

# KIS - KAO I SVI

## **Program o seksualnosti, prevenciji nasilja i izgradnji životnih vještina za mlade s oštećenjem vida**



Ovaj projekt financira Europska unija

## Impresum

**Autorice:** Blaženka Paković, Gordana Šestić, Jelena Pensa Galian, Mira Sajković, Nataša Bijelić

**Izdavačice:** CESI

**Godina izdanja:** 2011.

Edukacijski materijal "KIS - KAO I SVI" napravljen je za potrebe projekta "Jednake mogućnosti za žene i djevojke s oštećenjem vida" koji se provodi u okviru programa "Europski instrument za demokraciju i ljudska prava (EIDHR)". Projekt provodi CESI - Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje iz Zagreba. Projekt također podupiru Grad Zagreb i Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva.

Ovaj projekt financira Europska unija.

Europsku uniju čini 27 zemalja članica koje su odlučile postupno povezivati svoja znanja, resurse i sudbine. Zajednički su, tijekom razdoblja proširenja u trajanju od 50 godina, izgradile zonu stabilnosti, demokracije i održivog razvoja, zadržavajući pritom kulturalnu raznolikost, toleranciju i osobne slobode. Europska unija posvećena je dijeljenju svojih postignuća i svojih vrijednosti sa zemljama i narodima izvan svojih granica. Europska unija glavni je čimbenik na poljima međunarodne suradnje i pomoći pri razvoju. Ona je također i najveći međunarodni donator humanitarne pomoći. Primarni cilj vlastite razvojne politike Europske zajednice, usuglašen u studenom 2000. jest iskorjenjivanje siromaštva.

*Edukativni materijal "KIS - KAO I SVI" izrađen je uz pomoć Europske unije, no sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost CESI - Centra za edukaciju savjetovanje i istraživanje i ni na koji se način ne može smatrati da odražava gledišta Europske unije.*



Kontakti:

Delegacija Europske unije u Republici Hrvatskoj

Trg žrtava fašizma 6, 10000 Zagreb

Tel: 01 4896500; Fax: 01 4896 555

<http://www.delhrv.ec.europa.eu/>



CESI - Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje

Nova cesta 4, 10 000 Zagreb

Tel: 01 24 22 800; Fax: 01 24 22 801

E-mail: [cesi@cesi.hr](mailto:cesi@cesi.hr)

[www.cesi.hr](http://www.cesi.hr); [www.libela.org](http://www.libela.org); [www.sezamweb.net](http://www.sezamweb.net)

Projekt su podržali:



## **O projektu "Jednake mogućnosti za žene i djevojke s oštećenjem vida"**

CESI - Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje je feministička organizacija koja se zalaže za unapređenje društvenog položaja žena i ostvarenje spolne i rodne ravnopravnosti te za puno provođenje svih zakona i međunarodnih instrumenata za zaštitu ljudskih prava.

CESI uz potporu Delegacije Europske unije u Hrvatskoj, u 2011. godini provodi projekt "Jednake mogućnosti za žene i djevojke s oštećenjem vida". Cilj je projekta "Jednake mogućnosti za žene i djevojke s oštećenjem vida" poticati osnaživanje i uključivanje žena s oštećenjima vida u društvene procese te podizanje svijesti javnosti o pitanjima koja se tiču žena s invaliditetom. To želimo ostvariti kroz razvijanje leaderskih vještina i senzibilizacije žena s oštećenjem vida za rodna pitanja te kroz promjenu društvenih stavova i predrasuda uz zalaganje za jednake mogućnosti žena s oštećenjima vida.

CESI unazad 7 godina provodi obrazovni program za razvoj leaderskih vještina žena "Žene i vođenje" u sklopu kojeg je do sada educirano i osnaženo više od 150 žena iz nevladinih organizacija, političkih stranaka i sindikata, a koje su svoja znanja prenijele u svoje lokalne zajednice kroz radionice za više od 1500 žena i kroz više od 100 lokalnih akcija. U sklopu ovog projekta edukacijski program "Žene i vođenje" prilagoditi ćemo za rad sa ženama s oštećenjem vida te provesti seminar za razvoj vještina vođenja za 18 žena. One će sa ženama u svojim lokalnim zajednicama organizirati akcije kroz koje će promovirati veće sudjelovanje žena s oštećenjem vida u društvenom životu. CESI također već desetak godina provodi osnaživanje mladih i edukacije o životnim vještinama, seksualnosti te prevenciji nasilja u vezama u sklopu programa "Senzibilizacija za pitanja roda i spola" te će se u okviru ovog projekta održati 10 radionica za mlade s oštećenjem vida.

U svrhu informiranja o rodnoj ravnopravnosti i prevenciji nasilja, CESI će svoje web portale Libela.org i Sezamweb.net prilagoditi za osobe s oštećenjem vida. Također će kroz te portale informirati i senzibilizirati javnost za interese i potrebe osoba s oštećenjem vida kroz objavu tematskih priloga i članaka.

Kako bi se donosioci odluka senzibilizirali za uvođenje rodne perspektive u politike za osobe s invaliditetom, provesti će se rodna analiza aktualnih politika i izraditi preporuke za buduće politike kako bi se unaprijedilo političko razumijevanje koncepta jednakih mogućnosti i višestruka diskriminacija žena s invaliditetom.

U svrhu senzibilizacije javnosti te kako bi se upozorilo na problem višestruke diskriminacije s kojom se one susreću izraditi će se TV spot kojim ćemo promovirati jednake mogućnosti za žene i djevojke s oštećenjem vida.

Vjerujemo kako ćemo ovim projektom doprinijeti osnaživanju i uključivanju žena s oštećenjem vida u društvene procese te podići svijest javnosti i donosioca odluka o interesima i potrebama žena s invaliditetom.

## SADRŽAJ

Uvodni modul (Nataša Bijelić).....	6
Modul Komunikacija (Jelena Pensa Galian).....	10
Modul Samopoštovanje (Jelena Pensa Galian).....	15
Modul Kvalitetne veze (Nataša Bijelić).....	20
Modul Seksualnost (Nataša Bijelić).....	28
Modul Moć i nasilje u vezama (Nataša Bijelić).....	48
Modul Socijalne vještine za mlade s oštećenjem vida (Gordana Šestić, Mira Sajković, Blaženka Paković).....	64

## OPĆE NAPOMENE

Prije početka radionice za mlade s oštećenjem vida, kako sudionici/e budu pristizali voditelj/ica im pristupa, rukuje se i predstavi, te ih upita da li vide i da li se snalaze u prostoru. Ako je potrebno opiše im prostor u kojem će se raditi i raspored sjedenja. Ako je upitan/a za WC zamoli sudionika/icu istog spola da bude pomagač/ica u odlasku na WC ili sama pomogne locirati/odvesti osobu-ovisno o ostatku vida.

Pojedine aktivnosti zahtijevaju rad u parovima ili malim grupama i to traži malo veći angažman i pomoć od strane voditelja/ica. Sudionike/ce možete podijeliti u parove na temelju blizine sjedenja. Osobe koje sjede jedna pored druge mogu činiti par. U tom slučaju voditelj/ica oslovljava osobe imenom, kaže im da će raditi zajedno u paru i daje preciznu uputu na koju stranu svaka osoba treba zaokrenuti stolicu kako bi osobe bile okrenute jedna prema drugoj.

Moguće je da parove čine osobe koje sjede na različitim mjestima u prostoru i u tom slučaju voditelj/ica može, na primjer, osloviti osobe imenom koje će raditi u paru (ili koristiti neku drugu metodu za podjelu u parove), objasniti im gdje im se nalazi partner/ica i ako je potrebno pomoći sudionicima/ama da dođu do svojih parova i sjednu pored njih.

Istu metodu potrebno je primjeniti i za rad u malim grupama. Voditelj/ica može podijeliti sudionike/ce u male grupe prema blizini sjedenja i u tom slučaju kaže sudionicima/ama u kojoj su grupi, odnosno oslovi imenom sve pripadnike/ce pojedine grupe i daje im preciznu uputu kako da zaokrenu svoje stolice kako bi se približili jedni drugima.

Sudionike/ce se može podijeliti u male grupe i prema nekoj drugoj metodi (npr. razbrojavanje). Nakon što sudionici/e završe sa razbrojavanjem (npr. od 1 do 4, ovisno o broju sudionika/ca i o broju malih grupa koje su vam potrebne). Pri tome voditelj/ica oslovljava imenom sudionike/ce koji čine grupu 1, zatim grupu 2, (itd.), i pomaže im da se smjeste u prostoru.

## UVODNI MODUL

**Cilj modula:** Upoznavanje sudionika/ca međusobno i sa voditeljicama, te predstavljanje CESI edukacijskog programa. Ispitati očekivanja sudionika/ca i dogovoriti se o radu u grupi.

**Trajanje modula:** 2 sata

### **Aktivnost 1. Predstavljanje**

Voditeljice predstavljaju sebe, organizaciju iz koje dolaze i edukativni program za mlade sa oštećenjem vida 10 minuta

- predstavljanje sudionika/ca – krug sa imenima i par rečenica o tome čime se bave (ili bilo što o sebi što žele podijeliti s grupom) 10 minuta

### **Aktivnost 2. Dvije istine i laž<sup>1</sup>**

Cilj: Pomoći grupi da se bolje međusobno upoznaju. Prakticirati vještinu slušanja. Ova aktivnost funkcionira dobro i u grupi gdje se sudionici/e poznaju, kao i u grupi gdje se sudionici/e ne poznaju.

Trajanje: 25 minuta, ovisno o veličini grupe

Materijali: Stolice posložene u krug

Što činiti:

1. Zamolite svakog člana/icu grupe da smisli dvije stvari o sebi koje su istinite i jednu stvar koja je lažna. Omogućite im par minuta za to.
2. Podijelite grupu u manje grupe od po troje, četvero osoba. Svaki sudionik/ica iznosi svoje “dvije istine i laž” grupi. Ostali članovi/ice grupe mogu nakon toga postavljati pitanja da bi otkrili je li svaka pojedina izjava istinita ili neistinita. Ovo će potrajati negdje oko 15 - 20 minuta.
3. Vratite se u veliku grupu. Zamolite sudionike/ice da opišu koliko su bili uspješni u pogađanju istinitih i neistinitih tvrdnji i kako su došli do rješenja.

Planirano postignuće:

Sudionici/e će saznati različite stvari jedni o drugima te se na taj način bolje upoznati. Vježba je zabavna što pridonosi kreiranju opuštene atmosfere. Naglašena je i važnost pažljivog slušanja drugih.

---

<sup>1</sup> Prema Hodžić, A., Bijelić, N. i S. Cesar. (2003). Spol i rod pod povećalom, CESI, Zagreb.

Napomena:

Ova aktivnost se može raditi i u velikoj grupi gdje će svatko smisliti i reći o sebi dvije istine i laž i onda cijela grupa može pogađati što je laž ili postavljati dodatna pitanja kako bi detektirali laž. U grupi gdje postoji određen stupanj opuštenosti i prisnosti ali i dovoljno informacija o temama koje se obrađuju u programu moguće je da ohrabrite sudionike/ce da pri smišljanju istina i laži koriste one vezane uz rod, muško-ženske odnose, seksualnost, reproduktivno zdravlje.

### **Aktivnost 3. Očekujem...**

Cilj: Utvrditi očekivanja sudionika/ica od cjelokupnog programa (niza radionica).

Materijali: Stolice posložene u krug. Flipchart, flomaster.

Vrijeme trajanja: 15 minuta, ovisno o veličini grupe

Što činiti:

1. Zamolite sudionike/ce da završe rečenicu koja počinje "Od programa očekujem....". Objasnite im da to mogu biti očekivanja od cjelokupnog programa u edukacijskom smislu, ili pak ono što očekuju za sebe osobno.
- 2.. Jedna po jedna osoba završava zadanu rečenicu a voditeljica zapisuje očekivanja na flipchart.
3. Kada je to gotovo voditeljica pročita zapisano i eventualno prodiskutira očekivanja sudionika/ica.

Planirano postignuće:

Na kraju vježbe imat ćete jasnu predodžbu o tome što sudionici/ice očekuju od radionice, a to je podatak koji vam može uvelike pomoći u radu.

### **Aktivnost 4. Dogovor o radu**

Kada se započinje s grupnim radom, bitno je dogovoriti se o radu u grupi, odnosno, utvrditi pravila rada te prava i obaveze svih članica/ova grupe. Vrlo je važno da svi/sve shvate smisao pravila te da članice/ovi grupe same/i definiraju što je njima važno kako bi mogli dobro raditi i da bi se ugodno osjećali u grupi. Sve osobe u grupi bi trebale sudjelovati u procesu donošenja pravila, a potrebno je provjeriti jesu li pravila prihvatljiva za sve u grupi.

Neka od mogućih pravila su: govoriti u prvom licu, slušamo jedni druge i ne upadamo u riječ, povjerljivost (ništa od osobnih stvari izrečenih tijekom radionice ne smije se prepričavati izvan grupe), dolaziti na vrijeme...itd.

Vrijeme trajanja ove aktivnosti 5-10 minuta.

## **Aktivnost 5. Kozmičko brojanje<sup>2</sup>**

Cilj: Prakticirati vještinu slušanja i pomoći grupi da stvore osjećaj zajedništva.

Trajanje: 10 minuta

Materijali: Stolice posložene u krug.

Što činiti:

1. Objasnite grupi da je cilj vježbe da kao grupa izbroje do broja 20 na način da prva osoba kaže "jedan". Tko god želi tada kaže "dva". Bilo tko iz grupe može bilo kada izgovoriti slijedeći broj. Međutim, ako dvije osobe istovremeno izgovore neki broj onda se brojanje vraća na početak i kreće se ponovno od "jedan".
2. Možete pokušati (ovisno o vremenu) u nekoliko krugova postići cilj, odnosno izbrojati do broja 20. Ako grupa u tome ne uspije, završite igru i nastavite sa slijedećom aktivnošću jer beskrajno ponavljanje može biti zamorno i nezanimljivo.

Planirano postignuće:

Zabava i uspostavljanje suradnje među sudionicima/ama.

## **Aktivnost 6. Završite rečenicu**

Cilj: Osvijestiti stavove i mišljenja vezane uz rodne uloge, seksualnost, i nasilje.

Trajanje: 50 minuta

Materijali: Radni list "Završite rečenicu"

Što činiti:

1. Objasnite grupi da ćete čitati različite rečenice koje su nedovršene a njihov zadatak će biti da dovrše započete rečenice. Rečenicu može dovršiti bilo tko iz grupe tko želi a može i više sudionika/ca završiti istu rečenicu.
2. Pročitajte započetu rečenicu i zamolite sudionike/ce da dovrše rečenicu. Nakon toga možete prokomentirati svaku rečenicu, postaviti pitanja, zatražiti objašnjenja. Ponovite postupak za svaku rečenicu.

Planirano postignuće: Potaknuti razmišljanje o načinima i modelima učenja rodni uloga i preispitati stavove vezane uz seksualnost i nasilje.

---

<sup>2</sup> Izvor: <http://www.deepfun.com>



## **RADNI LIST: “Završite rečenicu”**

Mladićima je neugodno kada ...

Briga oko djece i kućanski poslovi su dužnost...

Biti žena je dobro zato jer...

Homoseksualnost je po mom mišljenju...

Ljubomora u (ljubavnoj) vezi znači da...

Djevojke ne bi smjele ...

Ako mladić vrijeđa i udari djevojku s kojom je u vezi onda...

Djevojkama je neugodno kada...

Biti muškarac je dobro zato jer ...

Kvalitetna ljubavna veza temelji se na...

Mladiće će ismijavati ako ...

Ravnopravnost između muškaraca i žena za muškarce znači da...

## MODUL KOMUNIKACIJA

### Ciljevi:

- osvrnuti se na samoprocjenu svojih komunikacijskih vještina
- osvijestiti važnost aktivnog slušanja
- upoznati modele nemanipulativne, otvorene komunikacije i aktivnog zalaganja za svoje potrebe i prava

**Trajanje** radionice: 2 sata

**Prostor:** ugodan, miran prostor, dovoljno mjesta za kretanje slijepih osoba oko stolica

**Napomena:** flip-chart ne vide svi sudionici/e, voditeljica vodi bilješke koje nakon diskusije pročita i prokomentira sa sudionicima/ama

- **predstavljanje voditeljice**

- **predstavljanje sudionika/ca i navesti svoje omiljeno godišnje doba i zašto** 10 minuta

- **pravila**-predlažu sudionici/e 5 minuta

- **očekivanja** od komunikacijske radionice (voditeljica zapisuje i na kraju sve čita) 5 minuta

- **podjela u male grupe** - zamoliti sudionice/ke da svatko kaže mjesec svog rođenja i prema mjesecima/godišnjim dobima se trebaju grupirati za rad u malim grupama. Uz pomoć voditeljice i drugih videćih sudionika/ca svi se smještaju u pripadajuću grupu 5 minuta

### Aktivnost 1.

**Cilj: osvještavanje svojih komunikacijskih obrazaca:** 10 minuta

Pitanja grupi: -prisjetiti se komunikacijskih situacija u kojima sam se osjećala/o nemoćan/a

-u kojoj situaciji „ostajem bez teksta“

-koje me situacije „izbacuju iz takta“-ljute

-kada počinjem zamuckivati, gutati knedle

-kada mi dođe da zaplačem

-navesti strategije koje su do sada koristili u „teškim“ situacijama i što bi im trebalo da budu efikasniji

(voditeljica šeta među grupama)

-vraćanje u veliku grupu-samo se okrenu i mogu ostati sjediti gdje jesu

-**izvještavanje predstavnika malih grupa i sažimanje rečenog od strane grupe** 10 minuta

## **-voditeljica-pojašnjavanje: što je sve komunikacija? 10 minuta**

### **ZAŠTO KOMUNICIRAMO?**

Komuniciramo da bismo dobili orijentaciju o sebi samima, o svom ponašanju, ali i da bismo dobili emocionalno zadovoljstvo iz ostvarenog odnosa.

Razumijeti nekoga znači posjedovati sposobnost da se poistovjetimo s drugom osobom, njegovim/im načinom razmišljanja i osjećanja, bez straha da nas to ugrožava.

### **VERBALNA KOMUNIKACIJA**

Odnosi s drugim ljudima zasnovani su na iskustvima s našim roditeljima i rodbinom, učiteljima, odgajateljima, prijateljima.

Uspješna komunikacija ovisi o:

- verbalnom i neverbalnom dijelu, ali i o kontekstu situacije.

Razgovor kao osnovni oblik verbalne komunikacije temelji se na slušanju i govorenju.

### **ŠTO JE AKTIVNO SLUŠANJE?**

Bit aktivnog slušanja je u postavljanju potpitanja, neizravnim pitanjima od strane slušatelja kojima si sugovornik/ica pomaže u razjašnjavanju primljenih poruka. Izravna pitanja o osjetljivim osobnim temama mogu izazvati nelagodu i obrambene reakcije koje vode u stvaranje nepovjerenja i prekida komunikacije. Istovremeno je važno pokazivati razumijevanje za emocije sugovornika/ice.

**PARAFRAZIRANJE** je kratko ponavljanje vlastitim riječima onog što je osoba rekla i služi provjeri da li smo dobro razumjeli sadržaj (npr: Ako sam vas dobro razumjela, vi kažete da, Znači li to da...?)

**SAŽIMANJE** je nabranje najvažnijih dijelova razgovora (rekapituliranje) kako bi razjasnili i provjerili da li smo dobro razumjeli rečeno (npr: U našem današnjem razgovoru se pokazalo da je bitno...Današnji razgovor se odnosio na 2 važna područja: to je bilo...)

**OTVORENA PITANJA** su pitanja **KAKO, ŠTO, KOLIKO**...kojima sugovorniku/ici dajemo više prostora za izražavanje svojih potreba, osjećaja, mišljenja (suprotno pitanjima je li? kojima već unaprijed sugeriramo/ograničavamo odgovor). Izbjegavati **ZAŠTO** jer može zvučati optužujuće...

Riječi **UVIJEK, NIKADA** mogu voditi zaoštavanju sukoba u komunikaciji jer su tek vrlo rijetko sasvim odgovarajuće za opis ljudskog ponašanja.

## Aktivnost 2. Igranje uloga-telefonski razgovor

Cilj: uvježbavanje aktivnog slušanja i otvorene, nemanipulativne komunikacije 10 minuta

-voditeljica odabire najteže situacije koje su navedene u izvještavanju ispred malih grupa. Od grupe zatraži dva dobrovoljca ili sugerira/odabire 2 sudinika/ce s boljim mogućnostima uživanja u igranje uloga. Dobrovoljce/ke malo izdvoji/izvede iz grupe i potiho objasni uloge i scenarij, pripremi im dvije stolice u krugu i pomogne „glumcima“ da se tamo smjeste okrenuti leđima jedno drugome.

Napomena: ako su prije u izvještavanju s malih grupa izložene jednostavne i lako rješive situacije voditeljica iznosi svoje scenarije. Ne forsirati igranje više scenarija ako postoji otpor prema igranju uloga-razviti diskusiju prema jednoj odglumljenoj situaciji:

- **zadatak:** u telefonskom razgovoru prepričati prijatelju/bratu svoju neugodnu situaciju:

- **scenarij 1:** prijatelj je počeo izlaziti s djevojkom koja mi se jako sviđa i nije mi ništa sam rekao, tako da ja to ne bi ni saznao da ih sestra nije jučer sreala zajedno u kafiću

- **scenarij 2:** Mirko i ja izašli smo van u kafić/disco i on se „zagrijao“ za neku curu i nakon razgovora s njom mi je samo rekao: „Idem ja s Ninom malo na zrak“ i ostavio me samog. Ti znaš da ja u discu baš ništa ne vidim, a i zbog buke se teže orijentiram pa se nisam mogao nikud sam pomaknuti. Mirko se vratio nakon 2 sata i ponašao kao da je sve ok (ja sam bio jako ljut na njega).

-**scenarij 3:** Ella se htjela odvesti autom kući s Lukom svojim starim „frendom“ iz SŠ, a ja sam se trebala voziti kući s njegovim „frendom“ koji me stalno lagano „pipka“ dok mi „kao pomaže“.

Opis situacije razgovora: pozivatelj/ica se osjeća nelagodno zbog situacije i nije spreman/a odmah iznijeti problem, ali se najboljoj prijateljici/u ipak s vremenom otvara. Slušatelj/ica treba polako ulaziti u problem, pružati razumijevanje za prijateljičine emocije i uz aktivno slušanje suzdržati se od nutkanja gotovih rješenja (osim ako to nije direkto traženo). Kada pozivatelj/ica donese odluku ili se počne bolje osjećati podijelivši svoj problem, telefonski razgovor se završava. Pljesak.

Napomena: ako je potrebno voditeljica pomaže „glumcima“ da se vrate u grupu

- **plenarno: nakon što su odigrani svi scenariji** (ili samo 1 scenarij)

-sugovornici/e u igri uloga razmjenjuju svoja zapažanja, te im grupa daje povratne informacije o svojim zapažanjima 5 minuta

**-diskusija:**

- kako ste se osjećali dok ste trebali samo aktivno slušati sugovornika/icu-pitanje slušatelju/ici
- kako ste se osjećali u ovom razgovoru-pitanje pozivatelju/ici
- kako nam je lakše razgovarati o težim temama-osobni ili telefonski razgovor
- što nam može nedostajati u telefonskom razgovoru

- **voditeljica pojašnjava:** nedostatak neverbalne komunikacije kad razgovaramo telefonom:

**NEVERBALNA KOMUNIKACIJA-KAKO SVE MOŽEMO KOMUNICIRATI?**

I šutnja je oblik komunikacije, svojim izgledom, odjećom, smještajem u prostoru. Najčešće se vezano za neverbalnu komunikaciju bavimo raznim aspektima izraza lica i govora tijela (usmjeravanje pogleda u sugovornika/icu, smiješak, klimanje glavom, ruke, noge-ne prekrižene, tijelo malo nagnuto prema drugoj osobi, stajati uspravno, bez naglih pokreta i savijanja, bez trešenja nogu, ruku), paralingvistički znakovi (jasnoća govora, brzina, točnost, stanke u govoru).

JA GOVOR - Otvorenoj komunikaciji posebno pridonose rečenice koje počinju s «ja»-rečenice koje izražavaju vlastito stanje (ja se osjećam, ja mislim, ja vidim, ja pretpostavljam, ja želim, ja neću). Ova vrsta govora omogućava da bez napadanja druge osobe izrazimo svoj doživljaj situacije, opis stanja u kojem se nalazimo bez vrednovanja situacije.

Osoba koja se izražava na ovaj način pokazuje osobi da je odgovorna za svoje emocije, misli i doživlja i da ih prihvaća. Na taj način pomaže i drugim ljudima oko sebe da prihvate svoje osjećaje i odgovornost za njih, poručujući istovremeno da prihvaća i drugu osobu takvu kakva je.

Ja rečenice čine:

Izražavanje osjećaja vezanih za konkretnu situaciju,

Opis konkretnog događaja

Izražavanje svoje potrebe ili ishoda koji želiš (Jako mi smeta tvoja preglasna glazba. Molim te da je malo stišaš./ Iznenadena sam što želiš promijeniti naš dogovor. Nazvat ću te nakon što malo promislim o tvom prijedlogu).

ASERTIVNOST je način izražavanja svojih stavova i osjećaja na jasan, direktan i iskren način. To je oblik izražavanja svojih prava i potreba - način da kroz poštivanje vlastitih potreba iskažemo odgovornost za vlastito djelovanje i samokontrolu, a da pri tome ne ugrožavamo tuđe interese i potrebe (npr: Hvala ti Dorian na komplimentu i pozivu za van, ali radije ne bih išla s tobom van. Uvažavam te kao kolegu s faksa i voljela bih da naši odnosi i dalje budu samo na toj razini).

**-grupa se dijeli po blizini sjedenja** (npr. 3 osobe u grupi)

### **Aktivnost 3.**

Na zadane rečenice treba smisliti odgovore koji će biti u

a) agresivnom,

b) podređenom (bez aktivnog zalaganja za svoje potrebe, izbjegavajući iskren odgovor) i c) asertivnom obliku 10 minuta

-Priatelj stalno ružno govori o tvojoj djevojci da je debela, ružna.

-Mama je jako preplašena da sam/a izlaziš noću u kafiće i u svakom telefonskom razgovoru ti to spominje.

-Vraćaš se kući i na stajalištu čekaš noćni tramvaj i pored tebe se zaustavlja automobil. Dva dečka koja ne poznaš te uporno nagovaraju da se s njima povežeš kući, a ti ne želiš s njima.

- Dečko/djevojka kojem se već dugo sviđaš pokušava te nagovoriti na zajednički izlazak, a ti to ne želiš.

**-plenarno analiza rečenica** 10 minuta

**-vježba OTVORITI ŠAKU** - sudionici/ce se podijele u parove. Jedan/a osoba drži čvrsto zatvorenu šaku, a drugi/a je treba otvoriti. 5 minuta

-važno je reći što želimo od druge osobe

**-priča za kraj** 5 minuta

Nakon 50 godina: jedan bračni par proslavljao je 50 g. zajedničkog života. Pri doručku žena pomisli: „50 g. vodim računa o svom suprugu i uvijek njemu dajem koru, a sebi uzimam sredinu. E, danas ću sebi priuštiti koru.“ Namaže si maslac na koru, a suprugu pruži sredinu. On, sav razgaljen, reče: „Baš si me obradovala, ljubavi. 50 g. nisam jeo sredinu kruha, uvijek vjerujući kako ju ti više voliš.“

- pitanje što se ovdje dogodilo

- **podrazumijevanje=nerazumijevanje**, važno je komunicirati, reći svoje potrebe

- **sažetak** svega što smo danas radili 5 minuta

**-evaluacija usmeno** 5 minuta

**-za kraj šetanje kroz godišnja doba:** 5 minuta

Svi se ustanite i pređite u vanjski krug oko stolica, okrenite se tako da vam lijevi bok bude okrenut prema sredini kruga, lijevom rukom možete dodirivati naslon stolice dok se krećete oko njih.

Zamislite da smo u vrućem sparnom ljetnom danu (lagano koračate prateći naslon stolica), jedva se vučete po cesti, brišete znoj sa čela, pokušavate skinuti sa sebe suvišnu odjeću, lagano uzdišete...Sada zamislite jesen, oko vas puše jak vjetar, pada kiša, vi pokušavate držati kišobran koji vam vjetar stalno podiže. Počela je hladna zima, tresete se od hladnoće, gazite kroz

snijeg, pazite da se ne poskliznete na ledu...polako od zime ušetavate u proljeće, ugodno šetate po parku, ugodno sunce vas grije po licu... sve miriše oko vas, opušteno se krećete i upijate sve mirise. Želim da u ugodnom raspoloženju provedete nastavak dana.

## MODUL SAMOPOŠTOVANJE

### Cilj:

- upoznavanje osobne strukture samopoštovanja
- osnaživanje vlastitih snaga u formiranju samopoštovanja

**Trajanje:** 2 sata

**Napomena:** Flipchart ne vide svi sudionici/e, voditeljica vodi bilješke koje nakon diskusije pročita i prokomentira sa sudionicima/a.

### - predstavljanje voditeljice

- predstavljanje sudionika/ca i navesti osobu suprotnog spola kojoj se posebno divite, koja vas po nečemu impresionira i objasnite zbog kojih osobnih kvaliteta je cijenite 15 minuta

- pravila-predlažu sudionici/e 5 minuta

- brainstorming na riječ samopoštovanje 10 minuta

- voditeljica zapisuje i na kraju čita listu, te zajedno s grupom prokomentiraju rečeno

-voditeljica pojašnjava samopoštovanje 5 minuta:

Ljudi osim što pokušavaju odgovoriti na pitanje tko sam ja? također traže odgovor na pitanje kakav sam ja? kolika je moja vrijednost? Odgovor na to pitanje predstavlja naše samopoštovanje. Samopoštovanje je vrijednosna i emocionalna komponenta slike o sebi- npr. osoba za sebe može reći da je student/ica, ali i da je dobar student/ica. Prvi dio je dio pojma o sebi, dok je druga izjava procjena samoga sebe - osoba ima visoko samopoštovanje ako o sebi misli i osjeća dobro, odnosno ima loše samopoštovanje ako o sebi misli i osjeća loše. Samo osoba koja o sebi ima dobro mišljenje misli da je vrijedna mijenjanja. Čovjek koji o sebi misli loše, vjerojatno ni ne vjeruje da se isplati uložiti trud i vrijeme za vlastito mijenjanje. To znači vidjeti sebe i kao osobu koja sebe, unatoč manama, ne mora neprekidno sama sebe kritizirati/osuđivati.

- podjela u male grupe-brojanje, te uz pomoć voditeljice i drugih videćih sudionika/ca smještaj u pripadajuću grupu 5 minuta

### Aktivnost 1.

**Svatko za sebe mora smisliti 5 svojih pozitivnih osobina (zbog kojih se osjećate dobro u „svojoj koži“, zbog kojih poštujuete sebe) 10 minuta**



- nakon toga se mora odlučiti za jednu osobinu koje bi se mogao/la prve odreći i u sljedeća dva kruga mora se stalno odricati po jedne svoje osobine, dok na kraju ne dođe do 2 svoje osobine kojih se nikako ne bi mogao/la odreći koje predstavljaju samu bit njenog/njegovog samopoštovanja

**- u velikoj grupi diskusija 10 minuta:**

- Kako vam je bilo sudjelovati u ovoj aktivnosti, je li je bilo teško sjetiti se ovih osobina?
- Kako je bilo odricati se svojih osobina?
- Jeste li u životu imali neke situacije kada ste zaniijekali, odustali od svoje potrebe?
- Kako ste se tada osjećali?
- Je li se lakše prisjećate pozitivnih ili negativnih osobina?
- Kako ste se osjećali dok ste govorili o svojim pozitivnim osobinama?
- Kako su se u nama formirale ove osobine?
- Tko su bile ključne osobe u njihovom formiranju?
- Što mislite, osjećate, radite kad netko ugrožava vaše samopooštovanje?
- Što bi vam trebalo da se osjećate zadovoljni sami sobom?

**-voditeljica - pojašnjenja: uzroci odustajanja od svojih potreba (neasertivnosti) 5 minuta:**

- strah da ne razočaramo druge
- strah od odbacivanja
- nepotreban osjećaj odgovornosti (zaustaviti kišu, sve oko sebe moram učiniti sretnima)
- predrasude o našim pravima (ne smijem proturječiti roditeljima, odraslim osobama, ne smijem pogriješiti na poslu - svi ovise o meni),

**-što mogu sam/a napraviti** da se osjećam vrijedno i u za mene težim situacijama, kako tada zadržati pozitivan dojam o sebi, visoko samopoštovanje.

- promatrajte ponašanje osobe koju doživljavate kao osobu visokog samopoštovanja

Napomena: povezati s osobom suprotnog spola koju posebno cijene što je bilo izneseno uz svoje predstavljanje na početku radionice

- vježbajte aktivno zalaganje za svoje potrebe u mašti u situacijama u kojima se ponašate kao osoba niskog samopoštovanja
- vježbajte s bliskim osobama ponašanje koje ste u mašti osmislili i zamolite prijatelja/icu da vam da povratnu informaciju o vašim riječima, ali posebno o vašoj neverbalnoj komunikaciji (podsjećanje što smo govorili o neverbalnoj komunikaciji)

- isprobajte u stvarnoj životnoj situaciji
- opet u male grupe sada po mjestu sjedenja (grupice od 3 člana)

## **Aktivnost 2.**

**Odabrati situaciju u kojoj se ne osjećate dobro, skloni ste odustati od svojih potreba. U grupi osmislite rješenje koje bi uključivalo asertivnu komunikaciju.**

- plenarno izvještavanje predstavnika/ca malih grupa i diskusija 15 minuta
  - kako vam je bilo sudjelovati u ovom zadatku
  - kako se osjećate izgovarajući asertivne poruke
  - možete li ove situacije prenijeti u svakodnevni život

**-voditeljica:** u grupi smo imali priliku čuti različita mišljenja, doživljaj naših problema, a sada ćemo od grupe zatražiti još malo podrške

## **Aktivnost 3.**

**Davanje pozitivnog feedbacka-a članovima/icama grupe** 15 minuta

- svaki član/ica grupe mora svakoj drugoj/om reći 2 stvari (osobine, izgled, ponašanje) koje im se kod njega/nje posebno sviđaju. Uvjet je da te 2 stvari budu istinite i pozitivne (zabranjeno je govoriti negativno).

- na kraju se traži da se svaki sudionik/ica dosjeti pozitivnih stvari koje su tijekom vježbe čuli o sebi.

- kako se osjećate s ovim informacijama o sebi

- kada se jedni prema drugima odnosimo s pažnjom i poštovanjem, pomažemo da se i drugi ljudi osjećaju zadovoljnije sami sobom. Svaka osoba je odgovorna za svoje ponašnje i prema sebi i drugima se treba odnositi s pažnjom i poštovanjem.

**-priča:** napomena - ako je vrijeme na isteku priča se preskače 5 minuta

### **Pozitivna slika o sebi:**

Tri starca dobra prijatelja, stadoše razgovarati o radostima mladosti i teretu starosti.

„Ah“, zavapi jedan, „ruke i noge me više ne služe. Nekad sam trčao poput jelena, sad jedva hodam, i to s noge na nogu“. „Imaš pravo“, reče drugi „I ja osjećam kako je moja snaga presušila kao voda u pustinji. Vrijeme nas je pregazilo. „Treći, u jedva malo boljem stanju dometne: „Dragi prijatelji, uopće vas ne razumijem, to o čemu vi pričate ja kod sebe uopće ne primjećujem. Snažan sam isto kao i prije 40 godina. „Ne povjerovaše mu prijatelji, a on se razjari: „Točno je što vam govorim! Baš jučer sam se u to uvjerio. U sobi mi oduvijek stoji jedna teška hrastova škrinja. Prije 40 g. pokušao sam ju jednom pomaknuti, ali - nećete vjerovati - nisam uspio. Jučer mi je palo na um

da ponovno pokušam. Upro sam svom snagom i -nije mi uspjelo. A to dokazuje da sam jak baš kao i prije 40 godina“.

**-voditeljica-** kako vam se sviđa priča

-uvijek o nama ovisi kako ćemo istu objektivnu situaciju mi doživjeti i interpretirati, što će ona baš nama značiti, u skladu s tim postupati i osjećati se dobro ili loše

- **sažetak svega što smo danas radili** 5 minuta

- **aktivnost za kraj: poklon grupi** 5 minuta

- zamislimo da se u sredini nalazi velika kutija i svaki član/ica naše grupe treba dati neki poklon ovoj grupi

-**evaluacija usmeno** 5 minuta

## MODUL KVALITETNE VEZE

**Cilj modula:** Izgradnja vještina potrebnih za uspostavljanje i održavanje kvalitetne veze, odnosno razvijanje asertivnosti te vještine pregovaranja i odupiranja pritiscima u ljubavnim odnosima/vezama.

**Trajanje modula:** 6 sati

### Sesija 1: USPOSTAVITI VEZU

Trajanje: 2 sata

#### **Aktivnost 1. Osjećaji<sup>3</sup>**

Cilj: Omogućiti sudionicima/ama da identificiraju različite mogućnosti izražavanja osjećaja.

Trajanje: 40 minuta

Materijali: Stolice posložene u krug.

Što činiti:

1. Podijelite grupu u manje grupe (od po četvero) i zadatak svake male grupe jest da porazgovaraju o mogućim načinima izražavanja osjećaja kada im se osoba sviđa ili ih privlači (emocionalno, seksualno).
2. Svaka mala grupa treba odgovoriti na slijedeća pitanja: Kako možemo izraziti/pokazati/ dati do znanja drugoj osobi da nam se sviđa/da nam je privlačna (emocionalno, seksualno)? Što možemo učiniti u takvim situacijama? Što možemo reći toj osobi? Kako se možemo ponašati? Kako možemo uspostaviti kontakt/odnos s tom osobom? (15 minuta)
3. Zamolite jednu osobu iz svake grupe da ukratko ispriča o čemu se pričalo u malim grupama i odgovori na pitanja kako pokazati sviđanje i što možemo učiniti. (15 minuta)
4. Voditeljica bilježi odgovore malih grupa i nakon toga možete prodiskutirati zajedno odgovore malih grupa.

Planirano postignuće: Sudionici/e će osvijestiti i početi razmišljati o načinima izražavanja osjećaja i ponašanjima u skladu s time.

#### **Aktivnost 2. Ljubavne brige<sup>4</sup>**

Cilj: Omogućiti sudionicima/ama da porazgovaraju o problemima s kojima se mladi s oštećenjem vida suočavaju kada žele uspostaviti (ljubavnu) vezu s

<sup>3</sup> Prilagođeno prema Hodžić, A., Bijelić, N. i S. Cesar. (2003). Spol i rod pod povećalom, CESI, Zagreb.

<sup>4</sup> Prilagođeno prema Hodžić, A., Bijelić, N. i S. Cesar. (2003). Spol i rod pod povećalom, CESI, Zagreb.

drugom osobom te mogućnostima rješavanja potencijalnih problema i prepreka.

Trajanje: 1h i 20 minuta

Materijali: Stolice posložene u krug.

Što činiti:

1. Recite grupi da ćemo razmotriti na konkretnim primjerima ljubavne brige mladih oštećenog vida pri pokušaju uspostavljanja veze s osobom koja im se sviđa.
2. Podijelite grupu u dvije manje grupe. Članovi/ce prve grupe trebaju osmisliti "lik" djevojke oštećenog vida a članovi/ce druge grupe trebaju osmisliti "lik" mladića oštećenog vida i to na temelju slijedećih pitanja:
  - Kako se zove?
  - Koliko ima godina?
  - Gdje živi? S kim živi (roditelji, cimeri, rođaci...itd.)?
  - Ide li u srednju školu ili na fakultet?
  - Što radi u slobodno vrijeme?
  - Što voli (omiljene aktivnosti, hrana, bavljenje nekim sportom/aktivnošću..itd.)?
  - Tko su mu/joj prijatelji? S kime se druži?

Omogućite grupama 10 minuta za dovršenje ovog zadatka.

3. Nakon osmišljavanja ženskog i muškog lika, neka svaka grupa predstavi svoj osmišljeni lik.
4. Nakon upoznavanja osmišljenih likova, svaka grupa dobiva novi zadatak. Grupa koja je osmislila lik djevojke dobiva slijedeći zadatak:  
Vaš lik djevojke oštećenog vida (*ime lika*) privlači i sviđa joj se videći dečko kojeg je nedavno upoznala ali nije sigurna da li on osjeća isto. Što mislite što bi ona trebala učiniti? Na koji način može pokušati uspostaviti vezu s njim i koji su mogući problemi/prepreke na koje može naići?

Grupa koja je osmislila lik mladića dobiva slijedeći zadatak:

Vaš lik mladića oštećenog vida (*ime lika*) privlači i sviđa mu se djevojka oštećenog vida koju je nedavno upoznao ali nije siguran da li ona osjeća isto. Što mislite što bi on trebao učiniti? Na koji način može pokušati uspostaviti vezu s njom i koji su mogući problemi/prepreke na koje može naići?

5. Zamolite grupe da:

- Identificiraju probleme koje ima njihov "lik"
- Pronađu najbolji savjet za njega/nju

Omogućite 15-20 minuta za dovršenje zadatka.

6. Vratite se u veliki krug i zamolite svaku malu grupu da izvijesti o situaciji u kojoj se našao njihov lik, njegovim/njezinim osjećajima, mogućim problemima/preprekama s kojima se lik susreo/la i o savjetu koji je grupa dala liku.

7. Potaknite diskusiju o pozitivnim i negativnim aspektima (predrasude, problemi, prepreke) s kojima se mladi oštećenog vida suočavaju kada žele uspostaviti/ostvariti vezu.

Planirano postignuće: Sudionici/e će imati prilike razgovarati o mogućnostima ostvarenja veze i potencijalnim problemima/preprekama te načinima/strategijama nošenja s problemima.

Napomena: Ovisno o veličini grupe moguće je da više malih grupa radi na osmišljavanju likova a da se pritom u slijedećem zadatku uvedu slijedeći odnosi osmišljenih likova:

videća djevojka- mladić oštećenog vida

djevojka oštećenog vida- videća djevojka

mladić oštećenog vida- mladić oštećenog vida

## **Sesija 2:VEZE**

Trajanje: 2 sata

### **Aktivnost 1. Što tražim?**

Cilj: Omogućiti sudionicima/ama da identificiraju i razmisle o karakteristikama koje najviše vrednuju kod partnera/ice (potencijalnog ili trenutnog).

Trajanje: 50 minuta

Materijali: Stolice složene u krug, flipchart, flomaster.

Što činiti:

1. Recite grupi da ćemo razmotriti koje to karakteristike, kvalitete svatko od nas traži kod (životnog ili trenutnog) partnera/ice.
2. Svatko se samostalno treba sjetiti 5 karakteristika koje su mu/joj važne ili koje traži kod partnera/ice. Neka rangiraju karakteristike prema važnosti tako da prvo mjesto dobiva najvažnija kvaliteta/karakteristika (5 minuta).
3. Podijelite sudionike/ce u male grupe. Zamolite sudionike/ce da u malim grupama razmijene mišljenja te razgovaraju o karakteristikama koje smatraju važnima kod partnera/ice (10-15 minuta).
4. Zamolite jednu osobu iz svake grupe da ukratko ispriča o čemu se pričalo u malim grupama i da navede par karakteristika/kvaliteta koje je njihova grupa identificirala kao važne.
5. Voditeljica bilježi odgovore malih grupa na flipchart i nakon što grupe završe sa prezentacijama voditeljica pročita odgovore svih malih grupa.

6. Nakon toga možete prodiskutirati odgovore malih grupa te sličnosti i razlike koje su se pojavile u odgovorima malih grupa.

Planirano postignuće:

Sudionici/e će razmotriti i utvrditi koje karakteristike/osobine traže kod potencijalnih partnera/ica.

Napomena:

Ako je moguće podijelite sudionike/ce u istospolne male grupe. U diskusiji se zatim možete dotaknuti sličnosti i razlika u poželjnim kvalitetama partnera/ica koje su navele ženska i muška grupa te mogućih rodnih stereotipa u odgovorima. Pitanja za diskusiju:

- Sličnosti i razlike između odgovora ženske i muške grupe
- Imaju li mladići pitanja za djevojke u vezi njihovih odgovora (i obrnuto)
- Primjećujete li rodne stereotipe na listama? Ako da, koje?

## **Aktivnost 2. Postavljanje granica**

Cilj: Omogućiti sudionicima/ama da razmisle na koji način je moguće komunicirati o seksualnosti i seksualnom ponašanju s ciljem postavljanja seksualnih granica.

Trajanje: 70 minuta

Materijali: Stolice posložene u krug. Radni list "Primjeri situacija" za voditelja/icu.

Što činiti:

1. Predstavite aktivnost objašnjavajući kako je važno razgovarati o postavljanju seksualnih granica i seksualnom ponašanju te kako je važno da svatko od nas utvrdi vlastite granice odnosno da zna do kuda ide u seksualnosti, na što (ne) pristaje jer se na taj način izbjegavaju nesporazumi u odnosu s drugom osobom.
2. Podijelite sudionike/ce u male grupe. Voditelj/ica objašnjava da će svaka grupa dobiti jednu situaciju o kojoj trebaju porazgovarati na temelju zadanih pitanja. Voditelj/ica ide od grupe do grupe i pročita im situaciju i pitanja na koja trebaju odgovoriti. Objasnite grupama da će kada završe s radom prezentirati grupi svoje odgovore s time da mogu odabrati da li će usmeno prezentirati odgovore ili će odglumiti rješenje. Ako se grupa odlučila za role-play voditelj/ica im treba pomoći oko realizacije.

3. Kada male grupe završe s radom u velikom krugu voditelj/ica pročitava prvu situaciju i zamoli grupu da prezentira ili odglumi rješenje, i tako redom za sve grupe.
4. Na kraju možete prodiskutirati koliko su ovakve situacije prisutne/česte u krugovima u kojima se sudionici/e kreću.

Planirano postignuće:

Sudionici/e će, na primjerima različitih situacija, isprobati komunikaciju o postavljanju seksualnih granica.

## **RADNI LIST**

### **PRIMJERI SITUACIJA:**

#### Situacija 1.

Videći dečko i djevojka oštećenog vida druže se već mjesec dana. Postoji simpatija i privlačnost. Do sada su se samo ljubili i dodirivali. On bi htio seks a ona još nije spremna.

Pitanja za diskusiju:

Što da ova djevojka učini i kako da se zauzme za sebe/postavi svoje granice?  
Kako taj dečko može reagirati?

#### Situacija 2.

Djevojka i mladić, oboje oštećenog vida, već su par mjeseci zajedno. Mladić je vrlo često nagovara na seksualne odnose, prijeti da će prekinuti vezu "ako ne spava s njim", i govori joj "da ga ona uopće ne voli ako ne želi seks." Ona misli da bi trebala pristati jer se boji da će ga izgubiti.

Pitanja za diskusiju:

Što da ova djevojka učini i kako da se zauzme za sebe/postavi svoje granice?  
Kako taj dečko može reagirati?

#### Situacija 3.

Djevojka i mladić su u vezi. On ne želi upotrebljavati kondome uz objašnjenje da "gumicu koristiš samo s kurvama", tako da koriste metodu "prekinutog snošaja". Djevojka je zabrinuta da ipak ne ostane trudna, a brine ju i mogućnost zaraze spolno prenosivom infekcijom.

Pitanja za diskusiju:

Što da ova djevojka učini i kako da se zauzme za sebe/postavi svoje granice?



Kako taj dečko može reagirati?

#### Situacija 4.

Mladić je gay. Njegovi prijatelji to ne znaju i stalno mu "namještaju" neke cure i nagovaraju na seks s curama ali on nije zainteresiran jer je zaljubljen u prijatelja s faksa.

Pitanja za diskusiju:

Što da ovaj mladić učini i kako da se zauzme za sebe/postavi svoje granice?

Kako njegovi prijatelji mogu reagirati?

### **Sesija 3: VJEŠTINE POTREBNE ZA VEZU**

Trajanje: 2 sata

#### **Aktivnost 1. NE znači NE<sup>5</sup>**

Cilj: Ova vježba će pomoći mladima, posebno djevojkama, pronaći načine priopćavanja kada i kako žele imati seks.

Trajanje: 50 minuta.

Materijali: Stolice posložene u krug.

Što činiti:

1. Podijeli sudionike/ce u male grupe.
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 10 minuta za dovršenje zadatka.
3. Podijelite grupu 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 osobe zamjenjuju uloge.

---

<sup>5</sup> Izvor: Cesar, S, Bijelić, N, Hodžić, A. i V. Kobaš (2004). Bolje spriječiti nego liječiti – Prevencija nasilja u adolescentskim vezama, CESI, Zagreb.

6. Nakon dovršenja rada u parovima neka sudionici/e ostanu na svojim mjestima ali nastavite rad u velikoj grupi 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/e?
- 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.

## **Aktivnost 2. Što reći ako želim koristiti kondom?**

Cilj: Sudionici/e će imati prilike vježbati kako razgovarati o upotrebi kondoma. Ova aktivnost će im pomoći da nauče pregovarati o upotrebi kondoma i pritom se osjećati ugodno.

Trajanje: 70 minuta

Materijali: Stolice posložene u krug.

Što činiti:

1. Započnite aktivnost objašnjavajući kako upotreba kondoma zahtijeva više od samog znanja kako pravilno staviti kondom i informacija o korisnosti kondoma. Važan korak u zaštiti reproduktivnog zdravlja je biti u stanju uvjeriti partnera/icu da koristi kondom te odbiti seksualni odnos ako partner/ica ne želi koristiti kondom svaki put. Ova aktivnost će nam pomoći da vježbamo ono što treba izreći kako bi osigurali/e upotrebu kondoma.

2. Zamolite sudionike/ce da vam navedu uobičajene razloge/izlike/opravdanja koje ljudi upotrebljavaju kada ne žele koristiti kondom. Zapisujte odgovore grupe na flipchart (10 minuta).
3. Nakon toga pročitajte grupi odgovore koje su naveli i zamolite ih da odaberu 2 ili 3 najteže prepreke/razloga sa liste.
4. Podijelite sudionike/ce u 2 ili 3 male grupe (ovisno o veličini grupe i o tome koliko je razloga s liste identificirano). Svakoj maloj grupi dodijelite jedan od identificiranih prepreka/problema.
5. Svaka mala grupa ima zadatak da osmisli igru uloga na dobiveni problem/prepreku. Objasnite grupama da igra uloga mora sadržavati i rješenje problema, odnosno mogući odgovor/reakciju na identificirani problem/prepreku pri korištenju kondoma.
6. Moguće je da voditelj/ica dodijeli grupama unaprijed osmišljene probleme/prepreke na temelju kojih će male grupe osmisлити igru uloga.

Primjeri mogućih problema/prepreka:

- 1) Djevojka ne želi koristiti kondom jer smatra da će to pokvariti raspoloženje, narušiti spontanost a seksualno uzbuđenje će splasnuti.
- 2) Mladić ne želi koristiti kondom jer misli da će mu to umanjiti užitak, i uspoređuje to kao da jedeš slatkiš s omotom.
- 3) Mladić ne želi koristiti kondom jer je uvjeren da se kondomi koriste samo s prostitutkama kako ne bi pobrali neku spolnu bolest.

Planirano postignuće:

Sudionici/e će imati priliku osmisлити argumente u prilog upotrebi kondoma i izvježbati pregovaranje upotrebe kondoma s partnerom/icom.

## MODUL SEKSUALNOST

**Cilj modula:** Osvijestiti da je seksualnost, iako biološki utemeljena, istovremeno određena društvenim i kulturalnim normama što znači da osim fizičkog aspekta seksualnog iskustva obuhvaća i osjećaje, stavove, vrijednosti, znanje, seksualan identitet.

**Trajanje modula:** 10 sati

### Sesija 1: SPOL I ROD

Trajanje: 2 sata

#### **Aktivnost 1. Spolno/rodni kviz<sup>6</sup>**

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

Materijali: Radni list.

Vrijeme trajanja: 30 minuta.

Što činiti:

1. Pitajte grupu da li razumije razliku između “spola” i “roda”.
2. Objasnite im razliku kratko i jednostavno (rod -socijalno uvjetovana, naučena razlika u ulogama i ponašanju žena i muškaraca; spol - biološki zadana razlika).
3. Voditelj/ica čita tvrdnje iz kviza i pita sudionike/ice radi li se o spolu ili rodu, a oni odgovaraju na postavljeno pitanje. Nakon svakog pitanja moguće je pojašnjavanje odgovora.
4. Na kraju razgovarajte o odgovorima s cijelom grupom. Usmjerite se na sljedeća pitanja:
  - Postoji li nešto što vas je iznenadilo?
  - Sugeriraju li izjave da je rod urođen ili naučen?
  - Rodne uloge su vrlo različite u različitim društvima, kulturama i povijesnim periodima.
  - Dob, rasa, klasa su također faktori koji određuju naše rodne uloge.
  - Žene u svakoj zemlji različito doživljavaju moć i pritisak.

Planirano postignuće:

<sup>6</sup> Prema: Hodžić, A., Bijelić, N. i S. Cesar. (2003). Spol i rod pod povećalom, CESI, Zagreb.

Na kraju radionice učesnici/ice će shvatiti da vrlo malo razlika proizlazi iz spola te da je rodno određeno ponašanje više pod utjecajem društvenih odnosa, nego nepromjenjivih bioloških determinanti. Važno je dozvoliti učesnicima/ama da izraze svoju nelagodu vezanu uz riječ "rod". Mnogi/e misle da je to riječ koja je nerazumljiva. Tada im je važno napomenuti da je upotreba riječi rod, za razliku od spola, relativno nova za svakog i svaku od nas te da je od same upotrebe riječi važnije osvijestiti uloge i odnose koji postoje između muškaraca i žena te njihove uzroke.

Napomena:

Ova aktivnost se koristi kada učesnici/ice imaju vrlo malo ili nemaju uopće znanje i razumijevanje koncepta roda.

## **Radni list**

### **Tvrdnje:**

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. Većina radnika na gradilištima su muškarci. (R)
7. U starom Egiptu muškarci su ostajali kod kuće i vezli. Žene su vodile obiteljske poslove. Žene su nasljeđivale obiteljski imetak, muškarci ne. (R)
8. Muškarci u pubertetu mijenjaju glas, žene ne. (S)
9. 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)
10. Prema statistikama UN-a žene zarađuju samo deset posto svjetskog dohotka, a obavljaju šezdeset sedam posto svjetskoga rada. (R)

### **Aktivnost 2. Kad smo bili mali<sup>7</sup>**

Cilj: Osvijestiti utjecaj kategorije roda u periodu odrastanja.

Trajanje: 60 minuta

Materijali: Stolice posložene u krug

Što činiti:

1. Podijelite sudionike/ce u parove. Parovi ostaju sjediti u velikom krugu jedni pored drugih ali tako da su osobe okrenute jedna prema drugoj.

---

<sup>7</sup> Izvor: de Bruyn, M. i N. France (2001). Gender or Sex: Who Cares? USA: Ipas

2. Kad su se smjestili kažite sudionicima/ama slijedeće: "Udobno se smjestite, opustite se i zamislite da ste negdje gdje inače volite biti i u pozadini svira glazba koju volite. Pokušajte se prisjetiti vremena vašeg odrastanja, kada ste bili mali, i pokušajte se sjetiti kada ste prvi puta shvatili da ste dječak ili djevojčica, nekog događaja koji vam je jasno naznačio da su dječaci i djevojčice različiti. Je li vam to netko rekao? Tko je bila ta osoba i što vam je rekla? Da li je bio u pitanju neki događaj?...Da li je taj događaj ili iskustvo imalo veze sa nečin biološkim (npr. prva menstruacija ili polucija, ili sa komentarima/reakcijama drugih ljudi, vaše okoline – što dječaci i djevojčice smiju ili ne bi smjeli činiti). Moguće je da iskustvo nije bilo niti pozitivno a niti negativno već negdje neutralno..."
3. Omogućite sudionicima 5 minuta da razmisle o ovim pitanjima u tišini.
4. Zamolite ih da podijele svoja iskustva i sjećanja sa svojim partnerima/icama u paru (10-15 minuta).
5. Kada su završili sa razgovorom u parovima, zamolite one koji žele da podijele svoja iskustava u velikoj grupi i kažu da li se radi o pozitivnom, negativnom ili neutralnom iskustvu. Možete potaknuti sudionike/ce da ispričaju svoje iskustvo tako što ćete vi ispričati neka vlastita sjećanja/iskustva.
6. Razgovarajte o iskustvima koja su imala veze sa spolom i biologijom te onima vezanim uz rod, odnosno društvene norme i očekivanja.

Planirano postignuće:

Sudionici/e će shvatiti kako kategorija roda utječe na naša najranija iskustva ali i na naša sadašnja razmišljanja i ponašanja.

### **Aktivnost 3. Još malo o spolu i rodu...**

Cilj: Dodatno informirati sudionike/ce o spolu i rodu, rodnim stereotipima, očekivanjima, ulogama i identitetima te o utjecaju roda tj. društvenih normi i očekivanja na seksualnost.

Trajanje: 30 minuta

Što činiti:

1. Voditelj/ica treba pripremiti kratko usmeno izlaganje (max. 10 minuta) o spolu, rodu, rodnim stereotipima, rodnim identitetima i ulogama, rodu i seksualnosti. Kao pomoć u pripremi izlaganja može koristiti dodatne informacije za voditelja/icu (u prilogu). Omogućite sudionicima/ama da postavljaju pitanja.
2. Nakon izlaganja, prodiskutirajte s grupom koje bi to bile prednosti i nedostaci biti mladićem/muškarcom ili djevojkom/ženom u našem društvu?

Planirano postignuće:

Sudionici/e će biti dodatno informirani o spolu, rodu, rodnim stereotipima, ulogama i identitetima.

## **DODATNE INFORMACIJE za voditelja/cu**

**Spol** se odnosi na fizičke razlike tijela, dok se rod odnosi na psihološke, društvene i kulturološke razlike između muškaraca i žena. Razlikovanje spola i roda je ključno jer mnoge razlike između muškaraca i žena nisu biološkog porijekla.

**Rod** je konstitutivni element društvenih odnosa koji se bazira na percipiranoj razlici između spolova. Kategorija roda se odnosi na društveno konstruirano i naučeno ponašanje. Ljudi se rađaju kao pripadnici/e muškog i ženskog spola, ali socijalizacijom uče i usvajaju prikladna ponašanja, uloge, stavove i aktivnosti s obzirom na pripadnost određenom spolu. Ovo naučeno ponašanje čini rodni identitet i određuje rodne uloge.

**Rodne uloge** muškaraca i žena uvelike se razlikuju od kulture do kulture, od jedne društvene grupe do druge, unutar samog društva kao i kroz povijesna razdoblja. Rasa, klasa, ekonomski položaj, dob – svi ovi činitelji također utječu na ono što se smatra prikladnim za muškarce i žene. Međutim, kako je kultura dinamična tako je i rod promjenjiva kategorija koja se može stalno iznova konstruirati i dekonstruirati.

Važno je naglasiti da je mnogo od onoga što smatramo prikladnim za muškarce i za žene determinirano kulturom i društvom u kome živimo. Postoji nekoliko kvalitativnih razlika između muškaraca i žena, što bi značilo da predstavljaju isključivu domenu samo jednog spola. Nekoliko muških i ženskih karakteristika ili funkcija kultura ne može promijeniti: žene imaju menstruaciju, rađaju i doje djecu. Muškarci proizvode sjeme. Razlika u reproduktivnim organima i njihova funkcija u reprodukciji i u manjoj mjeri razlike u sekundarnim spolnim karakteristikama su obično lako prepoznatljive. Osim ovih osnovnih kvalitativnih razlika, postoji malo dokaza koji bi sugerirali da postoje mnoge urođene karakteristike koje bi mogle biti identificirane kao isključivo ženske ili isključivo muške. Koncept maskuliniteta i femininiteta je vrlo kompleksno područje. Uloge koje se povezuju s ova dva roda utječu na svaki aspekt našeg života. Pojedinim osobama rod najčešće određujemo i pripisujemo na temelju njihovog fizičkog izgleda, frizure, načina odijevanja, ponašanja i govora.

Nadalje, većina nas ima određena očekivanja od muškaraca i žena. Iako možemo, ili ne moramo biti svjesni/e onoga što činimo, skloni smo procjenjivati maskulinitet i femininitet osobe u odnosu na to koliko odgovaraju našem očekivanom ponašanju za svaki rod. U kućnom okruženju, možemo imati određene pretpostavke za svaki rod koje se tiču podjele posla,

osiguravanja materijalnih prihoda, tipove angažmana oko djece i uloge u donošenju odluka. Možemo također posjedovati i ideje o ulozi svakog pojedinog roda u seksualnim vezama.

**Rodni stereotipi** prisutni su kod većine ljudi. Neki istraživači identificirali su 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 maskulinitetom ili feminitetom. Karakteristike koje se vežu uz maskulinitet uključuju: biti samostalan/nezavisan, natjecateljski usmjeren, priskrbiti financijska sredstva, preuzimati inicijativu u odnosu sa suprotnim spolom. Karakteristike koje se vežu uz feminitet uključuju: biti topla, emocionalna, brinuti se o muškarcu i djeci.

**Seksualnost**, iako u osnovi biološki fenomen, ne može se promatrati odvojeno od društva i kulture u kojem se zbiva. Seksualno ponašanje je bitno određeno društvenim i kulturnim normama. Seksualnost podrazumijeva seksualno ponašanje (praksu), seksualne identitete i različite historijske i kulturne oblike koje seksualni identiteti i praksa mogu poprimiti. Seksualnost utjelovljuje fizički aspekt seksualnog iskustva (tjelesna aktivnost) koji se manifestira kroz društveni aspekt jer dobiva značenje kroz jezik, kulturu, vrijednosti određenog društva.

Rodni identiteti i uloge utječu i na naše seksualno ponašanje. Seksualnost podrazumijeva dva različita "svijeta", svijet maskuliniteta i svijet feminiteta, odnosno dva različita rodna identiteta. Stereotipne rodne uloge izlažu mlade ljude, uglavnom djevojke, riziku u seksualnom ponašanju. Prema nekim istraživanjima proizlazi da konvencionalni ženski identitet tj. feminitet znači biti privlačna, seksualno neiskusna, težiti ka/i željeti vezu s muškarcem, vjerovati u ljubav, prepuštati njemu inicijativu u seksu, pustiti da se seks jednostavno "dogodi" dok, s druge strane, maskulinitet podrazumijeva da muškarci sve znaju o seksu, kontroliraju seksualne odnose, oni su "agenti" seksualnosti u potrazi za užitkom (usp. J. Holland, C. Ramazanoglu, S. Sharpe, R. Thomson, *The Male in the Head: Young People, Heterosexuality and Power*, London, 1998). Djevojke uglavnom nemaju kontrolu nad seksualnim odnosom i najčešće prepuštaju mladiću odluku o upotrebi kontracepcije (najčešće kondoma) jer ako inzistiraju na zaštiti to se doživljava kao neženstveno i stoga nepoželjno. Na taj način djevojke dovode u opasnost vlastito reproduktivno zdravlje riskirajući neželjenu trudnoću i spolno prenosive infekcije. S druge strane, stereotipna muška rodna uloga sprječava mladiće da otvoreno potraže informacije i savjete o seksualnosti.

U doba adolescencije kada započinju sa seksualnim aktivnostima, mladići su uglavnom socijalizirani da doživljavaju djevojke kao seksualne objekte. Usmjereni su više na vlastitu izvedbu u seksu a ne toliko na partneričin užitak, a mogu koristiti pritisak i silu ne bi li ostvarili seks s djevojkom. Djevojke su pak socijalizirane na način da prihvaćaju mušku kontrolu i donošenje odluka u seksualnosti. Konzumacija alkohola i droga često prate



rana seksualna iskustva mladića pridonoseći time ne korištenju kontracepcije čime se povećava rizik od neželjenih trudnoća i zaraze spolno prenosivim infekcijama. Mladići se često pretvaraju da znaju sve o seksu. Ovakav stav i ponašanje može zamaskirati činjenicu da mladićima fale informacije o tijelu i seksualnosti. Briga oko seksualnosti i reproduktivnog zdravlja ostaje briga i odgovornost djevojke. Mladići često prepuštaju djevojkama da se pobrinu oko kontracepcije.

## **Sesija 2: STAVOVI I OSJEĆAJI**

Trajanje: 2 sata

### **Aktivnost 1. A gdje si ti?<sup>8</sup>**

Cilj: Provjeriti sposobnost zastupanja vlastitih stavova, mišljenja, uvjerenja i razumjevanje tuđih stavova i mišljenja.

Trajanje: oko 60 minuta.

Materijali: Stolice posložene u krug.

Što činiti:

1. Sudionicima/cama treba objasniti da ćete čitati jednu po jednu tvrdnju a njihov je zadatak da podignu ruku uvis ako se slažu sa tvrdnjom, ostanu sjediti ako se ne slažu a oni koji nisu sigurni/e neka ostanu sjediti ali neka prekriže noge (sjedu u položaju - noga preko noge).

2. Tvrdnje su sljedeće:

- Djevojke su te koje bi se trebale brinuti za kontracepciju.
- Seks bez ljubavi je besmislen.
- Mladićima je stalo samo do seksa.
- Seks je užitak.
- Mladić s više seksualnih partnerica je frajer, a djevojka s više seksualnih partnera je "laka" djevojka.
- Osoba može osjećati seksualnu privlačnost prema osobi koju ne voli.
- Djevojka koja nosi u torbici kondom aktivno traži seks.
- Nagovaranje na seksualan odnos je znak ljubavi.
- Muškarac mora inicirati seks.
- Ako si muško, onda cijelo vrijeme želiš seks.
- Djevojka bi trebala zatražiti od mladića da stavi kondom, iako on to možda ne želi.
- Imam pravo reći "ne" ako nisam spremna ili spreman za seks.
- Doživjeti orgazam je uvijek najbolji dio seksualnog odnosa.

<sup>8</sup> Prilagođeno prema Hodžić, A., Bijelić, N. i S. Cesar. (2003). Spol i rod pod povećalom, CESI, Zagreb.

- Većina žena nema jako izraženu seksualnu želju.
- Većina starijih osoba još uvijek osjeća seksualnu želju.
- Ako muškarac nema erekciju za vrijeme seksualnog odnosa, to znači da mu osoba s kojom jest nije privlačna.

3. Oni/e koji se slažu s tim tvrdnjama će podići ruku uvis, oni/e koji se ne slažu će ostati sjediti, a oni/e koji nemaju nikakvo mišljenje o tome moraju ostati sjediti prekriženih nogu ali oni neće moći govoriti. Pročitajte prvu tvrdnju i nakon što se svi odluče za svoj položaj, pitajte neke koji žele da objasne jedni drugima zašto su odabrali tu poziciju. Ako su nečiji argumenti uvjerali nekoga od neodlučnih, onda ta osoba može promijeniti položaj, odnosno, može se priključiti nekoj od strana na način da zauzme pozu slaganja/neslaganja.

Planirano postignuće:

Vježba će dati sliku stavova i vrijednosti pojedinaca/ki vezanih uz seksualnost.

## **Aktivnost 2. Jel to ljubav?<sup>9</sup>**

Cilj: Razlikovanje ljubavi od ostalih emocija.

Trajanje: 60 minuta

Materijali: Stolice posložene u krug.

Što činiti:

1. Podijelite sudionike/ce u tri male grupe. Svaka grupa dobiva jedno pitanje za diskusiju.
2. Pitanja za male grupe su slijedeća:
  - Koja je razlika između ljubavi i zaljubljenosti?
  - Koja je razlika između ljubavi i seksualne privlačnosti?
  - Koja je razlika između ljubavi i ljubomore?
3. Zamolite grupe da prodiskutiraju dobiveno pitanje. Omogućite 15 minuta za diskusiju u maloj grupi.
4. Zatim svaka mala grupa prezentira svoje odgovore na pitanja u velikoj grupi (10-15 minuta). Slijedeća pitanja mogu biti vodič za diskusiju:
  - Pruža li naše društvo/kultura jednaku šansu (dozvolu) mladima i djevojkama da iskuse ove emocije?

<sup>9</sup> Izvor: Haberland, N. i D. Rogow (ur.) (2009). It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education, Population Council, New York.

- Možete li navesti primjere kada se ove emocije zamijene za ljubav? Što se dešava ako se zaljubljenost, seksualna privlačnost ili ljubomora zamijeni za ljubav, tj. ako se smatraju ljubavlju?
- Mogu li ove emocije biti dio ljubavi?

5. Na kraju vježbe moguće je još prodiskutirati slijedeće:

- Otkuda mladi razviju svoja shvaćanja o ljubavima i vezama?
- Prikazuju li popularna kultura, mediji ove osjećaje na realističan način? Ako ne, kakvog to utjecaja ima na očekivanja mladića i djevojaka?
- Zašto je važno razviti vlastito shvaćanje o razlici između ljubavi i ovih ostalih osjećaja?

Planirano postignuće:

Sudionici/e će imati priliku razmisliti i razmotriti što je ljubav, zaljubljenost, ljubomora te prepoznati i utvrditi razlike između pojedinih emocija.

### **Sesija 3: MOJE TIJELO**

Trajanje: 2 sata

#### **Aktivnost 1. Tjelesne promjene u pubertetu<sup>10</sup>**

Cilj: Destigmatizacija stavova o tjelesnim i seksualnim karakteristikama.

Trajanje: 35 min

Materijali: Različite vrste voća i povrća (mrkva, naranča, grejp, jabuka, banana..itd.) ovisno o broju malih grupa.

Što činiti:

1. Podijelite sudionike/ce u male grupe. Svaka mala grupa treba dobiti po jedan komad voća/povrća i njihov zadatak će biti da na temelju opipa opišu što više karakteristika (npr. miris, oblik, teksturu, veličinu). Ovo će potrajati 10 minuta.
2. Kada male grupe završe s radom, zamolite predstavnika/cu svake grupe da ukratko iznese nalaze grupe. Nakon toga podsjetite grupu na period puberteta kada dolazi do različitih tjelesnih promjena i spolnog sazrijevanja. Svi se mi razlikujemo prema tjelesnim i seksualnim karakteristikama i povežite tu činjenicu sa različitim karakteristikama koje voće/povrće čine različitim ali unatoč različitostima voće ipak ostaje voće (10 minuta).
3. Omogućite/sudionicima/ama da se prisjete perioda puberteta i vlastitih pitanja/problema/pozitivnih i negativnih iskustava vezanih uz tjelesne promjene u pubertetu i porazgovarajte o njihovim osobnim iskustvima.

<sup>10</sup> Vježbu osmislila Vesna Štefančić, CESI suradnica.

Planirano postignuće: Sudionici/e će osvijestiti različitost i bogatstvo tjelesnih karakteristika i njihovu jednakovrijednost te imati mogućnost prisjetiti se perioda puberteta.

## **Aktivnost 2. Ja sam, ti si...**

Cilj: Upoznati grupu sa pojmovima vezanim uz reprodukciju, seksualnost i zdravlje.

Trajanje: 45 minuta

Materijali: Stolice posložene u krug.

Što činiti:

1. Svakom sudioniku/ci dodijelite jedan od pojmova tako što ćete dotaknuti rame osobe i reći joj: Ti si...(*pojam*).

Pojmovi: prekinuti snošaj, sterilizacija, ginekološki pregled, seksualni čin (ili snošaj/koitus), orgazam, masturbacija, klamidija, HPV, HIV/AIDS, sifilis, gonoreja, genitalni herpes, kandidijaza, erekcija, polucija, ejakulacija, vaginalni seks, oralni seks, analni seks, abortus, seksualne igračke (npr. vibrator), lubrikant.

2. Nakon dodijeljenog pojma, svatko u krug, u jednoj rečenici treba obrazložiti što njemu/njoj znači dodijeljeni pojam. Npr. osoba koja je dobila pojam prekinuti snošaj može reći: Prekinuti snošaj je nepouzdana metoda kontracepcije.
3. Nakon što sudionik/ca iznese vlastito obrazloženje dodijeljenog pojma, voditelj/ica može pružiti dodatne informacije i potaknuti grupu da postavljaju pitanja. Ponoviti proces za svaki pojam odnosno za svakog sudionika/cu.

Planirano postignuće: Sudionicima/ama će biti pružene osnovne informacije o pojmovima vezanim uz reprodukciju, seksualnost i zdravlje.

Napomena: Ova vježba ne uključuje pojmove vezane uz kontracepcijska sredstva jer je to tema jedne od slijedećih aktivnosti.

## **Aktivnost 3. Seksualnost i oštećenje vida**

Cilj: Omogućiti sudionicima/ama da porazgovaraju o problemima/preprekama i pitanjima s kojima se mladi s oštećenjem vida susreću u seksualnosti.

Trajanje: 40 minuta

Materijali: Stolice posložene u krug.

Što činiti:

1. Podijelite sudionike/ce u male grupe. Zadatak svake male grupe je da prodiskutiraju o slijedećim pitanjima:
  - Koji su to problemi/prepreke ili nedoumice/pitanja s kojima se mladi s oštećenjem vida susreću u seksualnosti?
  - Što bi bilo potrebno kako bi se olakšali/riješili ti problemi?Ovo će potrajati 10-15 minuta.
2. Zamolite jednu osobu iz svake grupe da prezentira rad male grupe. Voditeljica neka zapisuje identificirane probleme/prepreke i pitanja te potrebe koje su proizašle iz rada malih grupa. Nakon toga, voditeljica inicira diskusiju u velikoj grupi.

Planirano postignuće: Sudionici/e će imati priliku iznijeti pitanja i probleme s kojima se susreću u seksualnosti i izraziti potrebu za podrškom/pomoći.

## **Sesija 4: KONTRACENCIJA**

Trajanje: 2 sata

### **Aktivnost 1. Seksualno ponašanje - mitovi i činjenice<sup>11</sup>**

Cilj: Omogućiti sudionicima/ama da identificiraju točne informacije o seksualnom ponašanju.

Trajanje: 50 minuta

Materijali: Stolice posložene ukруг. Radni listovi za voditelje/ice "Seksualno ponašanje-mitovi i činjenice", "Odgovori - Seksualno ponašanje - mitovi i činjenice".

Što činiti:

1. Recite sudionicima/ama da će diskutirati o uobičajenim mitovima o seksualnom ponašanju te pokušati odvojiti mit od činjenica.
2. Podijelite grupu u 2 tima. Timovi neka budu dovoljno udaljeni kako ne bi čuli jedni druge dok diskutiraju.
3. Voditelj/ica čita prvu tvrdnju sa radnog lista a svaki tim ima na raspolaganju max. 2 minute da se dogovore da li je tvrdnja točna ili

---

<sup>11</sup> Izvor: Haberland, N. i D. Rogow (ur.) (2009). It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education, Population Council, New York.

netočna. Zatim, svaki tim treba izreći svoj odgovor a voditelj/ica bilježi na radni list odgovore svake grupe.

4. Nakon toga, voditelj/ica treba reći koji je točan odgovor i ako postoji potreba treba u grupi prodiskutirati tvrdnju i razjasniti nejasnoće.
5. Isti postupak se ponavlja za svaku pojedinu tvrdnju.
6. Na kraju, voditelj/ica proglašava pobjednički tim tj. onaj koji je imao najviše točnih odgovora.

Planirano postignuće:

Sudionici/e će utvrditi činjenice i dobiti točne informacije o seksualnom ponašanju a eventualne nejasnoće, odnosno mitovi će biti razjašnjeni.

### SEKSUALNO PONAŠANJE – TOČNO ILI NETOČNO?

1.	Masturbacija je štetna.	
2.	Ako djevojka ne krvari pri prvom seksualnom odnosu, to znači da nije djevica.	
3.	Uloga muškarca je da inicira seks.	
4.	Osobe mogu voditi ljubav i doživljavati orgazme bez seksualnog čina (snošaja/koitusa).	
5.	Često masturbiranje je problem.	
6.	Mnoge žene ne mogu postići orgazam isključivo putem vaginalnog snošaja.	
7.	Pri prvom seksualnom seksualnom odnosu ženu će boljeti.	
8.	Masturbacija pomaže osobama da nauče i razumiju kako njihovo tijelo reagira na seksualne podražaje.	
9.	Homoseksualna osoba želi imati seks s bilo kime tko je istog spola kao i on/ona.	
10.	Kada se muškarac seksualno uzbuđi onda se on više ne može kontrolirati i mora ejakulirati.	
11.	Najjednostavniji način da zadovoljimo partnera/icu je da porazgovaramo o tome što on/ona voli i što mu/joj pruža	
12.	Spolno prenosiva infekcija se može dobiti putem oralnog seksa.	
13.	Mnogi muškarci će ponekad doživjeti gubitak erekcije tokom svog seksualnog života.	
14.	Ako muškarac ima veliki penis, njegova partnerica će osjetiti veći užitak.	
15.	Ženi koja jako voli seks ne može se vjerovati da će biti vjerna partneru.	
16.	Prava dob za stupanje u seksualni odnos je sa 18 godina.	
17.	Ako muškarac može dovoljno dugo održavati vaginalni snošaj, onda će žena postići orgazam.	



## **ODGOVORI**

### **SEKSUALNO PONAŠANJE - TOČNO ILI NETOČNO**

1. NETOČNO. Masturbacija nije štetna, već se radi o sigurnom i korisnom načinu upoznavanja vlastitog tijela. Međutim, to je osobni izbor. Većina ljudi masturbira, neki ne, a neki se ne osjećaju ugodno s tom idejom.
2. NETOČNO. Pucanje himena može rezultirati krvarenjem. Međutim, himen se može vrlo lako rastegnuti ili puknuti tokom normalne fizičke aktivnosti ili sporta. Nepostojanje himena ili izostanak krvarenja ne znači da je djevojka seksualno aktivna.
3. NETOČNO. U mnogim društvima/kulturama, muškarci imaju ulogu inicirati seks a žene bi trebale biti seksualno pasivnije. Međutim, ovaj obrazac odražava određene društvene stavove o rodnim ulogama jer žene također mogu inicirati seks.
4. TOČNO. Vođenje ljubavi obuhvaća različite aktivnosti i ponašanja (milovanje, ljubljenje, masaže, ručna stimulacija). Osobe mogu doživjeti orgazam od dodirivanja ili trljanja jedno o drugo bez da se upuštaju u snošaj.
5. NETOČNO. Ne postoji problem sa čestim masturbiranjem. Masturbacija postaje problem jedino u slučaju ako ometa druge aktivnosti, obaveze te osobe ili ako uznemirava druge ljude ili im na neki način nanosi štetu.
6. TOČNO. Mnoge žene ne mogu postići orgazam samo putem vaginalnog snošaja. Umjesto toga, postižu orgazam uz pomoć stimulacije klitorisa.. Veća je vjerojatnost da će žene doživjeti orgazam ako one (ili partner) stimuliraju klitoris direktno prije, za vrijeme ili nakon vaginalnog snošaja.
7. NETOČNO. Pri prvom spolnom odnosu žena može ali i ne mora doživjeti bol. Da bi umanjili nelagodu ili bol, partneri bi trebali posvetiti vrijeme međusobnom istraživanju vlastitih tijela i dovoljno se uzбудiti prije penetracije, kako bi vagina bila dovoljno vlažna. Ako se žena osjeća nervozno ili se boji, s prvim spolnim odnosom bi trebalo pričekati.
8. TOČNO. Masturbacija je jedan od najboljih načina pomoću kojeg možemo naučiti i razumjeti kako naše tijelo reagira na seksualnu stimulaciju. Može pomoći ženama i djevojkama da nauče kako doživjeti orgazam.



9. NETOČNO. Svaku osobu, bilo heteroseksualnu, homoseksualnu ili biseksualnu, privlače samo određene osobe. Seksualna privlačnost se temelji na puno različitih faktora.
10. NETOČNO. Neki muškarci vjeruju da ako se stvarno seksualno uzbude, moraju doživjeti orgazam, ali to nije točno. Zaustavljanje može izazvati određenu nelagodu, ali ta nelagoda će proći. Bilo tko - muškarac ili žena - može stati, zaustaviti se, u bilo kojem trenutku za vrijeme seksualne aktivnosti.
11. TOČNO. Svaka osoba ima različite preferencije vezano uz ono što ih seksualno uzbuđuje. Umjesto da pogađate u čemu vaš partner/ica uživa ili što voli, brže je i pouzdanije da pitate. Komunikacija je važna pri uspostavljanju zadovoljavajuće seksualne veze.
12. TOČNO. Oralnim seksom se mogu prenijeti različite SPI a to su: herpes, gonoreja, HPV, genitalne bradavice, sifilis, klamidija, hepatitis B, HIV.
13. TOČNO. Mnogi muškarci će imati ovo iskustvo u nekom periodu života. To je normalno i ne previše zabrinjavajuće. Vjerojatnije je da će se to ponovno pojaviti ako ste zabrinuti oko gubitka erekcije.
14. NETOČNO. Veći penis ne pruža ženi veći užitak za vrijeme koitusa. Iako se žene razlikuju, većina kaže da je bitno ono što muškarac čini a ne veličina njegovog spolovila. Zapravo, veliki penis može prouzročiti nelagodu, ili čak bol, kod žene.
15. NETOČNO. Uživanje u seksu je prirodno i za žene i za muškarce. Uživanje u seksu nema nikakve veze s nečijom vjernošću. Ideja koja leži u pozadini ove izjave da žene ne bi trebale voljeti seks, odražava dvostruki standard da je prihvatljivo i očekuje se od muškaraca, ali ne i žena, da vole seks. Ova ideja je nepravedna, netočna i predstavlja stereotip.
16. NETOČNO. Ne postoji prava dob za stupanje u seksualni odnos. Svaka osoba treba odrediti kada se osjeća spremna za seks. Spremnost ovisi o stupnju zrelosti osobe, njenim vrijednostima, osjećajima, vezi s drugom osobom, itd. Mnoge zemlje imaju zakone koji definiraju kada je osoba dovoljno zrela da može dati pristanak za seks.
17. NETOČNO. Za mnoge žene vaginalni snošaj ne završava orgazmom, bez obzira koliko muškarac može održavati taj snošaj. Vrlo često, žene doživljavaju orgazam kao rezultat direktne stimulacije klitorisa. Iskrena komunikacija između partnera doprinijet će zadovoljstvu seksualnom vezom.

## **Aktivnost 2. Sve o kontracepciji**

Cilj: Upoznati sudionike/ce sa različitim kontracepcijskim sredstvima.

Trajanje: 35 minuta

Materijali: kondom, pilule, dijafragma + spermicidno sredstvo, spirala, femidom (ženski kondom), hitna kontracepcija (pilula za dan poslije). Stolice posložene u krug.

Što činiti:

1. Predstavite grupi svako kontracepcijsko sredstvo na način da im prvo date da opipaju npr. spiralu a zatim im ispričajte najosnovnije informacije o spirali. Nakon toga, omogućite im da postavljaju pitanja.
2. Ponovite isti postupak za svako pojedino kontracepcijsko sredstvo koje ste predvidjeli pokazati.
3. Ona kontracepcijska sredstava koja nemate ili ne možete pokazati (npr. hormonske injekcije i implantati) svakako spomenite i informirajte sudionike/ce o njima. Također, spomenite i prirodne metode sprečavanja začeca i ukažite na njihovu nepouzdanost.

Planirano postignuće:

Sudionici će biti informirani/e o različitim kontracepcijskim sredstvima.

Napomena:

Voditelj/ica treba dobro poznavati pojedina kontracepcijska sredstva kako bi uspješno poveo/la ovu aktivnost te imati na raspolaganju pojedina sredstva.

## **Aktivnost 3. Stavljanje kondoma**

Cilj: Vježbati pravilnu upotrebu kondoma.

Trajanje: 35 minuta

Materijali: banana i kondom za svakog sudionika/cu. Stolice posložene u krug.

Što činiti:

1. Recite grupi da će imati priliku vježbati kako se pravilno stavlja kondom i da će to izvježbati na način da stave kondom na bananu.
2. Podijelite svakom sudioniku/ci jednu bananu i kondom.
3. Zamolite sudionike/ce da stave bananu između natkoljenica pridržavajući je između nogu tako da stoji uspravno (sa vrhom banane prema gore).

4. Objasnite im korak po korak kako se pravilno stavlja kondom: prvo neka pronađu nazubljeni dio omota i pri kraju tog nazubljenog dijela, potegnu omot prema dolje i otvore ga. Nakon toga pažljivo izvade kondom iz omota i odlože omot sa strane. Izvađeni kondom izgleda tako da je zarolan ali ne do kraju budući da vršak kondoma strši. Uz pomoć opipa trebali bi detektirati s koje strane je kondom zarolan, odnosno na koju stranu se može odrolati. Nakon toga, neka sa lijevom rukom (ako su dešnjaci/kinje) uhvate vrh kondoma koristeći palac, kažiprst i srednji prst i neka istisnu zrak iz vrha kondoma jer je to dio (odnosno spremnik) u koji dolazi sperma i važno je u potpunosti istisnuti zrak kako ne bi došlo do pucanja kondoma. Zatim bi, tako držeći kondom, trebali ga staviti na bananu i polako odrolati pazeći da s ova tri prsta drže kondom i da ne navuku kondom u potpunosti na bananu nego da ostave gornji dio kondoma, tj. spremnik (dužine 2 prsta) da slobodno strši iznad banane.
5. Dok budete sudionike/ce vodili korak po korak kroz vježbu, svaki korak koji budete radili provjerite da li sudionici/e dobro rade, pomozite im ili ispravite nepravilnosti i tek kada je svatko savladao/la taj korak prijedite na slijedeći.

Planirano postignuće:

Sudionici/e će naučiti kako se pravilno upotrebljava kondom.

## **Sesija 5: HOMOSEKSUALNOST**

Trajanje: 2 sata

### **Aktivnost 1. Drugačiji svijet<sup>12</sup>**

Cilj: Potaknuti bolje razumijevanje homoseksualnosti kao jedne od seksualnih varijacija kroz iskustvo odrastanja kao gej ili lezbijka.

Trajanje: 45 minuta.

Materijali: Radni list : Drugačiji svijet.

Što činiti:

1. Recite grupi da ćete im pročitati priču pod nazivom "Drugečiji svijet", te neka se udobno smjeste i opuste.
2. Polako čitajte priču kako bi sudionici/e što bolje mogli/e zamisliti, vizualizirati i doživjeti pojedine situacije iz priče.

---

<sup>12</sup>Bijelić, N. i A. Hodžić, 2011. Edukacijski program ZAJEDNO! protiv homofobije i nasilja u školama, Queer Zagreb, prema Kenton Penley Miller i Mahamati, 2000. *Not Around Here. Affirming Diversity, Challenging Homophobia. Rural Service Providers Training Manual.* Sydney: Human Rights and Equal Opportunity Commission.

3. Nakon što pročitate priču omogućite grupi da se polako vrati u stvarnost.
4. Pitajte grupu o doživljajima tokom slušanja priče. Koji dijelovi su i zašto najviše utjecali na njih?

Planirano postignuće: Sudionice/i će bolje razumijeti okolnosti odrastanja gejeva i lezbijki u dominantno heteronormativnom i diskriminirajućem društvu.

### **RADNI LIST: Drugačiji svijet**

Zamislite da vam je 13 godina i da odrastate kao heteroseksualna osoba u svijetu gdje su svi oko vas gejevi i lezbijke. Vaša profesorica u školi je lezbijka, vaš trener plivanja je gej, psiholog u školi je gej, baka vam je lezbijka, sestre su vam lezbijke, a braća su gej.

Kome se možete obratiti? Kome možete povjeriti svoju tajnu? Bili ste u školskoj knjižnici a poslije i u gradskoj kako bi dobili neke informacije o heteroseksualnosti. Našli ste jednu knjigu, ali niste imali hrabrosti posuditi je.

Na školskim odmorima, vaši vršnjaci razgovaraju o heteroseksualcima i govore kako im se gade. Prije godinu dana osoba istog spola vas je pozvala na školsku zabavu. Što da radite? Idete jer ne želite da ljudi misle da ste čudni ili drugačiji. Djevojke plešu s drugim djevojkama, a dečki plešu zagrljeni s dečkima. Što ćete učiniti ako vam se osoba koja vas je pozvala na ples počne upucavati i pokuša vas poljubiti? Što ako sazna istinu o vama? Mogu vas izbaciti sa plesa ili čak pretući - samo radi zabave. Neki ljudi kažu da je grijeh biti heteroseksualan. Kako se osjećate kada čujete ljude u vašoj crkvi da govore na taj način?

Sad vam je 17 godina. Šećete gradom i vidite u knjižari magazin „Heteroseksualne vjesti“. Kako ćete ga kupiti i odnijeti kući? Nekako ga kupite, donesete kući i pročitate. Govori se o klubu za heteroseksualce u gradu. Jedne večeri odlučite otići tamo. Dok hodate prema klubu, sigurni ste da svi znaju da ste heteroseksualni. Konačno dođete do kluba i po prvi put susrećete ljude poput vas. Mladići i djevojke plešu zajedno, razgovaraju. Tamo upoznajete nekoga tko vam se jako sviđa.

Nakon određenog vremena izlaženja s tom osobom odlučujete iznajmiti stan i započeti živjeti zajedno. Svjesni ste da morate biti oprezni i navečer navlačiti zastore u slučaju da vas vaš gej stanodavac koji živi preko puta vidi kako se ljubite i izbaci iz stana.

Onda jednog dana vašeg partnera/icu udari auto. Odlazite u bolnicu na odjel intenzivne njege i kroz stakla vidite voljenu osobu svu slomljenu i u modricama. Znak na vratima kaže „Pristup dozvoljen samo rodbini“.

Kako ćete posjetiti voljenu osobu? Hoćete li reći tim lezbijskim i gej doktorima i sestrama da je to osoba koju volite? Hoće li to utjecati na medicinsku pomoć i njegu? Što da radite?

## **Aktivnost 2 . Oko nas<sup>13</sup>**

Cilj: Osvijestiti porijeklo predrasuda i stereotipa o homoseksualnosti.

Trajanje: 25 minuta.

Materijali: Stolice posložene u krug. Flipchart (po izboru i vlastitoj procjeni)

Što činiti:

1. Započnite diskusiju sa grupom o informacijama i saznanjima koje sudionice/i imaju o temi homoseksualnosti.
2. Strukturirajte diskusiju oko sljedećih izvora informacija, pitajući ih za jedan po jedan:
  - ✓ mediji (TV, Internet...)
  - ✓ okolina (obitelj, prijatelji/ce)
  - ✓ obrazovni sustav (školski programi, fakultet)
3. Pitaj grupu koje su informacije dobile/i i što su naučile/i o homoseksualnosti.
4. Voditelj/ica vodi bilješke (ili može zapisivati odgovore na flipchart), posebno za svaki pojedini izvor informacija.

Planirano postignuće: Sudionici/e će identificirati informacije, najčešće predrasude i stereotipe, koje su dobivali o homoseksualnosti iz različitih izvora, a koje su imale utjecaj na formiranje njihovih stavova.

## **Aktivnost 3. Predrasude i činjenice**

Cilj: Dodatno informirati sudionike/ce o homoseksualnosti.

Trajanje: 50 minuta

Materijali: Stolice posložene u krug.

---

<sup>13</sup> Izvor: Bijelić, N.i A. Hodžić, 2011. Edukacijski program ZAJEDNO! protiv homofobije i nasilja u školama, Queer Zagreb.

Što činiti:

1. Voditelj/ica treba pripremiti kratko usmeno izlaganje (max. 15 minuta) o homoseksualnosti, homofobiji i dotaknuti se najčešćih predrasuda o homoseksualnosti te iznijeti činjenice<sup>14</sup>. Kao pomoć u pripremi izlaganja može koristiti dodatne informacije za voditelja/icu (u prilogu).
2. Nakon izlaganja, omogućite grupi da postavljaju pitanja i prodiskutiraju ovu temu.

Planirano postignuće:

Sudionici/e će biti dodatno informirani o homoseksualnosti.

## **DODATNE INFORMACIJE za voditelja/icu**

**Homoseksualnost** kao jedna od seksualnih orijentacija definira se kao emocionalna, seksualna, fizička, romantična, duhovna sklonost i privlačnost prema osobama istog spola. Seksualna orijentacija je jedna od komponenti identiteta osobe a odnosi se na emocionalnu, seksualnu, romantičnu privlačnost prema drugoj osobi. Kod većine ljudi seksualna orijentacija se formira u vrlo ranoj životnoj dobi i pojavljuje se bez postojanja bilo kakvog prethodnog seksualnog iskustva. Seksualna orijentacija dio je seksualnog identiteta osobe i razlikuje se od seksualnog ponašanja. Osobe mogu, ali i ne moraju, izražavati vlastitu seksualnu orijentaciju u svom seksualnom ponašanju. Neke osobe se mogu identificirati kao homoseksualne bez ikakvog prethodnog seksualnog iskustva dok se druge osobe koje su imale seksualno iskustvo s osobom istog spola ne moraju smatrati homoseksualcima/lezbijkama. Izbor postoji samo u domeni seksualnog ponašanja gdje možemo odabrati da li ćemo se (ili ne) ponašati u skladu sa vlastitom seksualnom orijentacijom. Ako seksualnu orijentaciju promatramo kroz seksualno ponašanje onda ona može poprimiti oblik kontinuuma gdje jedan kraj čini heteroseksualno ponašanje a drugi kraj homoseksualno ponašanje (npr. Kinsey-eva skala). To bi značilo da neke osobe tokom života mogu osjećati različit stupanj privlačnosti (ili samo posjedovati fantazije ili druge psihološke reakcije koje ne moraju voditi do seksualnog kontakta) prema osobama istog/suprotnog ili oba spola pa se mogu ponašati homoseksualno, heteroseksualno i/ili biseksualno.

**Homofobija** označava averziju prema homoseksualnim osobama, njihovom načinu života, kulturi i također podrazumijeva ponašanje bazirano na toj averziji. Prenosi se i održava negativnim stereotipima, predrasudama, mitovima koje (heteroseksualna) okolina ima prema homoseksualnim osobama. Homofobija dovodi do mržnje, stigmatiziranja, diskriminacije i

<sup>14</sup> Korišteni materijali iz Bijelić, N.i A. Hodžić, 2011. Edukacijski program ZAJEDNO! protiv homofobije i nasilja u školama, Queer Zagreb, i Bosanac, G. i N. Bijelić (2001). Homoseksualnost, [www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr)

nasilja spram homoseksualnih osoba. Homofobična društvena okolina otežava osobama homoseksualne orijentacije da razviju vlastiti identitet i slobodno izražavaju svoju seksualnu orijentaciju, istovremeno vršeći pritisak na njih da se silom uklope u heteroseksualni obrazac što uzrokuje stres, traume i ostala negativna iskustva (samo jedan od primjera su razne terapije kojima se nastoji "promijeniti" seksualna orijentacija homoseksualnih osoba). Homofobija proizlazi iz neznanja koje vodi u nerazumijevanje, netoleranciju i diskriminaciju. Prema nekim istraživanjima proizlazi da heteroseksualne osobe koje imaju bliske prijatelje i prijateljice homoseksualne orijentacije imaju pozitivnije stavove prema homoseksualnim osobama.

Homonegativnost se koristi umjesto homofobije kao politički neutralan i prema nekima, znanstveno točniji, termin koji označava negativne stavove prema homoseksualnosti ili homoseksualnim osobama. Bez obzira koji je pojam znanstveno točniji sigurno je da korištenje pojma homonegativnost odriče političko značenje pojmu homofobije i čini manje vidljivom prošlost/sadašnjost borbe za prava homoseksualaca i lezbijki.

## **Najčešće predrasude o homoseksualnosti**

**PREDRASUDA:** Homoseksualnost je grijeh.

**ČINJENICA:** Većina religioznih osoba protivi se homoseksualnosti citirajući Bibliju odnosno Levitski zakonik (18:22-23): „Nećeš lijegati sa muškarcem kao sa ženom“. Ono što ne citiraju jest da je ova rečenica zapisana u istom dijelu koji osuđuje: jedenje masti stoke, ovaca i koza; sadnju polja sa dvije različite vrste sjemena; nošenje tkanine koja u sebi sadrži i vunu i pamuk; jedenje zečeva. Također, nije samo homoseksualnost navedena kao smrtni grijeh, već i preljub; seks sa ženom u vrijeme menstruacije; te psovanje roditelja.

**PREDRASUDA:** Homoseksualnost je bolest.

**ČINJENICA:** Homoseksualnost je jedna od seksualnih varijacija kao što je to heteroseksualnost ili biseksualnost. Medicinska znanost ne smatra homoseksualnost bolešću.

**PREDRASUDA:** Homoseksualci ne mogu/ne smiju imati djecu.

**ČINJENICA:** Mnogi homoseksualci i lezbijke imaju usvojenu djecu ili imaju djecu iz svojih prijašnjih heteroseksualnih veza. Neka američka istraživanja pokazala su da se djeca koja odrastaju sa homoseksualnim roditeljima ne razlikuju od djece iz heteroseksualnih veza, niti će ta djeca postati homoseksualci/lezbijke. Za djecu je najvažnije da odrastaju u okruženju koje će im pružiti ljubav i podršku.

**PREDRASUDA:** Lezbijke, gejevi i transrodne osobe zalažu se za „posebna prava“.

**ČINJENICA:** Ove osobe ne traže nikakva posebna prava već samo ona koja uživa heteroseksualna populacija. Povorka ponosa je manifestacija koja upozorava na predrasude, diskriminaciju i nasilje koje doživljavaju osobe ne-heteroseksualne seksualne orijentacije i ukazuje na neravnopravan tretman u društvu. Istovremeno želi osnažiti ove osobe i učiniti ih da se osjećaju ponosno i jednako vrijedno kao i ostali.

**MIT:** Homoseksualne osobe odabiru svoju orijentaciju jer ima primjera homoseksualnih osoba koje su bile u hetero braku i imaju djecu.

**ČINJENICA:** Seksualna orijentacija je nešto sa čime se rađamo i ona se ne može mijenjati. Osoba može osjećati istospolnu privlačnost čak i prije postojanja bilo kakvog seksualnog iskustva. Ono što se može odabrati jest da li će se osoba ponašati u skladu sa vlastitom seksualnom orijentacijom ili ne. Najčešće zbog straha i društvene stigme, tj. homofobičnog društva, osobe nastoje potisnuti vlastitu seksualnu orijentaciju i zbog toga se pokušavaju uklopiti u heteroseksualni obrazac i ostvariti veze s osobama koje ih zapravo seksualno ne privlače.



## MODUL MOĆ I NASILJE U VEZAMA

**Cilj modula:** Osvijestiti da je nasilje posljedica neravnopravnih odnosa između muškaraca i žena i zloupotrebe moći, najčešće od strane muškaraca. Naučiti prepoznati različite oblike nasilnog ponašanja u vezama i informirati se o mogućnostima zaštite.

**Trajanje modula:** 6 sati

### Sesija 1: Neravnopravni odnosi

Trajanje sesije: 2 sata

#### **Aktivnost 1. Odnosi moći**

Cilj: Omogućiti sudionicima/ama da razjasne koncept moći i odnose moći.

Trajanje: 80 minuta

Materijali: Stolice posložene u krug. Radni list "Situacije" za voditelja/icu.

Što činiti:

1. Predstavite aktivnost objašnjavajući da su odnosi moći karakteristika individualnih i društvenih odnosa i da postoje različite vrste i odnosi moći.
2. Objasnite sudionicima/ama da ćete pročitati nekoliko različitih priča i nakon svake ćete prodiskutirati situaciju. Voditeljica čita scenarij 1. i započinje diskusiju na temelju pitanja. Svaki scenarij ilustrira različite vrste moći: "moć nad", moć za", "moć sa" i "unutarnja moć".
3. Nakon diskusije voditeljica uvodi i objašnjava koncepte "moć nad", moć za", "moć sa" i "unutarnja moć".

Moć na individualnom nivou, promatrana kao mogućnost da nešto možemo učiniti, 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, osjeća je, 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 prihvaćanju i poštivanju sebe, ali i u prihvaćanju drugih kao ravnopravnih. U tradicionalnim kulturama vračevi, iscjelitelji i mudri starci su smatrani kao oni koji posjeduju takvu vrstu moći.
- 4. Nakon različitih koncepata moći, voditeljica objašnjava kako se odnosi moći mogu manifestirati u adolescentskoj vezi. Primjer: adolescentsku vezu karakterizira nejednaka raspodjela moći i odgovornosti vidljiva u njenoj 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.
- 5. Povedite diskusiju o nejednakoj raspodjeli moći u vezama mladih gdje jedna osoba ili obje osobe mogu biti oštećenog vida.

Planirano postignuće:

Sudionici/e će, na primjerima različitih situacija, prepoznati različite vrste i odnose moći.

## **RADNI LIST**

### **MOĆ U RAZLIČITIM SITUACIJAMA:**

#### Situacija 1.

Petar je mladić oštećenog vida. Došao je s prijateljima u disko. Zabavljali su se i plesali i većina prijatelja je otišla kući. Ostao je samo Marko koji je obećao da će odvesti Petra kući. Petar već neko vrijeme moli Marka da odu kući jer je umoran ali Marko se zabavlja s curom koju je upoznao i koja mu se sviđa te govori Petru da pričekaj još malo. To mu govori već zadnja 2 sata.

Pitanja za diskusiju:

Prepoznajete li u ovoj situaciji moć?

O kakvoj vrsti moći se tu radi?

### Situacija 2.

Grupa mladih s oštećenjem vida u suradnji sa videćim osobama osnovala je udругu koja se bavi pitanjima i problemima mladih s oštećenjem vida. Već su počeli sa pružanjem konkretnih informacija i pomoći mladima.

Pitanja za diskusiju:  
Prepoznajete li u ovoj situaciji moć?  
O kakvoj vrsti moći se tu radi?

### Situacija 3.

Ivan, mladić oštećenog vida, je uz pomoć tiflopedagoginje naučio koristiti javni prijevoz u gradu i samostalno odlaziti na fakultet.

Pitanja za diskusiju:  
Prepoznajete li u ovoj situaciji moć?  
O kakvoj vrsti moći se tu radi?

### Situacija 4.

Nika je djevojka oštećenog vida. Njena teta, liječnica, smatra da Nika ne bi trebala dobiti informacije o seksu i kontracepciji jer to nije za nju, stoga ne želi s Nikom razgovarati o tome iako ju je ova već pitala.

Pitanja za diskusiju:  
Prepoznajete li u ovoj situaciji moć?  
O kakvoj vrsti moći se tu radi?

### Situacija 5.

Alisa, djevojka koje je postupno gubila vid, jednog dana nakon dugog perioda tuge, bijesa i samosažaljevanja pronašla je snage u sebi i odlučila prihvatiti situaciju u kojoj jest i nastaviti dalje sa svojim životom. Počela se baviti sportom i putovati s klubom na razna natjecanja.

Pitanja za diskusiju:  
Prepoznajete li u ovoj situaciji moć?  
O kakvoj vrsti moći se tu radi?

## Aktivnost 2. "Brainstorming" o nasilju<sup>15</sup>

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

Trajanje: 40 minuta

Materijali: "Flipchart", flomaster.

Što činiti:

1. Napišite na "flipchart" NASILJE i zamolite sudionike/ice da u narednih nekoliko minuta kažu što više asocijacija na zadanu temu, a vi ih zapisujete na "flipchart".
2. Nakon toga pročitajte sudionicima/ama sve asocijacije sa flipcharta. Na temelju dobivenih asocijacija definirajte vrste nasilja (fizičko, verbalno, emocionalno, seksualno, itd.). Listu možete koristiti i kako bi rasvijetlili neke mitove o nasilju (ali imajte na umu da su mitovi tema slijedeće aktivnosti). 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.
3. Uvedite pojam RODNO UVJETOVANOG NASILJA i objasnite da je ono posljedica neravnopravnih odnosa između muškaraca i žena, odnosno patrijarhalnog društva u kojem živimo i u kojem muškarci zloupotrebljavaju svoju moć. Rodno uvjetovano nasilje je pojava gdje su muškarci u većini slučajeva nasilja počinitelji, bez obzira radi li se o muško-muškom ili muško-ženskom nasilju, a žene su u većini slučajeva žrtve. Jedan od oblika rodno uvjetovanog nasilja je i nasilje u adolescentskim vezama. Nejednaki odnosi moći prisutni u odnosima između mladića i djevojaka, proizlaze iz stereotipnih rodnih 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 krotke.
4. Sudionicima/ama možete pročitati i UN-ovu definiciju rodno-uvjetovanog nasilja te ju zajedno prokomentirati.

Definicija:

"Rodno uvjetovano nasilje je bilo koji čin nasilja koji dovodi do, ili je vjerojatno da će rezultirati fizičkim, seksualnim ili psihološkim povređivanjima ili patnjama žena, uključujući prijetnje takvim činovima, prisilu ili oduzimanje slobode, neovisno događa li se u privatnom ili javnom životu. Ovo uključuje fizičko, seksualno, i psihološko nasilje kao što je obiteljsko fizičko nasilje protiv žena, spaljivanje i sakaćenje kiselinom, seksualno zlostavljanje, uključujući silovanje i incest od strane članova obitelji, genitalno sakaćenje žena, ubijanje ženske novorođenčadi, te emocionalno zlostavljanje kao što je

<sup>15</sup> Izvor: Cesar, S, Bijelić, N, Hodžić, A. i V. Kobaš (2004). Bolje spriječiti nego liječiti – Prevencija nasilja u adolescentskim vezama, CESI, Zagreb.

prinuda i upotreba nasilničkih i uvredljivih izraza. Otimanje žena i djevojaka u svrhu prostitucije i prisilnih brakova su dodatni primjeri rodno uvjetovanog nasilja. Rodno uvjetovano nasilje ne događa se samo u obitelji i zajednici općenito, nego je, ponekad dozvoljeno ili poticano od države kroz različite politike i činove".<sup>16</sup>

Planirano postignuće:  
Sudionici/ice će dobiti najvažnije informacije vezane uz nasilje.

## **Sesija 2: Nasilje**

Trajanje sesije: 2 sata

### **Aktivnost 1. Mit ili stvarnost<sup>17</sup>**

Cilj: Potaknuti raspravu o seksističkim stavovima i vjerovanjima te mitovima o nasilju.

Trajanje: 2 sata (ovisno o broju mitova kojima ćete se baviti)

Materijali: Stolice posložene u krug, Lista mitova za voditelja/icu

Što činiti:

1. Započnite vježbu slijedećim uvodom: Uz nasilje je vezano mnogo mitova, raširenih vjerovanja, stavova i zabluda. Ljudi i dalje nastavljaju u njih vjerovati i ponašaju se u skladu s njima, tako da su, na neki način, mitovi snažniji od činjenica.

Mitovi sadrže pogrešne informacije o tome zašto dolazi do nasilja u intimnim partnerskim vezama, a mnogi od tih mitova su rašireni po cijelom svijetu. Mitovi jednim dijelom nastaju zbog toga što nam je teško shvatiti zašto bi jedna osoba nanijela bol drugoj, posebno kad je riječ o intimnoj vezi. Dakle, mitovi o nasilju u intimnim partnerskim vezama mogu biti dodatni teret u situaciji kad se trudimo suprotstaviti nasilju. S druge strane, razumijevanje mitova i stvarnosti nasilja u intimnim partnerskim vezama nužno je da bismo mogli razviti učinkovite strategije za suprotstavljanje nasilju u intimnim partnerskim vezama, i na osobnoj, i na društvenim razinama.

Osim toga, mnogi su mitovi toliko rasprostranjeni, da je važno naučiti što učiniti kad se s njima susretnemo, u procesu našeg djelovanja kojim druge osobe želimo osvijestiti, obrazovati i podučiti u područjima nasilja u intimnim

<sup>16</sup> prijevod definicije preuzet iz Mamula, M. (ur.), (2004). Seksualno nasilje u školama, Ženska soba, Zagreb.

<sup>17</sup> Prema: SPI Forschung GmbH, Austrian Women Shelter Network, AÖF / Information Centre Against Violence, Hellenic Association of Health Education Promoting Teachers i CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje (2011). Rodnom jednakošću protiv nasilja u intimnim partnerskim vezama: Knjižica III: Priručnik za nastavnike i nastavnice

partnerskim vezama i seksističkih stavova. Shvate li osobe da njihovo ponašanje dovodi do toga da se druga osoba osjeća kao objekt, i da je njihovo ponašanje nasilno, možda će razmisliti o mijenjanju ponašanja koje su ranije smatrali prihvatljivim, bezazlenim ili čak poželjnim djevojkama /ženama.

U ovoj ćemo se aktivnosti najviše baviti seksističkim stavovima i najčešćim mitovima vezanim uz nasilje u intimnim partnerskim vezama. Pokušat ćemo ukloniti mitove, tako što ćemo ih dovesti u kontrast sa stvarnošću.

3. Sudionicima/cama treba objasniti da ćete čitati jednu po jednu tvrdnju i njihov zadatak će biti da odrede da li je to mit ili stvarnost i to na slijedeći način: ako misle da izjava predstavlja mit onda neka podignu ruku uvis a ako smatraju da tvrdnja predstavlja stvarnost onda neka ostanu sjediti (sa spuštenim rukama).
4. Pročitajte prvu tvrdnju i kada se sudionici/e odrede prema tvrdnji obavijestite ih koliko njih smatra da je tvrdnja mit, odnosno stvarnost. Pitajte neke od sudionika/ca za objašnjenje njihovog odgovora. Ako grupa u nekim slučajevima nije u stanju dati točan odgovor vaš je zadatak da ih upoznate sa točnim odgovorom i objasnite ga.
5. Na kraju rasprave o svim tvrdnjama, možete pitati: Znete li još neke seksističke stavove ili mitove o nasilju u intimnim partnerskim vezama? Što ovi mitovi vide kao uzrok nasilja u intimnim partnerskim vezama?
6. Na kraju, sažmite rezultate aktivnosti i posebno naglasite:
  - Općenito, mitovi o nasilju u intimnim partnerskim vezama za nasilje krive žrtvu, ili neki drugi čimbenik, kao što je alkohol, bijes ili mentalna bolest. Posljedica toga je da mitovi skreću pažnju s onoga što čini zlostavljač/ica, osoba koja je 100% odgovorna za nasilno ponašanje.
  - Shvatimo li mi mitove i stvarnost nasilja u intimnim partnerskim vezama, možemo se lakše usredotočiti na odgovornost osobe koja zlostavlja. Ova usmjerenost na odgovornost zlostavljača/ice je kritična točka svakog učinkovitog djelovanja za zaštitu žrtava i usmjerenog ka stvaranju društva u kom se nasilje neće nimalo tolerirati.

### PRIMJERI TVRDNJI I TOČNIH ODGOVORA

- **Svim se djevojkama i ženama sviđa kad za njima zvižde. (mit):** ovo je zabluda u koju vjeruju neki ljudi jer se nekim djevojkama/ženama sviđa kad za njima zvižde. No velikom broju žena i djevojaka to se ne sviđa, i kad se to dogodi, osjećaju bijes, strah, bespomoćnost, osjećaju se kao objekt, itd.
- **Osoba koja je u vezi svojoj partnerici/partneru kaže: Ako me ikad**

**ostaviš, umrijet ću. Ovakvo ponašanje je oblik nasilja. (stvarnost):** To je oblik psihološkog/emocionalnog zlostavljanja. Ovom prijetnjom jedna osoba kontrolira ponašanje druge osobe i njime manipulira.

- **Neke se žene oblače tako da je jasno da traže seks. (mit):** Ovo je zabluda. Sve žene ili djevojke imaju pravo nositi što žele, i imaju pravo izabrati osobu s kojom će imati spolni odnos. Rečenice kao što su „sama je to tražila, vidi se po odjeći“ ili „bila je provokativno obučena“ krive žrtvu, a ne osobu koja je počinila nasilje. Uporaba nasilja je uvijek izbor. Za ponašanje je 100% odgovorna osoba koja je bila nasilna, a ne žrtva.
- **Svađa s djevojkom/dečkom nije nasilje (stvarnost):** svađe su dio svake kvalitetne veze, one ne znače da je veza nasilna. Međutim, ako veza ima druge karakteristike štetnih veza (primjerice, u vezi nema povjerenja, privatnosti, ni poštovanja) i/ili u njoj dolazi do nasilnih ponašanja, možemo reći da je veza nasilna.
- **Imate par, u kojem jedna osoba uvijek ide s onom drugom, gdje god da ta druga osoba krene. To je oblik nasilja. (istina):** kad jedna osoba kontrolira i nadgleda sve aktivnosti druge osobe, to predstavlja oblik psihološkog nasilja.
- **Nasilni ljudi su oni koji ne mogu kontrolirati svoj bijes - riječ je trenutnom gubitku kontrole (mit):** Većina ljudi koji se razljute ne koriste nasilje kao način rješavanja emocije. Nasilni ljudi nisu bez kontrole; to je namjerno ponašanje; oni to čine da bi stekli kontrolu i nadmoć nad drugom osobom. Zlostavljači/ce biraju biti nasilni, i biraju tko će biti žrtvom njihova nasilja (primjerice, partner/ica, ali ne i drugi ljudi, kao kolege i kolegice iz razreda, susjedi, i tako dalje.). Oni uglavnom ne napadaju svoje prijatelje i prijateljice, niti slučajne prolaznike i prolaznice, bez obzira na to koliko su ljuti. Nasilje nema veze s ljutnjom; to nije problem upravljanja bijesom. Još jedan dokaz za to je i činjenica da obično biraju vrijeme kad će vršiti zlostavljanje - onda kad, osim žrtve, nema drugih prisutnih osoba.
- **Ljubomora je znak ljubavi (mit):** često mladi znaju namjerno izazivati ljubomornu reakciju, kako bi provjerili jesu li osjećaji osobe s kojom su u vezi iskreni. Međutim, mora se razlikovati ljubomora, kao legitiman osjećaj, i ljubomora kao sredstvo kontrole. Do određene mjere, ljubomora se može smatrati valjanom i prihvatljivom emocijom, no kad se zbog ljubomore ograničavaju nečiji socijalni kontakti, kontrolira izgled ili provodi emocionalna ucjena, riječ je emocionalnom zlostavljanju. Ukratko, **normalno je povremeno osjetiti ljubomoru, no to nije „dokaz“ ljubavi, niti opravdanje za ponašanje.** Ljubomora nema veze s ljubavlju; to je znak posesivnosti, nedostatka povjerenja i nesigurnosti. To je ujedno i jedan od najčešćih ranih znakova koji upozoravaju na zlostavljanje. Osoba koja zlostavlja ispituje žrtvu o tome s kim razgovara, optužuje je/ga za flertovanje s drugim osobama, ili zamjera provođenje vremena s prijateljima i prijateljicama, ili drugim

ljudima. Zlostavljač/ica često naziva telefonom, ili nenajavljeno dolazi.

- **Kad mladić mazi djevojku, a ona kaže: „Ne“, ona obično misli: „Da.“ (mit):** Ne uvijek znači ne. Ako je netko nesiguran što djevojka/žena pokušava reći, treba je pitati.
- **Imaš pravo udariti svoju djevojku/mladića, ako znaš da te vara. (mit):** NITKO NEMA PRAVO IKOGA UDARITI, BEZ OBZIRA NA RAZLOG.
- **Imaš pravo udariti svoju djevojku/mladića, ako ti ne pokazuje poštovanje. (mit):** NITKO NEMA PRAVO IKOGA UDARITI, BEZ OBZIRA NA RAZLOG.
- **Mladić ima pravo prisiliti djevojku na spolni odnos ako hodaju mjesec dana, a ona ne želi s njim voditi ljubav (mit):** NITKO NEMA PRAVO PRISILITI OSOBU NA SPOLNI ODNOS, bez obzira na dužinu veze. Bez obzira što netko s vama hoda duži vremenski period, ne znači da imate pravo na spolni odnos, niti da ta osoba ima obvezu pristati na spolni odnos. Nije važna dužina veze, već to da treba poštovati pravo osobe da izabere želi li seks, i, ako želi, kada.
- **Mladić ima pravo prisiliti djevojku na spolni odnos ako je već imala spolni odnos s njim, ili s nekim drugim (mit):** NITKO NEMA PRAVO PRISILITI OSOBU NA SPOLNI ODNOS, bez obzira na seksualnu povijest.
- **Mladić ima pravo prisiliti djevojku na spolni odnos ako je pristala ljubiti se s njim, ili je pristala na intimne dodire. (mit):** pristanak na ljubljenje ili dodirivanje ne znači i pristanak na spolni odnos. Nitko nema pravo prisiliti osobu na spolni odnos, ako ta osoba to ne želi.
- **Mladić ima pravo prisiliti djevojku na spolni odnos ako je ona njega pozvala van, ili ako je otišla njegovoj kući (mit):** Nitko nema pravo prisiliti osobu na spolni odnos, ako osoba to ne želi. Pozvati nekoga van, ili pristati otići nečijoj kući ne znači i pristati na seks.
- **Nasilje u vezama (nasilje u romantičnim vezama, nasilje u intimnim partnerskim vezama) nije jako izražen problem (Mit):** Svaku treću ženu fizički ili seksualno zlostavlja osoba s kojom je u vezi, a svaka treća osoba adolescentne dobi doživljava nasilje u vezi.
- **Nasilje u vezama je obično jednokratni incident i neće se ponoviti (Mit):** Nasilje ili zlostavljanje sadašnje ili bivše partnerice / partnera je rijetko kad jednokratni incident. Obično su incidenti dio obrasca u kom zlostavljanje eskalira.
- **Nasilje u vezama (romantičnim ili intimnim partnerskim vezama) je privatna stvar. Bolje je ostaviti parovima da sami razriješe svoje razmirice. (Mit):** Nasilje protiv neke osobe kazneno je djelo. To je svačiji problem, a ne samo razmirica između osoba u paru.
- **Ljudi koji su nasilni prema osobama s kojima su u vezi moraju biti mentalno bolesni (Mit):** Nije nađena povezanost nasilja u intimnim partnerskim vezama i mentalne bolesti. Nasilje protiv djevojke ili žene



motivirano je željom za kontrolom i moći.

- **Samo određeni tipovi ljudi napadaju ili zlostavljaju osobu s kojom su u vezi (Mit):** Ne postoji tipičan zlostavljač/ica. Dob, obrazovni status, socio-ekonomski status, fizička građa, rasa ili vjerska pripadnost - ništa od toga ne predstavlja obilježja tipične osobe koja zlostavlja.
- **Samo određeni tipovi žena/djevojaka mogu biti žrtvama zlostavljanja (Mit):** svaka od nas može biti žrtvom zlostavljanja od strane osobe s kojom smo u vezi. Ne postoji određeni tip žene za koju je veća vjerojatnost da će biti (ili neće biti) žrtva nasilja. Ljudi bi voljeli moći prepoznati karakteristike žrtve jer im to smanjuje odgovornost. Točnije, žene/djevojke bi voljele moći prepoznati karakteristike žene žrtve jer se tad osjećaju sigurnije. To je u stvari način da se kaže: „Ako ja nisam kao te žene / djevojke, ja neću doživjeti nasilje“.
- **Nasilje u vezama (nasilje u romantičnim vezama, nasilje u intimnim partnerskim vezama) uzrokuje uporaba alkohola ili droge (Mit):** Iako su alkohol i droge često povezani s nasiljem u intimnim partnerskim vezama, oni ne dovode do toga da nenasilne osobe postanu nasilne. Mnogi su nasilni prema osobama s kojima su u vezi kad su trijezni, a brojne osobe koje zlostavljaju ne piju uopće. Osobe koje piju i tuku osobe s kojima su u vezi obično ne tuku slučajne prolaznike, roditelje, rođake, ili prijatelje i prijateljice. Oni nasilje usmjeravaju samo prema osobama s kojima su u vezi. Osobe koje fizički zlostavljaju one s kojima su u vezi često nastavljaju s tim i nakon što prestanu piti. Zlostavljač/ica može koristiti alkohol kao izgovor za nasilje, ili alkohol može biti razlogom što ne shvaća koliku razinu sile koristi, no alkohol nije uzrok. Opasno je pretpostaviti da je nasilje uzrokovano (zlo)upotrebom kemijskih tvari. To nije točno. Podjednako je broj nasilnih incidenata u kojima je bilo korištenja kemijskih tvari, i onih gdje ih nije bilo. Uzrok fizičkog nasilja je osoba koja vrši nasilje, i koja je izabrala koristiti nasilje kao sredstvo stjecanja nadmoći i kontrole žrtve. Alkohol može biti čimbenik povezan s intenzitetom nasilnog incidenta, ali je često samo još jedan izgovor koji koriste osobe koje žele izbjeći preuzimanje odgovornosti za svoja djela.
- **Nasilje u intimnim partnerskim vezama događa se uglavnom među siromašnim ljudima, u nižim društvenim slojevima, nižeg obrazovnog statusa (Mit):** Nasilje u intimnim partnerskim vezama se pojavljuje na svim razinama društva, i među bogatima, i među siromašnima, i jednako često pogađa sve rasne, društvene, etničke, ekonomske i vjerske grupe. Nema dokaza da neobrazovane ili siromašne osobe češće zlostavljaju osobe s kojima su u vezi, u usporedbi s onima koji su obrazovaniji ili bogatiji.
- **Sigurno je nečim to zaslužila/o (Mit):** NITKO NE ZASLUŽUJE ZLOSTAVLJANJE. Većina ljudi za zlostavljanje krivi žrtvu. Očekuju da žrtva zaustavi nasilje, no ne pitaju se zašto osoba koja zlostavlja nastavlja činiti

to što čini. Iz ovakvih izjava, koje okrivljavaju žrtvu, može se zaključiti da je žrtva ta koja treba uvidjeti razloge zbog kojih dolazi do zlostavljanja, i nekako promijeniti svoje ponašanje. Istina je da je odgovornost za nasilje uvijek na osobi koja se ponaša nasilno. Što god žrtva činila, ili ne činila, nasilje neće prestati dok nasilna osoba ne odluči prestati ponašati se nasilno.

- **Uvijek može otići iz nasilne veze (Mit):** ova je izjava vrlo slična prethodnoj. Umjesto da se pitamo zašto osoba koja zlostavlja jednostavno ne ode iz te loše veze, mi se pitamo zašto ne ode žrtva. Mnoge djevojke osjećaju pritisak okoline da trebaju imati dečka. Da bi ga zadržale, one toleriraju puno toga, uključujući i nasilje, jer misle da je bolje imati dečka, nego biti sama. Postoje brojni stvarni razlozi za ostanak u nasilnoj vezi – osobni, društveni, ekonomski, kulturalni i vjerski, i oni osobu u nasilnoj vezi znaju jednostavno zarobiti. Osoba može osjećati stid, ili poniženje zbog zlostavljanja, može sebe kriviti za zlostavljanje, ili se bojati da će je drugi kriviti za zlostavljanje (njeni prijatelji i prijateljice, obitelj i zajednica). Možda oklijeva napustiti osobu koja je/ga zlostavlja iz emocionalnih razloga (možda vjeruje obećanjima i nada se da će se osoba promijeniti, ili vjeruje da je toliko bezvrijedna, kao što zlostavljač/ica uvijek govori, da nikad neće naći drugu osobu za vezu ako ode). Možda ne prepoznaje da je riječ o nasilnoj vezi, jer je takvo ponašanje normalno u njenoj / njegovoj obitelji i među prijateljima i prijateljicama. Osim toga, odlazak predstavlja značajan rizik. Strah od odmazde zbog napuštanja, uznemiravanje i daljnje nasilje su također razlozi da osoba ostaje zarobljena. Nasilni muškarci često stvaraju takvu okolinu, da je ženi teško otići, oni prijete, traže oprostaj, govore da se kaju i/ili manipuliraju tako da osoba vjeruje da je to što se dogodilo njena greška i da se više neće ponoviti. Može se bojati da će zlostavljač/ica ispuniti svoje prijetnje, i da će stvarno naškoditi žrtvi, sebi, prijateljima ili prijateljicama, obitelji.
- **Ako se zlostavljač/ica kaje ili iskazuje žaljenje, to znači da se promijenio/la (Mit):** Gotovo svi zlostavljači/ce osjećaju žaljenje ili kajanje nakon zlostavljanja. Ti su osjećaji, zajedno s isprikama i obećavanjem promjene, dio ciklusa nasilja, a ne pokazatelj promjene.
- **Mladići su po prirodi nasilni(mit):** Dječaci se ne rađaju nasilni. To uče, kroz poruke koje primaju od društva i svoje obitelji. Mnogi muškarci nauče rješavati razmirice i kontrolirati druge uporabom nasilja. Kao što su naučili koristiti nasilje, tako se mogu i odučiti.

Planirano postignuće: Sudionice i sudionici će postati svjesni predrasuda vezanih uz nasilje i naučiti činjenice u pozadini mitova.

Napomena:

Ovisno o veličini grupe i raspoloživom vremenu, odlučite želite li raditi na svim tvrdnjama, ili ćete izabrati samo neke. Uz diskusiju o mitovima vezanim uz nasilje (primjerice, mladić ima pravo prisiliti djevojku na spolni odnos...), možete pitati sudionike/ce mogu li identificirati vrstu nasilja u koju spada to ponašanje i povezati ovu aktivnost sa prijašnjim aktivnostima u kojima se govorilo o vrstama nasilja.

### Sesija 3: Nasilje u vezama i traženje pomoći

Trajanje sesije: 2 sata

#### **Aktivnost 1. Prepoznavanje nasilja<sup>18</sup>**

Cilj: Naučiti prepoznati zlostavljanje u vezi, prepoznati znakove zlostavljanja, naučiti kako se najčešće zlostavljač/ica ponaša prema žrtvi te što možemo učiniti ako žrtva ili zlostavljač/ica traži pomoć.

Trajanje: 1 h i 20 minuta

Materijali: Flipchart, flomasteri, stolice posložene u krug.

Što činiti:

1. Započnite vježbu kratkim uvodom: Možda u nekom trenutku ne vidimo nasilje, ali možemo vidjeti „znakove“ koji prethode nasilju, ili koji se pojavljuju nakon nasilja. Uobičajeno je vjerovanje da je nasilje u intimnim partnerskim vezama privatna stvar, i da nas se to ne tiče. Vjerujemo da, niti trebamo, niti imamo pravo, uplesti se. Istina je da je nasilje zločin, bez obzira u kojem se okruženju događa.
2. Razgovarat ćemo o znacima zlostavljanja, i o tome kako se ponašaju osobe koje su žrtve nasilja u intimnim partnerskim vezama, kao i o tome kako se ponašaju osobe koje zlostavljaju one s kojima su u vezi.
3. Na flipchartu, označite dva stupca, i naslovite ih “**Kako prepoznati je li osoba žrtva nasilja u intimnoj partnerskoj vezi?**” i “**Kako prepoznati je li osoba zlostavljač/ica?**”

---

<sup>18</sup> Prema: SPI Forschung GmbH, Austrian Women Shelter Network, AÖF / Information Centre Against Violence, Hellenic Association of Health Education Promoting Teachers i CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje (2011). Rodnom jednakošću protiv nasilja u intimnim partnerskim vezama: Knjižica III: Priručnik za nastavnike i nastavnice

4. Podijelite grupu u dvije male grupe (ili više ovisno o broju sudionika/ca) i ako je moguće neka u svakoj grupi bude podjednak broj djevojaka i mladića.

- o Jedna grupa ima zadatak da razgovara o tome kako bi se mogla ponašati osoba koja je zlostavljana, ili koji su neki drugi znakovi koji bi mogli upućivati na to da je osoba zlostavljana.
- o Druga grupa će imati zadatak navesti znakove ili ponašanja koji bi mogli upućivati na to da je osoba zlostavljač/ica.

5. Nakon što grupe završe s radom, zamolite svaku grupu da navede njihove odgovore, koje voditeljica upisuje na flipchart. Ukoliko je potrebno, liste dopunite informacijama. Dodatne informacije nalaze se na kraju vježbe.

6. Dajte slijedeću uputu: Sad kad znamo kako prepoznati znakove zlostavljanja, slijedeći korak je razmisliti kako pomoći žrtvi, ili osobi koja vrši zlostavljanje. Pročitat ću vam priču o djevojci koja je u nasilnoj vezi i traži pomoć. Na kraju priče ću vas pitati što biste učinili da vam se obrati za pomoć.

*Najviše me bole njegove zlobne riječi, imena kojima me naziva. Rekla sam mu da me to boli. Svaki put kad s njim pokušam prekinuti, on se rasplače i moli: „Žao mi je, ne ostavljaj me, prestat ću ti nanositi bol“. Vjerujem mu, jer ga ne želim ostaviti. Želim da se promijeni.*

*... On me provjerava i želi biti siguran da ne razgovaram ili ne provodim vrijeme s nekim drugim. Naziva me najgorim mogućim imenima, i zbog njega plačem. Viče na mene, i udario me. Kad me udari, kaže da nije mislio, i ispadne da sam ja za to kriva. „Kad se ti ne bi tako ponašala, ne bih te udario“. Ne bih ga trebala toliko ljutiti, ni dovoditi ga do toga da me udari. Ocjene u školi su mi se pokvarile. Sramim se i jedno se osjećam. Ne znam što učiniti...*

- o **Što biste joj rekli?**
- o **Što biste mogli učiniti da joj pomognete?**

6. Recite: Sad ću vam pročitati priču o mladiću koji je nasilan prema osobi s kojom je u vezi. Na kraju priče ću vas pitati što biste učinili da vam se obrati za pomoć.

*“Jedan je dan bila vani sa svojim društvom. Zvao sam je, ali nije se nijednom javila. Sve je moguće. Nisam mogao spavati, samo sam mislio kako je vani s drugima. Drugi dan sam je vidio u školi. Bio sam jako ljut. Izgubio sam kontrolu i udario je. Nisam je htio povrijediti, stvari su se samo otele kontroli. Prijetila je da*

će me ostaviti. Kako bi tebi bilo u mojoj situaciji? Što bi ti učinio?“.

- o **Što biste mu rekli?**
- o **Što biste mogli učiniti da mu pomognete?**

7. Za kraj možete prodiskutirati slijedeće: Kakve bi se poteškoće mogle pojaviti u ovakvim situacijama? Kako bi mogli prevladati te poteškoće?

Planirano postignuće: Sudionici/e će dobiti informacije o znacima prepoznavanja nasilja u vezama te će imati prilike razmisliti kako mogu reagirati u konkretnim situacijama koje uključuju razgovor sa žrtvom i zlostavljačem.

Napomena: dodatne informacije za voditelja/icu.

<b>Kako možete prepoznati žrtvu nasilja u intimnim partnerskim vezama?</b>	<b>Kako možete prepoznati zlostavljača/icu?</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Njen/njegova dečko/djevojka se ponaša <b>ljubomorno i posesivno</b>:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>Imate dojam da <b>pokušava kontrolirati</b> njeno/njegovo ponašanje</i></li><li>▪ <b>Donosi sve odluke</b></li><li>▪ <b>Neprestano je/ga provjerava</b></li><li>▪ <b>Zahtjeva znati</b> s kim je bila/bio</li></ul></li><li>2. Vidjeli ste njenog/njegovog partnera/partnericu <b>da se ponaša nasilno</b>: verbalno (viče, vrijeđa je/ga), ili razbija, baca ili udara stvari</li><li>3. <b>Iznenadne promjene u</b>:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>Njenom/njegovom <b>izgledu ili ponašanju</b></i></li><li>▪ <i>Njenom/njegovom <b>raspoloženju ili osobnosti</b>. Primjećuje se anksioznost, depresija, ispadi u ponašanju, tajnovitost; izbjegava kontakt</i></li></ul></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Ljubomora</b><ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Okrivljava i optužuje za nevjeru</i></li><li>• <i>Opsesivno telefonira i neprestano provjerava osobu</i></li><li>• <i>Prati i promatra drugu osobu (uhodi)</i></li></ul></li><li><b>2. Kontrolirajuće ponašanje</b><ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>Zahtijeva da u svakom trenutku zna gdje je osoba s kojom je u vezi</i></li><li>▪ <i>Smatra da mora odlučivati o svemu</i></li><li>▪ <i>Odbija prihvatiti „Ne“ kao odgovor (što može uključivati i odbijanje da prihvati prekid veze)</i></li></ul></li><li><b>3. Brzo zbližavanje</b> <i>Koristi krivnju (ako me voliš...)</i></li><li><b>4. Nerealna očekivanja</b></li><li><b>5. Rigidne rodne uloge</b>: nameće stereotipno gledanje na muško-ženske odnose (kontrolirajući muškarci, submisivne žene, itd.)</li><li><b>6. Izolacija</b>: manipulira i kontrolira kontakte druge osobe s prijateljima i prijateljicama, obitelji, njene/njegove</li></ol>

<p><i>očima.</i></p> <p>4. <b>Gubi interes</b> ili odustaje od stvari koje su prije bile važne. Gubi interes za školu ili druge aktivnosti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Loše ocjene i neuspjeh u školi</b></li> </ul> <p>5. Redovno <b>otkazuje planove u zadnji trenutak</b>, postepeno <b>postaje izoliran/a</b> od prijatelja i prijateljica.</p> <p>6. Iskazuje <b>negativne emocije</b>, i to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Krivnju, ambivalentnost, strah</i></li> <li>▪ <i>Ljutnju, osjeća se neugodno, osjeća sram, izoliran/a je i ne vjeruje drugima</i></li> <li>▪ <i>Bespomoćnost i nemoć</i></li> </ul> <p>7. Ima lošu <b>sliku o sebi</b> (a nije bilo tako PRIJE veze)</p> <p>8. Čini se da se <b>boji</b> osobe s kojom je u vezi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ispričava se za ponašanje osobe s kojom je u vezi</b></li> <li>▪ <i>Izgleda nervozno u prisutnosti osobe s kojom je u vezi</i></li> <li>▪ <i>Izgleda kao da se boji da ne naljuti osobu s kojom je u vezi</i></li> </ul> <p>9. Ima <b>neobjašnjive ozljede</b>, modrice ili ožiljke</p> <p>10. <b>Povijest zlostavljanja:</b> u roditeljskoj obitelji zlostavljane druge žene, ili je osoba bila zlostavljana kao dijete.</p>	<p>aktivnosti, ili je/ga izolira od obitelji i društva</p> <p><b>7. Loša slika o sebi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Krivi druge za probleme</i></li> <li>▪ <i>Krivi druge za svoje emocije</i></li> <li>▪ <i>Prevelika osjetljivost</i></li> </ul> <p><b>8. Korištenje prisile u seksu „kroz igru“</b></p> <p><b>9. Verbalno zlostavljanje i omalovažanje</b> mišljenja, prijatelja i prijateljica, obitelji i izgleda druge osobe</p> <p><b>10. Izrazito brzo situacija postaje ozbiljna</b> (Dr Jekyll i gospodin Hyde)</p> <p><b>11. Prijetnje nasiljem</b></p> <p><b>12. Razbijanje ili udaranje predmeta-</b> koristi silu za vrijeme rasprave</p> <p><b>13. Okrutnost prema životinjama</b></p> <p><b>14. Povijest zlostavljanja</b> u roditeljskoj obitelji ili povijest drugih nasilnih veza</p>
--	--

### **Upozoravajući znakovi na nasilje u intimnim partnerskim vezama**

Važno je napomenuti da ovi znakovi sami za sebe ne moraju nužno značiti da je osoba žrtvom zlostavljanja. Međutim, nekoliko znakova zajedno mogu predstavljati temelj za sumnju na zlostavljanje osobe.

### **Što možete učiniti da pomognete žrtvi?**

Prvo i osnovno, ako znate da je netko u neposrednoj opasnosti, nazovite telefonsku liniju za pomoć žrtvama nasilja, ili policiju.

Sama pomisao da biste mogli razgovarati s nekim za kog znate ili sumnjate da je žrtva nasilja – prijatelj/ica, rođak/inja, ili razredni kolega/ica – o nasilju može biti neugodna ili zastrašujuća. Puno ljudi misle da od toga nema nikakve koristi. Međutim, istina je da već samim započinjanjem razgovora o nasilju, žrtvi

---

pokazujete da vam je stalo i da nije sam/a. Evo nekoliko savjeta kako voditi taj razgovor:

- Nemojte nikom reći, osim ako je osoba u opasnosti.
- Pažljivo slušajte, vjerujte osobi što god da vam kaže, i ne osuđujte je/ga. Njeno/njegovo samopoštovanje je uništeno. Recite joj/mu da nema razloga da osjeća stid.
- Recite joj/mu da nije kriv/a, i da NIKAD nema opravdanja za nasilje u vezi.
- Recite joj/mu gdje i kako može potražiti pomoć.
- Recite joj/mu da nije sam/a.
- Nemojte joj/mu reći da jednostavno napusti osobu s kojom je u vezi – to može biti puno teže nego što vam se čini.
- Ne predlažite rješenja za koja vi mislite da su najbolja – pokušajte joj/mu pomoći da dođe do najboljeg rješenja za sebe.
- Ohrabrite je/ga da potraži stručnu pomoć. Ako vas to zamoli, idite s njom/njim.

### **Što možete učiniti da pomognete počinitelju/ici nasilja?**

- Ne pretvarajte se da ne znate što se događa; ne ponašajte se kao da se ne događa ništa važno
- Razgovarajte s njim/njom nasamo, ne pred drugim osobama, i ne za vrijeme nasilnog incidenta.
- Ne budite agresivni i ne svađajte se
- Recite mu/joj vrlo jasno da njegovo/njeno ponašanje nije u redu.
- Ne prihvaćajte nikakve izgovore.
- Potaknite ga/je da potraži pomoć i ponudite da ćete ići s njim/njom.
- Pružite podršku osobi s kojom je u vezi. Recite joj/mu da ne zaslužuje biti zlostavljan/a.
- Nazovite telefonsku liniju za pomoć u slučajevima nasilja da biste doznali na koje načine mu/joj možete pomoći. Ako želite, možete ostati anonimni.
- Budite uzor za stvaranje kvalitetnih veza; postupajte sa svojim partnerom/icom i prijateljima i prijateljicama s poštovanjem.

**Nemojte šutjeti!**

## **Aktivnost 2. Kome se obratiti**

Cilj: Identificirati i razmotriti mogućnosti traženja pomoći u situacijama nasilja.

Trajanje: 40 minuta

Materijali: Stolice posložene u krug.

Što činiti:

1. Objasnite grupi da se osobe koje trpe nasilje u vezi osjećaju nesretno i izolirano i izlazak iz nasilne veze za njih nije jednostavna stvar stoga im je potrebna podrška i pomoć.
2. Prodiskutirajte s grupom slijedeća pitanja:
  - Kada bi mlada osoba oštećenog vida (ili vi) bila u nasilnoj vezi, kome bi se mogla obratiti za pomoć?
  - Što bi mladoj osobi oštećenog vida (ili vama) bilo potrebno/olakšalo traženje pomoći u situacijama nasilja u vezi?
  - Jeste li ikada svjedočili nekom obliku zlostavljanja, nasilja u vezama? Jeste li nešto poduzeli? Što?

Planirano postignuće: Sudionici/e će identificirati osobe/institucije gdje mogu potražiti pomoć ali i identificirati potrebe mladih oštećenog vida pri traženju pomoći u situacijama nasilja.



## **MODUL: SOCIJALNE VJEŠTINE ZA MLADE S OŠTEĆENJEM VIDA**

### **CILJ SOCIJALNIH VJEŠTINA:**

- Osposobiti slijepe i slabovidne osobe za što uspješniju socijalnu integraciju
- Povećavanje socijalne kompetencije slijepih i slabovidnih osoba

Temeljni problem osoba s oštećenjem vida je socijalna integracija. Glavni cilj rehabilitacije je osposobiti ih za što uspješniju socijalnu integraciju. Da bi se taj cilj ostvario potrebni su prihvaćanje i podrška okoline s jedne te osposobljenost i motivacija slijepe i slabovidne osobe da postane aktivan i punopravan član svoje društvene zajednice druge strane. Postoji objektivan i subjektivan osjećaj socijalne integriranosti.

Preduvjet socijalne integracije je dobar socijalni razvoj te usvojenost socijalnih vještina. Djeca s teškim kongenitalnim oštećenjem vida ne mogu ravnopravno sa svojim videćim vršnjacima usvajati socijalne vještine. Zbog gubitka i smanjene vidne percepcije ne mogu učiti imitacijom, ne prepoznaju tuđu neverbalnu komunikaciju, ne mogu korigirati vlastite nepoželjne neverbalne izričaje, manje se uključuju u igre s vršnjacima, manje su pokretni te imaju sporije reakcije.

Kada osobe u kasnijoj dobi izgube vid postaju ovisne o drugima, socijalno su izolirane, gube samopouzdanje i dotadašnju ulogu u društvu. U oba slučaja gubitak vida nije samo trauma slijepoj i slabovidnoj osobi već čitavoj obitelji (roditeljima, supružnicima, djeci te braći i sestrama).

Obitelj ima jedan od najvažnijih, najranijih i najtrajnijih utjecaja na razvoj pojedinca. Upravo zato različiti stavovi i ponašanja roditelja prema vlastitom djetetu s oštećenjem vida uvjetuju različite posljedice u djetetovom socijalnom razvoju. Osim roditelja važnu ulogu imaju braća i sestre. Braća i sestre ne smiju zamijeniti roditelje, oni trebaju poticati spontanu igru, voditi ih kroz njima primjerene aktivnosti. U svoje grupe djeca i odrasli prihvaćaju samo sebi slične vršnjake, slične po sposobnostima i interesima. Bitno je da se od najranije dobi provodi podrška i rehabilitacija sa slijepom i slabovidnom djecom kako bi se razvile senzorno-perceptivna, verbalna i motorička komunikacija s okolinom.

Socijalne vještine su naučeni oblici ponašanja, uvježbane sposobnosti, a uče se od najranijeg djetinjstva u obitelji, spontano, imitacijom (što osobe s oštećenjem vida ne mogu) te metodom pokušaja i pogreške. Kako će se provoditi trening socijalnih vještina ovisi o spolu, kulturološkom kontekstu, dobi nastanka oštećenja vida (rođenjem, kasnije u životu), razini razvoja (emotivnog, kognitivnog), specifičnim situacijama, komunikacijskim vještinama i interpersonalnim odnosima. Socijalne vještine uključuju različita ponašanja, npr. interpersonalno ponašanje uvijek usmjereno na zadatak i prema sebi.

Socijalna sposobnost odnosi se na vještine nužne za međuljudsko funkcioniranje to jest snalaženje u ljudskom društvu. Socijalne vještine su sposobnosti interakcije s ljudima koje im omogućavaju da na zadovoljavajući način ispunjavaju društvena očekivanja. Društvena interakcija sastoji se od primjećivanja i razumijevanja tuđeg govora, govora tijela, kontakt očima (izostaje kod slijepih) i kulturom određenog načina ponašanja. Bitno je prepoznati poslone signale i imati kontrolu nad vlastitim emocijama. Komunikacijske vještine se odnose na skupinu verbalnog i neverbalnog ponašanja, a dolaze do izražaja u komunikacijskim situacijama (npr. susreti, međusobni utjecaj na dvoje ili više ljudi).

Riječi su važan medij za socijalizaciju osoba s oštećenjem vida. Riječi imaju najjači utjecaj kod kongenitalno slijepih. Vizualizacija svijeta riječima je prisutna i kod kasnije oslijepljenih osoba. U doživljavanju druge osobe važna je boja glasa, a ne oblik tijela. Glas im ne otkriva samo značenje riječi. Uzvici kod njih preuzimaju ekspresiju lica, govor tijela. Česti su problemi u komunikaciji s videćima. Slijepi često ne poštuju osobni prostor. Kod slijepih osoba koje su rano izgubile vid često se uz glas stvara stereotipna slika nove osobe. Shvaćaju glas kao alat kojim sebe usklađuju s društvom i cijelom svojom okolinom. Socijalne vještine pomažu osobi da se nosi sa zahtjevima i izazovima koje postavlja život u donošenju odluka, kreativnom i kritičkom mišljenju, komunikaciji i međuljudskim odnosima, svijesti o sebi, emocijama i uzrocima stresa. Na takav način osoba vodi zdrav i produktivan život. Socijalne vještine se uče tijekom cijelog života (odabir prijatelja, društva, škole, zaposlenja, karijera, poštivanje pravila, odlazak u mirovinu). Usvojenost socijalnih vještina ne ovisi samo o treningu tih vještina nego i uspješnosti u ostalim rehabilitacijskim programima (orijentacija i kretanje, svakodnevne vještine, tiflotehnici...)

## **SOCIJALNE VJEŠTINE ZA MLADE**

Trajanje: 2 sata

### **PROGRAM MODULA:**

#### **UVOD**

- Voditelj/ica aktivnosti postavlja stolice u krug te upoznaje sve sudionike sa položajem stolica u prostoru
- Upoznavanje s programom i osnovnim pravilima rada u grupi (5 minuta)
- Upoznavanje sudionika/ca (10 minuta):

Voditelj/ica zamoli mlade da se predstave. Osoba A se predstavi, dotakne rame osobi B sa svoje lijeve strane, ponovi ime osobe A i doda

svoje ime, osoba C ponovi imena osobe A i B i doda svoje i tako do kraja kruga. Zadnji u krugu ponovi imena svih polaznika/ca.

- Svatko ukratko govori o sebi (odakle su, hobiji, studij, itd.)

### **Aktivnost 1. Parlaonica**

Cilj:

- Osvijestiti razloge prihvaćenosti i/ili neprihvaćenosti slijepe i slabovidne mladeži u društvu
- Aktivno slušanje drugih sugovornika/ica, uvažavanje mišljenja i argumenata drugih

Trajanje: 45 minuta

Materijali: Pripremiti pitanja na brajici i uvećanom tisku.

Što činiti:

1. Voditelj/ica će podijeliti grupu na dvije podgrupe. Jedna grupa zastupa tezu da mlade slijepe i slabovidne osobe nisu prihvaćene u društvu a druga da su prihvaćene. Podgrupe moraju biti heterogene po stupnju oštećenja vida, dobi nastanka oštećenja i spolu. Dati vremena grupama da donesu zajedničko mišljenje i argumente (10 minuta).
2. Voditelj/ica ove radionice će zamoliti predstavnike/ce grupa da u 5 minuta argumentiraju svoje teze.
3. Diskusiju usmjeravati slijedećim pitanjima:
  - Utječe li samostalno kretanje na vašu prihvaćenost u društvu?
  - Jeste li samostalni u aktivnostima svakodnevnog života ( u kojima)?
  - Imaju li one utjecaja na vašu prihvaćenost?
  - Koliko informatička pismenost doprinosi vašem prihvaćanju u društvu, na koji način?
  - Koliko i kako doprinosite svojoj prihvaćenosti u društvu?
  - Kako organizirate svoje slobodno vrijeme?

Planirano postignuće:

Nakon diskusije mlade osobe s oštećenjem vida će osvijestiti svoju prihvaćenost i neprihvaćenost, te razloge koji tome doprinose. Treba naći odgovore kako mogu poboljšati svoju prihvaćenost.

## **Aktivnost 2. Izlasci**

Cilj:

- Razumijevanje svojih i reakcija drugih ljudi te njihovih međusobnih odnosa

Trajanje: 35 minuta

Materijali: /

Što činiti:

1. Sudionici/e radionice sjede u krugu. Voditelj/ica čita problemsku priču sa tri različita završetka. Nakon svakog završetka mladi vode diskusiju o postupcima i reakcijama i mogućem rješenju problema. Pričaju svoja iskustva.

### PRIČA 1

Ana je videća djevojka, studentica kroatistike. Subotom obično izlazi van s društvom u klubove s afričkom glazbom. S njom je u grupi i slijepa studentica Iva. Jednom prilikom Ana je pozvala Ivu da se pridruži njoj i njezinom društvu prilikom izlaska na koncert. Iva je bila neodlučna, nesigurna, nije poznavala cijelo društvo (osim Ane) i ne sluša tu vrstu glazbe. Ana je rekla da će doći po Ivu u dom. U dogovoreno vrijeme Ana je stigla, ali Iva nije bila spremna za izlazak. Ovaj puta odlučila je ne izaći van i dala niz opravdanja.

Pitanje: Koji su razlozi Ivina ne izlaska van?

- nije se znala prikladno odjenuti, nesigurna je, ne poznaje društvo, strah, kako će se ponašati u društvu, hoće li joj se svidjeti glazba...

Jeste li vi bili u takvoj situaciji?

### PRIČA 2

Iva je izašla van s Anom. U klubu je sjedila sama, malo je komunicirala, ako bi je netko nešto pitao kratko je odgovarala i nije imala teme za razgovor, glazba joj je bila preglasna i nije joj se dopala, neprestano su joj se miješali različiti zvukovi, svi su oko nje nešto čavrljali, a ona je šutjela. To je za nju bila propala večer pa je odlučila da više tako ne izlazi.

Pitanja: Prema vašem mišljenju što je Iva mogla učiniti da se osjeća bolje u društvu te večeri? Hoće li je Ana sljedeći put pozvati van? Jeste li se i sami našli u takvoj situaciji?

### PRIČA 3

Iva je izašla van sa Anom i društvom u klub gdje se sluša afrička glazba. Sve je bilo super, osjećala se ugodno i prihvaćeno. Konobar je dolazio. Svi su nešto naručivali. Dogovor je bio da svatko plati svoje piće što Ivi nisu posebno naglasili (zaboravili su da je ona nova u društvu, i nisu našli načina kako da joj to kažu jer je i njima bilo neugodno). Kada je konobar došao naplatiti piće netko iz društva je tiho rekao :“Tko će platiti piće Ivi?” Iva je to čula.

Pitanja: Što se poslije desilo? Kako je Iva trebala reagirati? Kakva su vaša iskustva?

Planirana postignuća:

Kroz navedene priče mladi s oštećenjem vida naučiti će se pravilnom ponašanju u društvu vršnjaka, da ne očekuju uvijek od okoline da će im dati sve informacije nago da i sami pitaju, da mogu i trebaju iskazati svoje mišljenje te da je poželjno da proširuju svoja znanja i stiču nova iskustva kako bi mogli ravnopravno sudjelovati u diskusijama što im u današnje vrijeme omogućuju moderne tehnologije.

### **Aktivnost 3. Ovisnosti**

Cilj: Razumijevanje mladih slijepih i slabovidnih osoba, kakvu sliku ostavljaju o sebi nakon konzumiranja opijata (alkohol, droga, cigarete).

Trajanje: 10 minuta

Što činiti: Voditelj/ica vodi diskusiju i usmjerava je sljedećim pitanjima:

1. Morate li prihvatiti sva ponašanja/ovisnosti prisutnih i kod drugih (alkohol, cigarete, droga/klađenje) da bi bili prihvaćeni?
2. Kakvu sliku u društvu ostavlja slijepa i slabovidna osoba koja je pijana?
3. Koji je uzrok konzumiranja alkohola kod mladih s oštećenjem vida?
4. Na čiji poticaj konzumirate ta sredstva?

Planirana postignuća: Mladi s oštećenjem vida osvjestit će da se u društvu nije potrebno dokazivati na neprihvatljiv način.

Projekt  
**Jednake mogućnosti za žene i djevojke s oštećenjem vida**



CESI - Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje  
Nova cesta 4, 10 000 Zagreb  
Tel: 01 24 22 800; Fax: 01 24 22 801  
E-mail: [cesi@cesi.hr](mailto:cesi@cesi.hr)  
[www.cesi.hr](http://www.cesi.hr)  
[www.libela.org](http://www.libela.org)  
[www.sezamweb.net](http://www.sezamweb.net)



Delegacija Europske unije u Republici Hrvatskoj  
Trg žrtava fašizma 6, 10000 Zagreb  
Tel: 01 4896500; Fax: 01 4896 555  
<http://www.delhrv.ec.europa.eu/>