

Модул 1

Виртуелни Наспроти Реални врски



PR.I.S.C.I.LLA
Preventing Incident of Sexual Cyberbullying
in Intellectual disability



1

Емоции



Што се емоции?

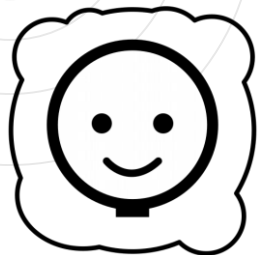
Емоции се чувствата што ги имаме во нас. Тие ни помагаат да разбереме како се чувствуваме и како се чувствуваат другите луѓе.

Зошто имаме емоции? Емоциите се како пораки испратени од мозокот. Тие ни кажуваат што се случува внатре во нашите срца и умови.



Фото [Storyset](#)

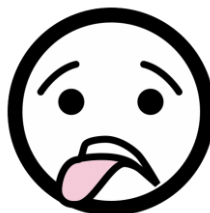
Главните емоции се



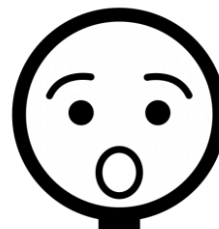
Среќа



Страв



Гадење

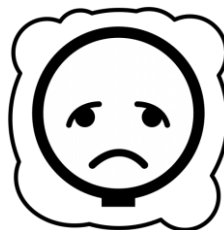


Изненадување



Лутина

Тага



Како изгледаат емоциите?

Среќа:

Можеби ќе чувствувате топлина,
лицето ќе ви се осветли со
насмевка и можеби ќе се смеете.



Фото [Pexels](#)



Како изгледаат емоциите?

Тага:

Можеби ќе почувствувате тежина во вашите гради, во очите може да ви навираат солзи и вашата енергија може да опадне.



Фото Pexels



Како изгледаат емоциите?

Страв:

Вашето срце може да чука побрзо, вашето тело може да почне да се тресе, а дланките може да почнат да ви потат.



Фото from [Pexels](#)



Како изгледаат емоциите?

Гнев:

Вашето лице може да се вцрвени, вашите мускули може да се стегнат, а вие може да се почувствувате многу енергично или напнато.



Фото [Pexels](#)



Како изгледаат емоциите?

Изненадување:

Вашите очи може да се отворат повеќе, устата може да се отвори и може за момент да не се помрднувате.

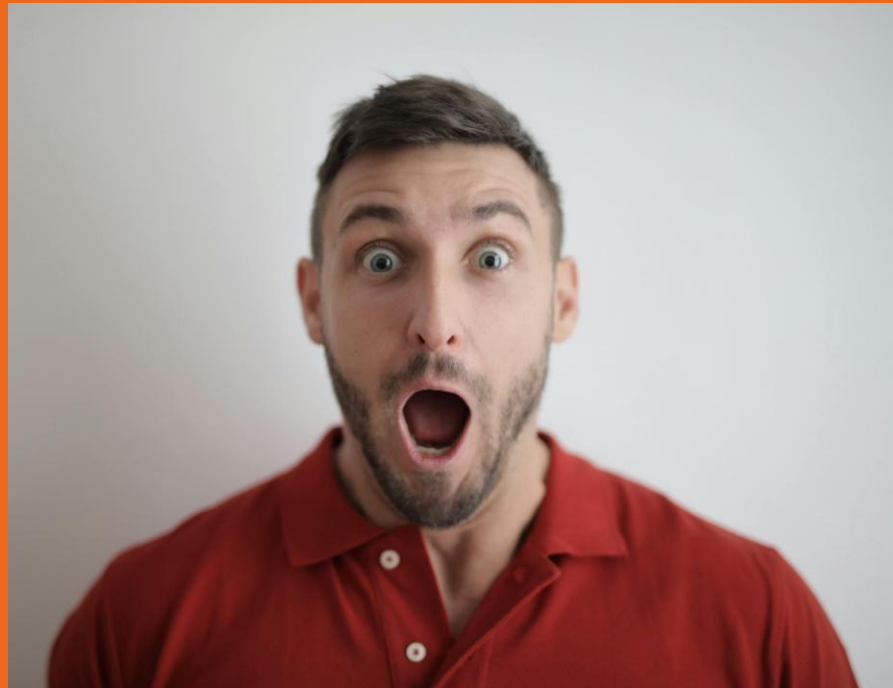


Фото [Pexels](#)



Како изгледаат емоциите?

Гадење:

Може да ги стегнете мускулите околу носот, да почувствувате лош вкус во устата или физички да се оддалечите од нешто.



Фото [Pexels](#)

Како ги покажуваме емоциите?

Емоциите ги покажуваме преку:

- Нашите лица: Насмевката означува среќа, а намрштеноста означува тага.
- Со нашето тело: Понудена прегратката може да означува љубов или утеха.
- Со нашите зборови: Изразот "Се извинувам" покажува загриженост, а изразот "Благодарам" покажува благодарност.

Зашто е важно да се разберат емоциите?



ЗАПОМНИ

Секој има емоции.

Во ред е да ги искусиш сите емоции. Нормално е понекогаш да се чувствуваме среќни, тажни, исплашени, дури и лути.

Она што е важно, е да научите да ги разберете вашите чувства и да научите да ги споделувате со другите.

Активност 1

Детективи на емоции



Сега е време да ги тестираш своите вештини со
активност за емоции!

Оди до Активност 1, *Детективи на емоции*, и
избери ја верзијата што најдобро ти одговара.

2

Разлика помеѓу љубовта и пријателството:



Пријателство

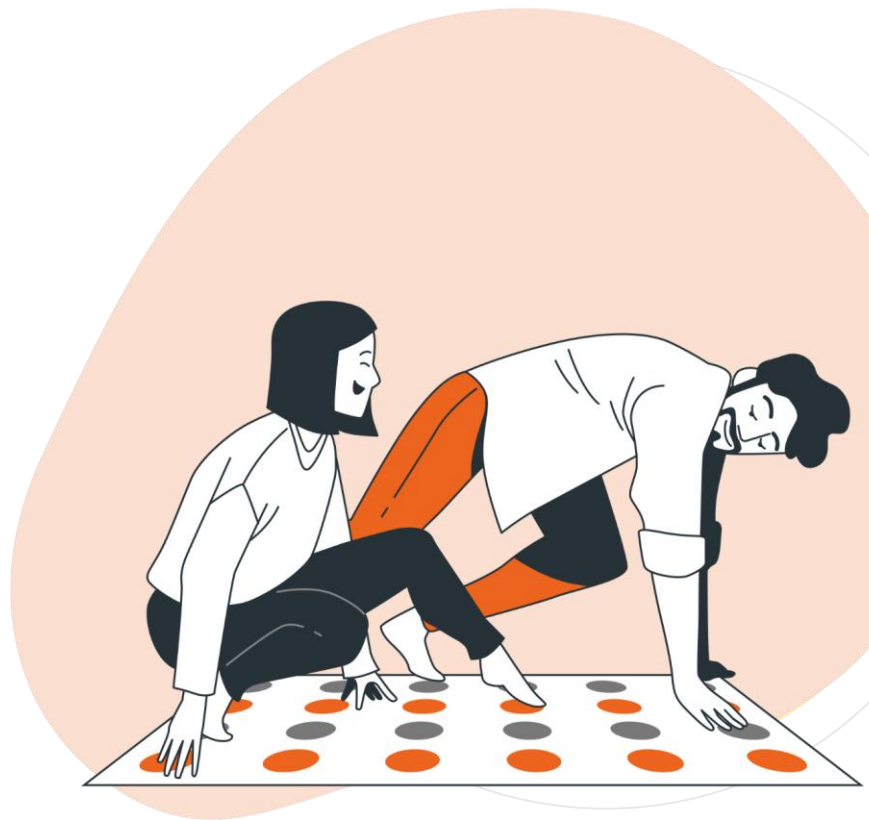
Пријателството е кога двајца луѓе уживаат во времето поминато заедно и се грижат еден за друг.

Пријателите можат да бидат било кои индивидуи - луѓе кои ги среќаваме на училиште, работа или во заедницата.



Пријателство

Пријателите прават забавни работи како што се играње игри, одење на прошетки или разговор.



Пријателство

Пријателите се тука за да слушаат, да помогнат кога ви е потребно и да ве расположат кога се чувствувате тажно.



Пријателство

Во пријателството, не морате да споделувате сè со вашиот пријател. Во ред е да имате простор и време за себе.



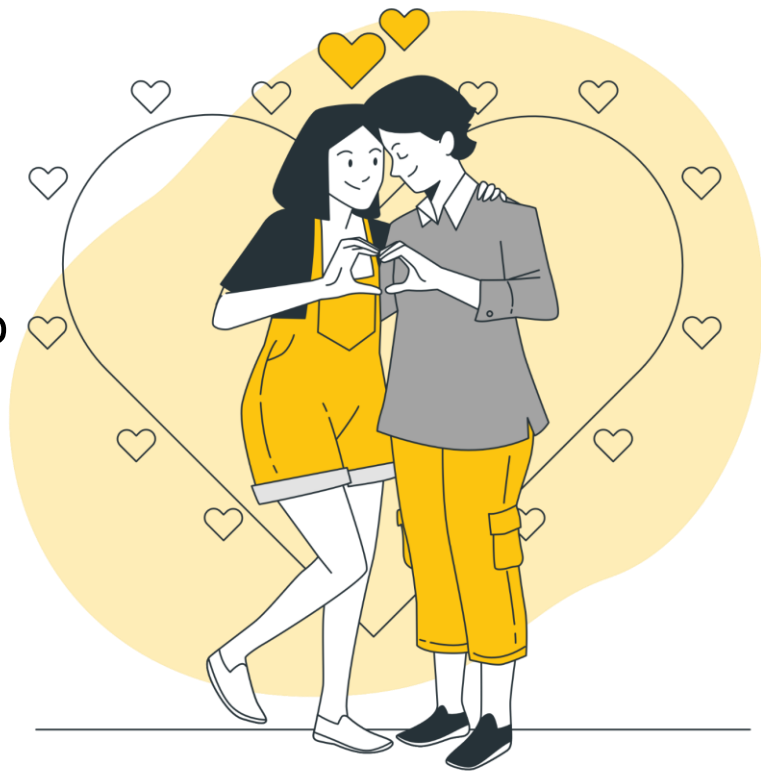
Пријателство

Пријателите не се бакнуваат, не се прегрнуваат и не си велат „Те сакам“ на љубовен (романтичен) начин. Блискоста помеѓу пријателите произлегува од грижа и почит, а не од физичко привлекување.



Љубов

Љубовта е подлабоко и специјално чувство. Тоа е однос со друг, кој често вклучува привлечност и желба да бидете блиску до некого на романтичен начин.



Љубов

Заљубените луѓе сакаат да поминуваат многу време заедно.

Тие уживаат во присуството на саканата личност и често планираат посебни активности како што се излегувања или патувања.

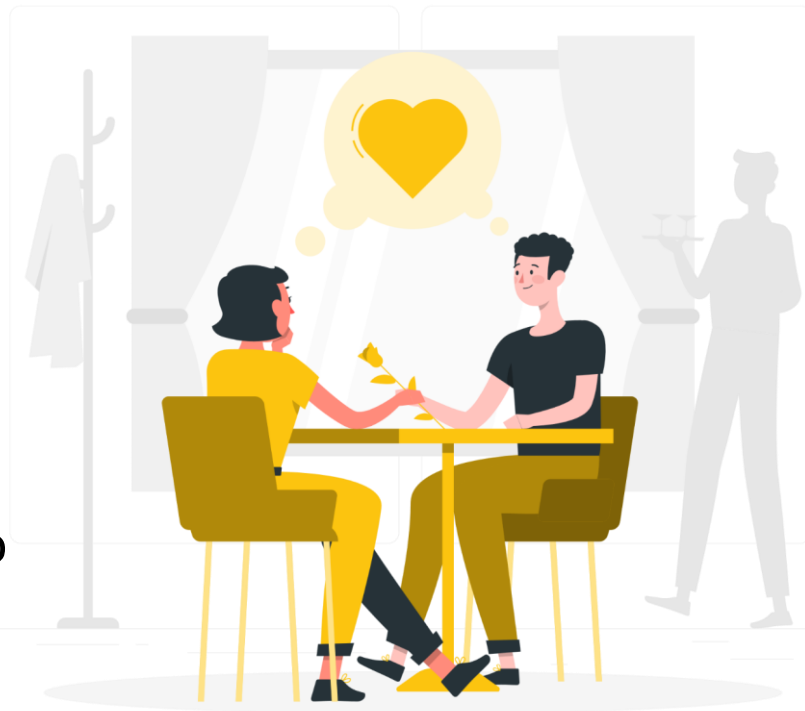
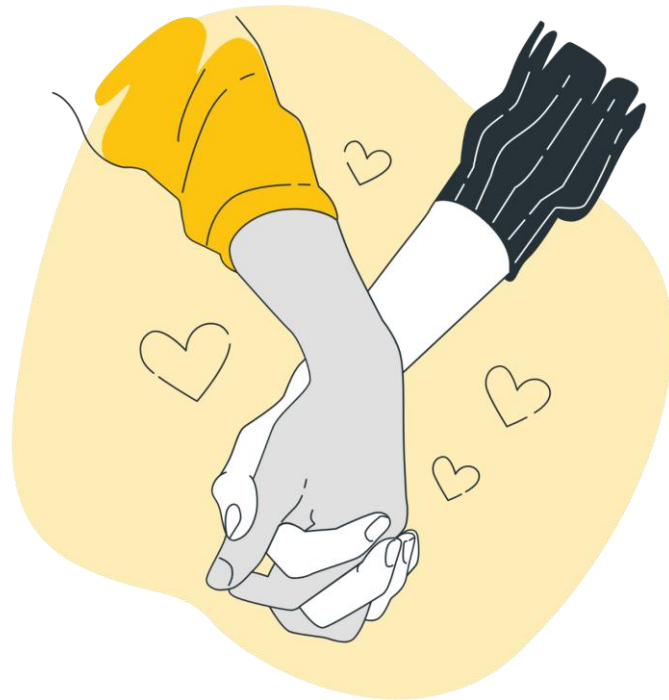


Фото Storyset

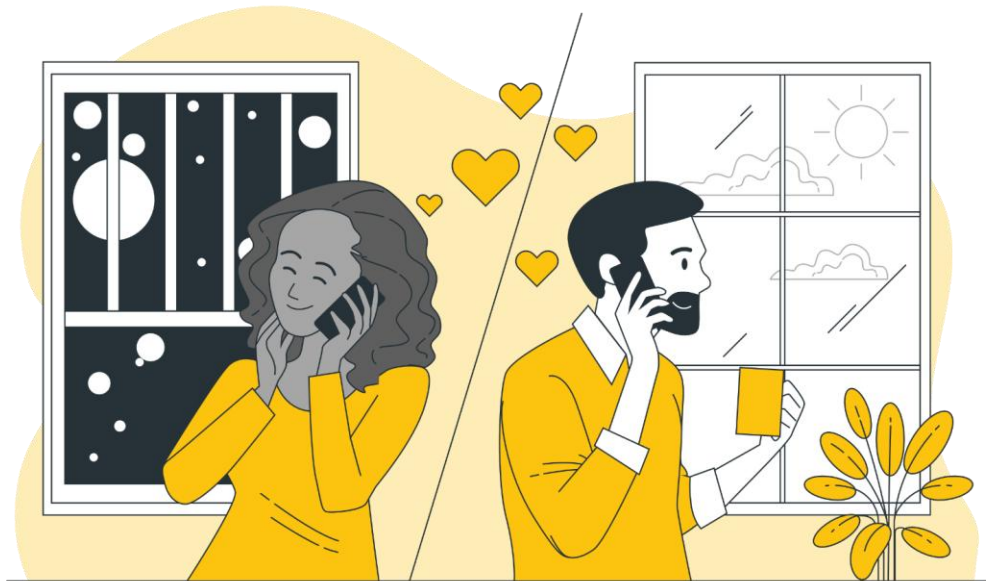
Љубов

Љубовта често вклучува физичка блискост, како што се прегрнување, бакнување, држење за раце, кажување "Те сакам" и, доколку на тоа се спремни и двајцата—водење љубов. Овие гестови имаат за цел да покажат колку другиот ни значи.



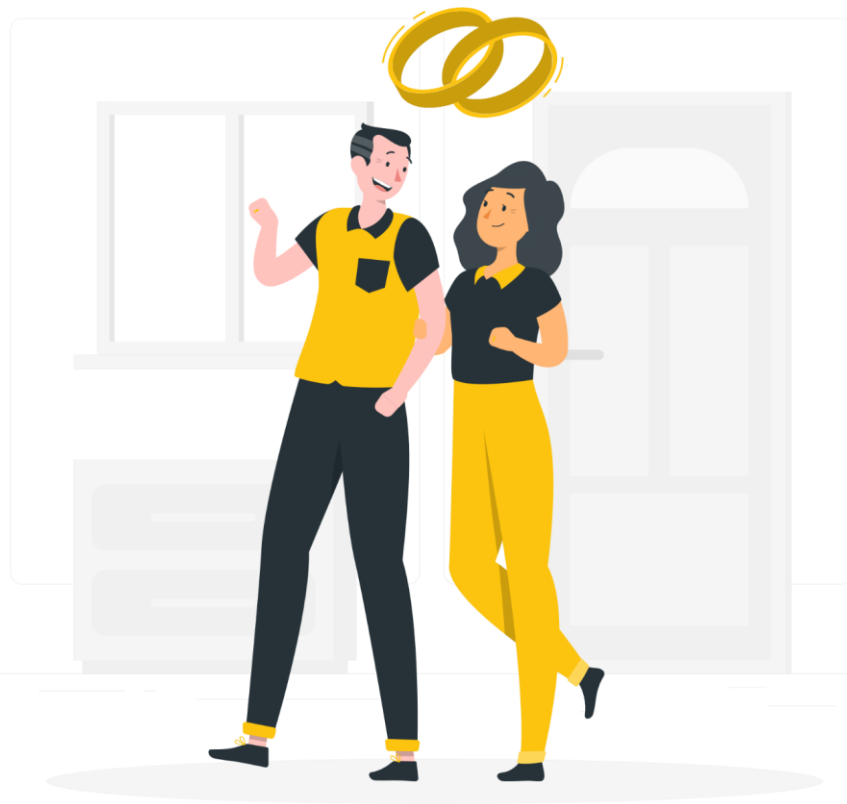
Љубов

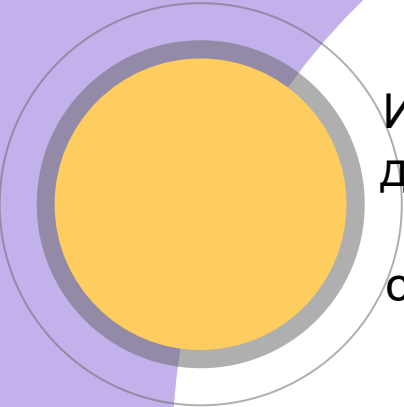
Во љубовна врска, може да споделувате повеќе за вашите мисли, чувства и соништа за иднината затоа што сакате да изградите живот заедно со другиот.



Љубов

Љугето во љубовна врска често зборуваат за својата иднина заедно, како што е живеење заедно, венчавка или основање на семејство.





И пријателствата и љубовта се важни—
двете на свој начин. Важно е да знаете
како се чувствувате кон некого и
секогаш да ги почитувате чувствата на
другата личност.

Ако не сте сигурни дали одреден однос
е пријателство или љубов, во ред е да
разговарајте со некој во кого имате
доверба за да ви помогне подобро да
ги разберете вашите чувства!



Активност 2

Љубов или пријателство?



Сега е време да ги тестираш своите вештини со
активност за емоции!

Оди до Активност 2, *Љубов или пријателство?*
и избери ја верзијата што најдобро ти одговара.

3

Важноста на љубовта кон себе



Љубов кон себе

Дали некогаш сте направиле нешто од љубов или заради пријателство, иако не сте се чувствувале многу удобно со тоа или не сте се согласувале со тоа?

Можеби пријател или некој за кого се грижите ве замолил да направите нешто и рековте "да", иако не бевте сигурни за тоа или не било во ред.

Нормално е да сакаме да ги направиме луѓето за кои се грижиме среќни, и понекогаш правиме нешта за да им покажеме дека се грижиме за нив.

Врските со другите, без разлика дали се пријателски или романтични, се многу важни во нашите животи и можат да предизвикаат силни емоции.

Но, има уште нешто што треба да го запомниме: **колку што е важно да искажуваме љубов кон другите, исто толку е важно да си покажуваме љубов кон себе.**

Кажи не

Кажувањето „не“ на нешто што ве прави да се чувствувате непријатно: Ако пријател или партнер ве замоли да направите нешто што не сакате да го направите, во ред е да кажете „не“. Не мора да правите сè за другите, ако не се чувствувате во ред со тоа.

Не дозволувајте да вршат притисок врз вас

Дури и ако некој ти е многу близок, важно е да не дозволите да вршат притисок врз вас за да правите нешта што не сакате да ги правите. На пример, ако пријател ве замоли да одите некаде каде не сакате или да направите нешто што прави да се чувствувате непријатно, можете да кажете: „Претпочитам да не го правам тоа”.

Поставете граници

Ако некој ви бара да направите нешто што ве прави да се чувствувате непријатно, било тоа да е пријателски или романтично (на пример физичка близина кога не се чувствувате пријатно со тоа), имате право да кажете: „Не сум подготвен за тоа“ или „Не се чувствувам удобно со тоа“.

Резервирајте време за себе

Понекогаш луѓето бараат да бидете на располагање за нив во секое време. Но, важно е да знаете дека е во ред да си земете време за себе, да правите нешто што ве радува или едноставно да се опуштите.

Бидете искрени за тоа како се чувствувате

Ако пријател или партнер сака од вас да се однесувате на одреден начин што не соодветствува на вашата личност, во ред е да ги објасните вашите чувства и да кажете: „Тоа не е својствено за мене“ или „Не се чувствувам удобно со тоа“.

Почитувајте ги вашите чувства

Ако се чувствувате повредено, тажно или вознемирено поради нешто во вашата врска, во ред е да го искажете тоа. Заслужувате да бидете слушнати, разбрани, и да верувате во вашите чувства.

4

Разлика помеѓу виртуелни и реални врски



Разлика помеѓу онлајн и офлајн врски

Кога станува збор за врски, постојат два главни начина за поврзување со другите: офлајн (реално/во живо) и онлајн (виртуелно).

И двата пристапа имаат свои предности и недостатоци, а разбирањето на разликите помага да донесеме подобри одлуки за тоа како да се поврземе со луѓето, а притоа да останеме доследни на нашите потреби и вредности.

Како разговараме еден со друг

Комуникација лице в лице

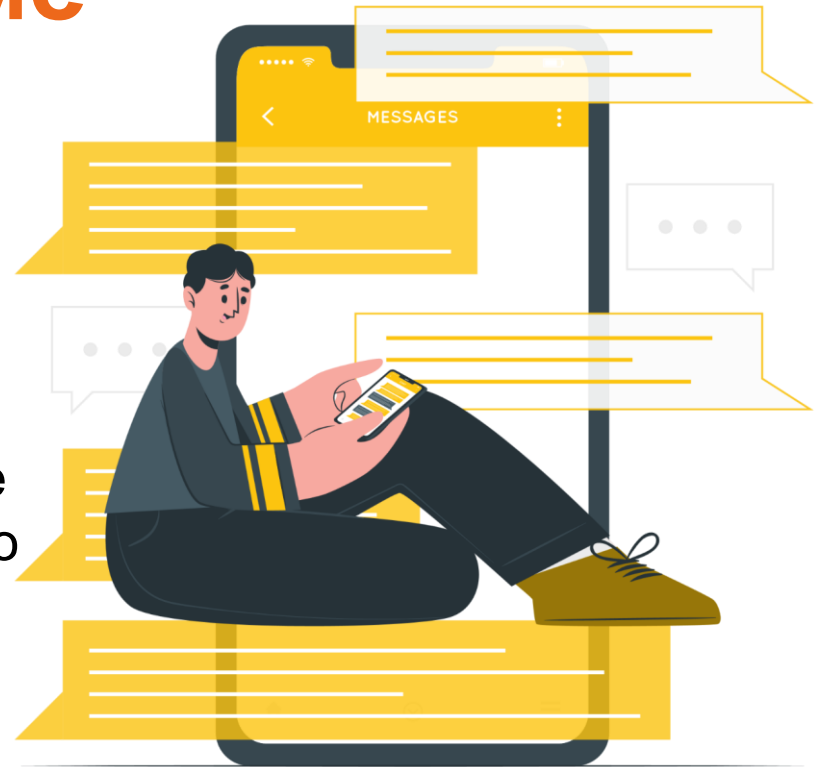
Можете да ги видите нивните изразите на лицето и да го слушнете тонот на нивниот глас. Како и да е, понекогаш ваквата комуникација може да биде емоционално-оптоварувачка.



Фото Storyset

Како разговараме еден со друг

Онлајн комуникација можете да пишувате во било кој момент и имате и време кое ви дозволува подобро да размислите пред да одговорите. Меѓутоа, често е потешко да се процени како се чувствува другата личност.



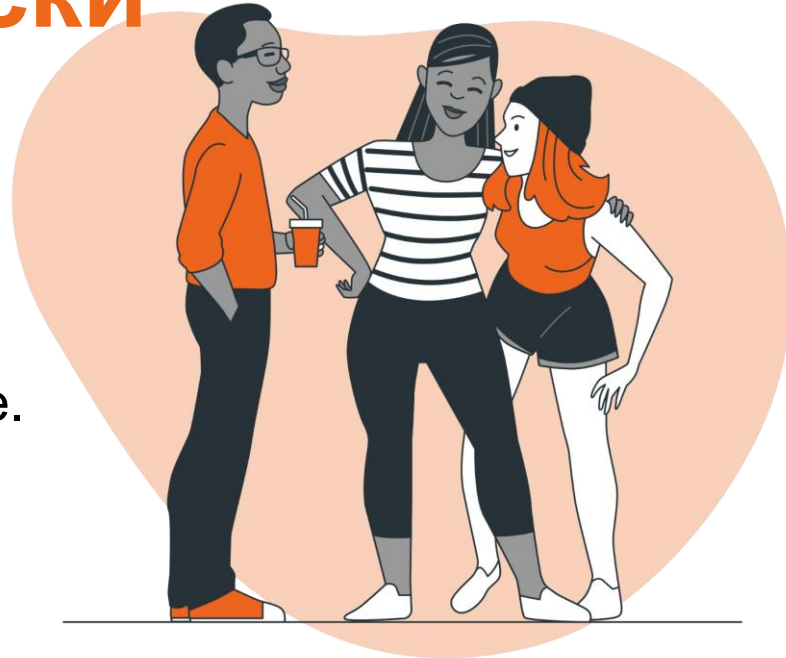
Запознавање нови луѓе и градење врски

Лице в лице / реални врски

Пријателствата растат со тек на време

Полесно е да се развие доверба

Може да биде комплицирано ако си срамежлив или не запознаваш нови луѓе.



Запознавање нови луѓе и градење врски

Онлајн

Полесно е да најдеш луѓе со слични интереси.

Стекнувањето доверба може да потрае подолго .



Доверба: Градење на безбедни врски

Доверба лице в лице

- Довербата расте со тек на време
- Можеш да видиш како некој се однесува
- Понекогаш луѓето не се однесуваат како шт се очекува

Доверба онлајн

- Треба повеќе време за да се стекне довербата и е потребно поголемо трпение
- Луѓето моѓат полесно да се сокријат позади екраните
- Бидете внимателни - некој може да се прикажува лажно

Емоционално Поврзување

Лице в лице

- Емоционалните врски се обично посилни
- Можете и да ги читате движењата на телото на другите луѓе
- Понекогаш може да ви биде потешко да изразувате емоции лице во лице.

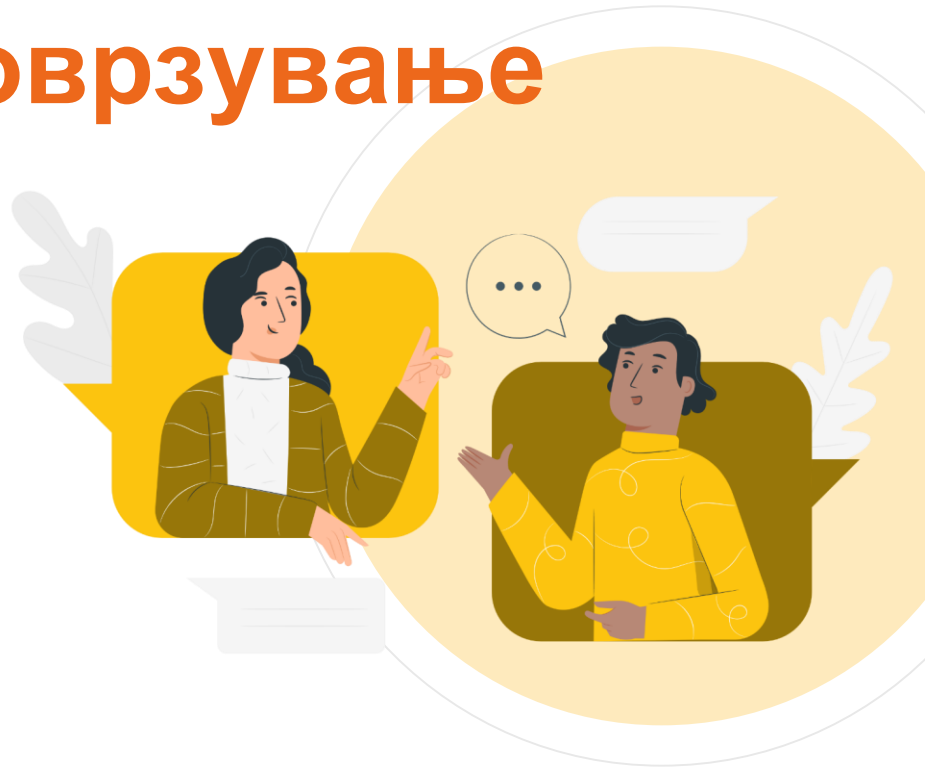


Фото Storyset

- Може да ни биде потешко да се почувствуваме емоционално блиски со некого
- Разговорот за сопствените чувства е полесен бидејќи онлајн не мора да се грижime за непосредните реакции.



Co-funded by
the European Union

ΦOTO Storyset

Граници и приватност

Лице в лице

- При непосредна комуникација, полесно е да поставите граници, бидејќи можете директно да ги изразите вашите потреби. На пример кога со некој поминувате време лице во лице јасно ви е кога му (и) е потребен простор или кога сака да го прекинете разговорот.

Онлајн

Имате поголема контрола врз вашата приватност и можете да одлучите што сакате да споделите.

Носи и свои ризици, како што е прекумерното споделување или ненамерно откривање на приватни информации.

5

Знаци на здрави и токсични врски



Што е токсична врска?

Токсичен врска е онаа во која некој прави да се чувствуваш лошо, несигурно или незадоволно. Ова може да се случи и во пријателски и романтични врски.

Ајде да разгледаме неколку знаци на токсична врска.



Непочитување

Другата личност не те слуша, ги исмева твоите идеи или те понижува. Исто така таа може да ги игнорира твоите чувства или да прави да се чувствуваш запоставено.



Прекумерна љубомора

Личноста може да биде многу љубоморна и да поставува прашања како што се: "Зошто разговараш со нив?" или "Каде беше?" Ова може да направи да се чувствува заробено и непријатно.



Контрола

Другата личност се обидува да контролира што правиш, со кого разговараш или каде одиш. Ова може да направи да се чувствуваш како да немаш слобода самостојно да донесуваш одлуки.



Фото [Storyset](#)

Манипулација

Манипулативните луѓе можат да ти создадат чувство на вина за работи што не се твои грешки или се да се обидуваат да те натера да правиш нешто што не сакаш.

Личноста може да каже "Ако навистина се грижиш за мене, ќе го направиш тоа".

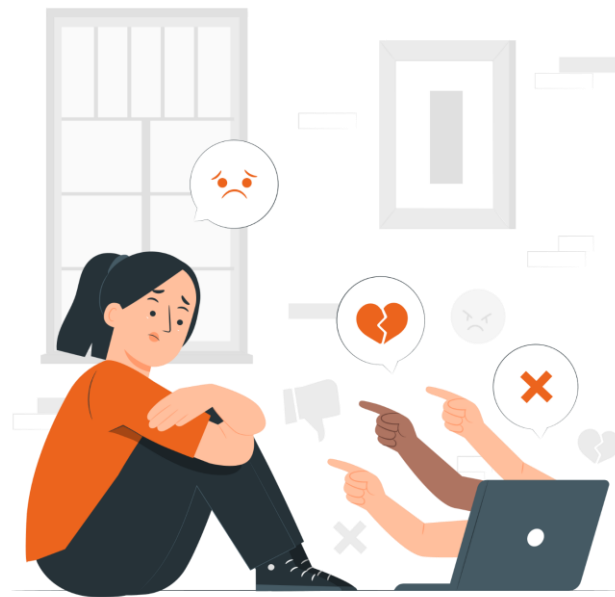


Фото [Storyset](#)

Емоционално или физичко насилство

Токсичната личност може да вика на глас, да навредува или физички да повредува.

Ваквото однесување никогаш не е оправдано без разлика на околностите. Важно е да се препознаат овие однесувања како лоши.



Фото [Storyset](#)

Чувство на вина или страв

Може да се чувствуваш исплашено,
анксиозно или виновно кога си во
близина на оваа личност. Таа прави
да се грижиш постојано за да не ја
разгневиш или разочараш

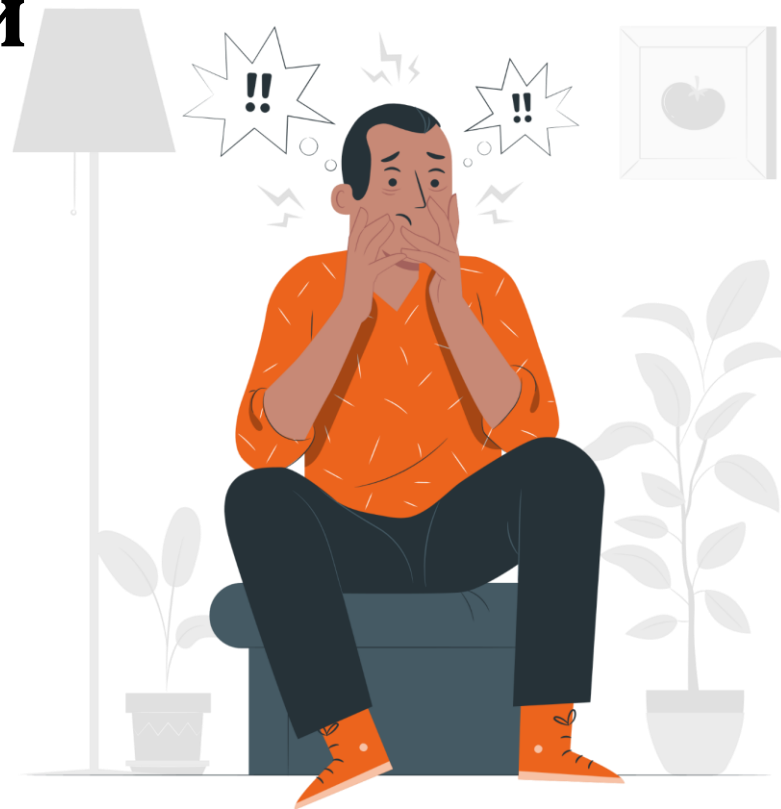
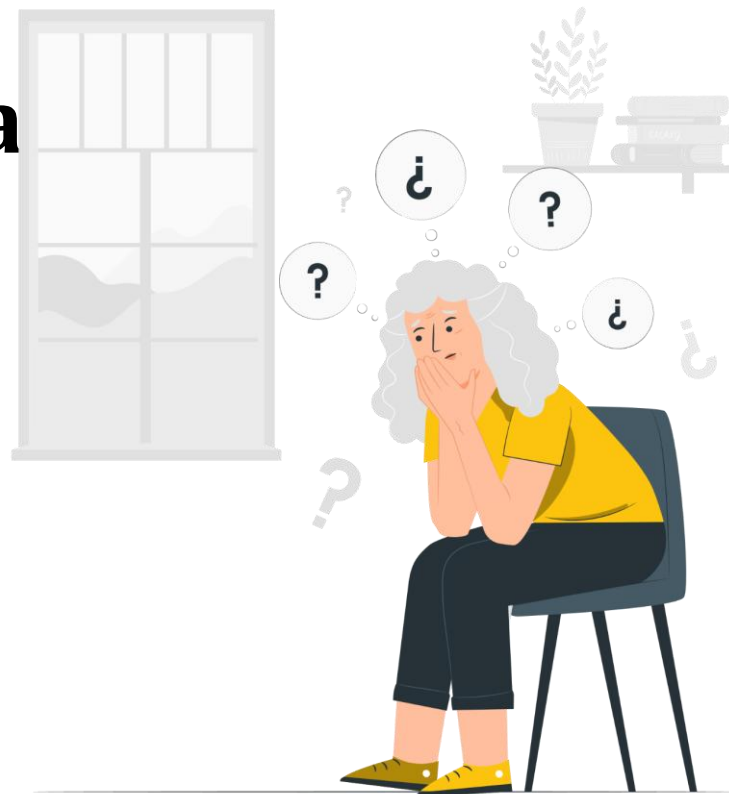


Фото [Storyset](#)

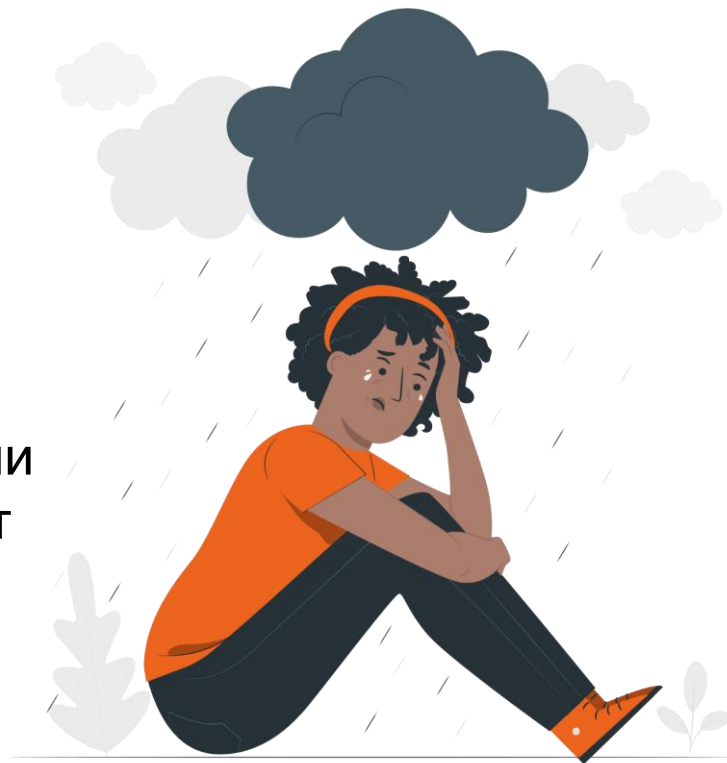
Недостиг на доверба

Во токсична врска тешко е да се довериш на другата личност. Таа може да лаже, да те изневерува или да прави да се чувствуваеш несигурно во себе.



Изолација

Токсичните личности можат да се обидат да ги спречат партнерите да комуницираат со своите пријатели или фамилија, правејќи да се чувствуваат осамено, како никој друг да не се грижи за нив.



Притисок за промена

Доколку партнерот бара од тебе да се промениш како личност или да ги промениш твоите верувања за да го направиш среќен, тоа е знак за токсичен однос. Никогаш не треба да чувствуваш притисок да бидеш некој што не си.



Доколку ги забележиш овие знаци во твојата врска, важно е да разговараш со некој на кому му веруваш—член на семејството, пријател или професионалец. Тие можат да ти помогнат да ги разбереш своите чувства и да те советуваат што да направиш.

Запамети—заслужуваш да бидеш во врска каде што се чувствуваш безбедно и почитувано.

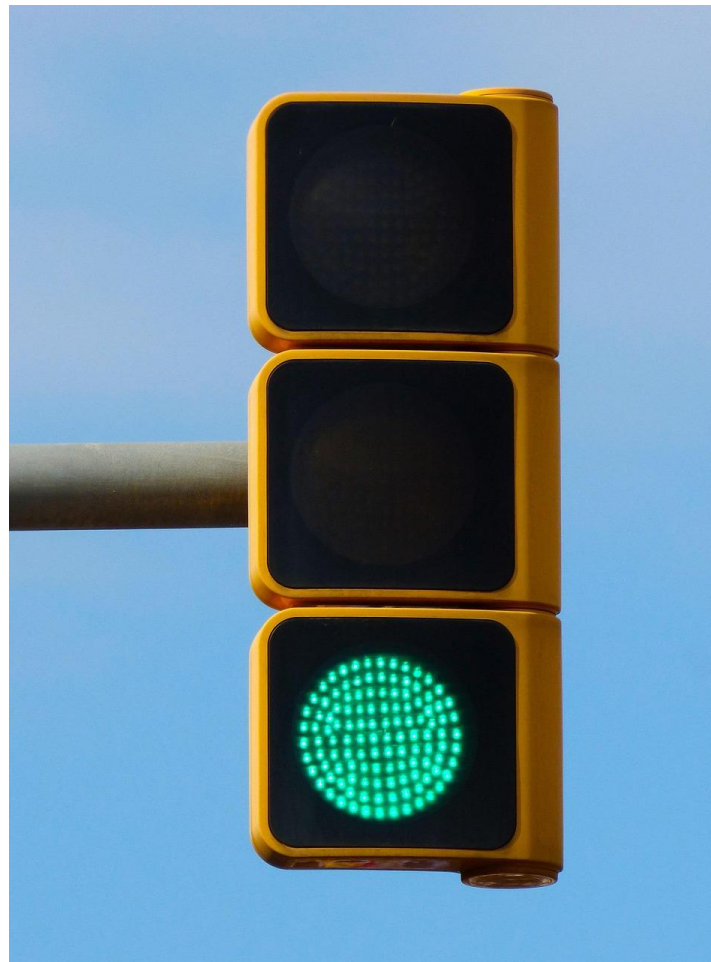


Кои се знаците на здрава врска?

Здрава врска

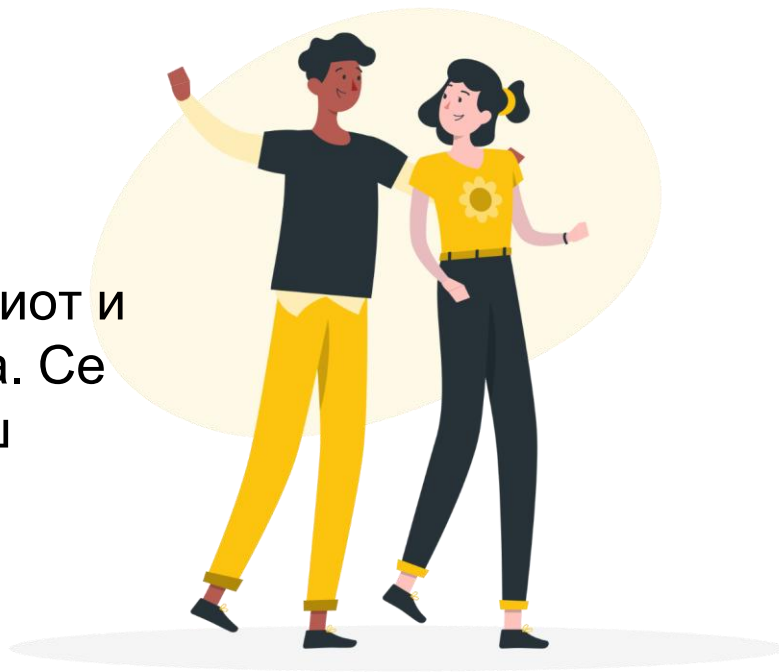
Во здрава врска, пријателска или романтична, двете личности се чувствуваат безбедно, почитувано и среќно.

Ајде заедно да разгледаме некои знаци што укажуваат на здрава врска:



Почитување

Двете личности се слушаат едни со други, се грижат за чувствата на другиот и взаемно си ги вреднуваат мислењата. Се чувствуваш безбедно да ги споделиш своите мисли и чувства.



Поддршка

Здравата врска значи дека се поддржувате еден со друг во добри и во лоши времиња.

Се охрабрувате меѓусебно и си нудите помош кога тоа е потребно.



Граници

Двете личности ги почитуваат границите на другиот. Ако нешто те прави да се чувствуваш неудобно, во ред е да и го кажеш тоа на другата личност, која ќе ги почитува твоите чувства.



Доверба

Можете да се доверувате еден на друг
и постои искреност во вашата однос.

Двете личности се чувствуваат
безбедно и се уверени дека нема да
бидат излажани или изневерени.



Комуникација

Отворено ги споделуваш твоите мисли и чувства. Доколку се јави проблем, заедно работите кон негово разрешување, наместо да се игнорирате или да се налутите.



Љубезност

Во здрава врска, двете личности се љубезни едни со други. Се однесуваат грижливо, со љубов, почит и уживаат во времето што го поминуваат заедно.



Рамноправност

Двете личности се рамноправни во врската. Ниту една личност не ја контролира или доминира другата, а одлуките се донесуваат заеднички.



Фото Storyset

Забава и уживање

Се забавувате заедно!

Уживате во присуството на другиот,
се смеете, играте и заедно
споделувате среќни моменти.



Независност

Дури и во блиска врска, важно е двете страни да имаат свој простор, свои хобија и време за себе.



**Здравите врски те прават да се чувствуваш
добро во себе и го извлекуваат најдоброто од
тебе. И пријателите и романтичните партнери
треба да прават другиот да се чувствува
ценето, поддржано и разбрано.**

**Во здрава врска, можеш да бидеш свој/а и
твоите чувства се почитуваат.**



Активност 3

Препознавање на здрави и токсични
врски



**Сега е време да ги тестираш своите вештини со
активност!**

**Разгледај ја Активност 3: *Препознавање на
здрави и токсични врски*
и забавувај се!**

Што да направиш ако откриеш дека си во токсична врска?

Ако откриеш дека си во токсична врска, важно е да се заштитиш. Еве неколку едноставни чекори што можеш да ги преземеш:

Побарај помош!

Ако ситуацијата ти изгледа премногу тешка, не двоуми се да побараш помош. **Не треба да се срамиш да признаеш дека ти треба поддршка** – разговарај со некого кому му веруваш. Тоа може да биде родител, терапевт, наставник, ментор или некој близок. Тие можат да те насочат што да направиш и да ти помогнат да се чувствуваш подобро.

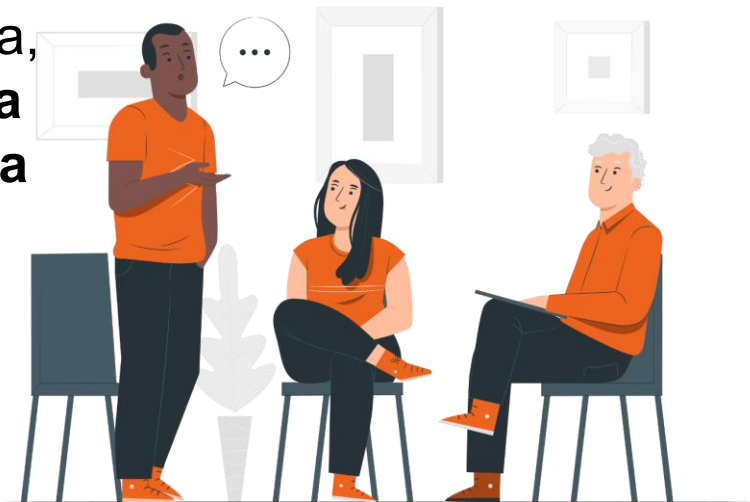


Фото [Storyset](#)

Размисли за прекинување на врската

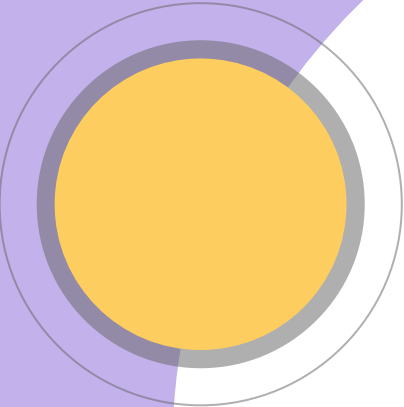
Најдоброто нешто што можеш да го направиш е да ја прекинеш токсичната врска. Ако личноста те повредува или прави да се чувствуваш лошо, во ред е да заминеш. Секој заслужува да биде третиран со почит.



Одбери безбедност

Ако врска та прави да се чувствуваши
несигурно, најди безбедно место
каде што можеш да појдеш. Побарај
помош од некој на кому му веруваши
или повикај итна помош ако ти е
потребно.





Секогаш запамети дека твојата
безбедност и среќа се најважни.
Заслужуваш врски кои ќе прават да
се чувствуваш сакано, почитувано и
безбедно.

Не се плаши да побараш помош ако
ти е потребна!





Ви благодариме!



Co-funded by
the European Union

Финансирано од Европската Унија. Сепак, изразените ставови и мислења се единствено на авторот(ите) и не нужно ги одразуваат ставовите на Европската Унија или на Европската извршна агенција за образование и култура (EACEA). Ниту Европската Унија ниту EACEA не снесат одговорност за истите.