

2.

**(NE)ZDRAVE
ADOLESCENTSKE
VEZE**

IZVORI

Podkast:

U raljama osećanja.

Epizoda: Kako nas je Dizni upropastio?

Priručnici:

The Expert Respect Healthy Relationships Toolkit

Zašto i kako o temi rodno zasnovanog nasilja u školskom programu u srednjim školama

Video:

What Makes A Relationship Healthy

12 Signs You're in an Unhealthy Relationship

The Line – LOVE is RESPECT

Nezdrave mladenačke veze u kontekstu seksualnog nasilja

PODKAST

Kako nas je Dizni upropastio

U podkastu stručnjakinje za mentalno zdravlje razgovaraju o rodnim ulogama, normama i stereotipima kojima se učimo kroz proces socijalizacije. Otvaraju pitanja njihove opravdanosti i uticaja na kvalitet života, emotivnih odnosa i ispoljavanja autentičnih potreba. Emisija može poslužiti za diskusiju sa mladima o tome na koji način su knjige, filmovi, mediji i uopšte kultura u kojoj žive uticali (i utiču) na njihovu percepciju sebe i drugih, sopstvenih potreba i želja, te promišljanje o tome koje su posledice (ne)ravnopravnosti na njih kao pojedince i pojedinke ali i pripadnice i pripadnike određenih društvenih grupa.

PRIRUČNIK

The Expert Respect Healthy Relationships Toolkit

U priručniku su dati primeri za radionice, koji mogu biti iskorišćeni za rad na časovima u okviru obrađivanja nastavnih jedinica iz psihologije, sociologije i građanskog vaspitanja.

Tekstovi (appendix 1) koji su dati kao primeri su na engleskom jeziku pa se mogu koristiti i na časovima engleskog jezika kao vežba čitanja/prevođenja, ili konverzacije.

Appendix 2 čine kartice sa različitim postupcima koje učenice/učenici treba da grupišu prema tome da li su podsticajni ili kontrolišući/nasilni.

Podsticaj za razgovor: Kratki video-prilozi O ZDRAVIM I NEZDRAVIM ADOLESCENSTSKIM VEZAMA

What Makes A Relationship Healthy ŠTA VEZU ČINI ZDRAVOM?

Ovaj animirani video-prilog ilustruje šta znači zdrava emotivna veza i po čemu se razlikuje od nezdrave (umesto termina zdrava/nezdrava veza mogu se koristiti i termini ravnopravna i neravnopravna veza). Govori se o komunikaciji, poverenju, fizičkoj i emotivnoj sigurnosti, poštovanju i drugim kvalitetima zdrave veze. Pogledajte sa učenicima i učenicama ovaj prilog, pa prodiskutujte o svim aspektima zdrave i nezdrave veze – da li se slažu sa autorima animacije; ako se ne slažu, u čemu; da li imaju nekih dilema, kojih; kako rešavaju ova pitanja u svojim vezama; koje savete daju svojim prijateljima/prijateljicama?

12 Signs You're in an Unhealthy Relationship 12 ZNAKOVA DA STE U NEZDRAVOJ VEZI

U ovom animiranom video prilogu ilustruju se znaci nezdravih veza, koji su češći nego što mislimo, ali su „zapetljani” u emocije, tako da ih ponekad „ne vidimo”. Sa mladima se može razgovarati o tome šta su za njih znaci loše/nezdrave/neravnopravne veze, a onda odgledati video-prilog da bi se uporedila mišljenja.

The Line – LOVE is RESPECT LJUBAV JE POŠTOVANJE

Ovaj kratak video prilog problematizuje pitanje granice između ljubavi, brige, ljubomore i kontrole u emotivnom partnerskom odnosu mladih. Pogledajte video-prilog sa učenicama i učenicima i prodiskutujte sa njima gde su granice; kakvo je njihovo iskustvo; kako se treba ponašati da bi partnerska veza podrazumevala poštovanje partnera/partnerke; kako se zaštititi od veze koje prelazi granice poštovanja.

NEZDRAVE MLADENAČKE VEZE U KONTEKSTU SEKSUALNOG NASILJA

Ovaj video-prilog pripremile su učenice Prve gimnazije iz Zagreba. U njemu se problematizuju pogrešne predstave o ljubavi u partnerskim vezama mladih, koje vode nezdravim emotivnim vezama u kojima se javlja kontrola, prisila, ucena, seksualno i drugo nasilje. Video može da bude podsticaj za razgovor o predrasudama o romantičnoj ljubavi, ljubomori, pristanku na seksualni odnos i seksualnom nasilju u emotivnim vezama mladih.

Radionica: RASTANAK SE PRIMAKAO

Vesna Ilić, Gimnazija, Paraćin

Zdrav završetak partnerske veze

Nastavnik/ca daje uvod: ono o čemu danas govorimo opevale su mnoge pesme, dočararali brojni emotikoni i stikeri, našarano je grafitima na zidove škola („Ceco, uvek ću te voleti“; „Andrija, pamtim naš 30. maj“) – rastanak, raskid emotivne veze! To je rizičan trenutak za partnere, zato bih volela da razgovaramo o tome šta je zdrav (prihvatljiv), a šta ugrožavajući (opasan, rizičan) rastanak.

Parovi se, kao što znate, rastaju jer njihovoj emotivnoj povezanosti dođe kraj. I mada ponekome deluje da samo jednom se ljubi ipak je istina da ljudi mogu iznova steći i napustiti svoje partnere, u svakom životnom dobu.

Pitanje za učenike/ce: kakav raskid vi ocenjujete kao „normalan“, bezbedan, „zdrav“? Kako to izgleda kada se partneri emotivno ne hlade istovremeno, pa je jednome ipak stalo da se veza nastavi, a drugi bi da ode, započinje novu partnersku vezu...?

Učenici/e iznose svoje viđenje

Nastavnik/ca ističe važne pokazatelje: asertivno ponašanje, samopoštovanje, uvažavanje tuđih osećanja i ličnosti, tugovanje, prihvatanje kraja, simboli i uspomene, opraštanje i rituali, podrška i uteha od prijatelja.

Pitanje za učenike/ce: a sada vas molim da opišete raskid koji ne biste poželeli; šta je to što bi vas brinulo ili plašilo u ponašanju partnera kada se veza raskida? Možda znate takve primere?

Učenici/e iznose svoje viđenje

Nastavnik/ca ističe važne pokazatelje: nametanje, ucenjivanje, uhođenje, vređanje, zvanje telefonom, slanje poruka, ogovaranje, pretnje, širenje laži, distribuciju intimnih poruka, slika ...

Nastavnik/ca: hvala vam, drago mi je što ste jasno pokazali da vidite razliku između ugrožavajućeg i prihvatljivog raskida. Naročito je važno da u takvim prilikama i sami doprinesete dobrom razvoju situacije:

- jasno izrazite ako želite da se veza prekine, ne potcenjujući potrebe druge strane;
- dozvolite malo vremena i sebi i partneru da se razdvajanje prihvati i ostvari;
- ne šalžite dvostruke poruke (hoću - neću) kada je rastanak izvestan;
- ne optužujte partnera ili partnerku za raskid, to će samo otežati rešenje.

Ali, obavezno potražite pomoć u porodici ili školi ukoliko vas partner ili partnerka;

- uporno prisiljava da nastavite vezu koju ne želite (ucena, pretnja, naređivanje),
- uznemirava pozivanjem i postovima, dosađuje, uhodi;
- preti da će povrediti sebe, vas ili drugoga jer je očajan;
- agresivan je ili nasilan na bilo koji način.

Zapamtite: neke veze završile su se ozbiljnim štetnim posledicama po jedno od partnera, ili oboje, jer nasilje nije prepoznato i prekinuto na vreme. Prisiljavanje je patološki način da nekoga vežemo za sebe. Jedino slobodni ljudi mogu održavati zdrave emotivne odnose. Niko ne treba da podnosi žrtvu da bi se veza održala, kao ni onda kada se ona završava.

Radionica: TREBA MI VAZDUHA

Vesna Ilić, Gimnazija, Paraćin

Kada partnerska veza guši?

Nastavnik/ca daje uvod: danas se bavimo zagušljivim vezama među ljudima. Kakve su to veze, brzo ćete se setiti, jer odmah na početku uradićemo jednu vežbu.

Vežba za učenike/ce, nastavnik/ca daje instrukciju: Pripremila sam iskaze nekih momaka i devojaka koji su se obratili psihološkom savetovalištu zbog teškoća sa svojim partnerima. Pročitajte ih a zatim ćemo razgovarati.

- Moja devojka nije jedina osoba u mom životu, želim i da treniram, da izađem sa prijateljima.
- Imam i neke obaveze i interesovanja, a ne jedino momka.
- Od kada se zabavljamo, prekinuli smo sve veze sa vršnjacima, uvek smo sami samčiti.
- Sputava me zabavljanje sa njim. Ne mogu da dišem od njegovih „pravila”, njemu se ne sviđa da se šminkam, zakopčava mi dugmiće na bluzi, navlači suknju na kolena.....
- Želeo sam da upozna moje drugove, da pogleda šta me još zanima, ali ona misli da je tako zapostavljam.
- Rekao sam joj: volim te i kad nisam pored tebe!
- Moram da se odselim zbog studija ali moj dečko misli da je to siguran kraj naše veze.
- Ne mogu da mrdnem od njega, uvek je tu pored mene, tarži da mu šaljem fotografije gde sam, s kim sam.
- Moja devojka traži da propustim utakmicu jer joj se ide na bazen.

Pitanja za učenike/ce: šta ste uočili u ovim iskazima? O kakvim problemima je ovde reč?

Učenici/e iznose: gnjavatori, smarači, lepkovi, kontrolori, izolatori ...

Nastavnik/ca ističe važne pokazatelje sputavajućeg odnosa: u pravu ste, ovde se radilo o odnosu koji sputava, a iskazi sadrže različite vidove „gušenja”. Nije uvek lako prepoznati kada sputavanje počinje, jer neke veze lagano tonu u zamku: maskirano u odanost, zapravo se razvija ograničavanje slobode izbora, koji vodi u kontrolu, izolaciju, a odatle samo je korak do nasilja.

Zato vas ohrabrujem da reagujete kada emotivna veza „guta” sve vaše vreme i istiskuje sva druga vaša interesovanja ili obaveze. Zahtevan partner ili partnerka koji stalno traže da se posvetite jedino njemu ili njoj osiromašuje vaš život. Za pravilan razvoj i zdravu emotivnu vezu, potrebno je da partneri imaju zadovoljena raznovrsna interesovanja, sklonosti, da iskuse različite prilike i okruženja, da se oprobaju u brojnim ulogama, održe porodične veze, razviju prijateljstva.

Redovna nastava: NASTAVNE JEDINICE IZ PSIHLOGIJE

Na časovima Psihologije na kojima se po redovnom nastavnom planu i programu obrađuju nastavne jedinice **Razvoj emocija, emocionalnost u pubertetu i adolescenciji i Međulična naklonost i nenaklonost, ljubav, empatija**, uz pomoć smernica datih u priručniku *Zašto i kako o temi rodno zasnovanog nasilja u školskom programu u srednjim školama*, uvesti temu zdravih i nezdravih adolescentskih veza, artikulacije osećanja, prihvatanja, poštovanja i nenasilnih odnosa.