#ЕУ ЗА ТЕБЕ

Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗА ЉУДСКА И МАЊИНСКА ПРАВА И ДРУШТВЕНИ ДИЈАЛОГ

Centar za prava deteta

O TEBI SE RADI

BES, STRAH I JA

Mentalno zdravlje je deo tvog zdravstvenog stanja i načina funkcionisanja u životu.

Ono utiče na to kako razmišljaš, kako se osećaš, kako učiš, kako se slažeš s drugima i kako se snalaziš u raznim situacijama – lakim i teškim.

Ovaj vodič sadrži deset tema i namenjen je tebi – jer imaš između 12 i 18 godina i želiš da saznaš više o sebi i stvarima koje ti se dešavaju.

Pisaćemo o tome šta je mentalno zdravlje, kako da se nosiš sa stresom, brigama i osećanjima poput ljutnje, tuge, straha i stida.

Imaćeš mogućnost da dobiješ savete kako da gradiš podršku među vršnjacima, prepoznaš šta ti prija u školi, kako da neguješ radost i zahvalnost,kao i šta možeš da uradiš ako doživiš ili vidiš nasilje.

Sve teme su tu da ti pomognu da bolje razumeš sebe – i ono što osećaju tvoji vršnjaci.

KADA OSETIŠ BES, MOŽDA SE ISPOD KRIJE I NEŠTO DRUGO

Bes ne dolazi sam. Ponekad je uzrok besa zapravo **strah** ili neka druga emocija.

Zato je važno da naučiš da prepoznaš šta zaista osećaš, kao i zašto to osećaš. Kada razumeš svoja osećanja, možeš bolje da ih izraziš, a ne da ih potiskuješ. Tada bes više ne mora da viče – jer ćeš ti umeti da govoriš u svoje ime.

STRAH se javlja kada misliš da ti preti opasnost – da ćeš biti povređen/a, ostavljen/a, ili da ćeš izgubiti nešto važno. Možda te strah sprečava da kažeš šta osećaš, pa se bes pojavi da te zaštiti.

Možda se plašiš da će te neko povrediti.
Možda te strah upozorava da ćeš izgubiti nečije poverenje, prijateljstvo ili sigurnost.
Možda se osećaš ugroženo, a ne znaš kako to da izraziš.

Bes tada postaje zaštitnik. On viče umesto tebe:

- Nije u redu da me ignorišeš.
- Povređuješ me.
- Zaslužujem više poštovanja.

ZATO JE VAŽNO DA NAUČIŠ DA PREPOZNAŠ ŠTA OSEĆAŠ – I ZAŠTO TO OSEĆAŠ.

KAKO DA RAZLIKUJEŠ BES I STRAH?

Ponekad je teško da znaš šta se tačno dešava sa tvojim osećanjima. Evo nekoliko pitanja koja možeš sebi da postaviš:

- Da li sam besan/na zato što me neko povredio?
- Da lii sam uplašen/a da ću izgubiti nešto što mi je važno?
- Da li hoću da vičem – ili da pobegnem?
- Da li mi se plače, ali to krijem?

Ako želiš da pobegneš – možda osećaš **strah**.
Ako želiš da vičeš – možda osećaš **bes**.
Ako ti se plače – možda si **povređen/a**. Neki ljudi plaču čak i kada su besni.
Ne moraš odmah da znaš tačan odgovor. Ali kad zastaneš i pogledaš u sebe, već si napravio/la prvi važan korak.

GDE SE BES I STRAH OSEĆAJU U TELU?

Uzmi papir i nacrtaj siluetu tela.
Seti se neke situacije kad si bio besan/na ili uplašen/a.

- Gde si to prvo osetio/la u telu?
- U grudima, stomaku, glavi, šakama?
- Kako je tvoje telo reagovalo?
- Da li si vikao/la, plakao/la, ćutao/la, pobegao/la?

Upoznavanjem svojih osećanja, postižeš kontrolu nad njima i svojim telom.

KADA NAJČEŠĆE OSEĆAŠ BES?

Deca iz Kluba DX često kažu da se bes pojavi kad se dese ovakve situacije:

- Kad ti neko oda tvoju tajnu.
- Kad ti neko pretura po stvarima.
- Kad te nastavnik oceni nepravedno.
- Kad te neko ismeva ili vređa.
- Kad vidiš nepravdu prema sebi ili drugima.
- Kad te neko izneveri.
- Kad ti zabrane da učestvuješ u nečemu za tebe važnom.

U tim trenucima, telo i um mogu da „proključaju". Važno je da naučiš kako da taj bes izraziš bezbedno ali da ne povrediš sebe ili druge.

ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ KAD OSETIŠ BES?

Ne moraš odmah da reaguješ. Nekad je dovoljno da zastaneš i da odabereš šta ćeš dalje.
Evo nekoliko strategija članovi i članice DX kluba dele sa tobom:

- *Udahni duboko i izbroj do 10.*
- *Prošetaj ili istrči krug dok ti se telo ne smiri.*
- *Piši u dnevnik sve što osećaš.*
- *Pusti muziku koja ti prija.*
- *Razgovaraj sa osobom kojoj veruješ.*
- *Crtaj kako se osećaš.*
- *Igraj fudbal, udaraj vreću za boks, idi na karate.*

SVAKO IMA SVOJ NAČIN. PRONAĐI ONO ŠTO TEBI POMAŽE.

VEŽBA

Delimo sa tobom vežbu disanja: „Zvezdasta ruka" koja će ti pomoći da smiriš svoje telo i misli i da se fokusiraš u situacijama kada osetiš bes:

- *Pleši uz muziku i na taj način izbaci tenziju iz tela.*
- Ispruži jednu ruku – raširi prste kao zvezdicu.
- Drugom rukom (kao da imaš čarobni štapić) polako prati konture prstiju.
- Od korena palca do vrha – pa niz drugu stranu... pa tako svaki prst.
- Dok ideš uz prst – udahni kroz nos.
- Dok ideš niz prst – izdahni kroz usta.
- Ponovi za svih 5 prstiju – to je 5 udaha i 5 izdaha.

KAKO DA KAŽEŠ ŠTA TI SMETA – BEZ GALAME?

Pokušaj da koristiš „JA" rečenice. One ti pomažu da objasniš osećanja **bez optuživanja.** Takođe, možeš da govoriš o ponašanju druge osobe, a ne o njoj samoj.

Na primer:

- Kada preturaš po mojim stvarima, osećam bes jer mi je važno poverenje i privatnost.
- Kada ispričaš moju tajnu, osećam se povređeno jer mi je poverenje u odnosu važno.
- Kada mi nastavnik da ocenu nižu od one koju zaslužujem, osećam se besno jer mi je je potrebno da ocenjivanje bude fer.

NA TAJ NAČIN POKAZUJEŠ ŠTA TI JE VAŽNO I ZAUZIMAŠ SE ZA SEBE - BEZ VIKE, DRAME I VREĐANJA.

Ovaj vodič je izrađen u okviru projekta „Promovisanje dobrobiti dece u zaštiti od nasilja" koji finansira Evropska unija u okviru Evropskog instrumenta za demokratiju i ljudska prava (EIDHR), a sufinansira se iz budžeta Republike Srbije, uz podršku Ministarstva za ljudska i manjinska prava i društveni dijalog. Sadržaj i stavovi izneti u ovom vodiču ne odražavaju nužno stavove Evropske unije i Ministarstva za ljudska i manjinska prava i društveni dijalog.

Ovaj vodič nastao je uz podršku dece iz Kluba DX – informativno-kulturnog servisa pri Centru za prava deteta, koji okuplja decu i mlade uzrasta od 12 do 17 godina i bavi se pitanjima važnim za decu, njihov glas i njihova prava.