

Како реаговати на вербалнонасиље?

Насиље је када особа без икаквог разлога трпи различите видове злостављања од некога ко је моћнији и код кога постоји свесна намера да слабијег повређује и малтретира. Вербално насиље је најчесталији облик малтретирања појединца који је, најчешће, у неравноправном односу моћи и подразумева ширење гласина, оговарање, упућивање двосмислених коментара, исмевање или вређање, како би се околини сугерисало да са неким не треба да се дружи.

Вербално насиље је најраспрострањенији облик вршњачког насиља.

Шта чинити када је неко вербално насилан? Како се супроставити?

1. Вербално насиље је недопустиво као и сваки други вид насиља, зато **не окрећите главу** било да се насиље одвија ка вама или ка некоме у вашој околини. Не сврставајте се у ћутљиву већину, не плашите се да ћете и сами бити следећа жртва, јер ћете то пре постати када сте неутрални или "гледате своја посла". Уколико се више вас супростави злостављачу, он ће постати мање опасан и моћан.
2. **Поставите границе понашања других према вама - шта може, а шта не може.**
Будите свесни разлике између шала, пријатељског задиркивања и насиља. Ако некоме нешто није смешно, то онда није шала. Изговор "само сам се шалио" није прихватљив! Неко воли да се "шали", каже шали се, а сваки пут вас провоцира.
Сетите се да то што вас неко вређа не говори о вама него о њему. То што вам те речи не пријају не значи да су истините. Нормално је да вам не прија да вас неко повређује физички или вербално.
Идеално је уопште не комуницирати са таквим особама, склонити се или их игнорисати, али ако тако нешто није могуће поставите границу – не показујте љутњу, не расправљајте, али јасно кажите да је таква комуникација за вас неприхватљива. Једноставно кажете: „Немаш право да ми се тако обрађаш, ја не морам то да слушам и трпим.“
3. Ако разговарате насамо и ништа се не промени, особа која вас вређа насатавља као да нисте разговарали са њом или ако процените да особа може бити још агресивнија јер јој се супротстављате, увек постоји решење да се обратите неком старијем. **Тражите помоћ, обратите се некој одраслој особи од поверења** – родитељу, одељењском старешини, наставнику. Не устручавајте се, тужакање је кад желимо некоме да наудимо, а то се свакако не односи на ситуацију када желите себе или неког другог да заштитите.

4. **Можете да разговарате са пријатељима.** Не видите решење за свој проблем, али разговор може да вам помогне. Увек је добро пријатељима рећи, поделити са њима проблем који вас мучи јер се свакако после тога боље осећамо, а конфликтна ситуација бива некако мања, слабија.
5. Такође, веома је важно да **градите и негујте своје самопоуздање**, то ће вам бити штит од оваквих напада. Сетите се да насилник има осећај надмоћи, али у сусрету са самопоузданом особом повући ће се. Зато, развијајте своје способности и таленте. Пронађите оно што вас занима и што волите да радите - то ће вас испунити, учинити задовољним и помоћи да стекнете унутрашњу стабилност и мир. Тада вас не могу тако лако дотаћи разна пецкања и напади било које врсте, али пре свега, они који желе да се са вама „шале“ неће се тако лако усудити на то.
6. **Постанете узор другима својим понашањем** –опходите се према свакој особиса поштовањем и уважавањем, не прикључујте се „задиркивању“ својих другова и другарица, станите у заштиту оних који трпе туђе „шале“.
Будете доследни у свом понашању, не дозволите другима да негативно утичу на вас. Смањите утицај мас-медија на ваше резмишљање и понашање. Информације које примамо утичу на нас. Медији – штампани и електронски често пласирају конфликте,– што више конфликта, што више ратова, што више несреће, што више зла, то су њихови текстови читанији, а емисије гледаније. Наравно да то утиче на расположење људи, на нас саме, на наша осећања. Обратите пажњу како изгледају све вести, што су негативније, то их има више на насловним странама. Ретко видимо нешто добро, позитивно или успешно. О томе се мало или уопште не говори.
Дакле, немојте да живите туђе животе које тако агресивно намећу мас-медији, не дозволите да то утиче на вас - искључите се.

Педагошко-психолошка служба