

Kroz savjetovanje, savjetovatelj/ica:

- će Vas shvatiti ozbiljno i osigurati da se u razgovoru osjećate sigurno
- odnosit će se prema Vama s uvažavanjem i poštovanjem
- pomoći će Vam da bolje vidite situaciju u kojoj se nalazite, umanjite nelagodu koju osjećate i pronađete vlastito rješenje za probleme koje imate
- pomoći će vam da usvojite znanja i vještine potrebne za uspješnu komunikaciju i odnos s mladom osobom

**Pozitivna promjena je moguća! Gradi se na snagama i resursima koje ima svatko od nas! Ako ne možeš ili ne znaš sam, potraži podršku stručnjaka!**



Kroz projekt "NAUČI DRUGAČIJE – podrška mladima u izgradnji odnosa bez nasilja" osiguravamo usluge savjetovanja za mlade s iskustvom nasilja, mlade u riziku i njihove roditelje, te unaprjeđujemo kapacitete stručnjaka koji rade s mladima. Na taj način doprinosimo očuvanju mentalnog zdravlja i psihološke dobrobiti mladih.

Projekt provode *Djeca prva*, u partnerstvu s Hrvatskim zavodom za socijalni rad, Područni uredi Dubrava, Sesvete i Maksimir, uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.



[www.djeca.prva.hr](http://www.djeca.prva.hr)  
Tel: 01 2947 066



Partner



Donator



Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti Korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Središnjeg državnog ureda

# NAUČI DRUGAČIJE!

## MOŽEŠ NAUČITI GRADITI SIGURNE I KVALITETNE PARTNERSKO ODNOSI!



Međuljudski odnosi važni su svakome od nas, a partnerski i prijateljski posebno su nam važni. Ponekad znamo kako, i uspješno ih gradimo, no ponekad nismo u tome toliko uspješni. Ako smo u nasilnim odnosima, bilo da doživljavamo nasilje ili ga činimo, to negativno utječe na sve koji su dio tog odnosa. Svatko ima pravo na život i zaštitu od svih oblika nasilja i svatko ima pravo dobiti podršku i naučiti kako graditi sigurne i zdrave odnose.

Ako si mlada osoba, između 15 i 30 godina, i ako...

- imaš iskustvo nasilnih partnerskih odnosa, bilo da doživljavaš nasilje ili osjećaš da ga ti činiš
- nisi siguran/na nalaziš li se u nasilnom partnerskom odnosu i osjećaš da nešto nije kako treba
- želiš naučiti kako izgraditi sigurne i kvalitetne partnerske ili vršnjačke odnose

... **potraži podršku kroz savjetovanje** (povjerljiv razgovor sa stručnjakom - psihologom, socijalnim radnikom, socijalnim pedagogom, psihoterapeutom)!

**Kroz savjetovanje možeš:**

- u sigurnom okruženju, razgovarati o svojim problemima i dobiti podršku
- proraditi neugodna i traumatska iskustva
- steći ili povećati uvid u vlastito ponašanje i preuzeti odgovornost za njega
- uspostaviti bolju regulaciju emocija i ponašanja
- osnažiti svoje vještine za nenasilno rješavanje sukoba i nenasilne obrasce ponašanja
- osnažiti se u samozaštitnim ponašanjima, naučiti kako se brinuti za svoje potrebe, ne ugrožavajući pritom potrebe drugih
- bolje se upoznati sa svojim pravima

**Tijekom savjetovanja stručna osoba – savjetovatelj/ica:**

- će te slušati i imati dovoljno vremena i strpljenja za tebe
- osigurati će da se u razgovoru osjećaš sigurno, neće te osuđivati ni loše misliti o tebi
- neće nikome pričati o čemu ste razgovarali bez tvog znanja
- pomoći će ti da izraziš svoje osjećaje, umajniš nelagodu koju osjećaš te pronađeš odgovore na pitanja koja te muče
- pomoći će ti da razumiješ situaciju u kojoj se nalaziš i pronađeš vlastito rješenje za probleme koje imaš

Roditelji imaju važnu ulogu u životu mlade osobe. Obitelj i drugi važni odrasli, mogu podržati mlade u izgradnji sigurnih i kvalitetnih međuljudskih odnosa, no mogu biti i izvor neugodnih doživljaja.

**Ako ste roditelj mlade osobe s iskustvom nasilja ili roditelj mlade osobe u riziku od doživljavanja ili činjenja nasilja, kroz savjetovanje možete naučiti kako biti podrška mladoj osobi u izgradnji sigurnih i kvalitetnih međuljudskih odnosa, te unaprijediti svoje roditeljske vještine:**

- upravljanja emocijama i ponašanjima
- usvajanja nenasilnih obrazaca ponašanja
- uspostavljanja samokontrole
- primjerene i učinkovite komunikacije s mladima

Kao roditelj, možete se osnažiti za nenasilno ponašanje i odgovorno roditeljstvo u najboljem interesu mlade osobe.

