

KAJ JE NASILJE?

- Je zloraba moči (fizične, psihične, ekonomske, socialne, institucionalne).
- Je namerno (ni naključno), nadzorovano, zavestno, premišljeno, predvidljivo in običajno ponavljajoče vedenje.
- Za nasilje je odgovoren vedno tisti, ki ga povzroča. **Za nasilje ni opravičila.**
- Nasilje je odločitev, ki jo sprejme povzročitelj nasilja. Nasilno vedenje je vedno izbira.

OBLIKE NASILJA:

Fizično nasilje: klofutanje, odrivanje, grabljenje, pljuvanje, brcanje, lasanje, sedenje na partnerju, davljenje, grizenje, zaklepanje v prostor, telesno kaznovanje...

Psihološko nasilje: zalezovanje, poniževanje, ustrahovanje in grožnje (z besedami, kričanjem, telesno držo...), žaljenje (npr. imenovanje partnerja, da je slab starš, odvisnik od alkohola...), zmerjanje, zasmehovanje, izoliranje osebe od ljudi, s katerimi bi želela ohraniti stik...

Spolno nasilje: kakršna koli oblika spolne aktivnosti z otroki, neprimerne šale o spolnosti, dajanje neprimernih komentarjev o spolnosti, siljenje v spolne odnose, kakršna koli spolna aktivnost brez privolitve - tudi s svojim partnerjem...

Ekonomsko nasilje: zadrževanje družinskih dohodkov zase, prisiljevanje drugega v najem posojila, neplačevanje preživnine za otroka...

Zanemarjanje otrok, starejših, invalidov ...

KAKO NADZOROVATI IN IZRAŽATI SVOJO JEZO?

- Izrazite svojo jezo na način, da ne ogrožate sebe ali drugih. Osredotočite se na dejanje, ki je sprožilo vašo jezo, in ne na osebo.
- Če ste močno jezni, se najprej nekoliko umirite, nato pa jo izrazite.
- Premislite, kaj vas jezi in zaradi česa izgubite nadzor, da boste bolje razumeli sebe in nadzorovali svoje vedenje.
- Spremenite svoj pogled na situacijo (osredotočite se na rešitve, upoštevajte želje in potrebe drugega).
- Prevzemite odgovornost za svojo jezo. Zavedajte se, da je način vašega ravnanja in izražanja jeze vaša odločitev. Lahko ste jezni, ne da bi koga poškodovali.

LAHKO SPREMENITE SVOJE VEDENJE.

PROSITE OSEBJE V ZAPORU, DA VAM PRI TEM POMAGA.

NASILJE JE KAZNIVO!

Nasilno vedenje je popolnoma nesprejemljivo.

Sam sem odgovoren za svoje vedenje.

Ne morem nadzorovati drugih ljudi, lahko nadzorujem samo sebe.

Uprava Republike Slovenije
za izvrševanje kazenskih sankcij



Ženske in moški v Sloveniji so enakopravni. Vsi imamo enake pravice in dolžnosti.

Matere in očetje so odgovorni, da skrbijo za potrebe svojih otrok.

Vsaka oblika nasilja je prepovedana z zakonom in pomeni kršitev človekovih pravic.

NASILJE V DRUŽINI najpogosteje doživljajo ženske in otroci.

1. Nasilje nad ženskami je oblika diskriminacije žensk. Je ena najbolj razširjenih in skritih oblik nasilja. Prisotno je v vseh družbenih slojih in ni povezano z uživanjem alkohola ali drog, brezposelnostjo, revščino, stopnjo izobrazbe... Cilj povzročitelja nasilja je prisiliti partnerico, da se podredi, jo nadvladati in kontrolirati.

2. Nasilje nad otroki vključuje zanemarjanje, fizično nasilje, psihično nasilje ali spolne zlorabe. Starši otroka zanemarjajo telesno, zdravstveno, psihično, čustveno ali kognitivno. Zanemarjanje mladoletne osebe je kaznivo dejanje. Nasilja se nikoli ne sme uporabljati za discipliniranje otrok ali vzgajanje. Otrok ni dovoljeno kaznovati z nobeno obliko nasilja.

Vsako nasilje pusti na človeku določene posledice. Največkrat se kažejo kot strah, zaskrbljenost, tesnoba, živčnost, težave s koncentracijo, slabo obvladovanje jeze, učne težave, depresija, jeza, sram, slaba samopodoba, prehranjevalne motnje, odvisnosti, poskusi samomorov, težave s spanjem...

Nasilje pusti posledice tako na žrtvi, kot tudi na tistih, ki so priča nasilju. Izkušnja nasilja v otroštvu lahko pusti posledice za celo življenje. Otroci so veliko bolj dovzetni kot odrasli za negativna sporočila o sebi, drugih in svetu.

Tisto kar potrebujete ali želite, lahko dobite na ustrezen ali neprimeren način.

- **Neprimerni načini:** žaljenje, grožnje, poniževanje, prisiljevanje... Začasno boste morda dobili tisto, kar želite, toda dolgoročno se vas bodo ljudje bali in se vam izogibali.
- **Primeren način:** se vedete spoštljivo, se dogovarjate, se držite dogovorov, nimate dvojnih meril... Na ta način pridobite spoštovanje in vpliv.

Če vam z nasiljem uspe doseči, kar želite, vam uspe samo zato, ker se vas drugi bojijo. Nikakor ne morete pričakovati ljubezni, spoštovanja, iskrenosti, zaupanja in prijateljstva, kar bi si lahko zmotno predstavljali.

Kako veste, da nasilje ne deluje?

- **Vaš partner vas zapusti.**
- **Otroci ne želijo imeti stikov.**
- **Ljudje se vas izogibajo.**
- **Imate težave na delovnem mestu.**
- **Dobite globo.**
- **Greste v zapor.**

Nenasilne komunikacije se lahko naučite!

Nenasilna komunikacija je način komunikacije, pri katerem izrazite svoje želje, čustva, potrebe, mnenja in kritike na način, da se sogovornik počuti sprejetega, slišane in varnega. Če komunicirate na ta način, se nihče ne bo počutil ogroženega.

Ne pozabite, da je vedno pomembno preveriti, kako vas ljudje okoli vas dojemajo.

Trije koraki za boljšo komunikacijo:

1. korak: **Poslušajte, kaj govori druga oseba, in pokažite, da ste slišali in razumeli, kar je rekla.** Če bo oseba čutila, da ste jo res slišali, boste dosegli želeni izid.

2. korak: **Povejte, kaj mislite in čutite, na način, ki je spoštljiv do sebe in drugih.**

3. korak: **Povejte, kaj želite, da se zgodi.** Išcite nekaj, kar bi lahko bilo delujoči kompromis, nekaj, kar bo rešilo položaj in obe strani naučilo česa koristnega za prihodnje situacije.

Naučite se sprejeti NE za odgovor.

Prevezmite odgovornost za svoje življenje. Začnite danes!