

Jewish Women International – JWI

Organização judaica americana, criada desde 1897. É um braço da Bnei Brith

Missão :

Dar aos adultos , sejam eles pais , professores , tutores , parentes , líder espiritual , ferramentas para conversar com jovens que sofrem de encontros abusivos . E assim, preparar esses jovens com informações corretas e boas estratégias para estes viverem de forma segura e saudável seus relacionamentos .

Todos nós adultos, temos o poder e a obrigação de fazer a diferença na vida de um jovem vítima ou autor de relacionamento abusivo.

Programa :

Promovendo Relacionamentos Saudáveis e Ferramentas para conversar com os jovens

Introdução

Este curso explica Por que é importante conversar com os jovens sobre Relacionamentos Saudáveis, explica o que é uma relação saudável , dá dicas para prevenir situações corriqueiras e estratégias para quando um jovem começa a ter relacionamentos afetivos.

É super importante a influencia dos pais na hora de se falar sobre relacionamentos e sexo. A maioria dos jovens buscam por uma linha de conduta e conselho. Não necessariamente precisa ser os pais a referência para o jovem, pode ser um avô , um parente, professor, guia religioso etc... Todos adultos tem o potencial de interferir de forma positiva na vida de um jovem. Jovens que se apoiam num mentor, tem maior probabilidade de ter relacionamentos mais saudáveis ao longo de sua vida .

Essas conversas entre jovens e adultos ajudam os jovens a entender melhor e prevenir relações abusivas, ajudam eles a entender como eles deveriam se sentir , agir e serem tratados dentro de uma relação saudável.

Se os jovens não têm essas conversas e interações com os seus mentores, eles vão obter informações e mensagens de alguma outra forma, e as vezes de forma confusa , errônea e conflitantes.

Principalmente as meninas são bombardeadas com a glorificação e ideia de um ideal romântico e amor obsessivo . Do outro lado, os meninos são influenciados por hipersexualizadas mensagens, reduzindo o relacionamento numa questão sexual , glorificando o corpo da mulher e promovendo violência.

Jovens irão receber mensagens através de inúmeras fontes, e o mentor pode ajuda-lo a filtrar essas mensagens e dar a eles uma compreensão mais clara e realista.

É ótimo mostrar para o jovem que o amor e o romance é maravilhoso, mas o romance não é a única coisa que dá sentido para a vida . A atração física e o desejo sexual é totalmente normal.

Um relacionamento é sobre dois parceiros que se respeitam e se amam e devem tomar juntos a decisão de ter relacionamentos sexuais .

Para qualquer jovem, a importância dos seus relacionamentos é enorme, lembrem-se da sensação do primeiro amor e quão doloroso era o término de um namoro, a sensação de rejeição, ou o julgamento dos seus amigos e como afetava o seu status social. E estes sentimentos são válidos e reais.

E é muito importante nessas conversas compartilhar seus sentimentos e valores sobre relacionamentos.

O que é um Relacionamento Saudável ?

Relacionamentos precoces ajudam os jovens a pensar de forma crítica no que eles querem e precisam num parceiro ;

Relacionamentos entre jovens constroem empatia , resoluções de conflito e formas variadas de se comunicar

Relacionamentos são uma fonte de diversão, descontração e companheirismo

Romances de juventude são os “tijolos” para a construção dos romances de maior duração ao longo da vida.

Nenhum relacionamento é perfeito ... Mas num relacionamento saudável os parceiros se respeitam entre si ,se sentem confortáveis , confiam um no outro e resolvem seus conflitos através de diálogo. Mesmo num mau dia, ambos se sentem confortáveis, seguros. Nenhum sente medo do outro, e nenhum fica preocupado com o outro se vai machucar ou punir de qualquer forma, verbal, sexual ou física. Um bom parceiro se preocupa com felicidade do outro , respeita a privacidade um do outro. Um bom parceiro sabe escutar o outro e valoriza o que o outro tem a dizer , não te pressiona ou machuca de forma alguma.

Numa relação saudável, ambos parceiros se tratam de forma igualitária, respeitam seus limites e cada um controla as suas próprias decisões e escolhas.

Relacionamentos competem entre outras prioridades, como acadêmicos, extra curriculares e tempo dispendido com a família e amigos ... e elas mudam ao longo do tempo. E um bom parceiro tem que gostar de você do jeito que você é, e respeitar as suas escolhas , não pode forçar você a mudar...

Num relacionamento abusivo, o abusador vai se sentir algumas vezes ameaçado por qualquer atitude que o parceiro tomar fora do relacionamento e vai tentar fazer que a vítima se sinta culpada em deixar o relacionamento de lado em detrimento de qualquer outra situação.

Ao contrário, num relacionamento saudável, ambos parceiros sentem que têm o controle deles mesmos, decidem juntos quanto tempo vão ficar juntos, o que dividem e o quanto vão ter de intimidade física, sem pressão ou medo.

Ensine o adolescente a confiar nos seus instintos , se ele sente que alguma coisa não está bem, tem com certeza uma razão, um motivo ...

Dicas e estratégias para a Prevenção no dia-a-dia

Prevenir um adolescente de relacionamentos abusivos não é só uma vez de conversa e fim...
Você tem que promover Relacionamentos Saudáveis todos os dias !

Pergunte para você mesmo :

1 Este adolescente está pronto para um encontro ?

2 Pense no ambiente de casa desse adolescente, como os pais se relacionam , como este adolescente se relaciona com seus irmãos, que tipo de mídia ele assiste

Procure por oportunidades e momentos para falar com o adolescente sobre situações abusivas

Por exemplo : se você está assistindo um programa junto com o adolescente que tem violência e cenas fortes de sexo , comente sobre o assunto e comece uma conversa. Você pode falar : UAU, se o meu namorado um dia reagisse dessa forma comigo eu cairia fora ! É uma forma boa de compartilhar seus pensamentos e valores de uma forma leve e sem pressão.

Você pode também comentar quando enfrentarem uma situação pessoal, como por exemplo, elucidar como é legal a forma como a amiga se relaciona com o namorado e como eles se respeitam... Assim , criando essa conexão com o adolescente, quando ele próprio começar um relacionamento , você terá abertura já suficiente para falar com ele, e assim identificar alguma “ bandeira vermelha “ para o abuso. Transforme esse contato com o adolescente de uma forma que ele sinta confiança em se abrir com você ...

Evite atitudes e comentários do tipo :

O pai que vai dar um tiro quando o namorado entrar na casa;

Ou o irmão mais velho dizer que o irmão é muito bebê para ter um relacionamento,

Esses comentários irão tornar mais difícil o adolescente se sentir confortável e confiante em dividir suas intimidades com um adulto . Faça o adolescente se sentir ouvido e valorizado... Muitos jovens não falam com adultos sobre os abusos por que eles tem medo de serem julgados e culpados. Para que isso não ocorra , crie um ambiente confortável e que o adolescente se sinta seguro em se abrir com o adulto.

Dica : encontre momentos de estar a sós com o adolescente e conectado com ele de uma forma que faça sentido e ele se sinta valorizado (exemplo : passeios com o cachorro, idas ao Shopping , levando eles para uma atividade no carro) . Se for um professor, conversar fora do ambiente escolar.

Jovens estão toda hora a procura de sua independência e autonomia e tentam atuar como adultos , mas não são ...e estão em fase de aprendizado e crescimento ... e eles precisam de atenção, orientação e suporte emocional dos pais ou outro adulto . E depende exclusivamente desse adulto de dar essa abertura e manter essa “ porta aberta “ .

Estratégias de Intervenção

Esta segunda fase do programa é um guia de orientação quando o adulto suspeita que o jovem está num relacionamento abusivo tanto como a vítima ou mesmo sendo o autor do abuso.

O que é um relacionamento abusivo ? É um padrão de comportamento sistemático de ações físicas , sexuais , emocionais e digitais contra o parceiro . É poder e controle de um sobre o outro . Quando a vitima não faz o que o abusador quer , este será punido ... Esta punição pode ser verbal (como gritos) ou física. Esses abusos podem começar de uma forma e continuar de outra forma .

Exemplos de :

Abuso físico : soco, tapa, agarrar, chutar, arranhar, restrição forçada, queimaduras

Abuso emocional : gritos, insultos, ameaças , destruição de objetos , intimidação, possessividade, invasão de privacidade, ciúmes , isolar contato com outros , humilhação em publico , mentiras

Abuso digital : são os abusos emocionais perpetrados e divulgados pela tecnologia, pelas redes sociais , tracear onde está o parceiro , compartilhar online mensagens privadas ou imagens ,

Abuso sexual : além do estupro, beijo não correspondido, penetração não correspondida , recusar a utilização de contraceptivos

O abuso vai escalando ao longo do tempo e começa num padrão de comportamento bem leve , e muitas vezes começam como uma relação saudável ...

O abuso é cíclico , varia de momentos positivos e saudáveis para abusivos , momentos de paz e momentos de tensão , de pedidos de desculpas e promessas de que nunca mais aquele comportamento vai se repetir . Entretanto, o abusador sempre volta a abusar e de uma forma mais intensa e severa.

Pode ser muito difícil de enxergar e identificar uma relação abusiva. Jovens gostam de manter sua privacidade, e esta privacidade é muito importante para eles. Além do que , adultos não tem acesso, hoje em dia , aos aparelhos digitais dos jovens como computadores e celulares, conta do Facebook etc.

Então, quais seriam os sinais vermelhos ?

- Mudanças de comportamento do jovem
- Mudanças no comportamento social (distanciamento com os amigos
- Novos hábitos sociais como bebidas , fumo , muitas badalações
- Mudança no desempenho acadêmico (declínio de notas, faltas, perda de interesse na escola)
- Mudanças de humor (aumento de ansiedade)
- Mudanças físicas (marcas no corpo)
- Excesso de troca de mensagens entre o casal , o jeito como o casal se inter relaciona

- Mudança de comportamento na presença do parceiro (ficar mais calado)

Cada adolescente é diferente , tem a questão da idade, da personalidade e da maturidade. E para cada tipo de abuso , a interferência será mais ou menos severa . E a segurança tem que ser sempre a primeira medida a se considerar.

Se o abuso for físico , e o adolescente estiver em perigo, então ações urgentes são necessárias, como chamar a policia, alertar a escola, e considerar opções legais como leis de protetivas.

Como já mencionado, o jovem tem medo de ser julgado pelo adulto, e acharem que são os culpados pela situação, de terem feito escolhas erradas , e que o adulto não acreditem nele, e também que esse adulto conte para outras pessoas o que aconteceu. Para que isso não aconteça, o adulto deve :

Levar o jovem a serio

Validar a sua experiencia e sentimentos

Não minimizar o sofrimento que eles estão passando

Acreditar nele

Não faça interrogatório

Não peça provas do que aconteceu

Não dê “ Lição de Moral “

Dê opções e não ordens

Fale frases positivas e que aumente a auto estima do jovem

A vítima tem que se empoderar e entender o que está acontecendo , e serem donas de suas escolhas, e a função do adulto é guia-la, orientá-la. Atue da melhor forma como “ Escutar “, realmente valide o que o jovem está contando sem julgamento ou critica. Expresse preocupação e compaixão . Explique para o jovem o que é uma relação saudável de um jeito que ele te compreenda facilmente e também de forma bem clara explique o que é um relacionamento abusivo . Dê um tempo para o jovem refletir e poder internalizar o que pode estar acontecendo com ele dentro da relação .

Na maioria dos relacionamentos abusivos, é muito difícil a pessoa que está dentro da relação perceber a situação de abuso que ela está sofrendo, por isso a importância de ter uma pessoa de fora . Elas conseguem começar a perceber se na conversa a pessoa de fora faz perguntas objetivas como por exemplo :

<https://www.loveisrespect.org/for-someone-else/is-my-relationship-healthy-quiz/>