i izlasci s prijateljima / prijateljicama ili bavljenje nekom aktivnošću, sportom te postaje sve više izolirana i usmjerena samo na partnera.
- 3) Kada su vaša kćer i njen dečko zajedno, on je naziva različitim pogrđnim imenima i omalovažava pred drugima.
- 4) On je vrlo ljubomoran na druge koji obraćaju pažnju na nju, pogotovo na druge mladiće.
- 5) On misli ili govori vašoj kćerki da ga vi (njeni roditelji) ne volite.
- 6) On kontrolira njeno ponašanje, stalno provjerava gdje je, zove ju na telefon, mobitel, zahtijevajući da zna s kim je bila.
- 7) Vidite ga da je nervozan, da gubi živce, da udara ili razbija stvari / predmete kada je ljut.
- 8) Ona se brine da ga ne razljuti i izazove bijes u njemu.
- 9) Njene ocjene, fizički izgled, tjelesna težina su se drastično promijenile.
- 10) Ona ima povrede, rane, koje ne može objasniti ili su objašnjenja koja daje prilično neuvjerljiva.

Kako razgovarati s adolescentima / adolescenticama o nasilju u vezama

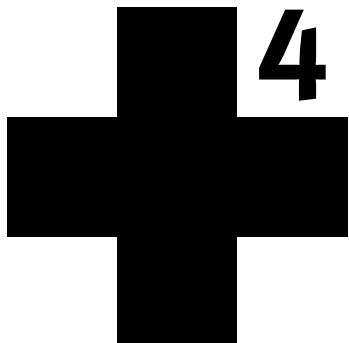
Iako vam može biti nelagodno prihvatiti činjenicu da je vaše dijete u romantičnoj i / ili seksualnoj vezi, morate razumjeti i prihvatiti realnost adolescentskih veza i seksualnosti u kojoj živi vaš sin ili kćer kako bi mogli utjecati na problem nasilja u adolescentskim vezama. Ne dopustite da vas vaša nelagoda spriječi u komunikaciji i pružanju pomoći.

Prije nego započnete razgovor važno je da razmislite o vlastitim iskustvima u vezama. Kakvo ponašanje i etiku promovirate svojim primjerom?

Nasilje u vezama se često percipira kao “problem djevojaka” i mnogi roditelji shvaćaju važnost razgovora sa svojim kćerima u formi upozorenja - kako da se zaštite i izbjegnu nasilje. Ali svaka nasilna veza ima žrtvu i zlostavljača - a u najvećem broju slučajeva zlostavljači su mladići. Iz tog razloga, izuzetno je važno da razgovarate i s vašim sinovima (a ne samo s kćerima) o tom problemu.

Što vam može pomoći:

- 1) Pronađite pravi trenutak i mjesto. Neka to mjesto bude negdje gdje vas nitko i ništa neće ometati u razgovoru (ili bar mjesto gdje će biti najmanje odvlačenja pažnje). Možete otići negdje zajedno na kavu ili sl. Vjerojatnije je da ćete dobiti odgovore koji su vam potrebni ako ste u ugodnoj okolini i ako slušate pažljivo bez upadica, procjenjivanja i moraliziranja.
- 2) Važno je kroz razgovor dati do znanja vašem djetetu da mu / joj želite pružiti podršku i saslušati bez procjenjivanja. A druga važna stvar je da pokušate pružite vašem djetetu realistične strategije za efikasno suočavanje s problemom.
- 3) Budući da komunikacija podrazumijeva i razmjenu, važno je također da podijelite vlastita iskustva, pogotovo ona kada ste naučili nešto na temelju vlastitih pogrešaka. Ispričajte neka iskustva iz doba vaše adolescencije. Ponekad je vašem djetetu potreban samo netko tko će ga saslušati, a ne netko tko će odmah riješiti njegov problem. Činjenica je da ne možete uvijek popravljati stvari i rješavati probleme u životu vaše djece, već im samo možete pokušati pružiti vještine da oni to sami učine te im pružiti podršku u procesu rješavanja problema.
- 4) Izuzetno je važno da kada vaš sin / kći želi razgovarati s vama, ostavite sve što radite i obratite pažnju. Nemojte odgađati taj trenutak ili tražiti bolje vrijeme, jer to vrijeme više ne mora doći. Ponekad nije očigledno da vaše dijete želi razgovarati s vama jer vam to ne govori, ali možete zaključiti iz njegovog / njezinog ponašanja. Ako se, na primjer, mota oko vas, a ne govori vam eksplicitno da želi razgovarati, ako vas želi dobiti nasamo ili ako želi ići negdje s vama gdje ćete biti sami - svi ovi znakovi mogu ukazivati na to da vaše dijete želi s vama razgovarati o nečemu.
- 5) Započnite razgovor. Počnite s jednostavnim pitanjem koje nije direktno vezano uz nasilje u vezama. Možete ga / ju pitati kako stvari stoje u vezi. Neka od sljedećih pitanja vam mogu biti od koristi: Kako izgledaju veze tvojih prijatelja i prijateljica? Jesi li ikad vidio / vidjela bilo kakav oblik nasilnog ponašanja među tvojim vršnjacima koji su u vezi? Upozorite ga / ju da nasilje nije samo fizičko već da postoje i druge vrste nasilja (emocionalno, verbalno, itd.). Razgovarajte također o karakteristikama kvalitetne veze. Ako mislite da je odraslima teško započeti takav razgovor, zamislite kako to mora biti teško vašem djetetu.
- 6) Razgovarajte često. Česti i iskreni razgovori omogućavaju vam da uspostavite što kvalitetniju komunikaciju. Nitko ne voli slušati prodike pa pokušajte prenijeti informacije koje želite kroz kratke razgovore, a ne kroz “predavanja”.





PRILOG 1

KOME SE OBRATITI:

OSIJEK

Društvo za psihološku pomoć “Sunce”
031 / 36 88 88 (svaki dan od 16 - 19)

TENJA

SOS telefon za žene žrtve nasilja
031 / 29 04 33 (utorkom i četvrtkom od 9 - 11)

DALJ

SOS linija
0800 200 008 (radnim danom od 13 - 21)

SLAVONSKI BROD

Ženska linija
035 / 44 91 80; 035 / 44 97 26 (svaki dan od 12 - 16)

ZAGREB

Plavi telefon Zagreb
01 / 48 33 888 (radnim danom 9 - 21)

Telefon za psihološku pomoć - Zagreb
01 / 48 28 888 (svakim danom 10 - 22)

SOS telefon za žene i djecu
01 / 46 55 222

Žensko savjetovalište
01 / 48 23 259

Ženska soba
01 / 61 19 174

Centar za djecu, mlade i obitelj - VELIKA GORICA
01 / 62 31 734

Centar za djecu mlade i obitelj - MODUS
01 / 46 21 554

Hrabri telefon, Zagreb
0800 0800

Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba
Argentinska 2, Zagreb
tel. 01 / 3457518

PAKRAC

SOS telefon za žrtve nasilja
0800 7800 (od ponedjeljka do četvrtka, 16 - 20)

VIROVITICA

SOS telefon - Poziv u pomoć
0800 7215 (od ponedjeljka do petka, od 18 - 20)
033 / 72 15 00

SISAK

SOS telefon za žrtve obiteljskog nasilja
0800 357 357 (petkom i subotom, od 16 - 20)

SPLIT

Mirtin telefon i savjetovanište za djecu žrtve nasilja
i žrtve nasilja u obitelji
021 / 36 00 76 (radnim danom 9 - 20)

KARLOVAC

SOS telefon za psihološku pomoć
047 / 61 18 05 (od 17 - 20)

SOS telefon za žene i djecu žrtve nasilja
047 / 65 59 925

PULA

Društvo "Naša djeca"
0800 33 44 00

RIJEKA

Savjetovalište za zaštitu djece od zlostavljanja i zanemarivanja
051 / 33 49 80

POLICIJA 92**PRAVOBRANITELJICA ZA DJECU**

Hebrangova 4
10 000 Zagreb
01 / 49 29 669
01 / 49 21 278
e-mail: pravobraniteljica@pravobraniteljicazadjecu.hr

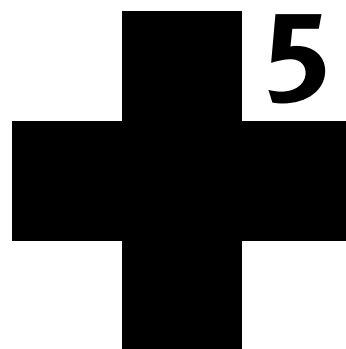
PRAVOBRANITELJICA ZA RAVNOPRAVNOST SPOLOVA

Preobraženska 4/I
10 000 Zagreb
01 / 48 48 100
01 / 48 28 033
e-mail: pravobraniteljica@prs.hr

Prilog 2

PREPORUČENA LITERATURA:

- 1) Goleman, D. (1997): *Emocionalna inteligencija*, Zagreb, Mozaik knjiga
- 2) Pipher, M. (1998): *Nova Ofelija*, Zagreb, Poduzetništvo Jakić d.o.o.
- 3) Belenky, M. F., Clinchy, B. M., Goldberger, N. R., Tarule, J.M. (1998): *Ženski načini spoznavanja*, Zagreb, Ženska infoteka
- 4) Fromm, E. (1986): *Imati i biti*, Zagreb, Naprijed
- 5) Fromm, E. (1986): *Umijeće ljubavi*, Zagreb, Naprijed
- 6) Greene, B., Herek, G.M. (1999): *Psihologija ženske i muške homoseksualnosti*, Zagreb, Jesenski i Turk, Hrvatsko sociološko društvo
- 7) Rijavec, M., Miljković, D. (2001): *Razgovori sa zrcalom (psihologija samopouzdanja)*, Zagreb, IEP
- 8) Rijavec M., Miljković, D. (2000): *Srce moje i tvoje u ljubavi stoje (psihologija ljubavi)*, Zagreb, IEP
- 9) Ortner, G. (2002): *Treba znati! odgovori na osjetljiva pitanja za cure i dečke od 13 do 17 godina*, Zagreb, Mozaik knjiga
- 10) Paradis Šprajc, M. (2001): *Pisma školskog psihologa roditeljima adolescenata*, Zagreb, Sinergija - nakladništvo
- 11) Goldman, J. (2002): *Seks - priručnik za tinejdžere*, Zagreb, SysPrint
- 12) Hodžić, A., Cesar, S., Bijelić N., (2003): *Spol i rod pod povećalom*, Zagreb, CESI
- 13) Goldman, J. (1997): *Opasnosti na ulici*, Zagreb, Mozaik knjiga d.o.o.
- 14) Obradović-Dragišić, G., Babić, D. (1999): *Za nasilje nema opravdanja*, Zagreb, CESI
- 15) Web stranica SeZaM - Seksualna edukacija za mlade, www.SeZaMweb.net
- 16) Ajduković, M., Pavleković, G. (ur.) (2000): *Nasilje nad ženom u obitelji*, Zagreb, Društvo za psihološku pomoć
- 17) Mamula, M., Kolarec, Đ. (2001): *Seksualno nasilje*, Zagreb, Centar za žene žrtve rata
- 18) Kovačević, S., Mežnarić, S. (2001): *Nasilje nad ženama 2000. - izvještaj istraživanja*, Zagreb, Centar za žene žrtve rata
- 19) Tolle, N. (ur.) (2003): *Kako izaći iz nasilne veze: priručnik ženama za život bez nasilja*, Zagreb, Autonomna ženska kuća Zagreb
- 20) Sarnavka, S. (ur.) (2003): *A 'ko joj je kriv: nasilje nad ženama u ratu i miru*, Zagreb, B.a.B.e.
- 21) Tannen, D. (1998): *Ti to baš ne razumiješ: žene i muškarci u razgovoru*, Zagreb, Izvori
- 22) Mamula, M. (ur.) (2004): *Seksualno nasilje u školama*, Zagreb, Centar za prevenciju, istraživanje i suzbijanje seksualnog nasilja i žensku seksualnost - Ženska soba
- 23) Brander, P. (2004): *KOMPAS: priručnik o odgoju i obrazovanju mladih za ljudska prava*, Slavonski brod, Europski dom
- 24) Radaković, M. i sur. (1999): *Vodič kroz vaša prava*, Zagreb, Centar za direktnu zaštitu ljudskih prava





Literatura

Violence in adolescent dating relationships,

URL: <http://www.asca-caah.ca/pdf/ang/violenceinadorelation.pdf>

***(2001): *Nasilje u vezama*. Zagreb: CESI

***(2003): *COMPASS - A Manual on Human Rights Education with Young People*, Budapest, Council of Europe

***(2003): *Supporting the Needs of Boys and Young Men in Sex and Relationship Education /Sex Education Forum Factsheet 11/*, London, National Children's Bureau

***(2004): *Frequency: How Common Are Intersex Conditions?*, Intersex Society of North America, URL: <http://isna.org/drupal/node/view/91>

***(2004): *It's in our hands: Stop violence against women*, Amnesty International

Ajduković, M., Pavleković, G. (2000): *Nasilje nad ženom u obitelji*, Zagreb, Društvo za psihološku pomoć

Anđukić, B. i sur. (2000): *Grupe samopomoći: priručnik za voditeljice*, Zagreb, Centar za žene žrtve rata

Baranović, B. (2000): *"Slika" žene u udžbenicima književnosti*, Zagreb, IDIZ

Beader, M. (ured.) (2000): *Prvi koraci: priručnik o odgoju i obrazovanju za ljudska prava*, Zagreb, Amnesty International Hrvatske

Byer, C. O., Shainberg, L. W. (1994): *Dimensions of Human Sexuality*, New York: WBC / Mc Graw-Hill

Bornstein, K. (1995): *Gender Outlaw: On Men, Women, and the Rest of Us*, New York, Vintage Books

Bornstein, K. (1998): *My Gender Workbook: How to Become a Real Man, a Real Woman, the Real You, or Something Else Entirely*, New York i London, Routledge

Centerwall, E. (2000): *Sexuality Education for Adolescent Boys*, Stockholm, Swedish Association for Sex Education

Cesar, S. i sur. (2003): *Eksperimentalan program rodne/seksualne edukacije za učenike i učenice srednjih škola - izvještaj o praćenju i evaluaciji*, Zagreb, CESI

Franc, R., Šakić, V. i Ivičić, I. (2002): *Vrednote i vrijednosne orijentacije adolescenata: Hijerarhija i povezanost sa stavovima i ponašanjima*, Društvena istraživanja 11 (2-3), str. 215-238

Hamako, E., Hemelin, G. i Lato, T. (2003): *Gender Boxes /edukacijski materijal/*, Northern California Region, The National Conference for Community and Justice

Hodžić, A., Bijelić, N., Cesar, S. (2003): *Spol i rod pod povećalom: priručnik o identitetima, seksualnosti i procesu socijalizacije /drugo prošireno izdanje/*, Zagreb, CESI.

- Hodžić, A., N. Bijelić (2003.): *Značaj roda u stavovima i seksualnom ponašanju adolescenata i adolescentica: izvještaj istraživanja 'Muškarci, žene i seksualnost'*, Zagreb, GESI
- Hunter-Geboy, C. (1995): *Life Planning Education*, Washington DC, Advocates for Youth
- Kaufman, M. (2001): *Men Taking Action to End Gender-Based Violence*, URL: <http://www.michaelkaufman.com>
- Kaufman, M. (2003): *The AIM Framework: Addressing and Involving Men and Boys To Promote Gender Equality and End Gender Discrimination and Violence*, UNICEF, URL: <http://www.michaelkaufman.com>
- Kelly, G. F. (1995): *Sexuality Today - the Human Perspective*, Chicago: Brown and Benchmark Publishers
- Krug, E. i sur. (ured.) (2002): *World Report on Violence and Health*, Geneva, WHO
- Lorber, J. (1994): *Paradoxes of Gender*, New Haven, Yale University Press
- McKay, M., Fanning, P., Paleg, K. (1997): *Vještine komuniciranja udvoje*, Zagreb, V.B.Z.
- Miljković, D., Rijavec, M. (2001): *Razgovori sa zrcalom: psihologija samopouzdanja /treće, dopunjeno izdanje/*, Zagreb, IEP
- Mamula, M. (ured.) (2004): *Seksualno nasilje u školama*, Zagreb, Ženska soba
- Obradović-Dragišić, G., Babić, D. (1999): *Za nasilje nema opravdanja*, Zagreb, CESI
- Pawlowski, W. (2000): *Male Involvement: Where Are the Boys?*, Transitions 12 (2), str. 4-6
- Pipher, M. (1998): *Nova Ofelija: Spasiti biće malodobnih djevojaka*, Zagreb, Poduzetništvo Jakić
- Radaković, M. i sur. (1999): *Vodič kroz vaša prava*, Zagreb, Centar za direktnu zaštitu ljudskih prava
- Steinem, G. (2002): *Revolucija iznutra: Knjiga o samopoštovanju*, Zagreb, Ženska infoteka
- White, V., Greene, M., Murphy, E. (2003): *Men and Reproductive Health Programs: Influencing Gender Norms*, Washington DC, USAID & The Synergy Project
- Williams, S., Seed, J., Mwau, A. (1994): *The Oxfam Gender Training Manual*, Oxford, Oxfam

BILJEŠKE:

**BILJEŠKE:**