



Projekat "Savjetovalište - servis za suzbijanje porodičog nasilja" finasiran od strane Ministartva finansija i socijalnog staranja u 2021.godini na Javnom konkursu "Zastita od nasilja nad zenama i nasilja u porodici

## **MOC I KONTROLA**

### **EMOCIONALNO ZLOSTAVLJANJE**

Sprecava Vas da pronadjete ili zadrzite posao

Daje Vam nedovoljno novca

Uslovljava davanje novca

Trazi od Vas da opravdate svaku paru

Primorava vas da molite za novac

Oduzima vam Vas novac

Nedozvoljava Vam da imate uvid i pristup u porodicnu zaradu

### **PRIJETNJE I PRINUDA**

Prijeti da ce emotivno ili psihicki povrjediti Vas, vasu porodicu ili prijatelje,

Prijeti da ce Vas ostaviti,

Da ce Vas prijaviti vlastima, da ce Vam oduzeti djecu, uskratiti licne stvari;

Primorava Vas da odustanete od tuzbe;

Prisiljava Vas da radite nezakonite stvari.

### **ZASTRASIVANJE**

Zaplasuje Vas pogledom, postupcima, raspravlja se;

Lomi stvrari i unistava vasu imovinu;

Zlostavlja Vase kucne ljubimce;

Pokazuje oruzije

### **PSIHOLOSKO I EMOCIONALNO**

#### **ZLOSTAVLJANJE**

Ignorise Vas, nece da razgovara sa Vama;

Omalovazava, ponizava, ismijava,

optuzuje, psuje, kritikuje;

Naziva Vas pogrđnim tako da mislite lose o sebi, da se osjecate krivim da mislite da ste ludi;

Manipulise pokazivanjem osjecanja;

#### **IZOLACIJA**

Kontrolise sta radite, koga vidjate, sta cinite;

Ogranicava Vas kretanjem, prati Vas,

pretura po vasoj torbi;

Prisluškuje Vase telefonske razgovore;

Vrsi pritisak na Vas da birate izmedju njega i porodice, prijatelja;

Vrsi npritisak na Vas da napustite posao;

Koristi ljubomoru da opravda svoje

postupke;

### **UMANJIVANJE, PORICANJE I OTKRIVANJE**

Umanjuje ozbiljnost zlostavljanja:

Prebacuje odgovornost za svoje nasilnocko ponasanje na Vas;

Govori da ste ga Vi izazvai, da se

zlostavljanje nije ni desilo;

### **KORISCENJE DJECE**

Cini da osjecate krivicu za ono sto su djeca uradila;

Koristi djecu za prenosenje poruka;

Uznemirava Vas i vrijedja, omalovazava i ponizava pred djecom;

Podrzava ih da Vas ne postuju;

Upotrebljava alimentaciju kao nacin za pokazivanje moci;

Prijeti da ce Vam oduzeti djecu;

### **KORISCENJE MUSKIH PRIVILEGIJA**

Ne donosi sve vazne odluke;

Podsjeća Vas da ste zensko i treba da radite ono sto on kaze;

Smatra da ima pravo da bude pitan za sve sto Vi radite, kako se oblacite;

Ocekuje da pristanete na seks kad god to zeli.

### **BUDI OSNAZENA KORISTI USLUGE**

### **PSIHOTERAPIJE ZAKAZI SVOJU SEANSU**

**068-415-343-NVO CRNOGORSKA ISKRA**



Projekat "Savjetovalište - servis za suzbijanje porodičog nasilja" finasiran od strane Ministarstva finansija i socijalnog staranja u 2021. godini na Javnom konkursu "Zastita od nasilja nad ženama i nasilja u porodici"

## **NENASILJE**

## **RAVNOPRAVNOST**

### **RAVNOPRAVNOST**

#### **EKONOMSKO PARTNERSTVO**

Otvoren razgovor o finansiskom pitanju;  
Zajednicko donosenje odluka o novcu;  
Saglasnost za velike troskove  
Postovanje zenine i zajednicko stecene imovine;  
Postovanje ekonomske samostalnosti;

### **SEKSUALNO POSTOVANJE I POVJERENJE**

Otvorenost u odnosu na seksualne potrebe, osjecanje i strahove;  
Dogovor o kontracepciji;  
Dogovor o prihvatajnim tipovima i nivoima seksualne veze;  
Pravo i sloboda da se odnos prekine;  
Postovanje zenskog izbora u odnosu na trudnocu;

### **NEPRETECE PONASANJE**

Razgovor i postovanje koje podrazumijeva da oboje imaju pravo da izraze sto misle i osjecaju; Odsustvo straha zbog onoga sto se misli i radi;  
Aktuelno ucesce obje strane u resavanju sukoba;

Istrazivaje nesuglasica i ispitivanje alternativa za resavanje sukoba;

### **POSTOVANJE I PODRSKA**

Slusanje bez osudjivanja, vrijedjanja, procjene;  
Razumijevanje i pružanje podrške;  
Pšostovanje razlicitosti u misljenju;  
Postovanje i potrebe u misljenju obje strane;  
Pravo na izbor vlastitih prioriteta;  
Pravo na vlastita osjecanja i i prihvatanje tuđih osjecanja;

### **POVJERENJE I POUZDANOST**

Traguje za obostrano zadovoljstvo resavanju konflikta;  
Postovanje otvorenih pitanja i aktivno slusanje druge strane;  
Spretnost na kompromis;  
Kreativno resavanje sukoba;  
Konkretan dogovor u odnosuma;  
Prihvatanje promjena;

### **ZAKAZI SVOJU SEANSU 068-415-343-NVO CRNOGORSKA ISKRA**

### **REAGOVANJE I PRAVEDNOST**

Orvoreno i iskreno komuniciranje;  
Odgovornost u odnosu na obećanja, preuzet obaveze i vlastite postupke;  
Priznanje vlastitih gresaka;  
Pravo da se promijeni misljenje;  
Uzajamno podrzavanje zivotnih ciljeva;

### **ODGOVORNO RODITELJSTVO**

Podjela roditeljskih obaveza i odgovornosti;  
Pružanje djeci pozitivnog i nenasilnog modela komuniciranja i odnosa;  
Stvaranje atmosfere sigurnosti i brige za djecu;  
Dozvoljeno ispoljavanje emocija;  
Ohrabivanje individualnosti i samostalnosti;  
**DIJELJENJE ODGOVORNOSTI**  
Zajednicko dogovaranje po podjeli posla;  
Odsustvo stereotipnih porodicnih uloga;  
Zajednicko donosenje porodicnih odluka;  
Dostupnost partnera/ke ako je potrebna pomoc i podrška.

### **BUDI OSNAZENA KORISTI USLUGE**

### **PSIHOTERAPIJE ZAKAZI SVOJU SEANSU 068-415-343-NVO CRNOGORSKA ISKRA**