

PRILOG 5/ OSOBNI SIGURNOSNI PLAN

Zapamti...

Ako se nalaziš u vezi u kojoj doživljavaš nasilje, postoje načini da to zaustaviš. Svaka osoba ima pravo osjećati se sigurno i ispunjeno u odnosima, zadovoljavati svoje potrebe...

Imaj na umu da si odgovoran/na samo za svoje ponašanje, a nikako ne za postupke svog partnera/partnerice.

Ako doživljavaš bilo koji oblik nasilja u vezi, važno je povjeriti se prijateljici ili prijatelju, članu obitelji ili stručnoj osobi tj. osobi u koju imaš povjerenja.

S kime bi ti razgovarao/razgovarala o svojem iskustvu, kome bi se povjerio/povjerila?

Koje su tvoje bliske osobe (iz obiteljskog, vršnjačkog, školskog itd. okruženja)?

U izgradnji i održavanju kvalitetnih odnosa, značajne su socijalno-emocionalne vještine poput prepoznavanja i iskazivanja emocija, slušanja, zauzimanja za sebe, vještine rješavanja problema, kritičkog promišljanja, nošenja s pritiscima vršnjaka/inja i dr.

Važno je vještine učiti, razvijati i unaprjeđivati, a oni su naši potencijali i jake strane.

Koje vještine prepoznaješ kod sebe?

Važno je informirati se i o mogućnostima dobivanja stručne pomoći i podrške.

Raspitaj se koje organizacije civilnog društva i savjetovališta postoje u tvome gradu.

Ako osoba kojoj si se obratio/la nije podržavajuća, obrati se drugoj odrasloj od povjerenja.

