

Poštovani/e, učenici/e, roditelji, nastavnici/e, pedagozi/ginje...

Ova brošura namijenjena je svima Vama kako bismo zajednički doprinijeli prevenciji nasilništva među vršnjacima.

Sadržaji brošure savjetima i preporukama mogu uspješno doprinijeti da djeca imaju djetinjstvo u skladu sa njihovim pravima.

Član 19. "Djeca trebaju biti zaštićena od zlostavljanja i zanemarivanja..." Konvencije o pravima djeteta

Socio-ekonomska i politička situacija u kojoj se mladi danas nalaze, kao što je nezaposlenost, nedostatak sadržaja za ispunjenje slobodnog vremena, ovisnosti, vodi mlade ljude u monotoniju, depresiju te kriminogene radnje, a svakako u velikoj mjeri i konfliktnu situacije.

Društvo u cjelini nije iznašlo, a nije ni zainteresovano da riješi navedene probleme, te ih prebacuje na porodicu, a porodica nastoji da prikrije takva dešavanja.

Adolescenti žele da se istaknu u društvu vršnjaka, te smatraju da je izazivanje konflikta pozitivna stvar koja izaziva pažnju, te je i to model njihovog ponašanja u društvu.

Konflikti među djecom su stvarni i nužni, te ih ne treba podcjenjivati. Konflikti postaju opasni kad se ignorišu i potiskuju jer dovode do povučенosti i zastrašenosti. Međutim, djeca mogu naučiti kako da žive sa konfliktom i kako da ga riješe na pozitivan način.

Bez obzira na razvoj civilnog društva, kao i razvoj porodice i njenih humanih odnosa, u najvećem broju porodica u Bosni i Hercegovini, zadržalo se dosta tradicionalnog, kao što je tradicionalna uloga muškarca u porodici, zatim verbalno i fizičko kažnjavanje djece, zlostavljanje od strane roditelja i odraslih. Ponekad je to upravo rezultat nasilja u njihovim porodicama, ponekad posljedica ratnih trauma a nekada je sve to usložnjeno.

Transgeneracijski prenos traume čini da djeca i mladi imaju poremećaje u ponašanju, učenju, koncentraciji, pažnji i komunikaciji. Djeca to po modelu, od najranijeg uzrasta prenose na svoju sredinu (vrtiće, škole), pa se to shodno uzrastu nastavlja i u starijem dobu. Mlađe generacije djece uče od svojih starijih vršnjaka, te se nasilje prenosi sa generacije na generaciju. Tako da su konfliktna situacije postale svakodnevnica, način življenja i odrastanja.

Od najranijeg uzrasta ne radi se na prevenciji nasilja, tako da nije izgrađena kultura rješavanja konflikta u porodici, školi, niti u širem okruženju. Takođe, kroz obrazovni sistem, sami prosvjetni radnici ne prolaze obuku iz ove oblasti, tako da ostaju uskraćeni od saznanja, kao i djeca sa kojima rade.

•Najvažnije činjenice o nasilništvu:

- *Nasilništvo je više od zadirkivanja*
- *Nasilnik može biti bilo ko*
- *Žrtva može biti bilo ko*
- *Nasilništvo nije isključivo savremeni problem*
- *Nasilništvo utiče na svakoga*
- *Nasilništvo je ozbiljan problem*
- *Možemo da radimo zajedno na pronalaženju rješenja*
- *Sveobuhvatan plan će dati najbolje rezultate*
- *Ugroženoj djeci se može pomoći*

Dvanaest savjeta koji će ti pomoći da stekneš i zadržiš prijatelje

1. Uspostavi kontakt.

Nemoj uvijek da čekaš da neko drugi povuče prvi potez. Običan pozdrav i osmijeh čine čuda.

2. Angažuj se.

Učlani se u klubove koji te zanimaju. Idi na dodatne časove u školi ili van nje. Volontiraj.

3. Daj ljudima do znanja da te zanimaju.

Nemoj da govoriš samo o sebi; pitaj ih nešto o njima.

4. Budi dobar slušalac/teljka.

Gledaj one koji ti se obraćaju. Obrati pažnju na ono o čemu govore.

5. Usudi se da kažeš nešto o sebi.

Kada osjetiš da bi to bilo dobro, ispričaj nešto o svojim interesovanjima, talentima i nečemu što ti je važno.

6. Nemoj da se hvališ.

Neće svako koga upoznaš imati iste sposobnosti i interesovanja kao ti. (S druge strane, ne bi trebalo to da kriješ – a sigurno je da to nećeš učiniti kada nađeš prijatelje koji te vole i cijene.)

7. Budi iskren/a.

Reci istinu o sebi, o onome u šta vjeruješ i do čega držiš. Kada te neko pita za mišljenje, reci ga otvoreno.

Prijatelji vole da budu iskreni. ALL...

8. Budi ljubazan/a.

Postoje situacije u kojima je važnije biti uljudan nego sasvim iskren. Istina ne mora da boli.

9. Nemoj da koristiš prijatelje samo zato da bi im iznio/jela svoje probleme.

Obrati im se i onda kada je sve u redu.

10. Obavi svoj dio posla.

Nemoj uvijek da očekuješ od prijatelja da prave planove i nose sav teret vašeg prijateljstva.

11. Prihvataj druge.

Ne moraju svi tvoji prijatelji da misle i da se ponašaju kao ti.

12. Nauči da prepoznaš lažne prijatelje.

Neki ljudi su toliko usamljeni da podnose svakoga – uključujući prijatelje koji to zapravo nisu.

Stvari koje možeš da učiniš umjesto da nekome uzvратиš silom

Kada te neko povrijedi, normalno je da osjećaš bijes. Možda ćeš čak poželjeti da mu uzvрати tako što ćeš i ti njega povrijediti. Ali ti možeš odlučiti da to ne uradiš.

Umjesto toga, možeš učiniti i neku od slijedećih stvari :

1. **STANI I RAZMISLI.** Nemoj ništa da uradiš odmah. Razmotri sve mogućnosti. Razmisli šta bi moglo da se dogodi ako povrijediš drugu osobu.
2. Ti znaš da ono što činiš zavisi od tebe. Ti odlučuješ. Sam kontroliš svoj postupke.
3. Reci sebi : „U redu je osjećati bijes. Nije u redu povrijediti nekoga. Čak i ako je ta osoba prva povrijedila mene“.
4. Reci toj osobi : „**PRESTANI**, to mi se ne dopada!“
5. Drži ruke sebi. Stisni pesnice i stavi ih u džepove.
6. Drži noge sebi. Skakući ili tapkaj nogama.
7. Idi ili otrči sa tog mjesta.
8. Reci toj osobi kako se osjećaš. Upotrebi takozvanu „ja-poruku“. Primjer : „Bijesan sam kad me udariš, jer me boli. Hoću da prestaneš da me udaraš“.
9. Udahni duboko, pa izdahni. Izduvaj bijes iz svog tijela.
10. Obrati se nekome starijem. Reci mu šta se dogodilo i kako se osjećaš.
11. Polako izbroj od 1 do 10 broji unazad od 10 do 1 nastavi da brojiš, sve dok ne osjetiš da ti se smiruje bijes.
12. Zamisli nešto hladno. Zamisli da sjediš na vrhu ledenog brijega. Ohladi svoj bijes.
13. Razmišljaj o onome što te čini sretnim. Misli o nečemu što voliš da radiš i zamisli sebe kako to radiš.
14. Ponašaj se prema drugoj osobi ljubavno i s poštovanjem. Neće biti lako, ali pokušaj. Ovo će tu osobu veoma iznenaditi i moglo bi da prekine vaš sukob.
15. Nacrtaj uvrijedljiv, provokativan crtež.
16. Pjevaj uvrijedljivu, provokativnu pjesmu. Ili pjevaj bilo koju pjesmu veoma glasno.
17. Upamti da osveta nikada ne rješava sukob. Samo ga još više pogoršava.
18. Napravi pauzu. Otidi negdje drugo dok se ne osjetiš bolje.
19. Provedi neko izvjesno vrijeme sa nekom drugom osobom.
20. Znaj da možeš uspjeti. Možeš da odlučiš da ne povrijediš drugoga. To zavisi od tebe.



Poruke koje šaljem sebi



„Ja sam dobra osoba“
„ZASLUŽUJEM DA SE PREMA MENI OPHODE LJUBAZNO I S POŠTOVANJEM“

„JA SAM POSEBAN/A I JEDINSTVEN/A“
„Ja sam kreativan/a i talentovan/a“
„Mogu da postignem ciljeve i da ih dostignem“
„Znam da rješavam probleme“
„Mogu da zamolim druge za pomoć“
„Imam pravo da budem nesavršen/a“

„Svako pravi greške“,
„Mogu da učim na svojim greškama“
„Uvrijedim i uvrijedan/a sam pažnje, baš ovakav/a kakav sam“
„Mogu ovo da prebrodim“
„Učim i rastem“
„NISAM SAM/A“
„Dobro sam“

„Ja sam snažan/a i sposoban/a“
„Iako se trenutno ne osjećam dobro, uskoro ću biti bolje“
„Znam da budem strpljiv/a sa sobom“

„Snaći ću se“
„ZNAM DA IZADĀM NA KRAJ SA PROBLEMIMA“

„Ja to mogu“
„Uspjet ću“

„Mogu da pokušam ponovo“
„Mogu da očekujem najbolje od sebe“
„Ja sam hrabar/a i odvažan/a“

„Vjerujem u sebe“
„Ne bojim se“



Projekat "Podrška djeci pri uklapanju u školski sistem u oba entiteta" realizuju UHD"Prijateljice" uz podršku donatora:



ROSA LUXEMBURG
FOUNDATION,
Germany;



prijateljice



UHD"Prijateljice" Tuzla
2.tuzlanske brigade 19/1
75000 Tuzla
Bosna i Hercegovina
tel/fax: +387 (0)35 245-210
tel: +387(0)35 245-211
e-mail: hdpritz@bih.net.ba
<http://www.prijateljice.info>

prijateljice

PREVAZIDIMO NASILJE



MALČEVIĆ ENISA Iz
GIMNAZIJA ME

PRUŽIMO RUKU PRIJATELJSTVU