VAREN PRED NASILJEM – MOJA PRAVICA



Izobraževalni priročnik za delo v osnovnih in srednjih šolah

Za vsakega otroka
Zdravje, Izobrazba, Enakost, Zaščita
NAPREDUJMO V ČLOVEČNOSTI

unicef

KOLOFON

Izdajatelj: Društvo UNICEF Slovenija

Gradivo prirejeno po: Our Right To Be Protected From Violence

Pripravila: Katja Bizjak

Glavna urednica: mag. Maja Vojnovič

Urednica: Maja Pipan

Prevod: Sara Podobnik

Lektorica: Darinka Lamut

Oblikovanje, prelom in tisk: Agencija Citrus. Logatec

Slika na naslovnici: Jernej Kropej

Naklada: 500 kosov

Ljubljana, september 2007

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

316.62-053.5

BIZJAK, Katja, 1976-
Varen pred nasiljem - moja pravica : izobraževalni priročnik za delo v osnovnih in srednjih šolah / [avtorica besedila in priredbe Katja Bizjak ; prevod Sara Podobnik]. - Ljubljana : Društvo UNICEF Slovenija, 2007

ISBN 978-961-6626-07-1
1. Gl. stv. nasl.
235592704

SPOŠTOVANI PEDAGOŠKI IN MLADINSKI DELAVCI IN DELAVKE!

»Skupaj z otroki bomo razvijali in ustvarjali otrokom prijazno učno okolje, v katerem se bodo otroci počutili varne ter zaščitene pred zlorabo, nasiljem in diskriminacijo, ohranjali svoje zdravje ter bodo spodbujani k učenju …« so se obvezali v dokumentu »Svet po meri otrok« državniki sveta v Združenih narodih. Ni slučajno, da so se tako odločili. Tudi v UNICEF-u Slovenija smo se odločili, da ne bomo samo opozarjali na problem medvrstniškega nasilja, temveč da z osmišljeno in načrtovano zagovorniško akcijo – s projektom »POVEJ! Spregovorimo o nasilju« prispevamo k reševanju tega problema.

Med otroki in mladostniki, še posebej med šolajočimi se, se pogosto pojavljajo najrazličnejše vrste nasilja, trpinčenje, ustrahovanje, preganjanje in zasmehovanje, ki ga v angleščini poimenujejo z enim izrazom »bullying«. O nasilju med mladimi govorimo, če je otrok ali mladostnik dalj časa izpostavljen agresivnemu vedenju sovrstnika ali skupine učencev. Posledice, ki jih puščajo tovrstna dejanja, škodijo posameznikovemu razvoju.

Cilji naše akcije so:

- **otroke in mladostnike ozavestiti, da je nasilje nesprejemljivo, jim pokazati, kako se nasilju uprejo oz. kje poiščejo pomoč;**
- **pripraviti uporabne priročnike za učitelje in starše ter otrokom privlačne in primerne knjižice;**
- **spodbujati aktivno soudeležbo otrok in mladostnikov z vrstniškimi nasveti za preprečevanje medvrstniškega nasilja in**
- **povečati občutljivost javnosti za nasilje med in nad otroki.**

V osnovnih šolah že izvajamo projekt »POVEJ! Spregovorimo o nasilju med otroki«, ki vključuje celoletno kontinuirano delo usposobljenega »trenerja« na šoli z ravnateljem, učiteljskim zborom, razredniki, učenci in njihovimi starši. Odzivi prvega leta so izredno vzpodbudni. Rezultati so pokazali, da učenci za medvrstniško nasilje večkrat povedo odraslim osebam in tudi sami v situacijah posredujejo; učitelji pa nasilje med mladimi bolje zaznavajo in pogosteje ukrepajo.

Akcijo preprečevanja nasilja postopoma širimo tudi na druga področja šolskega sistema in izven njega. Za vrtce smo tako pripravili priročnik »To je moja igrača!«, saj verjamemo, da se je treba zgodaj naučiti strpno reševati konflikte.

Pred vami je priročnik »Varen pred nasiljem – moja pravica«, namenjen vsem, ki se pri svojem delu srečujete z mladimi, in predvsem mladim samim, ki želijo dodati svoj delež k zmanjšanju medvrstniškega nasilja.

PRIROČNIK JE ZA VAS – UPORABITE GA!



Zora Tomič, prof. soc.
Predsednica

KOMU JE PRIROČNIK NAMENJEN?

Priročnik **Varen pred nasiljem – moja pravica** je namenjen učiteljem, mladinskim voditeljem, ki delajo s skupinami mladih, starih med 12 in 18 let, v šolah, mladinskih centrih, mladinskih skupinah, nevladnih organizacijah in drugje.

.

Prvo poglavje vas bo seznanilo z osnovnimi podatki o medvrstniškem nasilju, Študiji o nasilju in z navodili, kako govoriti z mladimi o občutljivi tematiki nasilja. Ponuja tudi nekaj zamisli za delo s skupinami, načrtovanje delavnic in ukrepanje. Ko boste prebrali to poglavje, preglejte dejavnosti, opisane v naslednjih poglavjih, in izberite tiste, ki bodo ustrezale starostni stopnji in zanimanjem skupine, s katero delate.

NEKAJ DEJSTEV O MEDVRSTNIŠKEM NASILJU

Nasilje med otroki v šoli zajema širok spekter agresivnih obnašanj, ki se dogajajo med otroki, od nasilnega reševanja konfliktov, neprimernega izražanja jeze ali frustracije do resnih incidentov z uporabo orožja. Posebno je zaskrbljujoče nasilništvo, ki ga v angleškem jeziku imenujemo bullying (ustrahovanje) in pomeni namen, raniti drugo osebo, pri čemer gre za ponavljanje istega obrazca obnašanja, ko je ena stran žrtev in druga nasilnež, z očitno neenakomerno razporejeno močjo (močnejši proti šibkejšemu ali skupina proti posamezniku).

Namerno zlorabljanje, kadar otrok ali skupina zlorabljata drugega otroka, lahko vključuje različne vrste obnašanj:

- *verbalno:* zbadanje, posmehovanje, omalovaževanje, grožnje;
- *socialno:* izogibanje, ignoriranje, izključevanje iz dejavnosti, opravljanje in širjenje zlobnih govoric;
- *psihično:* poškodovanje lastnine, kraja in oškodovanje lastnine, svareči pogledi, zasledovanje;
- *fizično:* porivanje, udarci ...

Nasilniško obnašanje se največkrat dogaja okoli šole in v njej, v glavnem kadar je manjši nadzor odraslih. Žrtve nasilja so praviloma otroci, ki so zaznani kot šibkejši ali na neki način drugačni: telesno šibki, prezaščiteni in/ali nesamozavestni, s posebnimi potrebami, otroci, ki so v nekem pogledu manjšina.

Raziskave v drugih državah so pokazale, da je žrtev nasilja stalno med 15 do 20 odstotkov otrok. Posledice nasilja so občutek negotovosti, zmanjšano samospoštovanje, strah in izogibanje šole, psihosomatski simptomi, pa tudi večja dovzetnost za depresijo v odrasli dobi.

V Sloveniji je po raziskavi M. Pušnik z Zavoda za šolstvo v šolah 30 odstotkov otrok žrtev medvrstniškega nasilja. Najpogostejše je verbalno nasilje, v vlogah tako žrtev kot ustrahovalcev je več fantov kot deklet. Zaskrbljujoč je podatek, da le 1,5 odstotka žrtev o svojih težavah zaupa strokovnim delavcem šole.

KAJ JE ŠTUDIJA OZN O NASILJU NAD OTROKI?

Študija generalnega sekretarja Organizacije združenih narodov o nasilju nad otroki (v nadaljevanju Študija o nasilju) je pri vladah zbrala podatke o nasilju nad otroki v različnih državah. Na regionalnih in državnih srečanjih v letih 2004, 2005 in 2006 so mladi z vsega sveta predstavili svoje poglede na nasilje, ki so ga doživeli. Študija je zaobjela posvetovanje s strokovnjaki z različnih področij (pravo, medicina, socialno delo), agencijami Organizacije združenih narodov in nevladnimi organizacijami, ki delajo z otroki in mladimi.

Namen Študije o nasilju je pomagati vladam, skupnostim in organizacijam, ki delajo z otroki, najti rešitve za ustavitev nasilja, preprečevanje njegovega nadaljevanja in pomoč otrokom, ki jih je nasilje prizadelo. Mladi sami lahko sodelujejo v tem procesu. Študija je pokazala pet področij, kjer se dogaja nasilje nad otroki:

- dom in družina,
- šole in druge izobraževalne ustanove,
- ustanove in zapori,
- delovno mesto,
- skupnost.

Več informacij lahko najdete na spletni strani www.violencestudy.org.

KAJ JE KONVENCIJA O OTROKOVIH PRAVICAH?

Študija o nasilju temelji na dejstvu, da imajo otroci pravico biti zaščiteni pred nasiljem. Njihove pravice so zapisane v Konvenciji o otrokovih pravicah (KOP), mednarodnem sporazumu o človekovih pravicah, ki ga je Organizacija združenih narodov sprejela leta 1989. Pogodbo so ratificirale skoraj vse države na svetu, kar pomeni, da se strinjajo z izpolnjevanjem pravic, določenih v njej.

Konvencija pravi, da imajo otroci pravico biti zaščiteni pred fizičnim in psihičnim nasiljem, ponižujočimi kaznimi, poškodbami, zanemarjanjem in zlorabo. Pravico imajo biti zaščiteni pred delom, ki jih postavlja v nevarnost, pred zlorabo drog, spolnim nasiljem, prekupčevanjem in drugimi oblikami izkoriščanja. Pravico imajo do zdravja, izobrazbe, zdravniške oskrbe in dostojnega življenjskega standarda. Prav tako imajo pravico do izražanja svojega mnenja, oblikovanja organizacij in sodelovanja v njih.

Mnogo mladih ne pozna svojih pravic. Preden začnete s skupinami obravnavati tematiko nasilja nad otroki, preberite Konvencijo o otrokovih pravicah. Najdete jo na spletni strani http://www.unicef.si/main/knjiznica.wlgt.

POGOVOR O OBČUTLJIVI TEMI NASILJA

06

Nasilje je tema, ki lahko vzbudi močna čustva – jezo, prizadetost, žalost, strah, sram. To so normalni in naravni odzivi na bolečino. Najverjetneje bo v vaši skupini kdo, ki je izkusil eno ali več vrst nasilja. Mogoče ne boste vedeli, kdo je to, saj mladi neradi delijo te izkušnje z drugimi.

- Pustite možnost izbire. Poskrbite, da bodo vsi v skupini vnaprej vedeli, da se boste ukvarjali s temo nasilja in da se lahko nekateri odločijo deliti osebne zgodbe. Naj se sami odločijo, ali hočejo ostati v skupini in da med nekaterimi dejavnostmi ne bodo govorili.
- Zaupnost – dajte mladim že na začetku srečanja vedeti, da njihovih osebnih izkušenj ne boste delili z drugimi. Poskrbite, da se tudi preostali v skupini strinjajo s tem.
- Odzivanje na osebne zgodbe – nikogar ne silite k deljenju osebnih izkušenj, če tega noče. Če se odločijo deliti, spoštujte, kar imajo povedati, in jim dajte vedeti, da cenite, kar so povedali skupini.

Doživljanje nasilja

Ko mladi spregovorijo o nasilju, lahko občutijo jezo in žalost. Za nekatere pomeni deljenje skrivnosti olajšanje. V skupini lahko dobijo oporo in začnejo razmišljati o novih načinih, kako ostati varni.

- ***Kaj storiti, če nekdo reče, da doživlja nasilje?*** Zaupnost je pomembna, vendar je pomembno, da se z njim pogovorite. Spodbujajte ga, naj to pove odrasli osebi, ki ji zaupa, tako da se lahko glede nasilja ukrepa.

Nekateri mladi mogoče ne bodo hoteli tega deliti z nikomer – lahko se bojijo, da jim ne bodo verjeli, da jih bodo obsojali, da jih bo to spravilo v nevarnost ali da organizacije, ki naj bi jih zaščitile, ne bodo opravile svojega dela. V takem primeru morate vedeti, kje iskati pomoč.

- **Vedeti, kje lahko dobijo pomoč**: Ugotovite, kateri posamezniki ali organizacije lahko ponudijo čustveno, pravno ali drugo podporo, če kdo v vaši skupini potrebuje pomoč pri reševanju nasilja. V vaši skupnosti mogoče obstajajo svetovalni centri, telefonsko svetovanje ali pravna pomoč. Mladim povejte, kje lahko dobijo pomoč – dajte jim seznam organizacij in njihove telefonske številke.
- **Poslušanje zgodb drugih:** Nekateri mladi bodo šokirani, ko bodo poslušali o nasilju nad drugimi. Povsem normalno je občutiti žalost ali celo jokati ob poslušanju tovrstnih zgodb. Takšne odzive komentirajte na način, ki ne povzroča občutka osramočenosti. Na primer: »Ta zgodba te je globoko ganila. Prepričan sem, da so tudi nekateri drugi občutili enako.«
- **Spreminjanje razpoloženja:** Po pogovoru o nasilju boste morda morali izvesti dejavnost, ki bo pomagala spremeniti razpoloženje. Tudi odmor ali glasba, ki spodbuja h gibanju, lahko pomagata pri sproščanju močnih čustev.
- **Skrbeti zase:** Pogovor o nasilju lahko vzbudi močna čustva tudi pri voditeljih skupin. Tega se vam ni treba sramovati! Morate pa na vsak način poskrbeti zase. Vzemite si odmor, če ga potrebujete. Pogovorite se o kakršnih koli problemih, ki se pojavijo, in o čustvih, ki jih morate deliti.
- **Ustvarjanje varnega prostora:** Vaša delavnica ali srečanje bi morala biti model nenasilja. Poskrbite, da bodo vsi v skupini predani ustvarjanju okolja varnosti in spoštovanja do vseh.

Če ste učitelj, zagotovo obvladate poučevanje, vendar ima delo z mladimi v neformalni skupini (krožek, izbirne vsebine, mladinska skupina) drugačne značilnosti kot pouk. Pred vami je nekaj zamisli, kaj storiti, da bodo ure vaših srečanj tekle gladko.

- **Določite dnevni red.** Napišite, kaj nameravate početi, na velik list ali na tablo. Dnevni red preglejte, preden začnete uro. Vprašajte, ali imajo kakšno vprašanje ali predlog.

Zakaj? Ljudje se počutijo varno in udobno, kadar vejo, kaj jih čaka. In raje se bodo vključili, če so prispevali k dnevnemu redu.

- **Ustvarite skupinska pravila.** Vprašajte skupino, kakšna pravila želijo. Ta bi morala poskrbeti, da se vsi počutijo varne, spoštovane in vključene. Ko imate seznam, naj se vsi strinjajo z njim.

Zakaj? Mladi se počutijo varno, ko vejo, kaj se pričakuje od njih in hkrati, da so se vsi pripravljeni držati istih pravil.

- **Pomagajte vsem sodelovati.** Dejavnosti izvajajte v majhnih skupinah (od 4 do 6 ljudi), tako da lahko več mladih govori (nekateri nočejo govoriti v velikih skupinah). Poskrbite, da v velikih skupinah ne bo govorilo le nekaj posameznikov. Če se to zgodi, uporabite kak predmet, ki si ga lahko podajajo udeleženci. Govori lahko le tisti, ki ga ima v rokah.

Zakaj? Tako pokažemo, da lahko vsakdo nekaj prispeva in da si zasluži spoštovanje.

NASVETI ZA VODITELJE SKUPIN

Težko je imeti dobre diskusije v veliki skupini. Od 15 do 20 ljudi je primerno število.

Naj vsi sedijo v krogu – vključno z vami. Tako lažje govorijo.

Sodelujte s še enim voditeljem skupine.

- **Izvajajte energijske dejavnosti.** To so kratke, zabavne dejavnosti, ki spremenijo tempo in pripravijo ljudi do gibanja.

Zakaj? Ker skupna zabava pomeni ustvarjanje vezi in občutka skupnosti. Poleg tega lahko energijske dejavnosti pomagajo sprostiti močna čustva po resnem pogovoru.

- **Pustite čas za vrednotenje.** Po koncu srečanja vprašajte skupino, ali jim je bilo všeč. Njihove predloge vzemite resno in spremenite dnevni red, da bo bolj prilagojen potrebam skupine.

Zakaj? Tako pokažete, da spoštujete mnenje vsakogar. Mladi se počutijo varneje, kadar vejo, da lahko izražajo svoje mnenje in da jih voditelj skupine jemlje resno.

NEKAJ MOŽNIH SKUPINSKIH PRAVIL

Spoštuj samega sebe.
Spoštuj drugega.
Spoštuj različne ideje, kulture, jezike – nobenega zbadanja ali kritike.
Pozorno poslušaj, kadar kdo govori.
Naenkrat govori ena oseba.
Daj vsakomur možnost, da sodeluje.
Smej se, a se ne posmehuj.
Ne govori o osebnih zgodbah drugih zunaj skupine.
Ni ti treba govoriti, če nočeš.

KAKŠNE DEJAVNOSTI UPORABITI?

08

Izberite dejavnosti, ki bodo ustrezale zanimanjem in starostni stopnji skupine, s katero boste delali. Večino dejavnosti lahko uporabite same.
Ko načrtujete potek dela s svojo skupino, poskusite uporabiti različne tipe dejavnosti, energijske, pogovorne, igro vlog in risanje, še posebej, če bo srečanje daljše kot eno uro. Naveden je tudi čas, potreben za izvedbo posamezne dejavnosti, vendar pa bodite prilagodljivi – skrajšajte dejavnost, če skupina ne pokaže zanimanja, in jo podaljšajte, če spodbudi pogovor. Večina dejavnosti se izvaja v majhnih skupinah. Lahko pustite, da se udeleženci sami razdelijo v skupine, lahko pa jih sestavite z izštevanjem.

- *Pogovorne dejavnosti* se po navadi izvajajo v majhnih skupinah, njihov namen je spodbuditi sodelovanje. Uporabite jih, kadar želite, da se udeleženci bolj poglobijo, se domislijo različnih možnosti ali prispevajo predloge.

Pogovorne dejavnosti lahko spodbudijo mnogo vprašanj skupine. Če ne veste, kako odgovoriti, to tudi povejte. Pomagajte skupini ugotoviti, kako priti do odgovora: oglejte si spletno stran o Študiji o nasilju, vprašajte sodelavca ali lokalnega strokovnjaka, pozanimajte se.

- *Igra vlog* – z njo lahko dosežete cilj hitreje kakor s predavanjem! Uporaba igre vlog v skupini vodi h globljim pogovorom o tematiki.

Kaj storiti za varno igro vlog?
Naj mladi sami izberejo sceno in vloge. Nekaterim morda ne bo prijetno igrati nasilne ali prizadete osebe. Uporabljajte simbolna dejanja: v igri vlog ne morete resnično zaigrati fizičnega ali spolnega nasilja – to ni varno za nikogar. **Pomagajte članom skupine ugotoviti, kako predstaviti ti dve vrsti nasilja ali njune posledice, ne da bi dejansko izvajali nasilna dejanja.**
Včasih se lahko igra vlog uporabi za odkrivanje novih načinov spoprijemanja z nasiljem. Nekateri načini, kako priti do tega, vključujejo:

- **zamrznitev dejavnosti:** ustavite igro in pustite, naj predlagajo druge načine odzivanja;
- **akvarij:** med igro naj različni udeleženci prevzamejo vlogo otroka, ki ga je prizadelo nasilje; načrtujte različne načine pogovora o tem, kar so videli in kaj se mora spremeniti, da bo otrok ostal varen.

- *Aktivna raziskava* vključi mlade v zbiranje podatkov o nasilju nad otroki v njihovi skupnosti. Tu je nekaj načinov, kako se tega lotiti:
  - **intervjuji,**
  - **ankete in vprašalniki,**
  - **kontroliranje** (na primer koliko nasilnih dejanj se pojavi v filmu),
  - **pregledovanje šolskih in drugih poročil** (kjer so dostopna in kjer to ne krši zaupnosti; nekatere šole imajo na primer poročila o številu ustrahovalnih in pretepaških incidentov).

Ko zberete podatke, razmislite, kako bi jih delili z nekom – s šolo, skupnostjo, lokalnimi oblastmi, mediji – na način, ki ohrani vašo varnost in ščiti zasebnost tistih, ki so odgovarjali na vaša vprašanja.

- *Poročanje* daje manjšim skupinam možnost, da delijo z drugimi, kar so naredile. Lahko govorijo o svojem delu pred celotno skupino, so pa tudi drugi načini poročanja:

– umetnostna galerija: obesite risbe ali velike liste papirja po sobi, naj si jih drugi ogledajo; ena oseba iz vsake skupine naj bo na voljo za odgovore na vprašanja o njihovem delu;
– igra vlog: namesto poročanja o idejah in predlogih jih zaigrajte;
– pogovorna oddaja (talk show): naj »novinar« sprašuje »strokovnjaka« iz skupine kot v pogovorni oddaji in tako predstavite ideje skupine.

- *Vrednotenje* priskrbi dragocene podatke, ki vam bodo pomagali postati boljši vodja skupine. Če načrtujete delati s skupino daljše obdobje, boste tako lahko izboljšali srečanja z udeleženci. Nekateri načini vrednotenja so:
  - **aplavz**: preglejte vse dejavnosti na dnevnem redu, skupina glasno zaploska vsaki dejavnosti, ki ji je bila všeč, in tiho ali sploh ne tisti, ki ji ni bila všeč; glasnost vam

bo povedala, kako se je skupina počutila;

- **termometer**: na velik list narišite termometer z lestvico od 0 do 100 stopinj; udeleženci naj na njem označijo, kako so se počutili med srečanjem – čim več kaže termometer, tem višja je ocena;
- **obrazci**: ocenjevalni obrazec lahko postavlja vprašanja, kot so: kaj ti je bilo všeč pri tem srečanju, kaj ti ni bilo všeč, kakšni so tvoji predlogi za naslednje srečanje; če ste se s skupino že večkrat srečali, ji lahko postavite vprašanja, ki se nanašajo na celoten program, in ne samo na eno srečanje.

- *Zaključne dejavnosti* pomagajo vsem zapustiti delavnico s pozitivnimi občutki. Pomagajo ustvarjati odnose med člani skupine in jim omogočijo sprostitev čustev, ki so jih občutili med srečanjem.

DEJAVNOST 1
Nasilje: kdo, kaj, kje?

Študija o nasilju pravi:

Nasilje nad otroki ni nikoli upravičeno.

Nasilje nad otroki lahko preprečimo.

Odrasli so odgovorni za vzdrževanje pravice otrok do zaščite.

Kljub temu pa je Študija ugotovila, da se nasilje nad otroki dogaja v vseh državah na svetu, v vseh kulturah in etničnih skupinah, ne glede na izobrazbo družine in njen finančni položaj. Mnogo držav se trudi zaščititi otroke pred nasiljem, a se to še vedno dogaja in ni vedno prijavljeno. Veliko je razlogov, zakaj ostane toliko nasilja skritega. Na primer:

- strah: mnogo otrok se boji prijaviti nasilje, še posebej, če je oseba, ki jih je prizadela, močnejša in bi jim lahko ponovno škodovala;
- stigma: otroci se bojijo, da jih bodo drugi, če izvejo za nasilje, krivili in izločili;
- prepričanja o nasilju: včasih je nasilje obravnavano kot normalen način reševanja stvari;
- ni prijavljeno: včasih otroci in odrasli ne zaupajo oblastem, včasih pa preprosto ni oblasti, na katere bi se lahko obrnili, ko bi hoteli prijaviti nasilje.

DEFINICIJA NASILJA

»Do nasilja pride, ko nekdo uporabi svojo moč ali položaj, da namenoma, ne po nesreči, škoduje drugemu. Nasilje vključuje grožnje nasilja, dejanja, ki bi lahko škodovala, in tista, ki dejansko škodujejo. Škoda je lahko storjena na področju človekove duševnosti, zdravja, dobrobiti in telesa. Nasilje prav tako vključuje škodo, ki jo ljudje prizadenejo sebi, kar vključuje samomor.«

Namen:
Deliti z drugimi mnenja o nasilju.

Kaj potrebujete?
Liste in flomastre ali tablo in kredo.

Čas: 30 minut

Potek dejavnosti:
Vprašajte: Kaj nasilje pomeni vam? Odgovore napišite na list ali tablo
*Predstavite definicijo iz Študije o nasilju
*Skupina jo lahko prepiše s svojimi besedami.

Vprašajte: Ali se strinjate s to definicijo? Ali kaj manjka?

Oblikujte skupine štirih. Vsaki skupini dajte kartice ali listke. Povejte jim, naj napišejo primere nasilja nad otroki, za katere vejo. Vsaka kartica bi morala odgovoriti na tri vprašanja: KAJ se je zgodilo, KDO je to storil in KJE se je zgodilo.

Opozorilo vodjem: Nekateri mladi lahko govorijo o nasilju, ki ga trenutno doživljajo. Skupine naj dajo na kup kartice, ki se ujemajo v kraju dogodka nasilja. Če je skupina majhna, lahko to storijo vsi.

Pogovorite se: Katere kategorije ste našli glede na kraj dogodka nasilja? Predstavite pet okolij iz Študije o nasilju – dom in družina, šole, ustanove/zapori, delovno mesto in skupnost. Ali so vaše kategorije primerljive z njimi?

DEJAVNOST 2
Medvrstniško nasilje je ...

Z njihovimi besedami:

»Vzel sem beležko in si zapisal datum in uro vsakič, ko so me nadlegovali. To sem odnesel k ravnatelju, ki je rekel: 'Sine, preveč časa imaš, da se ukvarjaš s takimi zapiski. Imam pomembnejše stvari kot pa ukvarjati se z nečim, kar se je zgodilo pred dvema tednoma.' Rekel sem mu: 'Hotel sem, da si predstavljate, kaj se dogaja, vsakodnevno nadlegovanje.' Vzel mi je beležko in jo vrgel v smeti.«

Fant, Severna Amerika

»Na naši šoli imajo okna rešetke, v preddverjih so nameščene kamere, pri sprednjem vhodu so kovinska vrata. Počutim se kot zapornica, sploh se ne počutim zaščitena. Učitelji pretiravajo z vsem skupaj.«

Dekle, 11. razred, Evropa in Osrednja Azija

Namen:
Udeležence pripravi do razmišljanja o tem, kaj je medvrstniško nasilje. Skupini pomaga prisluhniti različnim idejam in jih spoštovati.

Kaj potrebujete?
Odprt prostor.
Tri znake, ki so lahko postavljeni več metrov narazen; na enem je napis STRINJAM SE, na drugem NE STRINJAM SE in na tretjem NISEM PREPRIČAN.

Čas:
30 minut

Potek dejavnosti:
Pojasnite, da boste prebrali izjave o medvrstniškem nasilju. Vsak naj se odloči, kaj misli o izjavi – ali se z njo strinja, ali ne, ali ni prepričan. Postavijo naj se k znaku, ki označuje njihovo prepričanje.
Preberite izjavo in jim dajte čas, da se odločijo, kam bi se postavili.

Nekaj ljudi v skupini naj obrazloži svojo odločitev. Če se med tem kdo premisli, se lahko postavi k drugemu znaku. Uporabite predloge izjav ali si izmislite take, ki bodo ustrezale skupini.

Vprašajte skupino:
Kaj je medvrstniško nasilje?
Kako ga doživljamo?
Kaj bi storili vi, če bi se vam to zgodilo?

UPORABITE TE IZJAVE ALI SI IZMISLITE SVOJE:

Norčevanje iz sošolcev zaradi obleke, frizure, naglasa ... je normalno, saj se šalimo.

Otroci, ki jih ustrahujejo ali zbadajo, se morajo naučiti braniti.

Nič ni narobe, če se s sošolcem/sošolko ne pogovarjamo.

Vsakdo si mora vzeti, kar mu pripada – tudi materialne stvari drugih.

Opravljanje drugih je zabava.

Včasih je komu pač treba tudi zagroziti.

Starejši fantje imajo pravico vzeti žogo mlajšim.

Izsiljevanje za denar se dogaja tudi med nami in vemo za to.

DEJAVNOST 3
Kako se odzivamo na nasilje

Namen:
Spoznati načine odzivanja tistih, ki so nasilni, tistih, ki trpijo, in tistih, ki opazujejo zlorabo.
Odkriti različne možnosti odzivanja na nasilje.

Kaj potrebujete?
papir
svinčniki

Čas:
30 minut

Potek dejavnosti:
Potrebujemo prostovoljce, ki bodo odigrali prizor, v katerem bo en učenec nasilen, drugi bo pasivno pristal na nasilje, tretji nemo gledal in četrti skušal pomagati učencu, ki ga napadajo. Ko se prostovoljci javijo (pomembno je, da se sami javijo, ne da jih nagovarjamo), preostale razdelimo v štiri skupine. Ena skupina se postavi za hrbet tistega, ki ga napadajo, druga za napadalca, tretja za tistega, ki gleda, in četrta za tistega, ki želi pomagati. Skupine imajo nalogo, da se vživijo v vlogo, za katero stojijo, da razumejo, kako se oseba v tej vlogi počuti, in razmislijo, kaj bi lahko storila.

Igralci naj odigrajo situacijo, ko mladi stojijo v skupini in se nasilnež posmehuje sošolcu (npr. piflar, bajsi ...). Eden to mirno spremlja, drugi otrok pa se vmeša v dogajanje.

Igralci odigrajo prizor, nato vsaka skupina poroča, kako so se počutili in kaj predlagajo, da se v takem primeru stori.

Kdor predlaga rešitev, je povabljen na oder, kjer odigra in preizkusi svoj predlog. Zanimivo je preizkusiti čim več predlogov ter se na koncu z udeleženci pogovoriti o različnih rešitvah – kaj vse lahko storimo, da ustavimo nasilneža in nasilje in da tudi mi ne postanemo nasilni.

DEJAVNOST 4
Odgovornost za obnašanje

Namen:
Ozavestiti način reagiranja in obnašanja do tistih, ki so nam podobni, in do drugačnih.
Ozavestiti vpliv skupine na grobo obnašanje.
Razumeti, da je odgovornost za lastno obnašanje vedno osebna, ne glede na to, kaj delajo drugi.

Kaj potrebujete?
barvne samolepilne pike
lepilni trak
tabla in kreda
zapisane situacije Peter in Janez

Čas:
45 minut

Potek dejavnosti:

Dejavnosti 1: Plemena

Naredite pike v treh različnih barvah (npr. rdeča, zelena in modra), tako da ena barva zadostuje za tretjino udeležencev. Pripravite tudi eno črno piko. Poleg tega določite tri vogale v prostoru, tako da v vsakega nalepite eno barvo. Vsak vogal je hiša plemena ene barve. Udeležencem povejte, da od zdaj do konca igre ne smejo govoriti. Lahko mahajo z rokami, delajo grimase, toda govoriti ne smejo. Prosite jih, naj zamižijo. Med tem jim na čelo nalepite barvne pike, tako da ne vidijo, kakšne barve so. Črno piko nalepite nekomu, ki je v razredu dobro sprejet, ampak ni vodja. Ko vsi odprejo oči, vidijo barvne kroge na drugih, ne pa tudi svojega. Udeleženci imajo nalogo odkriti, kakšne barve je njihov krog, in oditi v svojo hišo. Igra se konča, ko vsi najdejo svojo hišo in se v njej namestijo.

Svojo hišo in svoje pleme bodo našli ob pomoči drugih in njihovih reakcij. Pomembno je, da med igro nihče ne govori. Oseba, ki ima črn krog, ne bo imela svoje hiše niti plemena. Opazujemo, kako se ta oseba vede in kako se drugi vedejo do nje. Ali jo sprejmejo v katero skupino druge barve?

Pogovor z udeleženci:
Kako ste dajali znake drugim, da vam pripadajo ali da vam ne pripadajo? Ste pomagali tistim iz drugih plemen ali ne? Kako ste se počutili, ko vas je nekdo povabil v hišo ali ko vas je izgnal iz nje? Kaj mislite, kako se je počutila oseba, ki ni nikamor pripadala (črna) in ki so jo vsi izgnali iz svojega plemena? Ste se enako obnašali na začetku, ko ste še iskali prvega in drugega iz svojega plemena, in na koncu, ko ste že bili v hiši? V čem je razlika? Kaj je povzročilo razliko? Bi se obnašali enako, če bi bili sami? Pogovor navežemo na to, ali se kaj podobnega dogaja tudi v razredu.

Kadar smo sami ali nismo preveč gotovi, se obnašamo obzirneje kakor tedaj, kadar smo varni ali v skupini. Skupina nas spodbudi, da se obnašamo kot drugi in da smo bolj grobi – kot da ne bi bili odgovorni za svoje obnašanje. Ali jim je poznana takšna ali podobna situacija iz vsakdanjega življenja?

Dejavnost 2: Kdo je odgovoren za obnašanje?

Udeležencem predstavite naslednje situacije. Njihova naloga je, da za vsako ocenijo, koliko so zanjo in za svoje obnašanje odgovorni vpleteni. Svoje odgovore bodo govorili v odstotkih.

1. Odmor je. Peter sedi v klopi in drži noge v prehodu. Pristopi Janez in mu stopi na prste.
Koliko je odgovoren Janez in koliko Peter?

Odgovore zapišite na tablo, tako da za vsako situacijo napišete razpon odstotkov, ki so ga povedali udeleženci. Npr.:

Peter	*Janez*
1. 0 %	*100 %*
2. 10–20 %	*80–90 %*

2. Odmor je. Peter sedi v svoji klopi z nogami v prehodu. Pristopi Janez in ga vpraša: »Zakaj držiš tukaj noge, ne morem mimo?« in ne da bi počakal na odgovor, mu stopi na prste.
Koliko je odgovoren Janez in koliko Peter?

3. Odmor je. Peter sedi v svoji klopi z nogami v prehodu. Pristopi Janez in mu reče: »Umakni noge!« Peter odgovori: »Ne bom!« Potem mu Janez stopi na prste.
Koliko je odgovoren Janez in koliko Peter?

4. Odmor je. Peter sedi v svoji klopi z nogami v prehodu. Pristopi Janez in mu reče: »Umakni noge!« Peter odgovori: »Ne bom!« »Jaz ne bom preskakoval tvojih nog!« reče Janez. »Boš!« odvrne Peter. Potem mu Janez stopi na prste.
Koliko je odgovoren Janez in koliko Peter?

5. Odmor je. Peter sedi v svoji klopi z nogami v prehodu. Pristopi Janez in mu reče: »Umakni noge!« Zdaj Peter dvigne noge in zapre pot Janezu. Janez se razjezi in ga udari.
Koliko je odgovoren Janez in koliko Peter?

Pogovor:
Ko preberemo vseh pet situacij in zapišemo odstotke (ne da bi se o tem preveč pogovarjali), vprašamo učence, zakaj so jih tako ocenili. Povemo jim, da sta oba, Peter in Janez, v vsaki situaciji stoodstotno odgovorna za svoje obnašanje. **Če me kdo izziva, je to njegova odgovornost, on se je odločil, kako se bo obnašal. Kako se bom odzval jaz, pa je moja odgovornost, moja odločitev.** Lahko se umaknem, lahko mu kaj rečem, lahko obrnem na šalo, lahko ga udarim … To je moja odločitev. Janez je stoodstotno odgovoren, ker je udaril Petra, in Peter je stoodstotno odgovoren, kje drži noge in ali se krega ali ne oziroma kako se odzove na Janezovo obnašanje.

DEJAVNOST 5
Ugotovite sami: ustrahovanje

Namen:
Podrobneje spoznati problematiko.
Ugotoviti, kako lahko ukrepamo.

Kaj potrebujete?
vprašalniki
svinčniki

Čas:
spremenljiv

Potek dejavnosti:
Organizacije po svetu so zbirale podatke o nasilju nad otroki za Študijo o nasilju. Tudi mladi lahko zberete podatke o medvrstniškem nasilju na vaši šoli. Preden začnete, se vprašajte:

- **Ali morate kogar koli vprašati za dovoljenje (ravnatelja ali upravnika mladinskega centra)?**
- **Ali lahko zbirate podatke, ne da bi ogrozili svojo varnost?**
- **Ali lahko zbirate podatke, ne da bi ogrozili varnost drugih?**
- **Kako boste drugim razložili, zakaj to počnete?**
- **Kako boste z drugimi delili svoje rezultate?**

Vsaka skupina naj poroča o svojih zamislih; glasujte o tistem predlogu, ki ga boste vsi sprejeli. Sestavite vprašalnik za zbiranje podatkov. Primer vprašalnika je v kvadratku. Odločite se, kdaj boste zbirali informacije (na primer en teden med odmorom za kosilo). Zberite podatke. Delo v parih je priporočljivo, saj lahko ena oseba postavlja vprašanja, medtem ko si druga zapisuje odgovore. Sestanite se z drugimi pari, da lahko primerjate rezultate (na primer kateri tip ustrahovanja je najpogostejši).

Naslednji koraki:
Predstavite svoje podatke učencem, učiteljem, staršem, članom skupnosti, organizacijam, ki delajo z mladimi, ali verskim voditeljem. Povabite jih, naj sodelujejo z vami pri načrtih za zaustavitev nasilja. Odrasla oseba naj bo na primer prisotna na šolskem dvorišču, če tam prihaja do ustrahovanja, ali pa vzpostavite možnost poročanja šolskim oblastem o ustrahovanju.

PRIMER VPRAŠALNIKA O USTRAHOVANJU V ŠOLI

Poiščite osebo in jo vprašajte, ali bi odgovorila na nekaj vprašanj o ustrahovanju. Razložite, zakaj postavljate ta vprašanja in da ob objavi rezultatov ne boste omenjali imen. Če se oseba strinja, odidite na miren kraj, ji razložite, kaj je ustrahovanje, in postavite eno vprašanje naenkrat. Če noče odgovarjati, se ji zahvalite in poiščite koga drugega.

Ustrahovanje pomeni dejanja, ki jih mlada oseba ali skupina zagreši proti drugi mladi osebi, da ji grozi, jo poniža ali ji škoduje. Ustrahovanje je lahko fizično, besedno ali spolno. Elektronska pošta, spletna klepetalnica in spletne strani so lahko uporabljene za ustrahovanje. Tudi izključevanje (osebe iz skupine) je lahko oblika ustrahovanja.

1. Si bil že kdaj ustrahovan v šoli?

2. Kako pogosto se ti to dogaja?
   - Manj kot enkrat na mesec
   - Približno enkrat na mesec
   - Približno enkrat na teden
   - Manj kot enkrat na teden

3. Katere vrste ustrahovanja si doživel?
   - Fizično
   - Besedno
   - Izključevanje
   - Spolno
   - Prek interneta
   - Drugo (razloži)

4. Kaj bi po tvojem mnenju pripomoglo k zaustavitvi ustrahovanja?

DEJAVNOST 6
Spremenite kaj!

Mladi po svetu ukrepajo proti nasilju nad otroki v šolah in izobraževalnih ustanovah – tudi vi lahko! Preberite zgodbo, kako so se problema lotili mladi v Salvadorju.

Nasilje nad otroki v šolah: ukrepi v Salvadorju

V San Salvadorju in bližnjih mestih so v letu 2001 tolpe mladih povzročile porast uličnih bojev, posilstev in umorov. Skupnost je bila še posebej šokirana, ko so bile odvržene bombe na šolska igrišča. Šolski voditelji so poskušali kaznovati vpletene, a pri reševanju problema niso bili posebej uspešni.

Mladi člani skavtskega združenja v Salvadorju so naredili raziskavo, da bi ugotovili, zakaj se mladi pridružujejo tolpam. Kaj iščejo tam? Tudi skavte so vprašali, zakaj so se pridružili skavtskemu združenju. Odgovori so si bili neverjetno podobni, saj so vključevali potrebo po identiteti in pozitivnem mnenju o samem sebi. Odločili so se, da lahko skavtstvo pomaga mladim, ki so se priključevali nasilnim tolpam.

Povabili so učence iz dveh šol z rivalskima tolpama, stare med 15 in 20 let, naj se jim pridružijo na poletnem taboru: pustolovščine, zabava, možnost oditi od doma, pa še zastonj je bilo. Večina jih ni pred tem še nikoli zapustila mesta. Na taboru so se spoznali učenci iz obeh šol. Delali so v majhnih skupinah, imenovanih »brigade solidarnosti«, v katerih so sodelovali mladi, izurjeni za delo s člani tolp. »Brigade solidarnosti« so organizirale dejavnosti, ki so spodbujale ustvarjalnost, iskanje nenasilnih načinov komunikacije, učenje o drugih in spoštovanje medsebojnih razlik. Mnogo članov tolp je bilo na začetku sumničavih, toda njihova mnenja so se začela spreminjati, ko so se tisti, ki so odšli na prvi tabor, vrnili v šolo. Navdušenje se je širilo; organizirali so družabne dejavnosti, dialog med šolama in javne projekte.

Od takrat se je zvrstilo že več taborov, v katere je bilo vključenih več kot 10.000 ljudi, od tega 500 učiteljev, ki so se naučili učiti strpnost in nenasilje. Glede na poročanje narodne civilne policije se je število učencev, vpletenih v nasilne dogodke, od leta 2001 zmanjšalo za 80 odstotkov.

V razmislek:

- Ali se mladi v vaši skupnosti pridružujejo tolpam? Če se, zakaj?
- Zakaj so bili člani tolp na začetku tabora sumničavi?
- Zakaj bi pomoč premagala nezaupanje?
- Ali ste zaznali kaj podobnega v vašem lokalnem okolju?
- Ali vidite kakšne možne rešitve?
- Kaj bi storili vi za zmanjšanje medvrstniškega nasilja?

Zberite ideje in naredite načrt.

Ideje za ukrepanje

Organizirajte skupino učencev prostovoljcev, ki bodo pospremili domov tiste, ki so bili ustrahovani, ali pa sedeli z njimi med kosilom.
Sodelujte s šolo in vzpostavite možnost poročanja o nasilju, na primer neke vrste poštni nabiralnik.
Poiščite koga iz organizacije, ki se ukvarja z otroki, ki bo govoril z učitelji in starši o medvrstniškem nasilju (npr. CSD, MISSS, mladinski centri ...).
Povabite organizacijo na šolo, da bo poučila mlade o nenasilnih načinih reševanja konfliktov.
Pogovorite se z izvoljenimi predstavniki (šolske skupnosti, dijaške skupnosti ...) o potrebnosti pravil za preprečevanje medvrstniškega nasilja v šoli.
Sodelujte z organizacijo, ki se ukvarja z mladimi, pri vzpostavitvi telefonske linije, kjer lahko učenci prijavijo nasilje in dobijo pomoč pri reševanju.

DEJAVNOST 7
Načrtovanje ukrepov

Ko je skupina pripravljena na začetek načrtovanja ukrepov, naj premisli o naslednjih vprašanjih:

- Kaj hočemo spremeniti?
- Ali gre za situacijo, ki jo lahko spremenimo? (Bodite idealisti, a tudi realisti!)
- Ali lahko med ukrepanjem ohranimo svojo varnost? Kako?

Ko ste se odločili za način ukrepanja, se vprašajte:

- Ali smo se posvetovali z drugimi, še posebej s tistimi, ki jim želimo pomagati? Se strinjajo z načrtom? Kako jih bomo še naprej ohranili vključene?
- Katere težave se lahko pojavijo? Kako jih bomo reševali?
- Kdo bo delal pri projektu?
- Kaj potrebujemo? (Denar, gradivo, opremo, naučiti se je treba novih spretnosti, drugo?)
- Kdo so odrasli, s katerimi lahko sodelujemo? Druge mladinske skupine?
- Kako bo razdeljeno delo?
- Kdaj bomo izvedli projekt?
- Kako bomo beležili podatke o svojem delu?
- Kako bomo vedeli, ali smo bili uspešni?
- Kako bomo obvestili skupnost o svojem delu?

DEJAVNOST 8
Valovanje

Namen:
Spomniti se, da lahko nekaj spremenimo.

Kaj potrebujete?
listi in flomastri ali tabla in kreda
veliki listi

Čas:
45 minut

Opozorilo voditelju skupine:
Preden se lotite te dejavnosti, pripravite srečanje, na katerem boste načrtovali ukrepanje skupine.

Potek dejavnosti:

Recite skupini, naj si predstavlja, kaj se zgodi, ko vržete kamen v ribnik – bodite pozorni na rahle valove, ki se razširijo z mesta, kjer je pristal kamen. (To lahko narišete na list ali pa ponazorite s kamnom, ki ga vržete v posodo z vodo.) Ukrepanje je kot metanje kamna v ribnik. Učinek valovanja, ki ga sproži, lahko potuje daleč od mesta, kjer je prišlo do ukrepanja.

Oblikujte majhne skupine. Člani skupine naj na velik list narišejo kamen, ki ga bodo vrgli v ribnik. Nosi naj oznako z opisom ukrepa (individualnega ali skupinskega), ki ga bodo sprejeli, ali ukrepa, o katerem so slišali. Nato narišite rahle valove, ki se širijo iz ukrepa v vedno širših krogih – opišite vsak val in ga razložite.

Vsaka skupina naj predstavi drugim svojo shemo. Nekateri bodo to mogoče raje storili z igro vlog, ki jo bodo zaigrali za skupino.
Z zadostnim številom rahlih valov lahko ustvarimo valove sprememb!

Naslednji koraki:
Vse je odvisno od vas!



Izvejte več!

- Preberite Študijo o nasilju, prirejeno za mlade. Uporabite jo za ozaveščanje drugih in jih opogumite, da ukrepajo.
- Na Unicefovi strani Glasovi otrok (www.unicef.org/voy/) boste izvedeli več o nasilju med otroki in se pogovarjali o tem z otroki po svetu.
- Sodelujte z lokalnimi organizacijami, da boste spoznali dejstva in statistiko o nasilju med otroki.

Pozanimajte se!

- Oblikujte ankete in vprašalnike za mlade v vaši skupnosti o njihovih izkušnjah z medvrstniškim nasiljem.
- Naredite intervjuje o izkušnjah mladih z nasiljem.

Delite ideje!

- Poiščite druge mlade, ki se ukvarjajo s to tematiko – oblikujte mrežo, da postanete močnejši glas.
- Poiščite nevladne organizacije, ki se zanimajo za to tematiko, in sodelujte z njimi.
- S socialnimi delavci, psihologi in delavci v zdravstvu pripravite brošuro o oblikah medvrstniškega nasilja. Razdelite jo učiteljem, staršem, v zdravstvenih domovih ...

Ozaveščajte druge!

- Pustite sporočila proti nasilju na vozičkih za prtljago na letališčih, v nakupovalnih vrečkah, na avtobusnih ali železniških postajah ali na avtobusih in vlakih.
- Pripravite izjavo ali zaobljubo o nasilju med otroki; prepričajte starše, učitelje, osebje, ki uveljavlja zakone, in lokalne predstavnike, da jo podpišejo.
- Izdelajte plakat o nasilju med otroki – poiščite prostore v skupnosti, kjer ga lahko izobesite.
- Pridobite slavne ljudi (glasbenike, športnike), ki lahko postanejo vzorniki pri ustavljanju medvrstniškega nasilja.
- Pripravite protestni shod proti nasilju med otroki.
- Oblikujte gumb s sporočilom ali simbolom proti nasilju, ki ga lahko ljudje nosijo.
- Organizirajte kampanjo, v kateri boste privezovali pentlje na drevesa – vsaka predstavlja otroka, ki ga ustrahujejo sovrstniki.
- Uprizorite igro ali pripravite ulično gledališče o medvrstniškem nasilju – z občinstvom se pogovorite o načinih ukrepanja.
- Uprizorite lutkovno predstavo.
- Naredite majice s sporočili proti nasilju.
- Napišite pesem proti nasilju med mladimi – poskusite prepričati slavno osebo, da jo posname.

Trudite se spremeniti zakone!

- Lokalne in državne predstavnike poskušajte prepričati, da sprejmejo zakone, ki bodo pomagali zaustaviti nasilje nad otroki.
- Prizadevajte si za sodelovanje otrok v lokalni vladi.

Beležite svoje delo!

- Fotografirajte ali posnemite video svojega projekta.
- Pripravite razstavo fotografij.
- Pišite dnevnik o svojem delu.
- Zbirajte citate otrok, ki jih je prizadelo nasilje in ki jim vaši projekti pomagajo.

Uporabite medije!

- Sestavite javne oglase, ki jih lahko predvajajo na lokalni televiziji ali radiu.
- Ustvarite spletno stran, kjer lahko oglašujete svoja dejanja.
- Oblikujte oglasno desko s sporočili proti nasilju – pridobite sponzorja.
- Za lokalni časopis pišite članke o nasilju med otroki – vključite pričevanja otrok.
- Pripravite revijo o otrokovih pravicah.

Mislila sem, da ker sem dekle, nimam pravice protestirati, kadar se fantje in moški grdo obnašajo do mene. A sem, potem ko sem se priključila otroškemu klubu, spoznala, da se imam pravico ves čas počutiti varno. Lahko se zaščitim in protestiram, kadar koli me kdo poskuša nadlegovati ali zlorabiti. Moje telo je moje in imam ga pravico zaščititi.«

Dekle, 13 let, Južna Afrika

Zakaj delati s sodelavci?

Dajo vam nove ideje in oni si lahko pomagajo z vašimi.
Pomagajo vam pridobiti nove spretnosti in znanja.
Pomagajo vam pridobiti kapital in druge načine podpore.
Lahko povečajo vaš vpliv.
Vaša dejanja dosežejo več ljudi.

MOJE BELEŽKE: