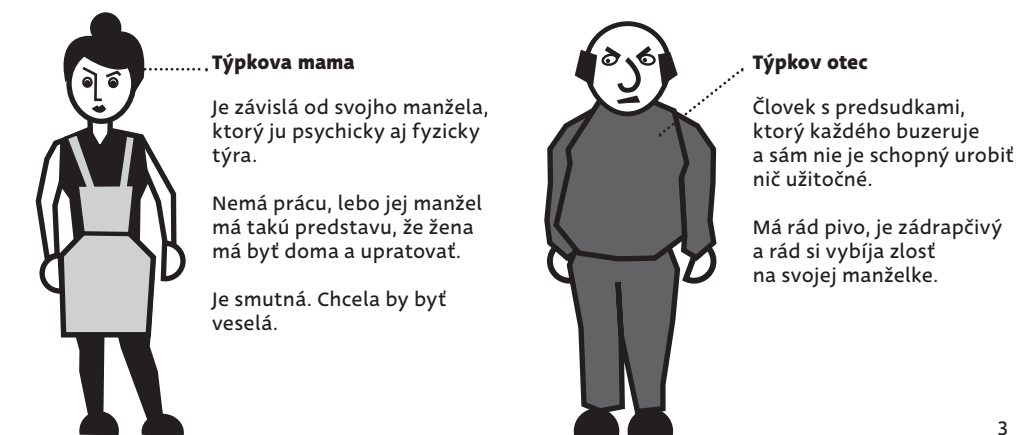
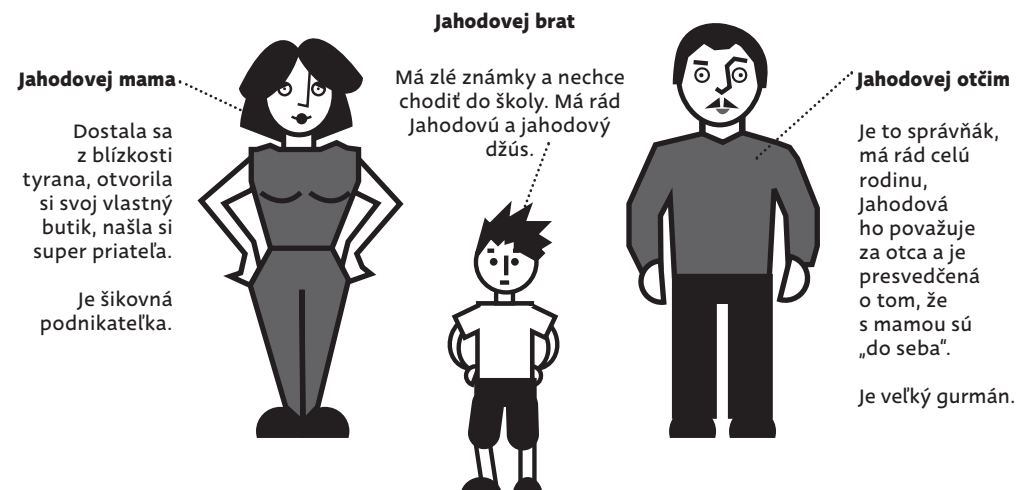
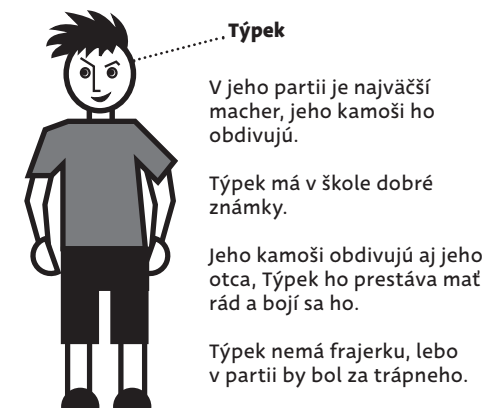


predstavovačka

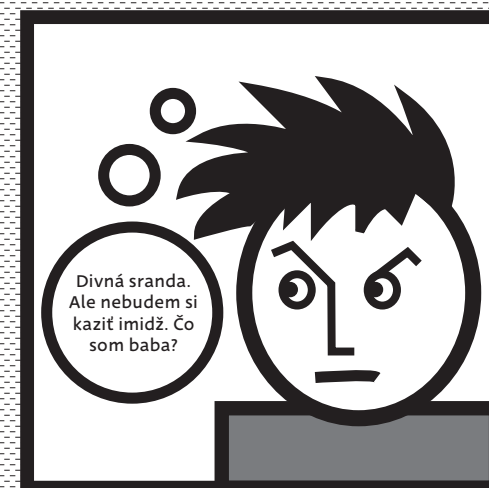
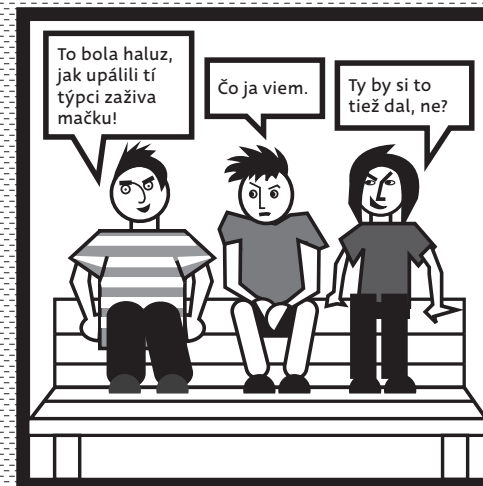


rodina



Dobrý partnerský vzťah nie je založený len na vášnivej láske! A už vôbec nie na vzájomnom vlastníctve. Je založený na úcte, dôvere a vzájomnej tolerancii voči odlišným názorom, koničkom aj zlovykom. Partneri sú rovnocenní a slobodní, rovnako sa podieľajú na spoločných veciach, ako sú domácnosť, výchova detí, financie, plánovanie budúcnosti. Navzájom si jeden druhého vážia, oceňujú a sú hrdí na jej či jeho úspechy.

týpek

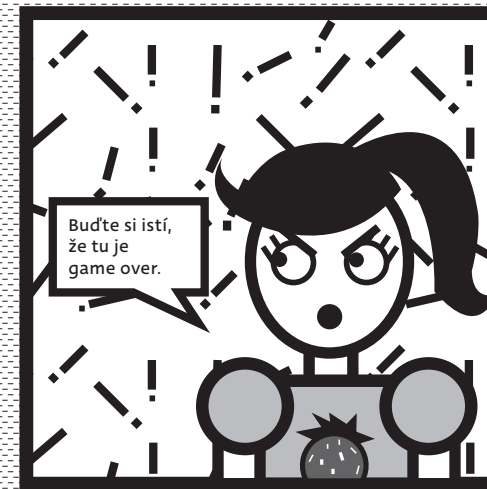
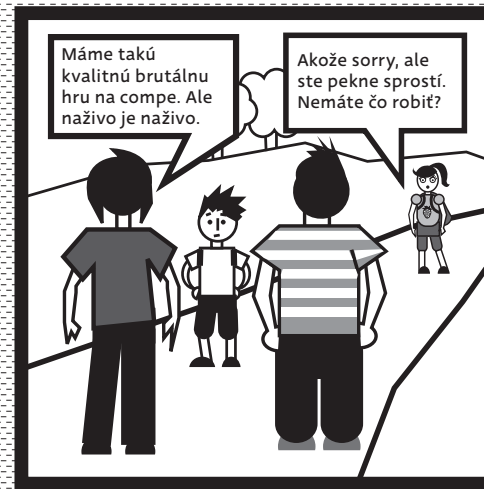
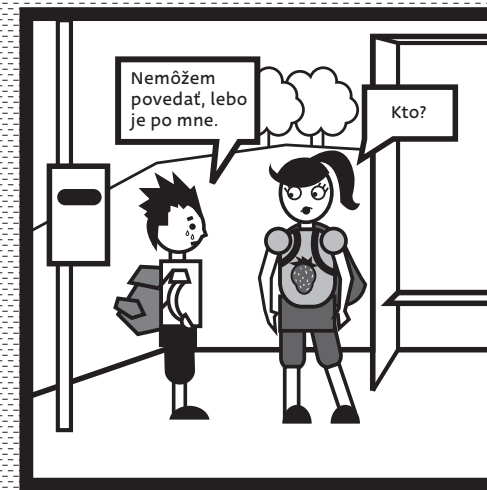
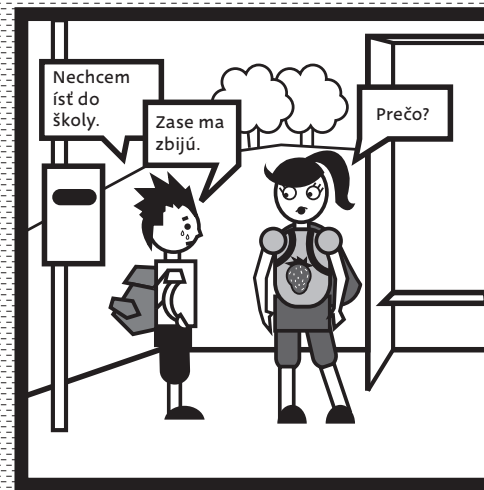


Každý chce patriť do nejakej skupiny. Ide o to, či sa skupina vymedzuje voči okoliu nenávisťne, alebo sa venuje konštruktívnym aktivitám. Rozprávajte sa v skupine o násilí a krutosti, skúste zistiť, prečo je týranie pre isté partie zábavou. Je to nuda, nenávisť, nespokojnosť, nedostatok zaujímavých cieľov? Správať sa násilnícky – to je osobné rozhodnutie, ktoré možno aj zmeniť. Je to tvoja osobná voľba.

šikanovanie



game over



Šikanovanie je tiež druh týrania!
Šikanovaním môže byť fyzické násilie, ponižovanie, urážky, posmievanie, ale aj niečo nenápadné ako napr. ignorovanie, ohováranie, schváľnosti alebo preťažovanie prácou. Šikanovanie obmedzuje osobnú slobodu obeť, jej možnosť rozhodovať sa, ponižuje jej ľudskú dôstojnosť a česť.
Takýmto spôsobom slabšiu obeť často terorizuje skupina, pričom členovia a členky skupiny podporujú iniciátorov. Boja sa, aby sa sami nestali obeťou šikanovania.

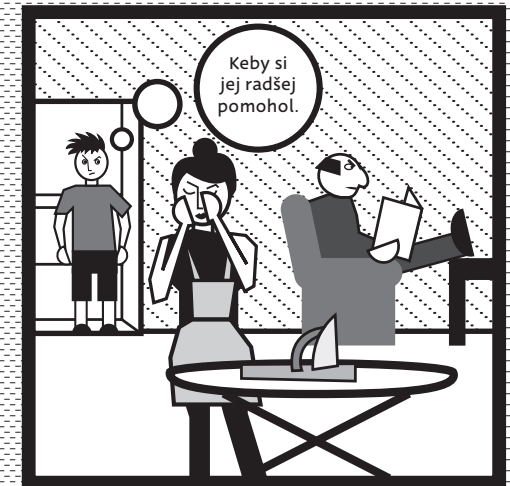
Šikanovanie existuje v najrôznejších prostrediach – v škole, v zamestnaní, doma, na ulici...
Ak si všimnete, že niekoho vo vašom okolí terorizujú, porozprávajte sa o tom medzi sebou a skúste obeť pomôcť. Hoci aj tak, že poviete o tom niekomu, kto by mohol účinne zasiahnuť, napríklad učiteľovi alebo učiteľke, inej dôveryhodnej dospeléj osobe. Možno vám zastrašená obeť nie je sympatická, ale násilie nikomu nepridá na príťažlivosti. Ak sa vám podarí šikanovanie zastaviť, umožníte obeť, aby rozvinula svoje pozitívne ľudské kvality.

muži-ženy



Niektorí muži si potrebujú vytvárať pocit vlastnej sily a moci tým, že sa k ženám správajú ponižujúco a znevažujúco. Väčšinou ide o mužov so silným pocitom menejcnosti, neschopných hlbšieho citu. Takéto diskriminujúce správanie sa nazýva sexizmus. Je to ako rasizmus, ale toto je diskriminácia na základe pohlavia. Muži sa k ženám často správajú sexisticky. Žarty o násilí páchanom na ženách nie sú smiešne. Pomáhajú udržiavať násilie. Ozvite sa proti takémuto nemiestnemu žartovaniu.

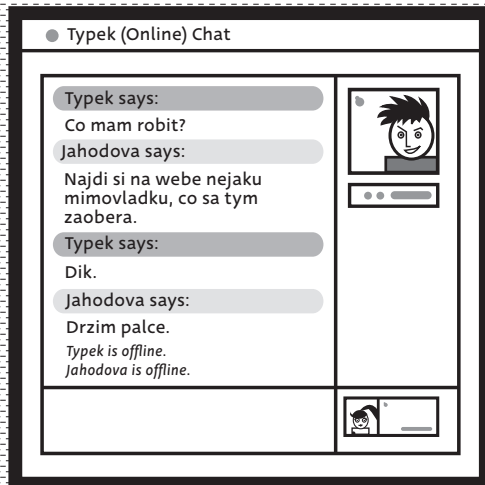
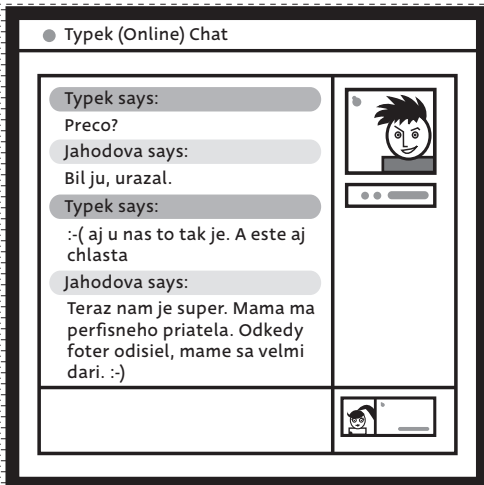
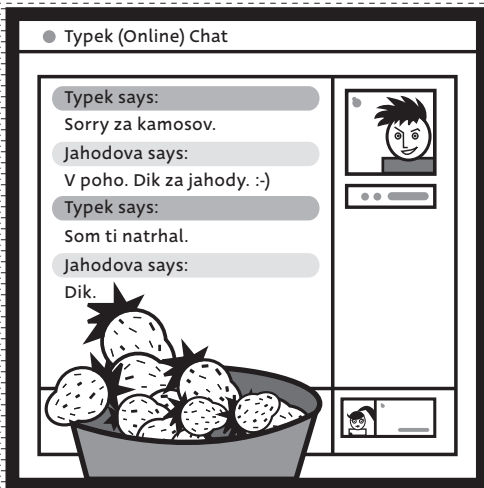
násilie



Násilie sa vyskytuje v mnohých rodinách, dokonca omnoho častejšie než násilie páchané na verejnosti. Podľa údajov polície až 70 % násilných trestných činov, v ktorých bola obeťou žena, bolo spáchaných v rodine.

Pevným základom pre násilie na ženách je tradičné chápanie mužských a ženských rolí (tzv. rodové stereotypy), podľa ktorých sa žena stará o deti a domácnosť a muž zarába a robí fyzicky náročné aktivity. Lenže takto musia ženy vykonávať okrem práce v zamestnaní ešte aj neplatenú prácu v domácnosti. Obeť je od páchatela často psychicky, finančne, spoločensky alebo inak závislá, nemá ako a kam odísť, najmä ak sa jej násilník vyhráza a vydiera ju.

chat



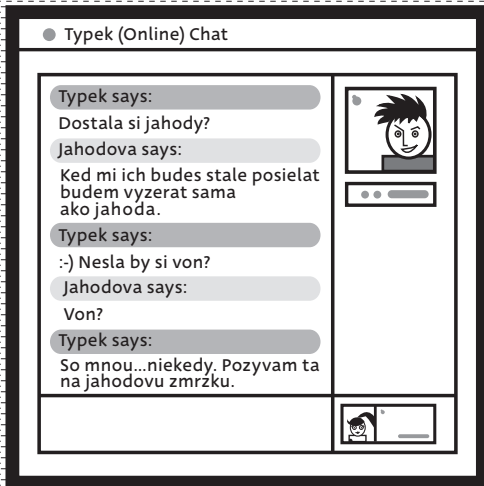
týpek v akcii



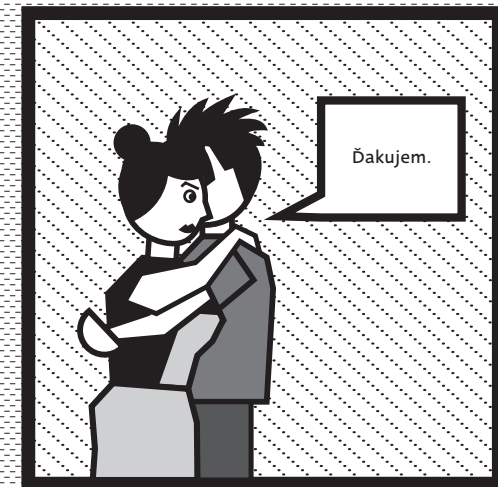
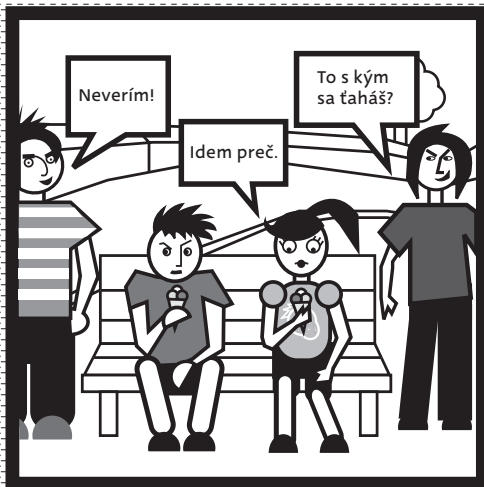
V rodinách sa stáva všeličo. Často ani o spolužiakoch či kamarátkach nevieme dosť dobre, ako to u nich doma chodí. Ale určite sa môžete o tom porozprávať, vo všeobecnosti, alebo aj konkrétne, ak niekto je ochotný a schopný o násilí a strachu doma hovoriť. Existujú možnosti na to, aby sa zlá situácia v rodine aspoň sčasti zmenila. Na www.zastavmenasilie.sk nájdete mnoho informácií, ktoré by napríklad vašej mame mohli pomôcť vyslobodiť sa z bludného kruhu násilia.

Nie je jednoduché ukončiť násilný vzťah. Obet si často dokonca ani neuvedomuje, že je týraná, najmä ak zažívala násilie v detstve, ak bola vychovávaná v tradičnom chápaní mužských a ženských rolí a ak neprežíva svoju dôstojnosť a nepozná svoje ľudské práva. Násilie nie je súkromnou záležitosťou rodiny, v ktorej sa vyskytuje. Ľudia si čím ďalej tým viac uvedomujú, že takéto násilie je celospoločenskou záležitosťou. Ak odhalíte násilie v rodine, je dobré porozprávať sa o tom a ponúknuť obeti pomoc pri hľadaní kontaktu na odborníčky a odborníkov.

rande



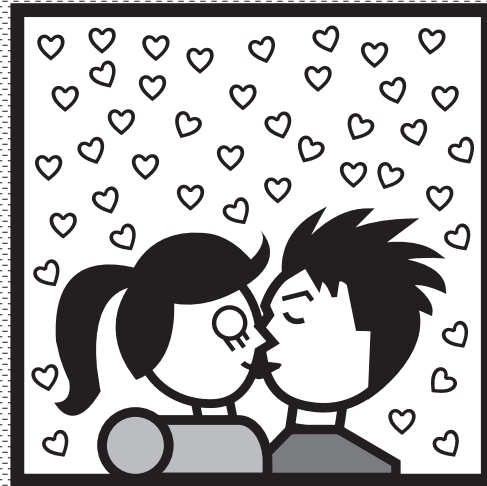
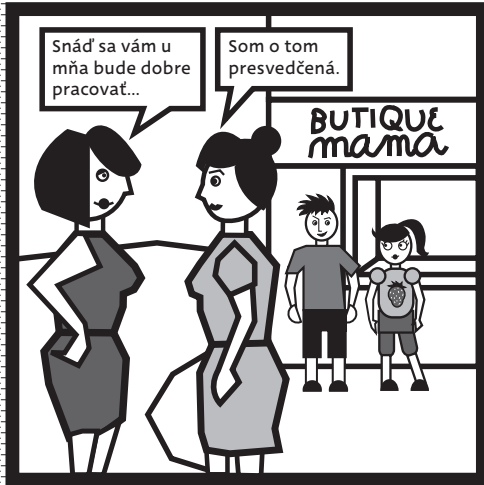
a dost!



Nebojte sa povedať svoj názor, vysloviť nesúhlas, vyjadriť požiadavky – pokojne, nenásilne, bez stresu a pocitu úzkosti, sebavedome a jasne. Tomu sa hovorí asertívne správanie. Asertívny človek rešpektuje práva iných, ale pozná aj svoje práva. Asertívny človek má právo sám posudzovať svoje vlastné správanie, myšlienky, emócie a byť za ne zodpovedný, meniť svoj názor, robiť chyby a byť za ne zodpovedný, ospravedlniť sa a nemusieť vysvetľovať, nerozumieť niečomu, nebyť závislý od plánov iných. Asertívny človek má právo robiť to, čo chce, pokiaľ tým neublíži ostatným.

Násilie v rodine nie je jednorazový čin, opakuje sa, dlhodobo pretrváva a jeho intenzita sa časom stupňuje. Podľa výskumov a štatistik každá piata až štvrtá žena zažíva násilie v párovom vzťahu zo strany muža. Násilím je každá forma ubližovania, prejavu nadvlády, vyhrážania sa, zneužívania moci, fyzického, psychického a sexuálneho nátlaku. Násilie nie je konflikt (ako napríklad hádka). V konflikte sa stretnú rovnocenné strany, kým násilie znamená, že jedna strana zneužíva svoju prevahu moci. Možno si pamätáte na kampaň „Každá piata žena je týraná“. Pred touto kampaňou vedela verejnosť len málo o príčinách a následkoch násillia v rodine, takže obeť násillia verejnosť často ani neverila, prípadne ich obviňovala, že si za všetko môžu samy.

happyend



tu nájdeš pomoc proti násiliu
www.zastavmenasilie.sk

tu si prečítaš viac o rodovej rovnosti
www.gender.gov.sk
www.ruzovyamodrysvet.sk