



#EY
ЗА ТЕБЕ



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗА ЉУДСКА
И МАЊИНСКА ПРАВА
И ДРУШТВЕНИ ДИЈАЛОГ



Centar za prava deteta



O TEBI SE RADI
JEDNI UZ DRUGE

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.

ZAŠTO JE VAŽNA PODRŠKA VRŠNJAKA?

Sigurno i ti želiš da imaš prijatelje i da se osećaš prihvaćeno. Kada se nađeš u neprijatnoj situaciji, kao što je vršnjačko nasilje, možda se osećaš tužno, nesigurno ili usamljeno. U tim trenucima, podrška prijatelja ti može biti jako dragocena!

Jedan sjajan primer stiže iz Kanade, gde su stariji učenici pomogli dečaku kojeg su vršnjaci maltretirali jer je nosio ružičastu majicu. Oni su organizovali protest, obukli ružičaste majice u znak solidarnosti i jasno rekli da nasilje nije u redu!

Kako biti pravi drug nekome ko je u nezgodnoj situaciji?

- ▶ Saslušaj bez osuđivanja.
- ▶ Ne širi dalje ono što ti je rečeno.
- ▶ Pomozi prijatelju da potraži pomoć od odraslih.
- ▶ Reci: „Verujem ti“ i „Nisi sam/a“

Šta da radiš ako te grupa vršnjaka zadirkuje?

- ▶ Reci odrasloj osobi – nastavniku, roditelju i drugim odraslim osobama da imaju odgovornost da te zaštite od nasilja. Ako ti neko ne veruje, imaš pravo da potražiš pomoć negde drugde – to nije cinkarenje, to je briga o sebi!
- ▶ Pokušaj da nađeš druge vršnjake i da napraviš svoju grupu sa kojom češ se družiti
- ▶ Radi ono što voliš (na primer možeš da čitaš knjigu na malom odmoru ili da crtaš)
- ▶ Zapamti da nema ničeg lošeg u tome što te zadirkivanje pogađa iako možda ne želiš to da pokažeš. Tvoja osećanja odrasle osobe treba da shvate ozbiljno – ne zaboravi da zaslužuješ da se osećaš bezbedno i poštovano.

NEPRIJATAN OSEĆAJ > RAZGOVOR SA DRUGOM/ DRUGARICOM / RAZGOVOR SA ODRASLIMA > KONTAKT SA SAVETOVALIŠTEM > OSEĆAJ PRIPADNOSTI I SIGURNOSTI

ŠTA DA RADIŠ AKO VIDIŠ DA NEKO DRUGI DOŽIVLJAVA NASILJE?

U poslednje vreme se često priča o nasilju, ali šta to stvarno znači?

Nasilje je svako ponašanje kojim se namerno nanosi šteta drugoj osobi – kroz fizičke udarce, verbalne uvrede, zastrašivanja, ponižavanja, neprikladne poglede ili dodire.

Svako nasilje može da se dogodi u porodici, u školi, na internetu ili u bilo kom drugom okruženju. Može ga sprovesti odrasla osoba, ali i neko tvojih godina – iz tvog razreda, škole ili drugog odeljenja.

Bez obzira na to o kojoj vrsti nasilja je reč i ko ga sprovođi – važno je da znaš da **nijedno dete i nijedna mlada osoba ne treba to da trpi** – i da baš ti možeš da pomogneš da se to nasilje prekine.

Kada se neko nađe u nevolji, **tvoja podrška** može da mu bude kao svetlo u mraku. Nasilje u školi najbrže prestaje kada odlučiš da ne čutiš i ne okrećeš glavu, već da nešto uradiš.

Sigurno ti se nekada desilo da vidiš da neko trpi nasilje, ali nisi znao/la šta da kažeš ili uradiš. Možda si pomislio/la: „Neko drugi će sigurno pomoći.“ To se zove *bystander efekat* – kada puno ljudi vidi nešto loše, često se desi da niko ne reaguje jer svi misle da će to uraditi neko drugi. Zato je važno da znaš da i ti možeš da budeš ta osoba koja pravi razliku i pomaže drugu/drukaricu u nevolji.

EVO PAR PREDLOGA
ŠTA MOŽEŠ DA
URADIŠ U TAKVIM
SITUACIJAMA:

Ako se osećaš bezbedno, stani uz drugaricu ili druga i reci:

„Ovo nije u redu!“

„Pusti ga/pusti je na miru!“

Nekada je dovoljno da samo jedna osoba

progovori da bi nasilje stalo.

Priđi i stani uz osobu kojoj se rugaju ili prete

Možeš jednostavno da joj/mu kažeš: „Hej, hajde da idemo odavde zajedno.“

Tako pokazuješ da nije sam/a i da ima tvoju podršku.

Pozovi pomoć odraslih

Reci nastavniku, psihologu, roditelju ili drugoj odrasloj osobi u koju imaš poverenja. To nije cinkarenje – to je hrabrost i briga.

Budi tu posle svega

Priđi osobi kojoj je bilo teško i pitaj:

„Jesi li dobro?“

„Hoćeš da pričamo?“

Ponekad je podrška nakon neprijatne situacije jednako važna kao i reakcija u trenutku.

Udruži se sa drugima

Ako vidiš da je nekom teško, dogovori se sa još nekim drugarima/icama da ga/je zajedno podržite. Kada vas je više, i vi ste jači.

Uključi se u radionice i aktivnosti u školi

Učestvuj u razgovorima o nasilju i tome kako ga možemo sprečiti. Tvoje mišljenje i ideje su važne!

NE ZABORAVI: Imaš snagu da budeš pravi drug/drukarica i podrška, čak i kada se nešto ne dešava direktno tebi!

ŠTA KAŽU TVOJI VRŠNJACI O PRIJATELJSTVU?



Deca iz Kluba DX su rekla:

- ▶ „Kada smo sa prijateljima, osećamo se srećnije i sigurnije. Oni su uz nas kada smo tužni ili zabrinuti.“
- ▶ „Prijatelji prolaze kroz slične stvari i razumeju nas na poseban način.“
- ▶ „Osećaj pripadanja zavisi od vršnjaka – oni su jako važni da bismo se osećali dobro u grupi.“
- ▶ „Pritisak i odbacivanje mogu da izazovu nesigurnost, zato je važno biti okružen pravim prijateljima.“

Za kraj, želimo da upamtiš nešto veoma **VAŽNO** – Nekad se dešava da dete ili mladu osobu jedna grupa vršnjaka odbacuje jer se ne uklapa u neka nepisana pravila – zbog načina oblačenja, boje kože, vere ili jer voli da se izražava drugačije. Ukoliko se to događa tebi, znaj da niko nema pravo da te zbog toga ismeva, a ti imaš prava da potražiš pomoć odraslih. Važno je i da znaš da uvek postoji neka druga grupa u kojoj ćeš biti dobrodošao/la. Tvoja različitost je tvoja snaga!

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.