

Vrstniki

V odraščanju postanejo vrstniki zelo pomembni. Veliko časa prebijete skupaj, v šoli in izven nje, zanimajo vas iste stvari. Kar počnete skupaj, je zabavno, pogosto občutite podobne želje po svobodi in samostojnosti.

Dekleta imajo prijateljice, s katerimi delijo zaupne stvari in skrivnosti, fantje pa se družijo v večje skupine, v katerih iščejo potrditev samih sebe in se počutijo močnejše. V puberteti se fantje in dekleta večinoma družijo ločeno, čeprav se zelo zanimajo za nasprotni spol. To je vendar obdobje prvih simpatij in prvih ljubezni. Z vrstniki preizkušate stvari, ki naj bi jih delali odrasli, tudi tiste, ki odraslim niso v ponos, npr. kajenje, pitje alkohola in podobno.

Kako veš, da je nekdo tvoj dober prijatelj/prijateljica?

- Zna te pozorno poslušati.
- Lahko mu oziroma ji zaupaš, saj veš da tvojih skrivnosti ne bo pripovedoval-a drugim ali se iz tebe norčeval-a.
- Sprejema te takšnega, kot si, tudi takrat, ko spozna tvoje napake.
- Poskuša ti pomagati, kadar si v težavah.
- Ne skrega se s teboj, kadar doživiš uspeh.
- Dovolj, da v določenih stvareh razmišljaš ali se odločaš drugače kot on/ona.
- Pove ti, kadar mu oziroma ji na tebi ni kaj všeč.

Premisli, katere od teh lastnosti lahko pripišeš tudi sebi.

Tudi dobri prijatelji se skregajo

Prepir sam po sebi ni nič hudega, saj se dobri prijatelji kmalu zopet pobotajo. Če zamera le predolgo traja in ti je žal za prijateljem/prijateljico, pomisli, da pogumni ljudje priznajo svoje napake in se znajo opravičiti.

Prijatelji so pomembni

Težko je biti brez prijateljev. Včasih pa se tudi to zgodi. Lahko da se preseliš, zamenjaš šolo, razred. Mogoče se ti zdi, da nekako ne sodiš med vrstnike, ker odraščáš hitreje ali počasneje kot oni. Mogoče se ti celo zdi, da je tvoja zunanost kriva, da ne moreš imeti prijateljev. **TO NI RES!!!** Veliko bolj kot tvoja zunanost je pomembno, kaj izžarevaš, koliko imaš lastnosti, značilnih za dobrega prijatelja/prijateljico.

Zakaj starše zanimajo tvoji prijatelji?

Starši vedo, da imajo v odraščanju prijatelji velik vpliv nate. Želijo, da je ta vpliv dober. Dovolj staršem, da jih zanima, kdo so tvoji prijatelji, kaj počnejo, s čim se ukvarjajo v prostem času, kaj pričakujejo od sebe. Tisti prijatelj, ki te sili v slabe stvari, ni pravi+

Nasilje v šoli, medvrstniško nasilje

Z nasilnimi ravnanji vrstnikov, ki vključujejo zlorabo moči, bodisi fizične, številčne ali položajne, se dan danes v šolskih okoljih srečuje mnogo otrok. Pri tem ne gre za običajne »dogodke« ali kot še vedno velikokrat pojmujejo in pojasnjujejo odrasli za »stvar otrok, ki jo bodo uredili sami med seboj«. V resnici nasilje med vrstniki predstavlja resen problem. Za otroke, ki so žrtve nasilnih vrstnikov, predstavlja hude stiske in negativne posledice, za nasilneže pa utrjevanje neustreznega modela uveljavljanja in reševanja problemov. In zato si moramo vsi, ki nam je mar za varnost in blagostanje otrok, prizadevati za preprečevanje nasilja, za pravočasno prepoznavanje in obravnavanje nasilja ter za zaščito žrtev in ustrezno obravnavo nasilnežev.

S primeri nasilja med vrstniki se srečuje tudi policija, ko vsako leto obravnava številna kazniva ravnanja, katerih žrtve so otroci in mladostniki. Izhajajoč iz mnogih izkušenj in zgodb o nasilju, ki se vsak dan dogaja na ulicah, v šolah in njihovi okolici, želimo poudariti, da nasilje ni dopustno in da zanj ni opravičila.

Ta oblika je tesno povezana z nasiljem v družini.

Kako preprečiti nasilje?

Če nekdo kaže znake nasilja:

- ne spodbujaj nasilja, izogibaj se situacij, ki lahko privedejo do nasilja,
- ne ostani v istem prostoru z nasilno osebo,
- ne skušaj sam pomagati nasilni osebi,
- ne zatekaj se k nasilju, da bi zaščitil sebe ali druge,
- umakni se,
- pogovori se s strokovno osebo.

Nekaj nasvetov, kako se rešiš jeze:

- Nauči se govoriti o svojih čustvih, občutkih, najdi osebo, ki ji lahko zaupaš in se pogovori o čustvih, če ne veš, kako bi se izrazil.
- Izražaj se mirno, izrazi svoje frustracije, razočaranja, jezo ... brez, da se razburiš ali bojuješ.
- Poslušaj druge mirno, in če misliš, da ti je nekdo dal negativen odgovor, ostani miren in mirno odgovori.
- Pogajaj se, poišči druge rešitve in kompromise.

Vrste nasilja

Fizično nasilje

Najbolj prepoznano je fizično nasilje, saj je edino, ki pušča vidne posledice na žrtvi. Usmerjeno je na človekovo telo ali njegovo življenje. Fizično nasilje se lahko stopnjuje od klofute in odrivanja pa vse do brutalnega pretepanja, ki lahko včasih povzroči celo smrt žrtve. Pogosto je povezano s psihičnim, spolnim in ekonomskim nasiljem.

Pod fizično nasilje spadajo:

- pretepanje,
- lasanje,
- davljenje,
- krampanje,
- grizenje,
- odrivanje,
- zaklepanje v prostor,
- metanje stvari v žrtev,
- brcanje,
- boksanje,
- ugašanje cigaret na žrtvi,
- napadi z orožji (strelnim orožjem, hladnim orožjem)...

Fizično nasilje lahko privede vse do zlomljenih kosti, splavov, trajne invalidnosti ali smrti. Grožnja, ki je podkrepljena z dvignjeno roko, ni samo psihično pač pa tudi fizično nasilje, ker se tega bojimo in tudi upravičeno pričakujemo. Fizično nasilje se ponavadi stopnjuje. Nikoli se ne konča samo od sebe.

Fizično nasilje pušča posledice, ki so iste kot pri psihičnem nasilju:

- izguba samospoštovanja,
- samozavesti,
- strah,
- izguba avtonomije,
- izolacija,
- pomanjkanje energije,
- depresivnost,
- neobvladovanje svojega življenja,
- občutek nemoči,
- težave s spominom,
- izguba zaupanja,
- nemotiviranost,
- jok,
- spremenjene spolne navade,
- neučinkovitost,
- poskusi / misli samomora,
- potlačitev potreb,
- pojav odvisnosti od drog ...

Fizično nasilje se lahko pojavlja:

- v družini,
- med partnerjema,
- nad otroki,
- v šoli,
- med vrstniki,
- nad starejšimi,
- na delovnem mestu ...

Psihično/duševno nasilje:

Je najbolj razširjena oblika nasilja. Dejanja, ki potekajo na verbalni ravni in jih žrtve opisujejo kot bolj boleča, škodljiva kot dejanja pri fizičnem nasilju. Psihično nasilje je včasih težje prepoznati. Žrtve so pogosto nesamozavestne in negotove v sebi, se umikajo pred družbo, se počutijo ponižano, manjvredno. Otroci, ki so pod vplivom psihičnega nasilja pa so lahko tudi sami zelo nasilni do vrstnikov in drugih.

Pod psihično nasilje spada:

- uporaba grobih besed,
- vpitje,
- poniževanje,
- zmerjanje,
- ustvarjanje slabih in neprimernih mnenj o človeku na podlagi stereotipov,
- nesoglasja,
- izsiljevanje,
- grožnje,
- pretirana kritičnost,
- socialna izolacija,
- ljubosumje,
- verbalno nasilje,
- posesivnost,
- grožnje,
- grožnje z nasiljem,
- poniževanje,
- nadzorovanje,
- zbujanje občutkov krivde in manjvrednosti,
- postavljanje ultimatov,
- zahteve po pozornosti ...

Psihično nasilje je takrat, ko ena izmed strani hoče nekaj doseči/nadzorovati drugo stran na račun njenih pravic, prepričanaj in želja ...

Posledice psihičnega nasilja, ki so iste/podobne kot pri fizičnem nasilju:

- čustvena nestabilnost,
- izguba samozavesti,
- samospoštovanja,
- samozaupanja,
- izolacija,
- pomanjkanje motivacije,
- energije,
- depresija,
- občutek nemoči,
- poskusi / misli samomora ...

Psihično nasilje se lahko pojavlja:

- v družini,
- nad partnerjem,
- nad otroki,

- v šoli,
- med vrstniki,
- nad starejšimi,
- na delovnem mestu ...

Pripravil: Aljaž Krautič, 8. r.

Povzel po besedilih iz interneta.