



POZNAŠ ZGODBO O FANTU, KI JE BIL NAGLE JEZE?

Oče mu je izročil vrečko, polno žebeljev, in mu dejal, naj vsakič, ko ne bo zmožel obvladati svoje jeze, zabije žebelj v ograjo. Prvi dan je fant zabil v ograjo 37 žebeljev. V mesecih, ki so sledili, se je naučil z jezo lažje shajati in žebeljev ni več zabijal tako pogosto. Odkrival je, da je lahko svoji jezi tudi kos ... in nekega dne ni zabil v ograjo nobenega žeblija več. Ko je to povedal očetu, mu je ta svetoval, naj odslej vsak dan, ki bo minil brez jeznega izbruha, odstrani iz ograje po en žebelj. Meseci so minevali in nekega dne v ograji ni bilo nobenega žeblija več. Oče je sina pospremil do ograje in mu dejal: *"Dobro si opravil, a poglej vse te luknje v ograji. Ograja ne bo nikoli več taka, kot je bila. In ko nekemu rečeš v jezi in besu neprimerne besede, to pusti v človeku brazgotine - so kot te luknje v ograji. Tudi če se kasneje opravičiš in neštetokrat rečeš, da ti je žal, bo rana ostala ..."*

Nenasilna komunikacija = povezovalna, sočutna komunikacija

Avtor: Anja Bohinec, mag. soc. del., Nacionalni inštitut za javno zdravje, Center za proučevanje in razvoj zdravja



Nenasilna komunikacija je uporabna in koristna v vseh vidikih našega življenja; tako doma kot v šoli. Pomaga nam, da smo bolj osveščeni, povezani, sočutni ter iskreni do sebe in drugih ljudi. Nenasilna komunikacija je pomembno orodje pri reševanju konfliktov in tudi v vsakodnevnih pogovorih. Ključna je, če želimo v življenju vzpostavljati spoštljive in tople odnose.

Kaj pomeni nenasilna komunikacija?

Pri nenasilni komunikaciji izražamo svoje želje, potrebe ter mnenja na način, da se v celoti izrazimo, obenem pa smo pozorni na sogovornika, da se počuti sprejeto, slišano in varno. Bistvo nenasilne komunikacije je, da **ni za nikogar ogrožajoča**. Pri nenasilni komunikaciji postavljamo svoje meje, z zavedanjem, da imajo tudi drugi ljudje osebne meje, ki jih moramo upoštevati in spoštovati.

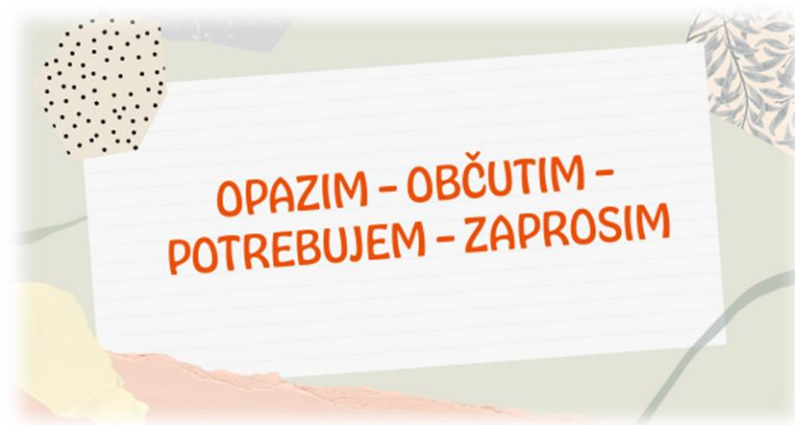
- Cilj nenasilne komunikacije je vzpostavljanje pristnih povezav z ljudmi, tudi s tistimi, ki nam morda niso najbolj blizu.
- Osnovno načelo je osredotočanje na potrebe vseh ljudi v dani situaciji.
- Temelji na predpostavki, da se spori in konflikti lahko rešijo, če vzpostavimo iskreno in nenasilno komunikacijo.

Nenasilna komunikacija poudarja izražanje čustev, občutij, potreb in stališč na način, ki spoštuje druge. Pri tej komunikaciji **ne obtožujemo, ne kritiziramo, ne zasmehujemo in ne manipuliramo, ampak se osredotočamo na empatijo, jasno izražanje in iskanje rešitev, ki so**

sprejemljive za vse vpletene – rešitev, s katerimi so zadovoljni vsi vpleteni. Z nenasilno komunikacijo ustvarjamo vzajemno razumevanje ter se z ljudmi bolj povežemo.

Kako lahko nenasilno komunikacijo pričnem uporabljati v svojem življenju?

Nenasilne komunikacije se lahko naučimo. Čeprav se nam na začetku zdi, da je to prezahtevno, nesmiselno ali se nam enostavno »ne da« ukvarjati s tem, verjemi, da je ves trud, ki ga vložimo v nove načine in vzorce komuniciranja, večkratno poplačan. Ob upoštevanju načel nenasilne komunikacije bomo lažje in bolje sodelovali z drugimi, reševali konflikte ter vzpostavljali pristne odnose, ki nas veselijo ter obarvajo naše življenje.



»Formula« nenasilne komunikacije:

- povem, kaj opažam – *ko vidim, slišim ...*
- povem, kaj čutim ob opaženem – *se počutim ...*
- povem, katere potrebe so povezane z občutjem – *ker mi je pomembno, ker potrebujem, ker želim ...*
- povem predlog, prošnjo ali pričakovanje – *... to bi mi veliko pomenilo, bi me razveselilo, bi mi pomagalo ...*

Nekaj smernic nenasilne komunikacije

- Čustva, misli in potrebe izražamo na način, ki spoštuje drugega in mu ne povzroča nelagodja.
- **Empatija** je izjemno pomembna v medosebnih odnosih, ter da sprejemamo čustva in izkušnje drugih, tudi če se z njimi ne strinjamo. Pomembno je, da jih spoštujemo in poskušamo razumeti njihovo perspektivo. **Empatija pomeni tudi to, da resnično poslušamo druge, da upoštevamo njihova čustva in potrebe ter da se nanje odzivamo s spoštovanjem.**
- Namesto kritiziranja in obtoževanja – zavestno iščemo rešitve, ki lahko zadovoljijo vse vpletene.
- Kritika naj bo dobronamerna; osredotočimo se na človekovo **vedenje** in ne osebnost – povemo tudi, kakšno spremembo vedenja želimo.

Npr. čakamo prijatelja in ta zamuja ... Namesto »*Popolnoma nezanesljiv si!*«, rečemo npr. »*Ni mi všeč, da si zamudil, v prihodnje mi prosim sporoči ...*«.

- V reševanju konflikta se osredotočamo na dogovor, da se bosta v odnosu oba počutila bolje in ne na to, da drugega premagamo.
- Do sogovornika se vedemo spoštljivo, četudi se z njim ne strinjamo.
- Držimo se teme pogovora, zaradi katere smo sploh začeli pogovor in ne vpletamo drugih težav ter si ne očitamo stvari za nazaj, saj tako preusmerimo pozornost pogovora na povsem druge stvari.
- Sogovornika **aktivno poslušamo** in sledimo temu, kar govori (ne gledamo v telefon, ampak ohranjamo očesni stik) – lahko tudi povzamemo njegove besede in tako preverimo, če smo povedno pravilno razumeli. *Če te prav razumem ...? Ali si to mislila tako*

...? Na ta način lahko preprečimo veliko nesporazumov, saj sogovornik sliši, kako smo dojeli to, kar je povedal.

- Sprejmimo odgovornost za svoje vedenje – bolje je, da se opravičimo in iskreno pogovorimo, saj je težko ohranjati dobre in pristne odnose, če odgovornost prelagamo na druge ljudi.

Kako lahko tudi ti načela nenasilne komunikacije vpelješ v vsakdanje odnose in življenje?

Za začetek premisli o svojem načinu komuniciranja in sodelovanju z drugimi. Ali komuniciraš na način, ki spoštuje druge in v njih ne vzbuja nelagodja ter neprijetnih občutkov? Če so ti načela nenasilne komunikacije blizu, verjetno opažaš, da ta način komunikacije izboljšuje kakovost odnosov, zmanjšuje stres in napetosti ter prispeva k boljšemu sodelovanju in iskanju skupnih rešitev v različnih situacijah. Če pa želiš začeti komunicirati po načelih nenasilne komunikacije in se v tem tudi urediti – odlično! Že danes lahko pričneš uporabljati nenasilno komunikacijo v svoji družini, v razredu, s sošolci ali prijatelji. Poslušaj druge z empatijo in skušaj razumeti njihova čustva ter potrebe. Poleg tega jasno in spoštljivo izrazi svoja občutja ter pričakovanja, namesto obsojanja ali kritiziranja.

Uporabljeni viri in literatura:

Rosenberg, M. (2005). *We can work it out: Resolving conflicts peacefully and powerfully*. PuddleDancer Press.

Društvo za nenasilno komunikacijo. (2024). *Nenasilna komunikacija*.

NE BOM VEČ TIHO... KAJ LAHKO STORIM?

Avtor: Sara Holjević, dipl. psihologinja (UN)

Ali meniš, da nasilje ni sprejemljivo? Kaj pa, če ga opaziš ali zanj izveš? Morda si priča medvrstniškemu nasilju v razredu ali na šoli, vendar verjameš, da to ni tvoja stvar ... da je bolje, da se ne vmešavaš? Kakšno je tvoje prepričanje?



Dobro je vedeti, da vsako dejanje, ki ni aktivno usmerjeno v preprečevanje nasilja, nasilje še naprej omogoča. Pomembno je, kaj opaziš, kaj veš in kako odreagiraš. V nadaljevanju ti predstavljamo, **kako je biti v čevljih opazovalca medvrstniškega nasilja** in kakšen vpliv ima lahko opazovalec na izvajanje ali preprečevanje nasilja.

Odnosi z vrstniki in nasilje

V mladostništvu je sprejemanje medvrstniškega nasilja pogostejše kot v otroštvu ali kasneje v odraslosti, ker mladostniki v tem času dajete največji pomen vrstniškim odnosom - biti sprejet med vrstnike, občutiti pripadnost in imeti dober položaj v skupini je zate zelo

pomembno. To pomeni, da z zoperstavljanjem nasilnežem tvegaš svojo sprejetost med vrstnike, in ker si iz skupine ne želiš biti izločen/a, boš manj verjetno stopil/a na stran tistega, ki je v manjšini. V primeru medvrstniškega nasilja je v manjšini običajno žrtev.

Medvrstniško nasilje in opazovalci tega nasilja se pojavijo tako med dečki kot tudi med dekleti. Sicer je pri dečkih običajno prisotnega več fizičnega nasilja (pretepi in drugi fizični obračuni), pri dekletih pa psihološkega (besedno nasilje, žaljivke, zbadanje).

Doživljanje medvrstniškega nasilja je zelo stresno in ima tako kratkoročne, kot tudi dolgoročne posledice. Že samo opazovanje medvrstniškega nasilja (torej vloga opazovalca) lahko v tebi vzbudi čustveno stisko in občutke nelagodja in notranjega nemira. Dolgoročno pa lahko medvrstniško nasilje pripelje do vdanosti v usodo - občutkov, da se "nasilje pač dogaja" in da se ga ne da preprečiti.

Kako lahko opazovalec medvrstniškega nasilja odreagira?

Pri medvrstniškem nasilju se lahko znajdeš v več vlogah - najpogosteje govorimo o odnosih med nasilnežem (tisti, ki nasilje izvaja in ima premoč) in žrtvijo (tisti, nad katerim se nasilje izvaja). Pogosto pa spregledamo tretjo vlogo v tem odnosu in to je vloga **opazovalca**. To so posamezniki (lahko je eden ali pa jih je več), ki izvajanje nasilja opazujejo ali pa o dogajanju vedo, pri čemer se vedejo na različne načine in s tem vplivajo na izvajanje medvrstniškega nasilja.

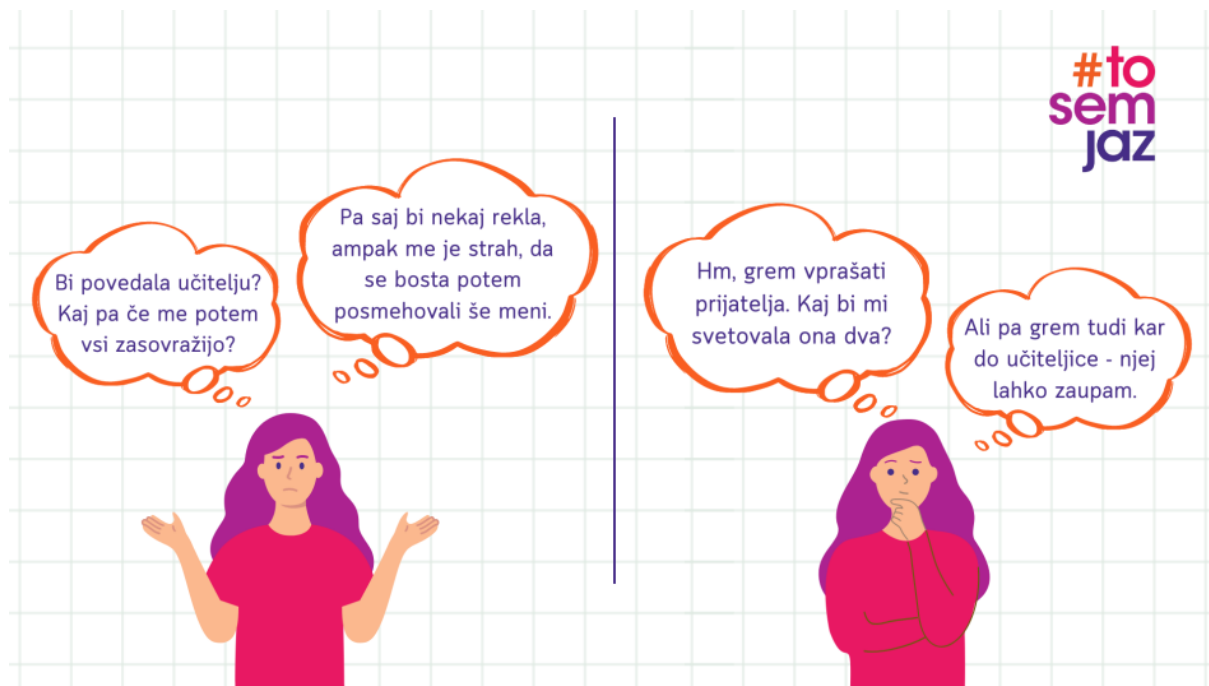
Kot opazovalci lahko imamo na medvrstniško nasilje različne odzive, to pa seveda velja tako za našo okolico kot tudi za stike na spletu.

Kako odreagiramo, ko smo priča medvrstniškemu nasilju, ali vemo, da se dogaja? Odzivanje opazovalca je lahko naslednje:

- ✚ Najbolj opazna in očitna oblika spodbujanja je **aktivno spodbujanje nasilja**, kjer se opazovalec nasilnežu pri izvajanju nasilja pridruži.
- ✚ Poznamo tudi **pasivno spodbujanje nasilja**, kjer se opazovalec aktivno ne pridruži pri izvajanju nasilja, vendar nasilje opazuje in ga odobrava (npr. posmehovanje, smejanje žrtvi medtem ko se nad njo izvaja nasilje). Takšno vedenje daje nasilnežem pozornost in jih tako spodbuja, da žrtve še naprej trpinčijo.
- ✚ Tudi **ignoriranje** spodbuja medvrstniško nasilje. Učenci, ki ne želijo biti vpleteni, nasilje ignorirajo in se umaknejo, s tem pa dajo nasilnežem prosto pot, da s trpinčenjem nadaljujejo.
- ✚ **Zagovarjanje žrtve** pa je vedenje, ki medvrstniško nasilje preprečuje. Opazovalci lahko žrtve zagovarjajo tako, da se postavijo zanje ali o nasilju poročajo učiteljem ali drugim odraslim na šoli.

Medvrstniško nasilje se najpogosteje dogaja takrat, ko so prisotni tudi drugi učenci - opazovalci, ne le žrtev in nasilnež, nasilneži. Ti si za trpinčenje žrtev izberejo takšne kraje in priložnosti, v katerih dobijo največ pozornosti. V takšnih večjih skupinah pa začne nastajati problem prenašanja odgovornosti na druge. Si se kdaj ujel_a v razmišljanju, kot na primer: *“Zakaj bi se vpletal_a prav jaz?”*, *“Ah, saj bo že nekdo drug posredoval.”* ali pa *“Pa saj ni tako hudo.”*, *“Kaj če napadejo (izločijo) potem še mene?”* in *“Vsi ostali tudi opazujejo - potemtakem jih nasilje že ne moti.”*? Prav zaradi takšnih misli je mogoče, da se kdaj kot opazovalec_ka raje “brigaš zase”, čeprav nasilja ne odobravaš. Morda zato misliš, da imajo enake misli tudi tvoji sovrstniki - da nasilje odobravajo, čeprav ga v bistvu ne.

Seveda to nikakor ne drži, zato ti v nadaljevanju predstavljamo, kaj narediti v primeru, da opaziš medvrstniško nasilje.



Kaj torej lahko storiš kot opazovalec/ka, oziroma del skupine, ki je priča medvrstniškemu nasilju?

- Najprej je pomembno, da kot se kot opazovalec/ka **ne pridružiš posmehovanju ali izključevanju žrtve**. Tudi le preprosto muzanje ali občudovanje nasilnežev ima za žrtev negativne posledice. Nasilnežu na ta način nudiš podporo, saj so zanj takšna vedenja nagrada, zaradi česar se mu bo nadaljnje izvajanje nasilja zdelo še naprej vredno.
- Razmisli, kdo bi ti pri nasprotovanju nasilnežem lahko **pomagal in bil v oporo** (prijatelj/ica, sošolec/ka, starejši vrstnik/ca). Pozanimaj se, kaj si mislijo o nasilju. Ugotovitev, da nasilja ne odobravaš le ti, naj te opogumi pri tem, da nasilnežem jasno in odkrito nasprotuješ, žrtve pa podpreš.
- Prepričaj se, da morda ni ogrožena tvoja varnost, predvsem v primeru fizičnega nasilja.
- Svoje **nestrinjanje** z nasiljem **jasno izrazi**. Pregovor, ki pravi, da je v slogi moč, velja tudi v takšnih primerih - več kot vas bo jasno nastopilo proti nasilju - manj verjetno je, da bodo nasilneži s trpinčenjem nadaljevali. Konkretno lahko rečeš na primer: "Pusti

ga/jo pri miru.”, “Ne vem, zakaj ne bi mogla še ona priti zraven, povabimo še njo!” ali “Bedno je, da ga nadleguješ.” in “Z nasiljem te situacije ne boš razrešil!”.

- **Poišči učitelja, učiteljico ali drugo odraslo osebo na šoli** - stopiš lahko tudi do hišnika, svetovalne delavke, kakšnega trenerja, seveda do svojih staršev in drugih odraslih, ki jim zaupaš. Odrasli so dolžni ustaviti vsako obliko (medvrstniškega) nasilja.
- Pomni - delavci v **šolski svetovalni službi** so ti zmeraj na voljo - če si v stiski ti, ali če veš, da je v stiski nekdo drug, ki potrebuje pomoč. Obrneš pa se lahko tudi na **splet** - na voljo so ti različni forumi in svetovalnice, med drugimi tudi naša [spletna svetovalnica #Tosemjaz](#).



Sporočanje ni tožarjenje

Morda si misliš, da je to “tožarjenje” ali da si “tožibaba” - to ne drži. V ozadju tožarjenja se skriva tekmovalnost, nespretno reševanje problemov in sporov pa tudi iskanje pozornosti. S sporočanjem pa dajemo priložnost za reševanje medvrstniškega nasilja ter pomoč in zaščito žrtvi.

Sovraštvo brez meja? Postavi jih ti!

Avtor: MiPi, portal za medijsko in informacijsko pismenost



Sovražni govor razdvaja. Pomisli, preden izrečeš in poteptaš drugega.

Sploh ni pomembno, kako odrasli razumejo sovražni govor. Sploh ni pomembno, kakšne zakonske, sociološke ali druge definicije smo kot družba izumili zanj. Sovražni govor ima v resnici čisto preprosto definicijo:

SOVRAŽNI GOVOR DRUGEMU ČLOVEKU JEMLJE PRAVICO, BITI TO, KAR JE!

Človek, kot sva ti in jaz, ki živiva skupaj, a hkrati vsak po svoje, na svojem prostoru, v svojem krogu. Si samo za trenutek poskusiš predstavljati, kako bi bilo, če bi vsak človek na svetu, tako kot ti in jaz, imel pravico biti, kar je? Če bi ga sprejemali ti in jaz in vsi drugi ljudje – ne glede na njegovo raso, spol, barvo kože, jezik, versko prepričanje, spolno usmerjenost ali njegove druge genetske značilnosti, poreklo ali mnenje?

»Svet je lep« – prisluhni skladbi znanega slovenskega glasbenega izvajalca in razmisli, kako biti človek človeku.

Sovražni govor na spletu – ena glavnih oblik medvrstniškega nasilja med mladimi

Čeprav ti splet omogoča, da se skriješ za izmišljeno podobo, pa tvoj sovražni govor zato nič manj ne zaboli tistega, zoper katerega je usmerjen. Viralnost takšnega govora pa hkrati tudi pomeni, da takšnega govora ne bo deležen zgolj tisti, zoper katerega je bil izrečen, pač pa ga bodo videli tudi vsi ostali spletni uporabniki, ki bodo že jutri lahko širili prav takšen govor naprej. Ker,

hej, če lahko on, lahko tudi jaz. Pa je res tako, ali sem morda lahko jaz sam sprememba in rečem govoru, ki žali in širi sovraštvo, odločen NE!

Sovražne skupine na spletnih platformah – svet, imamo problem!

»Vsi, ki sovražijo ...« – Zagotovo si se že srečal ali pa vsaj slišal za sovražne skupine na družbenih omrežjih in v aplikacijah za sporočanje, kjer uporabniki kritizirajo in žalijo vrstnike, učitelje ali druge znane osebe. Sovražne skupine, ki so po navadi uperjene zoper posamezno skupino ali njenega člana na podlagi njegovih osebnih okoliščin, izvajajo ene od najpogostejših oblik spletnega nasilja med mladostniki.

Po navadi se v tovrstnih skupinah uporabljajo izrazito žaljiv in sovražen govor, slike in video posnetki.

Kar se lahko začne tudi kot povsem nedolžna zabava, se pogosto konča z resnimi posledicami, v prvi vrsti za žrtev, v nadaljevanju pa tudi za celotno družbo. Širša skupnost sčasoma postaja vedno manj občutljiva za sovražni govor, dokler ta ne postane nekaj povsem normalnega.

Kar ni v redu v resničnem svetu, ni v redu niti na spletu!



Pixabay

Je lažje napisati kot izgovoriti v živo? Je lažje pritisniti na gumb za objavo kot izgovoriti osebi v obraz? Ne bi nikoli v živo, brez navideznega mehurčka somišljenikov in pod dežnikom anonimnosti in pod dežnikom anonimnosti, izrekel tistega, kar si natipkal? Potem tega ne stori niti na spletu!

Tudi [evropska](#) in [slovenska regulacija](#) spletnega prostora gre v tej smeri: SPLET = RESNIČNOST. Preberi si, kaj po novem velja za ponudnike digitalnih storitev, tj. [spletnih platform in spletnih iskalnikov](#), ki bodo morali bistveno več naporov vložiti v preprečevanje širjenja sovražnega govora na spletu.



POMISLI, PREDEN IZREČEŠ
IN POTEPTAŠ DRUGE
#JAVNA BESEDA JE KONJ

Empatija

Veš, kaj pomeni beseda? Za njo se skriva zmožnost vživljanja v drugega. Torej, začneš lahko tako, da vedno **pomisliš, preden izrečeš in poteptaš drugega**. Pri tem si lahko pomagaš z vprašanji:

- Kako bi se sam počutil v koži drugega? Ali bi mi bilo prijetno? Ali si želim, da bi drugi sovražno govorili z mano, o meni?
- Kdaj sem se sam počutil slabo in prizadeto, ker so me prijatelji zaradi mojih osebnih značilnosti zmerjali ali žalili?
- Kako bi lahko pomagal prijatelju, za katerega vem ali mi je morda to celo sam povedal, da je prizadet, ker so ga žalili, o njem sovražno govorili?
- Kako lahko sam prispevam k svetu brez sovraštva?

Kako lahko prispevam k svetu brez sovražnega govora

1. Nisem izvor!

Začnem pri sebi, sem odgovoren, se zavedam pravic vsakega posameznika in se znam vživeti v kožo drugega, zato ne ustvarjam sovražnega govora – ne v vsakdanjem življenju ne na spletu.

2. Ne delim!

Zavedam se, da širiti sovražni govor, ni prav, pa čeprav ga nisem sam ustvaril. Na ta način namreč tudi sam postanem njegov glas, ki prizadene žrtev. Z njegovo delitvijo pa lahko zaidem tudi v težave.

3. Blokiram!

Osebe, ki širijo sovražni govor, lahko na družbenih omrežjih blokiram.

4. **Prijavim!**

Na spletu takšen govor prijavim spletni platformi ali družbenemu omrežju preko prijavnih obrazcev. V primeru resnejših kršitev podam prijavo policiji na številko 113 oziroma na najbližji policijski postaji. V primeru, da sem žrtev diskriminacije, sovraštva in neenakopravne obravnave, se za pomoč obrnem na odraslo osebo, lahko pa tudi na [Zagovornika načela enakosti RS](#) ali na [Varuha človekovih pravic](#). Če zaznam sovražni govor v elektronskih medijih, podam prijavo [Agenciji za komunikacijska omrežja in storitve Republike Slovenije](#).

5. **Soočim se!**

Če je le možno, reagiram na sovražni govor. Če to zmorem, se na sovražni govor odzovem in ga obsodim. To storim mirno in na spoštljiv način, moj namen je pokazati, da se z vsebino ne strinjam ter pri tem svojo izjavo podkrepim z nasprotnimi dejstvi, ki slonijo na zanesljivih virih. Z nasprotnimi argumenti želim ovreči vsebino, nikoli ne napadam osebe, ki takšen govor razširja. Tako lahko tudi sam prispevam k boljšemu (spletnemu) okolju za vse.

6. **Upiram se, tako da širim prijazen in spoštljiv govor!**

Moje lastne spletne objave so pozitivne in z njimi ne povzročam škode drugemu. S pozitivnimi objavami prispevam k boljšemu spletu. Negujem vrednote empatije in sočutja. Vedno se poskušam postaviti v položaj drugega, se poistovetiti z njegovimi čustvi in si predstavljati, kako bi si sam želel biti obravnavan v njegovi koži. S prijaznim in spoštljivim govorom ter širjenjem idej o strpnosti, enakosti in enakopravnosti prispevam k razmerju različnih oblik govora ter vsebin, tako v vsakdanjem življenju in še posebej na spletu.

7. **Odkrivam pisano paleto sveta!**

Sovraštvo pogosto izvira iz nevednosti. Širjenje obzorij in sprejemanje drugačnosti lahko, poleg zanašanja na lastne oči, sklepanja poznanstev z ljudmi, ki te obkrožajo, osvajaš tudi s pomočjo kakovostnih knjig in filmov. Za priporočili lahko za začetek pobrskaš na straneh: [Bralna značka](#), [Dobre knjige](#) ali [Kinodvor](#), odpraviš pa se lahko tudi do bližnje knjižnice.

8. **Sem medijsko pismen!**

Znam kritično razmišljati in ločiti dejstva od mnenj. Vem, kako delujejo mediji in splet, razumem njihove vplive in posledice, ki jih imajo na moje življenje. Zavedam se, da so določene sovražne objave namerno ustvarjane z namenom pridobivanja pozornosti, ki prinaša zaslužek, zato se nanje ne odzivam in ne dovolim, da bi postal orodje za njihove pridobitne cilje.

Plonklistek za moj notranji »newsfeed«

Postavljalj prave meje, naj tiste, ki te omejujejo, padejo, in tiste, ki delajo svet lep, zrastejo s tvojo pomočjo. In ne pozabi, s tem, ko se postaviš zoper sovražni govor, pomembno prispevaš k zaščiti svobode govora – zase in za drugega!

Preberi več o sovražnem govoru na [portalu MiPi](#):

- <https://www.mipi.si teme/medijska-pismenost/reci-ne-sovraznemu-govoru>
- <https://www.mipi.si teme/otroci-in-mediji/spletni-prostor-brez-sovraznega-govora-je-v-javnem-interesu-vseh-prebivalk-in-prebivalcev>
- <https://www.mipi.si teme/varnost-na-internetu/otroci-in-sovrazni-govor-zakaj-kako-in-kdaj-o-njem-govoriti-z-otrokom>

In bodi redno obveščen o vsebinah, ki jih zate pripravljamo na: [spletni strani](#) ali [@PortalMiPi](#) in [#beri_mipi](#).

5 TEMELJNIH NAČEL ZA UČINKOVITO KOMUNICIRANJE, KO SMO V TEŽAVAH

Avtor: **Marjetka Gojkošek, mag. psih.**

Najtežje je spoštljivo in učinkovito komunicirati, ko smo v stiski ali s kom v konfliktu. Torej, ko smo žalostni, razočarani, ali pa na koga prav pošteno jezni in bi ga najraje nadrli ali v najhujšem primeru z njim agresivno obračunali. Nič od tega ni spoštljiva komunikacija. Pomembno je, da se naučimo, kako se pogovoriti, ko nas preplavijo neprijetna čustva.

V nadaljevanju si oglej nekaj koristnih napotkov za uspešno komunikacijo, ki ti bodo v pomoč tudi tedaj, kadar si v težavah ali s kom v konfliktu.



Temeljna načela za učinkovito komuniciranje



1. Jaz sporočila

Eden najučinkovitejših načinov komuniciranja je ta, da izhajamo iz sebe in izražamo svoje občutke. To pomeni, da povemo, kako smo mi doživeli situacijo in kaj mi ob tem čutimo. Čeprav se ti to morda zdi v danem trenutku neumno, je to preverjeno eden najboljših načinov, kako umiriti situacijo.

Oglejmo si primer. Recimo, da te je eden od staršev nadrl zaradi slabih ocen. Zdaj si tako jezen in razočaran, da bi se najraje na smrt skregal. Namesto, da se spustiš v neskončen boj besednega obračunavanja, lahko staršu rečeš: *»Sicer razumem, da si razočaran nad ocenami, ampak se trudim. Matematika mi žal ne gre, kar pa ni nalašč. Tudi sam si želim imeti boljše ocene in mi je zelo neprijetno, ko dobim enko. Želim si popraviti oceno. Vem pa tudi, da bom moral vložiti več dela in truda.«*

Pri takem načinu komunikacije sogovornik večinoma popusti, saj ga nisi napadel, ampak si izhajal iz sebe in tega, kar boš lahko naredil, da se stvari izboljšajo, ne da bi odgovornost in jezo preložil na drugega.

Pri Jaz sporočilih:

- izražamo lastna čustva: »žalostna sem, kadar« ... (»mi ti rečeš, da sem neumna«); »moti me, da« ... (»mi nisi povedal« ...);
- nevtralnno (brez obsojanja in kritiziranja) opišemo tuje vedenje: »Ko mi rečeš, da se nisem potrudila pri matematiki, sem nesrečna, saj sem se zelo trudila, da bi mi uspelo.«;
- čustva ali želje opišemo v zvezi z vedenjem v tem trenutku, situaciji, in ne vlečemo na plano starih zamer ali nekaj iz preteklosti: »Res si želim, da me poslušáš, ker bi ti rada nekaj povedala.«;
- Pomembo je tudi, da vprašamo za pomoč, ko jo potrebujemo in se ne pretvarjamo, da zmoremo sami: »Prosim, če mi lahko pomagaš, trenutno sem v veliki stiski/težavah.«.



2. Brez obsojanja in kritiziranja

Kadar smo jezni ali razočarani, žalostni ali nesrečni, svoja čustva pogosto »stresemo« na druge, saj se je izredno težko kontrolirati. Še posebej tedaj, ko iskreno verjamemo, da so drugi krivi za naše počutje. Zelo težko se je namreč ustaviti in ne narediti tega, kar si tako zelo želimo – drugemu pokazati, kar mu gre.

Tukaj se moramo zavedati, da če verbalno napademo prijatelja, partnerja ali starša, se pogovor najverjetneje ne bo uspešno končal, saj se bo druga oseba odzvala z obrambo in bo napadla nazaj. Lahko si predstavljate, da se boste potem znašli v vojni besed in grdega obračunavanja, kjer boste na koncu še bolj jezni in užaljeni, prijateljstvo oz. odnos pa se lahko zaradi tega tudi konča.

Zato je pomembno, da vedno izhajamo iz tega, kako se počutimo. Lahko tudi rečemo, da smo zaradi druge osebe zelo jezni, ker nam je nekaj rekla/naredila, ampak je pri tem ne kritiziramo – vedno je dobro slišati tudi drugo plat zgodbe. Vedeti namreč moramo, da si veliko ljudi po svoje razlaga situacije, v katerih se znajdejo, saj se avtomatsko želijo zaščiti in drugega krivijo za to, kar se je zgodilo. V tem primeru je boljše, da daste osebi priložnost, da pove, kaj se je po njenem mnenju zgodilo, in da ste pripravljeni slišati, da je problem čisto mogoče nastal tudi zaradi vas in vašega prehitrega (impulzivnega) odziva ali zaključka.



3. Sami smo odgovorni za svoja čustva

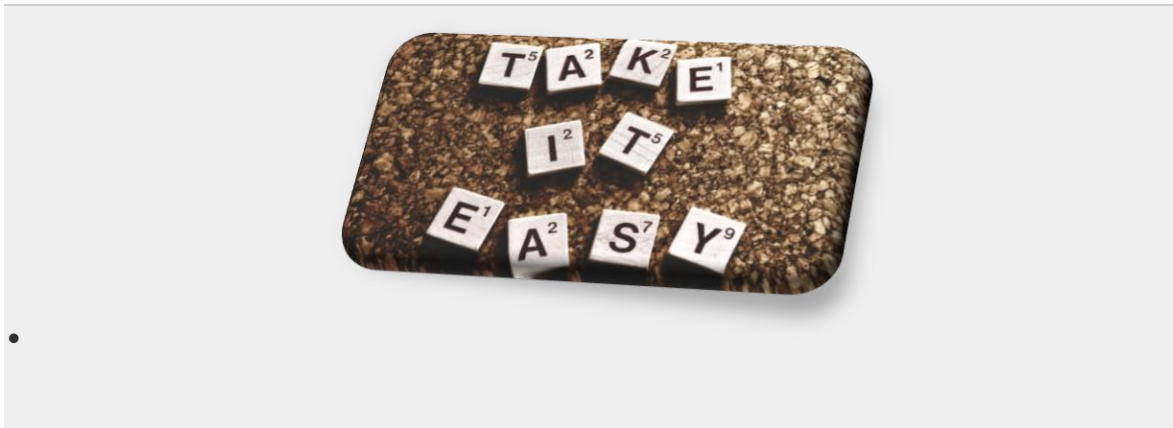
Zelo radi rečemo, »Ti si me razjezil/a!«, a pomembno se je zavedati, da smo sami odgovorni za naša čustva, ne glede na to, kar nam je rekla/naredila druga oseba. To, kar bomo občutili, je odvisno od naše interpretacije situacije. To pomeni, da naše misli vplivajo na to, kako bomo določeno situacijo občutili in se nanjo odzvali.



4. Samo od nas je odvisno, kako bomo določeno težavo, misel ali čustvo skomunicirali

Vse je odvisno od tega, kakšen rezultat želimo doseči. Če želimo osebo prizadeti, ker nam je nekaj grdega rekla, zelo verjetno ne bomo iskali spoštljivih načinov reševanja konfliktov, ampak bomo lahko nesramni in maščevalni.

Če pa želimo rešiti konflikt in naš odnos s to osebo, čeprav nas je prizadela, potem se bomo odzvali drugače. Ustavili se bomo in skušali razumeti, zakaj se je naš prijatelj ali partner tako vedel.



5. Vzemimo sebe in situacije manj resno

V komunikaciji z drugimi marsikdaj stvari vzamemo preveč osebno. Ni nujno, da drugi razmišljajo kaj dosti o nas. Večino časa lahko razmišljajo predvsem o sebi. Podobno kot mi, lahko imajo tudi drugi težave pri odkritem in spoštljivem načinu sporazumevanja, kar lahko posledično vodi do šuma v komunikaciji. Če bomo te informacije vzeli v zakup in imeli v mislih, da imamo morda vsi skupaj podoben problem, nas bo to lahko vsaj malo razbremenilo. S tem bomo na konflikt lahko pogledali z drugega zornega kota in zagledali rešitev v dani situaciji.

KAKO OSTAJAMO V DOBRIH ODNOSIH IN RAZREŠUJEMO KONFLIKTE?

Avtor: Nina Govc, projekt Kako si? 2022/23



Šola je lahko naporna, saj predstavlja vrsto novih izzivov in situacij, s katerimi se še nikoli nismo srečali. V šoli ste mladostnice in mladostniki vsak dan v številnih stikih in medosebnih odnosih, povezujete se z vrstniki, gradite občutek pripadnosti in sklepate nova prijateljstva. Tudi zato je pomembno, da si prizadevate **za ustvarjanje prijetnega razrednega okolja in dobrih odnosov s sošolci ter učitelji, saj vam ti lahko nudijo oporo in pomoč v stresnih situacijah ter stiskah.**

Zakaj so dobri medosebni odnosi pomembni in kako vplivajo ...

Mladostniki imate med odraščanjem pogosto veliko skrbi in pomembno je, da vam je na voljo nekdo, ki lahko prisluhne vašim težavam. Zato so prijateljstva še posebej dragocena za ohranjanje dobrega počutja. **Povezanost v razredu in dobri odnosi z vrstniki ter učitelji** imajo prav tako pomemben pozitiven vpliv na doživljanje sreče in samozavesti pri učencih in dijakih.



Vzdušje v razredu vpliva na vsakdanje počutje, razvoj socialnih veščin in komunikacije, kot tudi na šolske dosežke. **Občutki povezanosti** s šolo, z razredom oziroma s sošolci lahko mladostnice in mladostnike ščitijo pred čustvenimi stiskami, samomorilnimi mislimi ter zlorabo drog in alkohola. Negativne izkušnje s šolo, **slabi razredni odnosi in ustrahovanje med vrstniki** pa so dejavniki, ki lahko vodijo do slabšega duševnega zdravja, zlasti depresije ter tesnobe. **Pozitivna razredna klima in vzajemna prijateljstva** prav tako vplivajo na boljšo učno uspešnost oziroma na doseganje višjih rezultatov pri preverjanjih znanja in na višjo učno motivacijo.

Medosebni odnosi se nanašajo na vsakodnevne stike in so prisotni v vseh vidikih našega življenja - vključno z družino, prijatelji in sošolci. Gre za način, kako ljudi vzpostavljamo in vzdržujemo odnose z drugimi ter kako vplivamo drug na drugega. Medosebni odnosi močno vplivajo na naše duševno zdravje in dobro počutje.

Dobri medosebni odnosi temeljijo na **komunikaciji, zaupanju, empatiji oziroma sposobnosti razumeti, kako se počuti nekdo drug, spoštovanju, razumevanju in sodelovanju med posamezniki**. Smiselno je ohranjati in negovati pozitivne odnose s sošolci v razredu, saj to omogoča vzpostavljanje vzajemnih prijateljstev, podpore in razumevanja ter izboljšanje počutja. Pozitivni medosebni odnosi so temelj za dobra prijateljstva in prijetno vzdušje v razredu.

Kako ustrezno reševati spore s sošolci?

Za vzdrževanje prijateljstev je potrebno razviti različne socialne veščine, med katere spada tudi **spretnost razreševanja medosebnih konfliktov**, torej situacij, ko imamo o neki stvari različna mnenja ali si vsak želi nekaj drugega. Do tega lahko pride tudi, če si prizadevamo za dobre odnose in s tem ni nič narobe – pravzaprav so konflikti celo nujni za zdrav odnos. Ti nam dajo možnost, da vidimo določeno stvar tudi z druge perspektive ter se naučimo nekaj novega.

Vendar ni vseeno, kako se lotimo reševanja konfliktov. Pomembno je, da znamo konflikt reševati konstruktivno, kar pomeni, da **ne upoštevamo le sebe, ampak tudi drugega**. Konflikti so pomembno sredstvo za vzdrževanje odnosa, saj se v njih naučimo sodelovanja, upoštevanja mnenja drugih in sprejemanja kompromisov.

Res je, da se ni vedno lahko pogovarjati mirno – posebej, če čutimo močna čustva – zato je situacijo včasih dobro najprej »prespati« in se pogovoriti potem, ko se glava malce ohladi. Prav tako se je dobro zavedati, da nimamo vpliva na odziv drugega, ki morda ne bo takšen, kot bi si želeli. Naša odgovornost pa je, da sami **ostanemo mirni in spoštljivi**.

Za pomoč pri uspešnem reševanju konfliktov si lahko pomagamo z naslednjimi nasveti.

Koraki uspešnega reševanja konfliktov

1 **POMISLI**, kaj čutiš v tem trenutku? (Si jezen/a? Žalosten/a? Ljubosumen/a?)

2 **USTAVI** se in naredi nekaj globokih vdihov.

3 Mirno in jasno **POVEJ**, kaj te je razjezilo, zakaj si žalosten/a ter kaj te je prizadelo.

4 Zbrano **PRISLUHNI** drugi strani (brez norčevanja, prekinjanja in zavijanja z očmi).

5 **RAZMISLI** o besedah, ki ti jih je zaupala druga oseba.

6 **ZAHVALI** se osebi, da je s tabo delila svoje občutke. Če si osebo prizadel/a se ji **OPRAVIČI**.

7 Poskušajta **NAJTI REŠITEV**, ki bo ustrezala obema.

KAKO SI?
DAN. ŠOLSKEGA ZODRAKA

Konflikte oziroma spore poskušamo po teh korakih razrešiti sami. Bistveno je, da se pogovarjamo mirno, da prisluhnemo obema platema zgodbe in si ne skačemo v besedo. Če ugotovimo, da sami ne zmoremo rešiti problema, lahko za pomoč prosimo tretjo osebo. To je lahko učitelj/ica ali prijatelj/ica, ki prisluhne obema in pomaga usmerjati pogovor tako, da teče mirno. Pomembno je tudi, da se **konflikti rešijo takoj, ko se pojavijo, da zamere ne vztrajajo** in da ob morebitnih novo nastalih konfliktih ponovno ne izbruhnejo na dan. Čeprav konflikti niso vedno prijetni, so včasih tudi potrebni. [Tudi tebi uspešno reševanje konfliktov in vzpostavljanje pozitivnih odnosov v tem šolskem letu!](#)

KAJ STORITI, ČE DOŽIVIM KAJ NEPRIJETNEGA NA SPLETU?

Avtor: LOGOUT, Center pomoči pri prekomerni rabi interneta

»Nekdo mi na spletu pošilja neprijetna sporočila in slike. Čeprav sem rekel, da naj neha, s pošiljanjem še kar nadaljuje.«

Če se ti na spletu zgodi kaj neprijetnega, te nekdo nadleguje ali ti pošilja fotografije, ki jih ne želiš, naj ti bo v pomoč **naslednjih 5 korakov**:



SHRANIM dokaze

Dokaze shraniš v obliki posnetka zaslona (screenshot), da jih lahko pokažeš odrasli osebi ali prijaviš policij



NE odgovarjam

Osebi, ki te nadleguje, ne odgovarjaj, ampak jo takoj blokiraj.



BLOKIRAM nadlegovalca

Tako preprečiš, da bi te oseba še naprej nadlegovala ali ti kako drugače škodovala.



PRIJAVIM neprimerno vsebino

Neprimerno vsebino prijavi. Vsa družbena omrežja imajo možnost prijave neprimerne vsebine (možnost Report). Proizvajalci družbenih omrežij te prijave redno pregledujejo in lahko neprimerno vsebino odstranijo, osebo pa blokirajo. S tem poskrbiš, da te oseba ne bo več nadlegovala in da ne bo v prihodnosti mogla nadlegovati nekoga drugega.



POVEM odrasli osebi

V vsakem primeru o nadlegovanju povej odrasli osebi, ki ji zaupaš. To so lahko starši, starejši brat ali sestra, učitelj ali druge odrasle osebe, ki ti lahko nudijo podporo in ti svetujejo, kako ravnati na **Najdi užitek v majhnih, vsakdanjih stvareh in vse kar delaš, delaj s srcem. (Timea Varga).**



Zbrala in uredila: Hedviga Kovač

