

SOČUTNI JEZIK MED MLADIMI

Povezovanje vlade, znanosti, stroke
in civilne družbe v iskanju odzivov
na sovražni govor



SOČUTNI JEZIK MED MLADIMI

Povezovanje vlade, znanosti, stroke in civilne družbe
v iskanju odzivov na sovražni govor

Koncept in idejna zasnova: Nataša Lombergar (vladni in nevladni del),

Mitja Černko (znanstveno-strokovni del)

Uredniški odbor: Nataša Lombergar, Mitja Černko, Tina Kosi, Petra Bevek, Domen Kralj

Recenzenta: Majda Hrženjak, Mitja Sardoč

Lektura: Sektor za prevajanje, Generalni sekretariat Vlade RS

Korekture: Nataša Lombergar, Mitja Černko

Fotografije: avtorji navedeni pod fotografijami

Oblikovanje: Biro 11, d. o. o.

1. elektronska izdaja

Način dostopa: mlad.si/e-katalogi/Socutni_jezik_med_mladimi

Izdajatelj: Urad RS za mladino, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje,

Masarykova 16, 1000 Ljubljana

Za izdajatelja: mag. Tina Kosi

Ljubljana, februar 2025

Avtorske pravice so last sodelujočih v knjigi.

Izid je omogočil Urad RS za mladino.

V besedilih v knjigi se moška slovnična oblika uporablja nevtralno za kateri koli spol.

Mnenja in stališča, izražena v prispevkih, so mnenja avtorjev prispevkov in ne odražajo nujno uradnega stališča uredništva ali njihovih ustanov in organizacij.

Barvne označbe v besedilu predstavljajo uredniške poudarke, odebeltjeno besedilo pa originalne poudarke avtorjev.

VSEBINA

UVODNA BESEDA	
Dr. Vinko Logaj, minister za vzgojo in izobraževanje	
Kakovostno izobraževanje in sočutni državljani sta pogoja za doseganje varnosti in blaginje	v
UVODNA BESEDA	
Tina Kosi	
Uvodna beseda	vii
RECENZIJA	
Majda Hrženjak , Preseganje sovraštva z opolnomočenjem mladih za enakost v različnosti	ix
RECENZIJA	
Mitja Sardoč , Sovražni govor: na zatožni klopi	xii
1 VLADNE USTANOVE	1
1.1 Urad RS za mladino , Nataša Lombergar: Prizadevanja Urada Republike Slovenije za mladino med kampanjo Ne sovražnemu govoru med letoma 2018–2024	3
1.2 Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje , Petra Bevek: Služba za digitalizacijo izobraževanja. Sooblikujmo prihodnost mladih: šola kot temelj varne in povezane skupnosti	7
1.3 Ministrstvo za zdravje, Direktorat za javno zdravje , Mateja Markl: Javnozdravstveni pristop k medvrstniškemu nasilju in strategije za krepitev duševnega zdravja in preventivne škodljivih vedenj pri mladih	12
1.4 Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije , Jernej Širok: Posebnosti odzivanja na sovražni govor v visokem šolstvu	20
1.5 Nacionalni inštitut za javno zdravje , Domen Kralj, Nuša Crnkovič: Od sovražnega govora do duševne stiske: kako zaščititi mlade in graditi odpornost	25
1.6 NIJZ, Območna enota Celje , Domen Kralj in drugi; Fakulteta za družbene vede UL , Marjan Cugmas: Pot do spoštljivih odnosov in osebne rasti skozi program <i>To sem jaz</i>	33
1.7 Ministrstvo za digitalno preobrazbo , Mojca Štruc: Mesec boja proti medvrstniškemu nasilju in sovražnemu govoru na spletu	38
1.8 Ministrstvo za pravosodje , Nina Koželj, Pravna ureditev in mehanizmi pregona sovražnega govora	44
1.9 Ministrstvo za notranje zadeve , Nina Ukmar Mezinec: Kazniva dejanja mladih s področja sovražnega govora in priporočila policije	49
1.10 Ministrstvo za kulturo , Lenart Jurij Kučič: Za zamejevanje sovraštva v novem informacijskem okolju ključne prav "mehke" politike spodbujanja dobrih praks	53
2 NEODVISNI DRŽAVNI ORGANI	57
2.1 Varuh človekovih pravic , Simona Drenik Bavdek, Miha Horvat: O svobodi izražanja, etiki javne besede in preprečevanju sovražnega govora v Sloveniji z vidika Varuha človekovih pravic Republike Slovenije	59
2.2 Zagovornik načela enakosti , Miha Lobnik: Kako mlade zavarovati pred diskriminacijo na spletu?	67
3 ZNANSTVENO - STROKOVNI PRISPEVKI	71
3.1 Opredelitev in trenutno stanje	71
3.1.1 Veronika Bajt : Zakaj je sovražni govor težava?	73
3.1.2 Mitja Černko : Pregled literature o krepitvi prosocialnosti med mladimi	80
3.1.3 Miran Lavrič : Sovražni govor in sorodne oblike nasilja v kontekstu širših družbenih trendov	95
3.1.4 Karmen Mlinar : Izgubljeni glasovi sočutja. Nekaj misli o z(a)grešenem v vzgoji in o iskanju poti naprej	101
3.1.5 Metod Žunec : Jezikovni in besedotvorni uvidi slovenščine o pojmovanju sovraštva in sočutja	107
3.1.6 Barbara Neža Brečko : Spletno sovraštvo kot oblika spletnega nasilja - stanje v Sloveniji	116
3.1.7 Maša Rolih : Razumevanje in preprečevanje sovražnega govora med mladimi v okviru družbenih omrežij	125
3.1.8 Mateja Centa Strahovnik : Sovraštvo in sočutje v digitalnem svetu: identiteta, umetna inteligenca in vrline	133
3.1.9 Minea Rutar : Spodbujanje digitalnega zdravja in sočutne uporabe spletnih družbenih omrežij med mladimi	141
3.2 Globlji izvori in širši dejavniki	151
3.2.1 Katja Košir : Razred danes je družba jutri: preprečevanje medvrstniškega nasilja in oblikovanje pozitivne vrstniške kulture kot dve plati iste medalje	153

3.2.2	Metka Kuhar: Travma kot dejavnik sovražnega govora: Prepoznavanje in celjenje posledic travme ter spodbujanje sočutnega jezika	159	4	PRISPEVKI NEVLADNIH ORGANIZACIJ IN POSAMEZNIKOV IZ CIVILNE DRUŽBE	273
3.2.3	Maruša Naglič & Niki Jakol: Ustvarjanje okolja za psihološko varnost (skozi prizmo polivagalne teorije): Zgodba nekega mladostnika in njegove profesorice	166	4.1	Mladinski Kulturni Center Maribor, Doris Špurej: Projekt Ujemi grafit	274
3.2.4	Miran Pustoslemšek: Razumevanje procesov med sovraštvom kot čustvom in sovražnostjo kot elementom osebnostne motnje	178	4.2	Društvo Parada ponosa: Projekt Transformacija sovražnega govora	277
3.2.5	Tomaž Erzar: Prepoznavanje in sočutna obravnava travmatičnega ozadja sovražnega govora – pot do prijaznih besed	182	4.3	Mlad.si: Portal www.mlad.si kot križišče mladosti	281
3.2.6	Katarina Lia Kompan Erzar: Spodbujanje posttravmatske rasti z uravnovešanjem pristnosti in uglašenosti – kako opolnomočiti mladostnike za zdrave medsebojne odnose	186	4.4	Mladinski center Prlekija: Protí sovražnemu govoru v Mladinskem centru Prlekije	284
3.2.7	Mateja Petric: Krepitev psihološke odpornosti za blaženje posledic psihološkega in odnosnega nasilja	193	4.5	Mladinski center Velenje: Projekti in spopadanje z medvrstniškim nasiljem	286
3.2.8	Iva Nežič Glavica: Odnosna dimenzija in spodbujanje prosocialnega vedenja v holističnih pedagogikah	198	4.6	Mladinski svet Ljutomer: Iz sovražnega v prijazni jezik v Mladinskem svetu Ljutomer	288
3.3	Pristopi, priporočila in podpora	205	4.7	Mladinski center Dravinjske doline: Mladi ambasadorji medkulturnega dialoga	289
3.3.1	Zora Rutar Ilc: Sočutni pogovori z mladimi v stiski (kaj reči in narediti, kaj raje izpustiti)	207	4.8	Mladinski svet Slovenije, Sabina Belc in Borut Cigale: Mladinski sektor – glas proti sovražnemu govoru	294
3.3.2	Vita Poštuvan: Sočutna komunikacija v kriznih situacijah in samomorilni stiski	210	4.9	Dijaška organizacija Slovenije: Sovražni govor med mladimi	299
3.3.3	Mitja Černko: Krepitev obnovitvene prosocialnosti med mladimi	216	4.10	Društvo Center za pomoč mladim: Aktivnosti društva na področju boja proti sovražnemu govoru	302
3.3.4	Dmitriy Kopina: Nenasilno komuniciranje – jezik življenja: možnosti za uporabo empatije in iskrenosti pri razvoju otrok in mladostnikov	231	4.11	Zavod BOB: Mladi – sovražni govor – mladinsko delo	303
3.3.5	Gašper Grobelšek: Osnove pogovorne hipnoze za umirjanje konfliktov in ustvarjanje sočutnega stika	241	4.12	Gibanje Svoboda Mladi: Izobraževanje in zgled proti sovražnemu govoru	308
3.3.6	Dejan Verčič: Pozitivni govor: komunikacijska priporočila za javne osebe glede umirjanja sovražnega govora in spodbujanja sočutnega jezika (med mladimi)	247	4.13	Radio Študent, Vid Bešter: Praktične težave srečevanja z odgovornostjo	311
3.3.7	Alenka Oblak in Mitja Černko: Krog kot pot prevajanja skupinske polarizacije v skupinsko modrost	251	4.14	Mlada Slovenija, David Tomažin: Se v politiki res samo deremo?	315
3.3.8	Petra Založnik: Ustvarjanje prostorov in vodenje procesov, v katerih se prebudita sodelovanje in zavzetost	264	4.15	Socialna akademija, Andreja Snoj Keršmanc in Matej Cepin: Draga politična nasprotnika, vabljeni na zmenek!	317
			4.16	KUD Pozitiv – DIC, Drago Pintarič: DIC Tinder in (ne)varni splet	324
			4.17	Matic Gorenc: Paradoks tolerance – kakšen svet želimo soustvarjati?	328
			4.18	Simona Rebolj: Ko odraslim zmanjka prepričljivih besed in dejanj, na mladih spet svet stoji!	332
			4.19	Branko Pintarič: O sovraštvu govori se vsepovsod	337
				Pojmovno kazalo	338



Kakovostno izobraževanje in sočutni državljani sta pogoja za doseganje varnosti in blaginje

Strpna in spoštljiva komunikacija še vedno marsikomu, tudi meni osebno, predstavlja vrednoto, katere obstoj in uveljavljanje se zdi samo po sebi umevno. Nenazadnje bi lahko rekli, da gre za eno od temeljnih vrednot napredne demokratične družbe, za kakršno se imamo tudi v Sloveniji.

V zadnjem obdobju smo zaradi vse večjih nemirov, v mnogih primerih pa tudi vojnih spopadov in drugih resnih družbenih izzivov vse pogosteje priča porastu nestrpnosti, nasilja in sovražnega govora, tako v medosebnih stikih, kot tudi na spletu in v javnih občilih. Temu se žal nismo izognili niti v šolskem okolju, ki vselej odraža širšo družbeno sliko nekega časa.

Omenjene izzive je vlada takoj ob nastopu mandata prepoznala kot prioritete in v ta namen med drugim vzpostavila Strateški svet za preprečevanje sovražnega govora, v okviru katerega so strokovnjaki z različnih področij pripravili splošna priporočila za vlado, pa tudi natančnejša priporočila za ravnanje v sklopih vzgoje in izobraževanja ter mladih na splošno.

V zadovoljstvo mi je, da tudi na Ministrstvu za vzgojo in izobraževanje z mnogimi ukrepi, dejavnostmi in podporo projektom prispevamo k zmanjšanju pojavnosti sovražnega govora v šolskem okolju, pri čemer se nam zdi še posebej pomembna preventiva. Aktivno podpiramo in se vključujemo v dejavnosti za preprečevanje medvrstniškega nasilja in ustvarjanje spodbudnega ter varnega učnega okolja, pri čemer sodelujemo s številnimi institucijami. Ob tem redno posodabljam protokole za ravnanje in obravnavo medvrstniškega nasilja v šolah, kar je v pomoč in podporo zaposlenim v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Učiteljem nudimo usposabljanja, ki vključujejo krepitev socialnih in čustvenih kompetenc pri šolajočih se.

Slovenija se v luči boljšega razumevanja mladih redno vključuje v nacionalne in evropske raziskave, ki poleg izobrazbenih kompetenc pridobivajo tudi informacije o socialno-čustvenem odzivanju otrok, učencev in dijakov, pojavnosti medvrstniškega nasilja, pripadnosti šoli, pozitivne povezave s sošolci, odnosov med učitelji in učenci ter drugih dejavnikov, ki sooblikujejo doživljajski svet mladostnika v šolskem prostoru.

Dobro se zavedamo, da se velik del nestrpnosti širi prek spleta, zato na različne načine pripravljamo in posodabljam smernice za smiselno in varno uporabo digitalne tehnologije v izobraževanju. Prav tako podpiramo projekte in dejavnosti, v okviru katerih se mladi seznanjajo s pastmi spleta. Pri tem naslavljam mladostnike, njihove starše in seveda učitelje ter ostale zaposlene v vzgoji in izobraževanju. Posebej bi izpostavil projekt Digitrajni učitelj, ki smo ga

vzpostavili v okviru Načrta za okrevanje in odpornost, in se med ostalim osredotoča na razvoj digitalnih kompetenc učiteljev, obravnava pa tudi medvrstniško nasilje na spletu.

V zadnjem obdobju, sploh v času po koncu epidemije covid-19, se je povečalo število osebnih stisk med učenci in dijaki. Mnogi izmed njih v težkih situacijah niso deležni ustrezne podpore v svojem domačem okolju. Vesel sem, da smo temu prilagodili pravilnike o normativih in standardih, ki v vzgojno-izobraževalnih zavodih omogočajo zaposlovanje večjega števila svetovalnih delavcev, hkrati pa so bile posodobljene programske smernice za delo šolskih svetovalnih služb.

Vse navedene dejavnosti kažejo na celovit pristop k preprečevanju nasilja in ustvarjanju varnega ter spodbudnega učnega okolja v slovenskih šolah in vrtcih.

V okviru šole je seveda prostor za celo vrsto izboljšav na področju spodbujanja strpne komunikacije. Prav vsi vpleteni v vzgojno-izobraževalni proces so namreč posamezniki, ki se sooblikujejo v domačem okolju, lokalni skupnosti in širši družbi, katere del so. Prav vsak od nas odraslih nosi odgovornost, da mladi generaciji nudi zgled na način, da tudi sam v svojih družbenih vlogah nastopa odgovorno in spoštljivo.

Mladi so, kot pogosto ponavljamo, res naša prihodnost, a odrasli smo tisti, ki smo danes dolžni poskrbeti, da bo družba prihodnosti, podprta s kakovostnim izobraževanjem in sočutnimi državljani, vsem nudila varnost in blaginjo.



Za zgled mladim spodbujajmo pozitivne odnose in konstruktivno reševanje sporov

V času, ko je sovražni govor vsakodnevno prisoten v družbi in medijih (posebej na spletu, ki omogoča anonimnost) ter ga uporabljajo celo najvidnejši predstavniki svetovne politike in ko se vse bolj normalizira popolnoma nesprejemljiv način komuniciranja, je strpnost v komuniciranju izjemnega pomena, zlasti za mlade. Mladi med odraščanjem razvijajo socialne veščine, učijo se povezovanja z drugimi, izražanja svojega mišljenja in čustev ter obvladovanja sporov. Strpno in sočutno komuniciranje jim pomaga razvijati te veščine, saj spodbuja spoštovanje in razumevanje različnih pogledov ter omogoča, da se spori rešujejo mirno in konstruktivno, brez nasilja ali agresije. Pomaga jim pri gradnji pozitivnih odnosov in zmanjšanju občutka osamljenosti, stresa ali tesnobe, mladi se namreč pogosto ukvarjajo z vprašanjem identitete ter z družbenimi pritiski. Ob tem spodbuja vključujoče okolje, v katerem se vsakdo počuti sprejetega in varnega, posebej v časih, ko družba postaja vedno bolj raznolika in se mladi dnevno srečujejo z različnimi kulturami in prepričanji. Na teh temeljih se gradi zaupanje tako med vrstniki kot tudi v odnosih z odraslimi. Zaupanje pa je temelj zdravega in pozitivnega načina življenja, saj si želimo vzgojiti generacije odprtih in strpnih ljudi, ki se bodo aktivno vključili na vsa področja življenja.

Urad Republike Slovenije za mladino deluje povezovalno. V znanstveni monografiji *Sočutni jezik med mladimi* nam je v naboru različnih člankov uspelo združiti številna ministrstva, znanstvenike in strokovnjake s tega področja ter predstaviti primere dobre prakse, ki jih izvajajo organizacije v mladinskem sektorju.

Znanstvena monografija je namenjena vsem, ki delajo z mladimi, tako v formalnem kot neformalnem izobraževanju.

Kot direktorica Urada Republike Slovenije za mladino in članica Strateškega sveta za preprečevanje sovražnega govora si želim, da bi vsi, ki delamo z mladimi in za mlade, znali s svojim delom, zgledom in dejanji v mladih spodbuditi občutek empatije ter ga tudi negovati. Ta znanstvena monografija nam bo v veliko pomoč!

Lepa beseda lepo mesto najde.
slovenski pregovor

Preseganje sovraštva z opolnomočenjem mladih za enakost v različnosti

“Demokracija ni naravno stanje ljudi, temveč je komunikativno ustvarjena in zanjo si je treba prizadevati,” beremo v monografiji Sočutni jezik med mladimi (poglavje 3.3.6), ki v svojo središče postavi spoprijemanje s sovražnim govorom ter strategije za spodbujanje pozitivne komunikacije, empatije, spoštovanja različnosti in ustvarjanja družbe, v kateri se vsi počutimo varne, slišane in vključene. Sovražni govor je oblika protidemokratskega javnega izražanja, ki s spodbujanjem sovraštva, diskriminacije in nasilja predvsem na podlagi identitetnih značilnosti povzroča resne posledice ter grožnjo na individualni in družbeni ravni. Lahko vodi v dejansko diskriminacijo in nasilje in je pogosto sredstvo političnega in družbenega izključevanja (Jalušič, 2017, 22). Monografijo torej lahko razumemo kot boj proti normalizaciji sovražnega govora, ki v razmerah ideološke polarizacije v Sloveniji in širše postaja stalnica, skorajda zaščitna znamka nekaterih v politiki in medijih delujočih ljudi, vendar ostaja tako rekoč nezakazovan.

Urad Republike Slovenije za mladino si je zadal odgovorno nalogo povezati pomembne družbene skupine in njihove predstavnike, od ministrstev in vladnih ustanov prek znanosti, stroke in nevladnih organizacij do mladinskih klubov, šol in političnih strank, v ukrepanju proti sovražnemu govoru s poudarkom na mladih in spletu. Medtem ko pravna stroka in odgovorne institucije ostajajo razpeti med ustavno pravico do svobode izražanja in ustavno prepovedjo spodbujanja sovraštva in nestrpnosti ter še iščejo učinkovite odzive na sovražni govor, je digitalna tehnologija že ustvarila prostore, v katerih mladi že od zgodnjega otroštva preživijo veliko časa ter v katerih so načini in pravila komunikacije v temelju spremenjeni. Pomanjkljiv nadzor, anonimnost, vodene in usklajene propagandne ali celo politično motivirane in dezinformacijske kampanje, zakonsko neurejene globalne komunikacijske platforme, na katerih algoritmi s čustveno nabitimi vsebinami, vključno s tistimi, ki spodbujajo sovraštvo, konflikt in celo nasilje, hranijo ekonomijo pozornosti ter vzpostavljajo prostor“ ... kjer se meja med pravico do svobodnega izražanja in prepogosto naravnost sovražnimi izjavami briše“ (poglavje 1.10). Spletna komunikacijska omrežja so dobičkonosni posli, kjer oglaševalci plačujejo za dostop do občinstva, občinstvo pa brezplačno ves čas ustvarja vsebine. Digitalno okolje je po eni strani priložnost za učenje, ustvarjalnost, ustvarjanje novih oblik skupnosti in aktivnega državljanstva, na drugi strani pa omogoča prostor in orodje za širjenje sovraštva. Raziskave kažejo, da vrstniško nasilje na spletu postaja ena najbolj razširjenih oblik nasilja med mladimi, mladi pa so mu izpostavljeni že v zgodnjih najstniških letih. Sovražni govor na spletu je velik izziv, ki terja nove odzive in načine preprečevanja.

Monografija Sočutni jezik med mladimi je pomemben prispevek na tem področju. Obsežna, vsebinsko raznolika, meddisciplinarna in večperspektivna publikacija v štirih tematskih sklopih ter več kot petdesetih vsebinsko zgoščenih poglavjih prinaša pregled stanja razširjenosti sovražnega govora med mladimi in (premalo in predvsem nesistematično uporabljenih) družbenih možnosti

za odzivanje nanj. Razgrinja koncepte, zlasti sociološke in psihološke, za razumevanje sovražnega govora. Naniza bogat nabor jasnih načinov delovanja, priporočil in dobrih praks pri delu z mladimi za preprečevanje sovražnega govora. Ob tem pa se izrišejo pomanjkljivosti obstoječega odzivanja na sovražni govor, kot so ne dovolj dorečena in nedosledno izvajana zakonodaja in sodna praksa, nesistematičnost politik spodbujanja dobrih praks, neambiciozne kurikularne spremembe, ki bi pripoznavale kompleksnost sodobnega sveta, spodbujale razvoj kritičnega mišljenja ter krepile vsebine, kot so enakost, človekove pravice, demokracija, spoštovanje različnosti, mir, torej vsebine, ki so pogosto še vedno sporadično financirana dejavnost nevladnih organizacij brez na državni ravni določenih meril kakovosti, ciljev in merljivih rezultatov. Pomembno sporočilo monografije je, da je prav izobraževanje ključno za preprečevanje sovražnega govora. Vendar ne z njegovim preganjanjem, pač pa tako, da se s tem, ko se gradi znanje, poglobljajo površinski pogledi na svet, razgrajujejo diskriminatorni predsodki, poenostavljajo stereotipi in napačne interpretacije, onemogoči, da bi sovražni govor sploh vzniknil.

Še eno, pretresljivo sporočilo prinaša monografija: da se sovražni govor vpisuje v telo. Številni prispevki pričajo, da je izpostavljenost mladih sovražnemu govoru in spletnemu nasilju treba razumeti kot resno javnozdravstveno težavo s psihičnimi in fizičnimi posledicami za žrtev. Zato so alarmantne ugotovitve projekta [Safe.si](https://www.safe.si), ki kaže, da se stanje pojavnosti spletnega nadlegovanja med mladimi poslabšuje. Leta 2024 je spletno nadlegovanje v obliki neresničnih govorov, sporočil z neprimerno vsebino, žaljivih komentarjev o videzu, groženj in prejemanja sporočil, zaradi katerih je bilo osebo strah, doživel 61,9 % osnovnošolk in 54,9 % osnovnošolcev ter 63,9 % srednješolk in 54,1 % srednješolcev (poglavje 3.1.6). Pri tem pa je treba presegati pojmovanje nasilja kot diadnega in statičnega pojava, ki vključuje žrtev in storilca. Nasilje, tudi spletno in tudi sovražni govor, vedno vključuje storilce, žrtve in opazovalce, ti položaji pa so medsebojno pogosto zamenljivi. To pomeni, da je izpostavljenost mladih spletnemu nasilju še bistveno večja, kot kažejo številke. Prispevki v monografiji opozarjajo, da je treba obravnavati vse tri položaje, in prinašajo praktične primere, kako je mogoče to izvajati celostno, s kombinacijo izobraževanja, svetovanja ali terapije ter po potrebi tudi s sankcioniranjem.

Kot opozarjajo sociologi, sovražni govor poleg povzročanja medosebnega nasilja utrjuje in pogloblja družbeno neenakost skupin, ki v družbi nimajo politične moči in ki so že zgodovinsko izpostavljene diskriminaciji. Zato so rasizem, nacionalizem, ksenofobija, islamofobija, mizoginija, homo- in transfobija, razredna aroganca neločljivo povezane s sovražnim govorom, ki je govor moči, izključevanja, podrejanja in zatiranja. Tak govor se širi še posebej takrat, ko je splošno družbeno ozračje napeto in se je sicer družbeno nesprejemljiva javna komunikacija normalizirala, k temu pa ključno prispevata politična in ideološka polarizacija družbe. Javno izraženi sovražni govor ima namreč poleg marginaliziranih družbenih skupin za tarčo pogosto ideološke in politične nasprotnike, drugače misleče, s čimer dodatno zaostrojuje polarizacijo. "Gre torej za negativno spiralo, v kateri se sovražni govor in polarizacija vzajemno povečujeta." (poglavje 3.1.3) Slovenija, kot izvemo v monografiji, je skupaj s Poljsko in Madžarsko med najbolj politično in ideološko polariziranimi državami v Evropi.

Osnovno sporočilo monografije je akcijsko naravnano. Poziva k večji ozaveščenosti, bolj sistematičnemu ukrepanju ter k uporabi znanja in praks, ki že obstajajo in so preizkušene pri odzivanju na sovražni govor. Avtorice in avtorji se pri tem zavedajo, da so različna mnenja, nestrinjanje, napetosti in konflikti stalnica v demokratičnih družbah. Zato se moramo vsi, ne zgolj mladi, pač pa predvsem odrasli in še posebej osebe, ki delujejo v javnosti, naučiti konstruktivnega spoprijemanja z njimi, tako pa bomo vsakodnevno onemogočali sovražni govor,

diskriminacijo in nasilje. Monografija prinaša veliko različnih tehnik, načinov, metod in dobrih praks za preventivno in kurativno delovanje v smeri vključujočega, pozitivnega, čutečega in preišljenega govora. Razdelimo jih lahko v dva sklopa: tistega, ki obravnava strukturno nasilje, in tistega, ki obravnava medosebno in individualno psihološko raven žrtev, storilcev in opazovalcev. Prvega polnijo številne vsebine, ki bi jih lahko zaobjeli v izrazu vzgoja za (aktivno) državljanstvo. Ta izraz (ki se sicer skorajda ne pojavlja v monografiji) si pri preprečevanju sovražnega govora med mladimi zasluži osrednje, strateško mesto skupaj s tematikami, kot so razumevanje sovražnega govora, pomen spoštovanja različnosti, učinki diskriminacije na posameznike in skupnosti, dinamika razmerij moči in nasilja, razvoj sposobnosti kritične analize informacij ter prepoznavanja pristranskost in manipulacij, ki pogosto spremljajo sovražni govor. V digitalnih družbah v državljansko vzgojo spada tudi učenje varne uporabe spleta. Na psihološko raven nasilja in sovražnega govora opozarjajo številni prispevki, ki poudarjajo pomen sistematičnega vključevanja socialno-čustvenega izobraževanja in vsebin v vzgojno-izobraževalne kurikule, torej učenje ključnih komunikacijskih in medosebnih veščin, socialne občutljivosti in čustvene pismenosti v varnem ter spodbudnem okolju. Tako se krepi psihična odpornost mladih, da kljub prisotnosti številnih dejavnikov tveganja v kompleksnih, hitro spreminjajočih se sodobnih družbah, med katerimi je treba prepoznati tudi sovražni govor in spletno nasilje, ti ne poškodujejo njihovega zdravja in samozavesti. Skupna misel metod, ki obravnavajo psihološko raven, je, "da sovražnega govora ni mogoče zavezati s tem, da se nanj jezimo in ga preganjamo, ga pripisujemo »onim drugim«, nanj gledamo kot na osebno težavo posameznikov, a se hkrati odvrčamo od boleče resničnosti, ki ga poraja" (poglavje 3.2.5).

Monografija Sočutni jezik med mladimi je zelo potreben in pomemben vir za odzivanje na sovražni govor med mladimi ter širše v družbi s poudarkom, da je treba delovati tako na ravni individualnih dejanj sovražnega izrekanja kot na sistemskem okviru, ki ga spodbuja in omogoča. Sistemski okvir poleg zakonodajne ureditve digitalnih svetov nujno zajema teme nacionalizma, rasizma, migracij, nasilja na podlagi spola in ekonomske neenakosti, ki so ključne za razumevanje sodobnih procesov izključevanja, predsodkov, diskriminacije in sovražnega govora. Kako bomo odgovarjali na te težave sodobnega sveta, bo odločilno za prihodnjo družbeno kohezijo, integracijo in varno sobivanje v kompleksnih, večkulturnih, pluralnih družbah. Monografija Sočutni jezik med mladimi naj bo pripomoček in navdih za odločevalce in strokovno javnost, da odgovorov na ta vprašanja ne iščejo v poenostavljajočem, črno-belem, sovražnem diskurzu, pač pa v spoštovanju različnosti, varovanju človekovih pravic in vključujoči družbi.

Viri

Jalušič, V. (2017). Ko gre jezik na dopust. *Časopis za kritiko znanosti*, 45(268), 21–42.

Sovražni govor: na zatožni klopi

Svoboda izražanja velja tako za eno temeljnih svoboščin, ki jo povezujemo s sodobnim pojmovanjem državljanstva, kakor tudi za eno izmed najpomembnejših načel demokratične družbe. To potrjuje tudi osrednja vloga, ki jo ima v vseh pomembnejših mednarodnih dokumentih, vključno s *Splošno deklaracijo o človekovih pravicah* [19. člen] ter *Evropsko konvencijo o človekovih pravicah* [10. člen]. Kakor opozarjajo številni strokovnjaki, velja prav svoboda izražanja za nekakšen lakmusov test splošne svobode v pluralno raznolikih družbah. To ne nazadnje potrjuje tudi dejstvo, da je na različnih seznamih kazalnikov demokratičnosti posamezne države svoboda izražanja v vrhu. Čeprav ima svoboda izražanja privilegirano mesto med temeljnimi pravicami in svoboščinami, določitev njenih omejitev oziroma mej še zdaleč ni preprosta. Navkljub njeni osrednji vlogi v zagotavljanju odprte in svobodne družbe svoboda izražanja namreč ni absolutna oziroma brezpogojna. To se neposredno kaže v sovražnem govoru ter s tem povezanim spodbujanjem sovraštva, rasizma, homofobije, nestrpnosti in drugih diskriminatornih praks. To vedno znova potrjujejo različne pojavne oblike nestrpnosti, ksenofobije in spodbujanja sovraštva nasploh, tudi med mladimi (predvsem na spletu in družbenih omrežjih).

Monografija *Sočutni jezik med mladimi: povezovanje vlade, znanosti, stroke in civilne družbe v iskanju odzivov na sovražni govor* prinaša skupaj 53 poglavij različnih deležnikov, ki se ukvarjajo s področjem sovražnega govora v vsej njegovi raznolikosti pojavnih oblik. Gre za zagotovo eno najbolj celovitih obravnav tega področja, saj združuje prispevke nekaterih najbolj znanih strokovnjakov v Sloveniji s širšega vsebinskega področja sovražnega govora, prispevke predstavnikov nevladnih organizacij in posameznikov, ‚uradne‘ politike. Kot posebej dobrodošlo velja izpostaviti celovito zastavljeno tematizacijo različnih teoretičnih primerov, ki jih odpira sovražni govor. Hkrati se ta vsebinski sklop monografije ustrezno dopolnjuje s primeri dobrih praks, ki so jih prispevali predstavniki nevladnih organizacij, ter s prispevki predstavnikov vladnih institucij in drugih organov. V primerjavi z drugimi monografijami, ki obravnavajo sovražni govor, ima ta publikacija številne primerjalne prednosti.

Najprej velja izpostaviti predvsem sodelujoče avtorice in avtorje ter institucije in druge organe, kar je glede na interdisciplinarnost širšega vsebinskega področja sovražnega govora (kot tudi svobode izražanja nasploh) pomembna dodana vrednost te monografije. Hkrati velja izpostaviti tudi ugotovitev, da se prispevki sodelujočih avtoric in avtorjev ustrezno prepletajo, dopolnjujejo in nadgrajujejo, kar je glede na kompleksnost obravnavanega področja izjemno dobrodošlo.

Kljub različnim vsebinskim poudarkom, disciplinarnim pristopom in metodološkim okvirom prispevkov je monografija *Sočutni jezik med mladimi: povezovanje vlade, znanosti, stroke in civilne družbe v iskanju odzivov na sovražni govor* tematsko zaokrožena celota. Skupno presečišče posameznih poglavij avtoric in avtorjev, zbranih v tej monografiji, je namreč ugotovitev, da je sovražni govor izjemno kompleksen fenomen. Številna tematizirana vprašanja, metodološki poudarki in pedagoško-didaktični modeli so zadosten dokaz o kakovosti te publikacije, ki je glede na vsebinsko raznolikost ustrezna protiutež obravnavanemu področju.

Podobno širok bo nedvomno tudi krog bralk in bralcev te monografije, saj tako njena zasnova kakor tudi predvidena uporabnost zagotavljata različne 'uporabnike'. Kot posebej dobrodošla velja izpostaviti tudi stvarno in imensko kazalo, ki bosta bralkam in bralcem olajšala prebiranje te monografije. Tudi zato vsem zainteresiranim oziroma dodatno motiviranim bralkam in bralcem, ki jih področje sovražnega govora in s tem povezani izzivi ali dileme še posebej zanimajo, zagotavlja odlično izhodišče za nadaljnje raziskovanje tega področja. Kot taka je ta monografija ključni vir tudi za uporabo v neposredni pedagoški praksi v okviru različnih formalnih programov vzgoje in izobraževanja ter tudi v različnih oblikah neformalnega in priložnostnega izobraževanja mladih.

Monografija *Sočutni jezik med mladimi: povezovanje vlade, znanosti, stroke in civilne družbe v iskanju odzivov na sovražni govor* prinaša vsebinsko zaokroženo obravnavo sovražnega govora in s tem povezanih pojavnih oblik spodbujanja sovraštva (s posebnim poudarkom na medvrstniškem nasilju). Kot taka ni samo pomemben prispevek k osvetlitvi tega vsebinskega področja, temveč ima pomembno vlogo tudi pri dokumentiranju in razširjanju primerov dobrih praks. Hkrati so poglavja, ki obravnavajo posamezne primere dobrih praks in dela ter s tem povezanih modelov in izkušenj na področju sovražnega govora, inovativna oblika prenosa izkušenj ter vzajemnega povezovanja teoretične in praktične razsežnosti tega vsebinskega področja ter dodatnega motiviranja bralk in bralcev te monografije.

Številni pristopi, ki jih opisuje ta monografija, so edinstveni dokaz o številnih težavah, ki jih sproža sovražni govor v različnih družbenih sferah, o njegovi teoretični kompleksnosti v posameznih disciplinah ter na področjih raziskovanja in o številnih primerih dobrih praks sodelujočih deležnikov. Uvodni del monografije, ki prinaša prispevke predstavnikov vladnih ustanov in drugih ustanov (1. in 2. sklop) naniza nekatere najpomembnejših vsebinskih poudarkov teh institucij pri spoprijemanju s sovražnim govorom. Na primer posamezne oblike 'škodljivih vedenj,' povezanih s sovražnim govorom na spletu, ter različni preventivni programi za preprečevanje negativnih posledic sovražnega govora (poglavje 1.2), iskanje ravnovesja med svobodo izražanja ter preprečevanjem sovražnega govora v študijskem okolju ter posebnosti visokošolskega okolja glede na druge ravni vzgoje in izobraževanja (poglavje 1.3), krepitev odpornosti proti sovražnemu govoru (poglavje 1.4), zagotavljanje varnega in spodbudnega učnega okolja kot prednostne naloge, javnozdravstveni pristop k medvrstniškemu nasilju, so samo nekatere od tem in pristopov, ki jih vključuje monografija. Hkrati vsak izmed prispevkov v 1. in 2. sklopu nesporno dokazuje prispevek različnih vladnih in drugih organov pri spoprijemanju s sovražnim govorom in z njim povezanimi vprašanji, kakor je duševno zdravje otrok in mladostnikov (poglavje 1.5), ter k iskanju rešitev v zvezi s sovražnim govorom in povezanimi pojavnimi oblikami sovraštva in nestrpnosti (poglavje 1.7). Kakor potrjujejo ti prispevki, sta med ključnimi mehanizmi sodelovanje različnih deležnikov v različnih fazah spoprijemanja s sovraženim govorom in, etika javne besede (poglavje 2.2).

Prav tako celovit in vsebinsko zaokrožen je 3. razdelek monografije (znanstveno-strokovni prispevki), ki v treh tematskih sklopih (opredelitev in zdajšnje stanje; globlji izvori in širši dejavniki; pristopi, priporočila in podpora) prinaša skupaj 25 znanstveno-strokovnih prispevkov. Vsak izmed njih tematizira področje sovražnega govora na podlagi različnih disciplinarnih oziroma teoretičnih pristopov, na primer teorije intenzitete jezika (poglavje 3.1.7), posebnim poudarkom na določeni razsežnosti tega, na primer spletno nasilje (poglavje 3.1.6) ali digitalni svet in umetna inteligenca (poglavje 3.1.8). Kakor potrjujejo prispevki iz tega razdelka, sta prav vsebinska in metodološka raznolikost pristopov k preučevanju tega področja dokaz o trdoživosti, protislovnosti in kompleksnosti sovražnega govora (predvsem v razmerju do marginalnih družbenih skupin). Hkrati avtorice in avtorji večine prispevkov opozarjajo tudi na številne teme, ki na tem vsebinskem

področju ostajajo pogosto nenaslovljene ali celo spregledane, na primer polarizacija (poglavje 3.1.3), sočutje (poglavje 3.1.4), digitalno zdravje (poglavje 3.1.9), sočutno komuniciranje v kriznih situacijah (poglavje 3.3.2) ali travma kot dejavnik sovražnega govora (poglavje 3.2.2).

Sklepni del monografije *Sočutni jezik med mladimi: povezovanje vlade, znanosti, stroke in civilne družbe v iskanju odzivov na sovražni govor* (prispevki nevladnih organizacij in posameznikov iz civilne družbe) prikažejo številne primere dobrih praks na širšem vsebinskem področju spoprijemanja s sovražnim govorom ter s tem povezanimi napetostmi in dilemami.

Ker na širšem vsebinskem področju aktivnega državljanstva poleg sovražnega govora obstajajo še številni drugi družbeni problemi, na primer populizem, radikalizacija in nasilni ekstremizem, krčenje državljanskega prostora, vse nižja udeležba v procesih demokratičnega odločanja, polarizacija in podobno, je ta monografija izjemno dobrodošla. Ne nazadnje ima svoboda izražanja izjemno pomembno vlogo pri kultiviranju temeljnih državljanskih vrlin, vključno s toleranco in medsebojnim spoštovanjem, saj je povezana z zagotavljanjem dostojanstva ter spoštovanja posameznikov in različnih družbenih skupin.

Monografija *Sočutni jezik med mladimi: povezovanje vlade, znanosti, stroke in civilne družbe v iskanju odzivov na sovražni govor* je vsebinsko zaokrožena celota za pridobivanje znanj, spretnosti in veščin pri spoprijemanju s sovražnim govorom v različnih kontekstih. Tudi zato je temeljni namen te monografije v celoti uresničen.

Kakor potrjujejo prispevki v monografiji *Sočutni jezik med mladimi: povezovanje vlade, znanosti, stroke in civilne družbe v iskanju odzivov na sovražni govor*, v okviru razprav o mejah svobode izražanja temeljno vprašanje namreč ni opredelitev sovražnega govora, temveč je to, kako njegovo prepoved in sankcioniranje pravzaprav utemeljiti. Prebiranje te monografije bo zagotovo v spodbudo vsem tistim posameznikom in institucijam, ki se ukvarjajo s področjem sovražnega govora ter drugimi oblikami sovraštva, nestrpnosti in diskriminacije.

1 VLADNE USTANOVE

Prizadevanja Urada Republike Slovenije za mladino med kampanjo Ne sovražnemu govoru med letoma 2018–2024

Na Uradu Republike Slovenije za mladino smo leta 2018 podpisali memorandum s Svetom Evrope, s katerim smo se zavezali k sodelovanju v kampanji Ne sovražnemu govoru (No Hate Speech Movement). Šlo je za mladinsko kampanjo Sveta Evrope za človekove pravice, v okviru katere smo na uradu izdali tudi dva priročnika, in sicer Zmoremo! (angl. *We Can!*) in Zaznamki (angl. *Bookmarks*).

Gibanje Ne sovražnemu govoru

Gibanje Ne sovražnemu govoru je mladinska kampanja, ki jo je vodil [oddelek za mladino Sveta Evrope](#). Prizadeva si pritegniti mlade k boju proti sovražnemu govoru in k spodbujanju človekovih pravic na spletu. Leta 2013 je bila uvedena na nacionalni in lokalni ravni prek nacionalnih kampanj v 45 državah. Gibanje je prek različnih nacionalnih kampanj, spletnih aktivnosti in obveščanja aktivno nagovarjalo mladino ter uspešno izvedlo številne projekte, kampanje in izdaje publikacij.

Priročnik Zmoremo!

Leto po podpisu memoranduma je urad izdal prevod prvega priročnika na temo sovražnega govora med mladimi na spletu z naslovom Zmoremo! in s podnaslovom Ukrepanje proti sovražnemu govoru skozi nasprotno in alternativne naracije. Zbornik ponuja smernice za razvijanje nasprotnih in alternativnih naracij za boj proti sovražnemu govoru ter za spodbujanje človekovih pravic, zlasti v spletnih okoljih. V priročniku je predlagan sklop spletnih in nespletnih komunikacijskih in izobraževalnih načinov delovanja ter orodij za izpodbijanje naracij, ki ohranjajo in upravičujejo sovražni govor. Njegov cilj je okrepiti zbirke orodij mladinskih delavcev, izobraževalcev in aktivistov, ki se že ukvarjajo z delom in učenjem na področju človekovih pravic ali pa so se z njima pripravljali ukvarjati.

Priročnik Zmoremo! koristi predvsem izobraževalcem kot pomoč pri spoprijemanju s sovražnimi naracijami ter pri njihovem odpravljanju in nadomeščanju s poudarkom na mladih in v spletnih okoljih. Bralce vodi pri prepoznavanju nevarnega pripovedovanja, ki slabi odnose v družbi. V njem je mogoče najti številne preizkušene in preverjene načine, kako predlagati močne alternativne možnosti, ter sklop spletnih in nespletnih komunikacijskih in izobraževalnih načinov delovanja.

Skupnost, v kateri živimo, temelji na enakosti vseh njenih članic in članov, kar v svojem 1. členu kot postulat sodobne družbe jasno opredeljuje tudi Splošna deklaracija o človekovih pravicah,

ki pravi, da smo vsi ljudje rojeni svobodni ter imamo enako dostojanstvo in enake pravice. Ob tem dodaja, da smo vsi obdarjeni z razumom in vestjo ter da moramo ravnati drug z drugim kakor bratje. V današnjih časih se vse prepogosto sprašujemo ravno o zadnjem – kaj se je v naši družbi zgodilo, da drug z drugim ne ravnamo kot brat z bratom, ampak se z občutki strahu ograjujemo in smo, kar je še huje, drug do drugega celo sovražni. Kljub globalizaciji, ki bi nas morala združevati, je vse manj medsebojnega razumevanja in spoštovanja ter vse več obsojanja.

Pojav sovražnega govora kot kazalnika stanja duha v družbi nam nalaga odgovornost, da ukrepamo. Zato tudi prek mladinskih organizacij veliko pozornosti namenjamo temu, kako to sovražnost brzdati in usmerjati. Vir našega optimizma in zagona za nadaljnje delo je tudi dejstvo, da veliko ljudi vendarle razume in podpira mlade pri njihovem delu, tudi z množičnim sodelovanjem z drugimi nevladnimi organizacijami, ki skupaj sestavljajo zdravo jedro, v katerem glas sovražnosti ni reprezentativen, četudi se pojavlja ter je lahko tudi odmeven in glasen.

Mladi se danes vse bolj zavedajo, da v javnem prostoru ni mogoče brez negativnih posledic izreči, kar koli jim pade na pamet, ne da bi za to prevzeli tudi odgovornost. Včasih za pomiritev spora zadostuje samo beseda »oprosti« in priznanje napačno izrečene besede.

Usmerjanje mladih v izrekanje na način, da bodo imeli občutek pravice do izražanja in svobode govora po eni strani in da bodo hkrati vedeli, kje je meja in v kateri točki nastopi sprejemanje odgovornosti, se začneja pri njihovi miselnosti, torej ideji. Priročnik Zmoremo! je bil za slovenski knjižni trg na to temo novost in je hkrati zelo praktičen pripomoček za vse, ki se ukvarjajo z mladimi v tovrstnih stiskah.

Priročnik Zaznamki

Priročniku Zmoremo! je leta 2020 sledila še tiskana in e-različica priročnika Zaznamki, ki stopa v bran tistim mladim, ki so najbolj ogroženi, osovraženi in izpostavljeni neprijetnim pritiskom v spletnem okolju ali neposredni komunikaciji. Tudi tega je izdal Svet Evrope, urad pa uredil prevod in izdajo ter promocijo med ciljnim občinstvom.

V njem so jasni napotki, kako jim pomagati v določenih okoliščinah in preprečiti nadaljnje širjenje ali celo stopnjevanje napetosti. Primeri pogovorov, diskurzov, ki mlade spravljajo v položaj ogroženih, napadenih in zaničevanih posameznic in posameznikov, so vse pogostejši. Zato smo na uradu vsebine iz zbornika na raznih dogodkih in prek medijev skušali približati tako mladim in mladinskim delavcem kakor tudi izobraževalnim ustanovam.

Zavedajoč se, da je najučinkovitejše sredstvo za odpravljanje nestrpnosti zagotovo proces izobraževanja, smo več pozornosti namenili prav temu. Nestrpnost je pogosto posledica nevednosti in strahu pred nečim tujim, pred neznanimi kulturami, religijami ali narodi, zato je pogosto prisotna tudi med mladimi. Urad je bil z izdajama priročnikov eden pomembnejših deležnikov na tem področju, saj so tudi mladinske organizacije po vsej Sloveniji dejavno sodelovale v procesu neformalnega izobraževanja na vseh stopnjah izobraževanja ter se uveljavile tudi prek raznih projektov proti sovražnemu govoru.

Zaznamki so strokovna literatura, ki na preprost in razumljiv način spodbuja zanimanje vseh generacij za pereča vprašanja na temo sovražnega govora na spletu ali v vsakdanjem življenju. Jasni primeri pomoči pri spoprijemanju s sovražnim komuniciranjem so tako izjemno dobrodošla opora pri vseh oblikah neformalnega in formalnega izobraževanja, saj prek poučnih in mladim prijaznih načinov vodijo do odgovornega izražanja. Cilj nas vseh pa je seveda prijaznejši svet –

in tudi prijaznejši digitalni prostor. Zato smo v času izvajanja kampanje na uradu vse, ki se tako ali drugače ukvarjajo z mladimi, vabili, da kot varuhi kulture dostojnega javnega sporazumevanja prispevajo svoj del na poti do strpnega sporazumevanja.

Slabšalni govor smo se zato trudili vsi skupaj in ob vsaki priložnosti označiti kot neciviliziran, saj ustvarja neprijetno in napeto ozračje ter povzroča žrtve. Med mladimi na hitro izrečena napačna in žaljiva beseda lahko pusti zelo hude, včasih celo usodne posledice. Zato je pomen izdaje Zaznamkov tudi v predstavljanju novih načinov delovanja, kako se takšnemu slabšalnemu govoru izogniti in upreti. Hkrati priročnik opozarja tudi na nujnost pravilnega in pravočasnega odziva na vse dogodke, ki prekoračijo dopustne meje v komuniciranju ter mladega ponižajo in ranijo. Gre za proces, ki ga je treba znati ustrezno voditi in tako mladim pokazati smer iz stiske. In prav to podporo najdemo v priročnikih Zaznamki in Zmoremo!.

»Kot članica strateškega sveta za preprečevanje sovražnega govora in kot direktorica urada za mladino si bom prizadevala, da bomo v prihodnje z majhnimi koraki dosegli, da bodo mladi živeli in komunicirali v prijetnejšem vzdušju. Kajti vsaka sovražna beseda mladega človeka bistveno bolj prizadene kot odraslo osebo. Zato me še posebej veseli, da imamo na uradu za mladino možnost in priložnost s pričujočo tiskano izdajo narediti majhen, a pomemben korak v bližino rešitev ter uresničevanj bolj miroljubne komunikacije med mladimi,« je ob izidu posodobljene verzije priročnika Zaznamki dejala mag. Tina Kosi, direktorica Urada Republike Slovenije za mladino.

Z obema izdajama se je tudi Slovenija pridružila prizadevanjem Sveta Evrope na področju sovražnega govora, še posebej pri v tem trenutku izjemno aktualni problematiki širjenja sovražnega govora med mladimi na spletu. Prek delovanja mladinskih organizacij mlade nagovarjamo, da se spoprimejo z izzivi prihodnosti in se ne prepustijo negativnemu vplivu tistih, ki širijo razne oblike nestrpnosti. K temu pa lahko pripomore tudi strokovna literatura, kot sta izdana priročnika, ki na preprost in razumljiv način spodbujata zanimanje vseh generacij za pereča vprašanja, ki se vse bolj dotikajo sveta današnjih, kot kaže, pa tudi prihodnjih generacij.

Pomembnost priročnika Zaznamki je v spremni besedi poudaril tudi minister za vzgojo in izobraževanje dr. Darjo Felda, ki je opozoril tudi na uporabo priročnika pri neformalnem izobraževanju mladih: »Priročnik Zaznamki je izredno pomemben, saj bo v pomoč pri izobraževanju mladih, da bodo lahko sami našli način prepoznavanja in obvladovanja sovražnega govora na spletu. Predstavlja namreč konkretne napotke vsem, ki se ukvarjajo z mladimi, pri spoprijemanju s sovražnimi komunikacijami tako na spletu kot v živo.«

Dogodki na temo sovražnega govora

V letu 2023 smo na uradu zaradi vse bolj naraščajočih težav na področju sovražnega govora in medvrstniškega nasilja med mladimi izvedli prvi seminar z delavnicama *Kako preprečevati pojave sovražnega govora med mladimi* in se odzivati nanje, ki smo ga organizirali v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje – NIJZ ter Ministrstvom za digitalno preobrazbo. Ker je bilo zanimanje za seminar izjemno veliko, smo delavnici ponovili še trikrat, tudi v letu 2024, tako da se jih je skupno udeležilo več kot dvesto mladinskih delavcev, predstavnikov šolskih svetovalnih služb in mentorjev dijaških skupnosti. Na delavnicah smo udeležencem predstavili tudi priročnika Sveta Evrope, jih seznanili s praktičnimi načini nudenja osnovne podpore mladostnikom pri pogostih stiskah, s pomočjo urednikov so lahko spoznali spletno stran za mlade in e-svetovalnico *To sem jaz*, ki omogoča mladostnikom, da anonimno, hitro in brezplačno pridobijo strokovni nasvet. Udeleženci so tudi sodelovali pri izmenjavi

znanja in pogledov glede vzrokov in načinov odzivanja na sovražni govor ter spoznali osnove metode obnovitvene pravičnosti. Udeleženci so se med drugim seznanili z najnovejšimi izhodišči Nacionalnega inštituta za javno zdravje za krepitev socialnih in čustvenih veščin med mladimi.

Na Uradu Republike Slovenije za mladino bomo tudi v prihodnje krepili zavedanje mladih o pomenu prijazne komunikacije. Med drugim bomo uporabili naslednje mehanizme: dvoletni javni poziv za sofinanciranje programov mladinskega dela, delo Sveta Vlade Republike Slovenije za mladino, delovanje portala www.mlad.si ter sodelovanje z Mladinskim svetom Slovenije in drugimi. Mladim želimo predati miselnost, da so vse oblike diskriminacije in zatiranja drugačnosti nesprejemljive in jih je treba nenehno zavračati ter se boriti proti nestrpno naravnemu vedenju. Številne mladinske organizacije, katerih programe sofinancira Urad Republike Slovenije za mladino, so specializirane za področja, katerih osnovno poslanstvo je opozarjanje na nevarnosti vseh pojavnih oblik diskriminacije, s spodbujanjem prostovoljstva med mladimi pa se dokazano preprečuje tudi porast radikalizacije mladih ter širita strpnost in razumevajoč odnos do vseh oblik drugačnosti.

Sooblikujmo prihodnost mladih: šola kot temelj varne in povezane skupnosti

Šolski prostor pogosto odseva stanje v širši družbi. Otroci in mladostniki zrcalijo dinamiko odnosov, ki so preplet vzgoje v domačem okolju in zgleда, ki ga povzemajo iz svoje družbe. **Spletno okolje** je postalo prostor, kjer posamezniki izražajo različna stališča in se spreminjajo pravila ustaljene komunikacije. To je prostor, kjer se meja med pravico do svobodnega izražanja in med prepogosto naravnost sovražnimi izjavami briše. Te objave ne le ne upoštevajo pravil vljudne in spoštljive komunikacije, temveč načenjajo problematiko morebitnih kaznivih dejanj, delitev lažnih vsebin, zavajanj in celo varnostnih groženj. V tem prostoru z nami (so)bivajo mladi. Medvrstniško nasilje in sovražni govor med mladimi na spletu sta v zadnjih letih postala resna težava, saj vplivata na dobrobit in razvoj otrok ter mladostnikov.

»Ko se pogovarjamo o spletnem nasilju, komunikaciji in neustreznih odnosih pri mladih, bi se najprej morali poglobiti vase, v našo družbo in pogledati, kaj mi odrasli počnemo in od koga se oni tega učijo.«¹

— Đulijana Juričić, Osnovna šola Trnovo

V digitalni dobi, kjer so meje med virtualnim in resničnim svetom zamegljene, je spletno nasilje v vseh svojih raznolikih oblikah postalo še posebej pereče. Mladi se zadržujejo in vzdržujejo svojo socialno mrežo na socialnih omrežjih. Na spletu poteka interakcija brez neposrednega fizičnega stika s posameznikom na drugi strani. **Komunikacija** se tako omeji na razmeroma subjektivno interpretacijo pogovora, saj ga ne spremlja očesni stik, ni opazovanja obrazne mimike in telesne govorice. Osiromašen je konteksta. Poteka v interakciji z ekranom, kar pa ne vključuje sposobnosti opazovanja sogovorca in spremljanja dinamike pogovora. Posledično se v takšnih okoliščinah poveča možnost napačnega razumevanja zapisanih besed, slabi sposobnost poslušanja sogovorca, poviša se stopnja tesnobe in nestrpnosti ter slabijo veščine reševanja konfliktov. Spreminjajo se načini odzivanja mladih, kar dolgoročno vpliva na to, kako se bodo vključevali v šolsko in delovno okolje ter širšo družbo.

Medvrstniško nasilje ni pojav sodobnega časa. Razlika je v prostoru, kjer se nasilje odvija. Kar se je nekoč dogajalo v fizičnem prostoru in bilo omejeno na neposredno vpletene posameznike, se je zdaj preselilo tudi na splet, v virtualni prostor, kjer je dostopno širši javnosti. Nasilne vsebine se ne le objavijo na spletnih platformah v zaprtih skupinah, temveč

¹ Citat iz prve epizode podkasta Digitrajno izobraževanje, <https://365.rtvsl.si/podkast/digitrajno-izobrazevanje/175024988>.

se širijo tudi po drugih kanalih in na medijskih platformah. V preteklem letu smo večkrat videli posnetke medvrstniškega nasilja ali drugih oblik nasilja, ki so se nato ponovno predvajali na medijskih platformah. Tako pogosto spremljamo ponavljajoče se objave nasilnih vsebin, ki opozarjajo na pereče stanje in pozivajo k ukrepanju, a hkrati nudijo medijski prostor za širjenje teh vsebin, ki tako pridobivajo sporočilno moč. Težko je oceniti, ali ponovna objava in deljenje teh vsebin ne dajeta dodatnega pomena ter veljave takim dejanjem, še posebej pri mladih, ki hrepenijo po uveljavitvi in »trenutku slave«, četudi zaradi popolnoma nesprejemljivega, nespoštljivega in mestoma kaznivega vedenja. Težava nastane tudi pri obravnavi teh dogodkov, saj so otroci in mladostniki, ki izvajajo nasilje ali so posredno vpleteni v posamezne dogodke, pogosto mladoletni (kazenska odgovornost mladih se začne s 14. letom starosti), kar odpira vprašanja odgovornosti in samega prekrškovnega postopka.

Ob vsem navedenem smo priča tudi redefiniciji nekaterih ustaljenih ključnih vlog v družbi. Ena izmed teh je **vloga učitelja**,² ki je v zadnjem desetletju, še posebej pa v obdobju med pandemijo COVID-19 in po njej, v času pospešenega digitalnega prehoda ter s pojavom generativne umetne inteligence (npr. Chat GPT), doživela številne spremembe in se umešča v spremenjeni kontekst izobraževanja. Kljub pogostim vprašanjem o prihodnosti vloge učitelja je treba poudarjati njegov pomen in nenadomestljivost v vzgojno-izobraževalnem procesu. Njegova vloga ni pomembna le z vidika izobraževanja – didaktičnih in pedagoških metod –, temveč tudi kot aktivnega člana v procesu socializacije otrok in mladostnikov v razredu. Učitelj deluje kot prenašalec znanja, vzornik, katalizator in mediator odnosov. Je osrednja figura družbene ureditve, kot jo poznamo, četudi se ta vloga nenehno redefinira in umešča v nova odnosa razmerja.

Vzgojno-izobraževalni zavodi imajo izobraževalno, vzgojno in varovalno vlogo, ki se med sabo razlikujejo, a dopolnjujejo. Zavodi se pogostokrat znajdejo med tnalom in nakovalom, ujeti med interese različnih deležnikov. Osnovni sodelovalni trikotnik med učiteljem, učencem in starši tako postane tridimenzionalen lik, ki spreminja obliko delovanja in sodelovanja. Ob zaznanem nasilju je treba obravnavati potrebe tako tistih, ki ga doživljajo, kot tistih, ki ga izvajajo, ter tistih, ki so ga spremljali. Vključiti je treba svetovalne službe in starše, širši kolektiv in vodstvo šole ter včasih tudi policijo in center za socialno delo. Prakse izobraževanih zavodov se po Sloveniji razlikujejo zaradi preteklih izkušenj, organizacije ali njihovega neposrednega okoliša.

Ob zavedanju kompleksnosti širšega družbenega konteksta in upoštevanje dinamiko soodvisnosti odnosov med različnimi deležniki, s katerimi bivajo otroci in mladostniki (starši, skrbniki, učitelji, strokovno osebje na šolah itd.), smo na Ministrstvu za vzgojo in izobraževanje (MVI) problematiko začeli obravnavati s treh zornih kotov, in sicer najprej z namenom **izobraževanja in ozaveščanja**, nato **preprečevanja in vzgojnega delovanja** ter tudi **ukrepanja in sankcioniranja**. Namen naših aktivnosti je ponuditi različnim udeležencem v vzgojno-izobraževalnem okolju vsebine in gradivo, ki bi jim bili v pomoč pri rednem delu z otroki, mladostniki in njihovimi starši oziroma skrbniki.

Z namenom **oblikovanja politik na podlagi dokazov** smo se oprli na tudi dodatne raziskave, ki nam omogočajo boljši vpogled v celovito proučevanje medvrstniškega nasilja v šolskih okoljih ter iskanje rešitev za njegovo preprečevanje in obvladovanje. Take raziskave smo tudi

2 Izraz, zapisan v moški slovnični obliki, je uporabljen kot nevtralni za moško in žensko slovnično obliko.

podprli. Izsledki že opravljenih nacionalnih raziskav Pedagoškega inštituta³ in Ministrstva za zdravje (MZ),⁴ ki so proučevale varovalne dejavnike medvrstniškega nasilja in vpliv čustvenega uravnavanja ter vzgojnih slogov staršev na pojav nasilja, potrjujejo, da medvrstniško nasilje negativno vpliva na duševno zdravje vseh vpletenih, ključni varovalni dejavniki pa so krepitev empatije, socialno-čustvenih kompetenc in podpora vrstnikov ter staršev. Priporočila raziskav vključujejo krepitev preventivnih ukrepov, izobraževanje učiteljev in staršev o pomembnosti uravnavanja čustev.

V preteklih dveh letih so bile oblikovane medresorske skupine, izvedeni številni dogodki in strokovna srečanja, kar je skupaj prineslo oblikovane ukrepe in priporočila. Marca 2023 je bil na pobudo predsednika Vlade RS dr. Roberta Goloba vzpostavljen **Strateški svet za preprečevanje sovražnega govora**, ki je pripravil sistemske predloge za preprečevanje sovražnega govora.⁵ Na MVI smo v izvajanje prejeli priporočila, ki smo jih natančno proučili, pripravili odziv in zastavili njihovo izvajanje. Aprila 2024 so v sklopu izvedene medresorske okrogle mize predstavniki šestih ministrstev podpisali **Memorandum o soglasju glede izvajanja kontinuiranih aktivnosti za preprečevanje medvrstniškega nasilja in sovražnega govora na spletu**.⁶ Sogovorci na srečanju so poudarili ničelno toleranco do nasilja in potrebo po sodelovanju med šolami, policijo, zdravstvenimi ustanovami in drugimi institucijami. Sorodni poudarki in predlogi so bili dani julija 2024 po izvedenem tretjem **Predsedničinem forumu**, ki je obravnaval akutno problematiko nasilja v družbi.⁷

Poleg skupnega delovanja v širšem slovenskem prostoru na ministrstvu skrbimo za izobraževanje strokovnih delavcev in vzgojno-izobraževalnim zavodom nudimo pomoč ter podporo po svetovalcih ministrstva, Inšpektorata RS za šolstvo in Zavoda RS za šolstvo (ZRSS). Za opolnomočenje strokovnih delavcev so bile izvedene številne aktivnosti, vključno z usposabljanji za varno in spodbudno učno okolje, interaktivnimi spletnimi programi, posveti in delavnicami. Cilj teh aktivnosti je krepitev čustvenih in socialnih kompetenc, zmanjševanje pojavnosti neželene vedenja in dolgoročna preventiva. Uspešen primer razvoja sistematičnega delovanja je projekt **Varno in spodbudno učno okolje**,⁸ ki ga že vrsto let vodi in razvija ZRSS.

Ravnateljem smo priporočili, naj v letne delovne načrte vključijo teme preprečevanja sovražnega govora, psihičnega, fizičnega in medvrstniškega nasilja. Vzgojno-izobraževalne zavode spodbujamo k notranji evalvaciji, kar omogoča primerljivo merjenje vzdušja in obdelavo podatkov. Tako je, na primer, 42 strokovnih in poklicnih šol v okviru dejavnosti točke za kakovost EQAVET⁹ merilo vzdušje v šolah ter izvedlo aktivnosti za podporo pri oblikovanju naslednjih korakov za izboljšanje šolskega okolja.

V okviru javnih razpisov za izbor in sofinanciranje programov profesionalnega usposabljanja (KATIS) smo objavili prednostno temo socialno-čustvene kompetence in dobrobit v vzgoji in izobraževanju ter vključili programe, povezane z varno uporabo spleta. Sistemsko smo uredili

3 www.pei.si/wp-content/uploads/2024/04/2024_03_24-LDN-Bullying_koncno-porocilo.pdf

4 www.programneon.eu/gradiva/

5 www.gov.si/zbirke/delovna-telesa/strateski-svet-za-preprecevanje-sovraznega-govora/

6 www.gov.si/novice/2024-04-10-sistemski-pristop-je-najbolj-ucinkovita-zascita-pred-spletnim-nasiljem/

7 www.predsednica-slo.si/sl/predsednicini-poudarki/predsednicin-forum in

www.predsednica-slo.si/assets/documents/Kljucne-ugotovitve-in-priporocila-s-tretjega-Predsednicinega-foruma.pdf

8 www.zrss.si/stiki-s-prakso/aktualno/varno-spodbudno-ucno-okolje/

9 ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1536&langId=en

povečanje števila svetovalnih delavcev v osnovnih šolah in posodobili programske smernice za njihovo delo. V sistemu osnovne šole so vsebine duševnega zdravja močno zastopane in prepletene skozi različne predmete, prenova učnih načrtov pa vključuje področji zdravja in dobrobiti. Sprejet je bil tudi Razširjeni program osnovne šole (RaP), ki vključuje poglavje Gibanje in zdravje za dobro telesno in duševno počutje.

Na spletnih straneh MVI **Prepoznavanje in preprečevanje nasilja v šolah**¹⁰ smo posodobili vsebine, ki šolam ponujajo širok nabor gradiva za delo z učenci in mladostniki. Posodobili smo **protokole za ravnanje** ob zaznavi in obravnavi medvrstniškega nasilja¹¹ ter spolnega nasilja in spolnega nadlegovanja¹² v vzgojno-izobraževalnih zavodih ter izdali plakata s ključnimi informacijami za zaposlene.

Naše delovanje vključuje tudi **sodelovanje z drugimi ministrstvi, inštituti in zavodi** za promocijo varne in odgovorne rabe interneta ter za preprečevanje duševnih težav, vključno s preprečevanjem samomorov, samopoškodb in depresije.

Na področju obravnave spletnega nasilja smo aktivno sodelovali v kampanji Ministrstva za digitalno preobrazbo Medvrstniško nasilje in sovražni govor na spletu¹³ ter podpirali aktivnosti nacionalne točke [Safe.si](https://www.safe.si)¹⁴ ob izdaji priročnika Spletno nasilje: prepoznavanje, obvladovanje in ukrepanje¹⁵ ter na dnevu varne rabe interneta.¹⁶ V sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje (NIJZ) in MZ smo v okviru nacionalne kampanje devetošolcem razdelili priročnik »Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?«. ¹⁷

»Izolacija otrok od interneta v današnjem svetu več ni mogoča. Otroci rastejo z internetom, z njim se učijo, ampak pomembno je, da stopijo tudi starši v ta korak skupaj z otroki in da se iskreno zanimajo za to, kar otroci počnejo na spletu.«
— Domen Kralj, NIJZ in platforme #tosemjaz¹⁸

Ne nazadnje je bilo treba obravnavati tudi vsebine s **področja ukrepanja in sankcioniranja** medvrstniškega nasilja, še posebej ko gre za vprašanja odgovornosti, prekrškovnih postopkov ali kaznivih dejanj. Decembra 2023 smo na MVI organizirali posvet o možnostih vpogleda v osebne predmete učencev, da bi izboljšali varnost v šolskih prostorih. Poudarjena je bila pomembnost etičnih standardov pri izvajanju pregledov, ki morajo biti izvedeni na način, ki zagotavlja spoštovanje dostojanstva učenca.¹⁹ Na podlagi sklepov je bila maja 2024 ustanovljena delovna skupina za pripravo predloga zakonskih sprememb za preprečevanje vsakršnega nasilja v šolah. Ustanovljena je bila tudi medresorska delovna skupina Vlade RS za proučitev stanja učinkovitosti obravnave primerov vseh vrst nasilja, v kateri MVI aktivno

10 www.gov.si/teme/prepoznavanje-in-preprecevanje-medvrstniskega-nasilja-v-solah/

11 www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/SRI/NASILJE/Protokol_medvrstnisko_nasilje.pdf

12 www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/SRI/NASILJE/protokol_spolno_nasilje.pdf

13 www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/medvrstnisko-nasilje-in-sovrazni-govor-na-spletu/

14 Točka ozaveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav za otroke, najstnike, starše in učitelje, [safe.si/](https://www.safe.si)

15 safe.si/sites/default/files/safe-si_spletno_nasilje_-_sole.pdf

16 safe.si/aktivnosti/dan-varne-rabe-interneta

17 www.tosemjaz.net/prirocniki/kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje/

18 Citat iz pete epizode podkasta Digitrajno izobraževanje, 365.rtvlo.si/podkast/digitrajno-izobrazevanje/175056168.

19 Cilj srečanja je bil določiti jasne smernice in pogoje za izvajanje pregledov.

www.gov.si/teme/prepoznavanje-in-preprecevanje-medvrstniskega-nasilja-v-solah/#e236890

sodeluje. Od junija 2024 je v uporabi **Protokol o obveščanju in ukrepanju v primeru groženj v vzgojno-izobraževalnih zavodih**,²⁰ ki določa sodelovanje med policijo, MVI in vzgojno-izobraževalnimi zavodi za vzpostavitev celovitega, hitrega in učinkovitega obveščanja ter komuniciranja z javnostmi. MVI redno in zelo dobro sodeluje s predstavniki Ministrstva za notranje zadeve (MNZ) in Policijo. Na skupaj organizirani okrogli mizi²¹ so predstavniki Policije predstavili analizo nedavnih groženj in varnostnih incidentov ter dali praktične nasvete za vzgojno-izobraževalne zavode glede obravnave groženj in preventivnih ukrepov. Poudarjena je bila vloga šolskega osebja pri zagotavljanju varnosti ter pomembnost zagotavljanja psihološke podpore za učence, učitelje in starše po incidentih.

Problematika medvrstniškega nasilja je obravnavana tudi v novi kriminalitetni politiki države. Le-ta vključuje cilje iz maja 2024 sprejete **Resolucije o nacionalnem programu preprečevanja in zatiranja kriminalitete za obdobje 2024–2028**,²² ki upošteva, da so vzgojno-izobraževalni zavodi prostorsko in varnostno vpeti v lokalne skupnosti. Ključni cilji vključujejo vzgojo za nenasilje, zmanjšanje tvegane in škodljive rabe spleta, opolnomočenje strokovnih delavcev pri zaznavanju in obravnavanju nasilja ter sodelovanje med vsemi pristojnimi deležniki glede sovrážnega govora.

Na MVI na obravnavanem področju tako delujemo sodelovalno. Preprečevanje medvrstniškega nasilja in sovrážnega govora med mladimi zahteva skupna prizadevanja različnih institucionalnih deležnikov, kot so ministrstva, šole, starši in strokovne službe, ter aktivno sodelovanje širše skupnosti. Potreben je **nov družbeni konsenz**. Obnašanje, odzivanje in hotenja otrok ter mladostnikov so odsev njihovega opazovanja obnašanja odraslih, zgleda, ki jim ga dajemo, ter zahtev, ki jih postavljamo. Podobe in vzorci odnosov v spletnem okolju so pogosto diametralno nasprotni tistemu, kar si želimo, da bi se udeležilo v fizičnem okolju. Da bi spremenili obnašanje mladih in jih bolje pripravili na digitalno prihodnost, je potrebno celovito delovanje, ki vključuje preprečevanje nasilja ter izobraževanje in usposabljanje vseh sodelujočih v vzgojno-izobraževalnem procesu. Obravnavati je treba vsebine tako imenovane rezilientnosti v šoli in zunaj nje, spodbuditi prakse (samo)omejevanja pri uporabi digitalnih naprav in družbenih omrežij ter okrepite socialno-čustvene kompetence otrok in mladostnikov.

Skrb Ministrstva za vzgojo in izobraževanje je sistemske in strateške narave. Ne samo da skrbno spremljamo in dolgoročno poskušamo utrditi vlogo učitelja, temveč si prizadevamo tudi za celostno vključevanje vseh deležnikov, to so starši, strokovni delavci na šolah, vrstniki ter širša skupnost. Naš cilj je **ustvariti varno, vključujoče in spodbudno učno okolje**, kjer bodo vsi vpleteni v vzgojno-izobraževalnem procesu – učenci, učitelji in starši – delovali v skladu z načeli sodelovanja, strpnosti in medsebojnega spoštovanja. Preprečevanje medvrstniškega nasilja in sovrážnega govora je ključno, zato lahko le skupaj, z usklajenimi prizadevanji institucij in družbe oblikujemo okolje, v katerem bo vsak posameznik lahko v celoti razvil svoje zmogljivosti in se počutil varnega.

20 www.gov.si/novice/2024-06-14-za-varnost-v-solah-podpisan-protokol-obvescanja-in-ukrepanja-v-primeru-groznje/

21 www.policija.si/medijsko-sredisce/sporocila-za-javnost/sporocila-za-javnost-gpue/121983-skupaj-za-boljso-varnost-v-vzgojno-izobrazevalnih-zavodih

22 www.uradni-list.si/1/objava.jsp?sop=2024-01-1294

Javnozdravstveni pogled na medvrstniško nasilje in strategije za krepitev duševnega zdravja in preventive škodljivega vedenja pri mladih

Medvrstniško nasilje v digitalnem prostoru oz. spletno nasilje, kamor spadata tudi spletno nadlegovanje in sovražni govor, je postalo resna težava v sodobni družbi, še posebej v luči naraščajoče uporabe digitalnih tehnologij med mladostniki. V raziskavah na področju duševnega zdravja mladih se vse pogosteje opozarja na negativne vplive, ki jih ima sovražni govor na spletnih platformah na mlade generacije. Širjenje sovražnih sporočil in spletno nadlegovanje lahko resno ogrozita duševno zdravje, povzročata depresijo, anksioznost, zmanjšujeta samozavest in prispevata k razvoju škodljivih oblik vedenja, kot so odvisnosti z digitalnimi napravami, pitje alkohola, kajenje, uporaba drog ter druge oblike tvegane rabe.

Po podatkih raziskave Z zdravjem povezana škodljiva vedenja v šolskem obdobju (angl. *HBSC Health Behaviour in School-aged Children*), ki se osredotoča na zdravje in z zdravjem povezane oblike vedenja otrok in mladostnikov, je vse več mladih v Sloveniji in drugih državah izpostavljenih medvrstniškemu spletnemu nasilju. Rezultati te raziskave so razkrili, da je približno 15 % slovenskih mladostnikov v zadnjem letu poročalo o izkušnjah s spletnim nadlegovanjem ali sovražnim govorom. Ob tem se je povečalo tudi število primerov, ko so mladi razvili tvegano vedenje, kot sta prekomerna uporaba digitalnih naprav in zmanjšana telesna aktivnost (Jeriček Klanšček idr., 2019).

Psihološki in javnozdravstveni vplivi medvrstniškega nasilja na spletu

Sovražni govor in spletno nasilje (angl. *cyberbullying*) postajata vedno pogostejša med mladimi, saj se povečuje uporaba digitalnih tehnologij in družbenih omrežij. Po raziskavi Hellfeldt idr. (2019) sovražni govor močno vpliva na duševno stanje mladostnikov, saj povečuje tveganje razvoja depresije, anksioznosti in občutkov osamljenosti. Mladi, ki so tarče sovražnega govora, poročajo o nižji samopodobi, težavah v medosebnih odnosih in občutku nemoči, kar dolgoročno vpliva na njihovo duševno zdravje in socialno funkcioniranje. Sovražni govor pogosto vodi do socialne izolacije in zmanjšanja vključenosti v šolske in obšolske dejavnosti, kar povečuje tveganje za šolski absentizem ter druge oblike umikanja iz socialnega okolja (Hellfeldt idr., 2019).

Digitalne oblike nasilja so pogosto subtilne, vendar dolgotrajno izpostavljanje sovražnim vsebinam vodi v resne psihične posledice. Raziskave (Hinduja in Patchin, 2019) so pokazale, da lahko dolgotrajno spletno nadlegovanje povzroči občutek osamljenosti, nizke samopodobe ter razvoj depresije in anksioznih motenj pri mladostnikih. Podobno je raziskava Smahel idr. (2020) v okviru

projekta EU Kids Online pokazala, da so otroci in mladostniki, ki so izpostavljeni sovražnemu govoru, bolj dovzetni za razvoj duševnih težav, kot so posttravmatska stresna motnja (PTSM), ter da imajo kar dvakrat večjo verjetnost za razvoj depresije v primerjavi z vrstniki, ki niso izpostavljeni spletnemu nasilju. Raziskava Nixon (2014) potrjuje, da so mladostniki, ki so bili izpostavljeni spletnemu nasilju, bolj dovzetni za duševne motnje, kot so depresija, anksioznost in posttravmatska stresna motnja (PTSM).

Izpostavljenost sovražnemu govoru je poleg psiholoških posledic povezana tudi s fizičnim zdravjem. Spletno nasilje vpliva na telesno zdravje, saj mladi pogosto doživljajo fizične simptome, kot so glavoboli, motnje spanja in motnje hranjenja (Nixon, 2014). Ti simptomi so tesno povezani s psihološkim stresom, ki ga povzroča spletno nasilje, še posebej, ker so žrtve pogosto izolirane in nimajo podpore v socialnem okolju. Poleg tega spletno nasilje pogosto vodi tudi v socialno izolacijo, kar povečuje tveganje razvoja škodljivih oblik vedenja, kot so zloraba alkohola in drog ter digitalna odvisnost. Podatki iz raziskave Bauman idr. (2012) so pokazali, da mladi, ki so žrtve spletnega nasilja, manj pogosto sodelujejo pri telesnih aktivnostih, kar povečuje tveganje razvoja kroničnih bolezni, kot so debelost, diabetes in bolezni srca.

Socialna podpora lahko deluje kot zaščitni dejavnik. Raziskava Hellfeldt idr. (2019) je pokazala, da lahko podpora družine, prijateljev in učiteljev zmanjša negativne posledice sovražnega govora. Študija je ugotovila, da mladostniki, ki so imeli večjo podporo v družinskem in šolskem okolju, manj verjetno razvijejo depresivne in anksiozne simptome, kljub izpostavljenosti spletnemu nasilju. To kaže na pomen sistematičnega načina obravnave, ki vključuje tudi aktivno sodelovanje šole, staršev in širšega socialnega okolja.

Škodljiva vedenja in odvisnosti kot posledica medvrstniškega nasilja

Poleg duševnih motenj in šolskih težav sovražni govor pogosto vodi v razvoj škodljivih oblik vedenja. Mladi, ki doživljajo spletno nasilje, so bolj nagnjeni k razvoju digitalne odvisnosti, kot je prekomerna uporaba spleta, družbenih omrežij in spletnih iger. Raziskava Bottino idr. (2015) je ugotovila, da so žrtve sovražnega govora pogosto prekomerno na spletu, kar povečuje tveganje digitalne odvisnosti, to pa je povezano s še večjo izolacijo in zmanjšano telesno aktivnostjo.

Poleg digitalne odvisnosti se pojavljajo tudi druge oblike tvegane vedenja. Razvoj škodljivih oblik vedenja pri mladostnikih je tesno povezan s psihološkimi stiskami, ki jih povzročajo izkušnje z medvrstniškim nasiljem in sovražnim govorom na spletu. Po podatkih raziskave Gámez-Guadix idr. (2015) so mladostniki, ki so doživeli spletno nadlegovanje, bolj dovzetni za razvoj tveganih oblik vedenja, kot so prekomerno pitje alkohola, kajenje in uporaba drog. Ta raziskava je pokazala, da imajo žrtve spletnega nasilja kar 1,5-krat večjo verjetnost za začetek pitja alkohola v primerjavi z vrstniki, ki niso bili izpostavljeni takšnim izkušnjam. Podobno Mitchell idr. (2007) navajajo, da so mladostniki, ki so doživeli sovražni govor, bolj nagnjeni k drugim oblikam tvegane rabe substanc, kot je kajenje. Ugotovljeno je bilo, da so ti mladostniki dvakrat bolj verjetno začeli kaditi v primerjavi z vrstniki, ki niso bili izpostavljeni takšnemu vedenju. Mladi, ki so izpostavljeni sovražnemu govoru, pogosto uporabljajo te substance kot obliko spoprijemanja s stresom, kar pa vodi do dodatnih zdravstvenih težav ter dolgoročnih posledic za njihovo psihično in fizično zdravje (Bottino idr., 2015).

Digitalna odvisnost je še ena resna posledica, povezana s spletnim nasiljem. Raziskave so pokazale, da mladi pogosto uporabljajo digitalne naprave kot sredstvo za beg pred težavami,

ki jih povzročata sovražni govor in nadlegovanje. Po podatkih Kuss in Griffiths (2017) je kar 28 % mladostnikov, ki so bili izpostavljeni sovražnim vsebinam, razvilo simptome digitalne odvisnosti. Digitalna odvisnost pa ni samo težava sama po sebi, ampak povečuje tudi tveganje nadaljnjih težav z duševnim zdravjem, kot so depresija in anksioznost.

Eden od pomembnih kazalnikov duševnih stisk pri mladih je tudi šolski absentizem, ki pogosto spremlja izpostavljenost spletnemu nasilju. Raziskava Schnepf idr. (2023) je pokazala, da so mladostniki, ki doživljajo sovražni govor ali spletno nadlegovanje, pogosteje odsotni v šoli in manj sodelujejo pri šolskih obveznostih. Absentizem se pogosto povečuje zaradi psihičnih posledic, kot so strah, tesnoba in nizka samopodoba, ki preprečujejo mladostnikom normalno sodelovanje v šolskem procesu. Ta trend absentizma lahko vodi v slabše učne rezultate in povečanje tveganja zgodnjega opuščanja šolanja. Dolgoročne posledice vključujejo tudi manjše možnosti za zaposlitev in socialno izključenost, kar dodatno prispeva k slabšemu duševnemu zdravju v odrasli dobi (Schnepf idr., 2023).

Javnozdravstveno delovanje in preventivne strategije

Izpostavljenost mladostnikov sovražnemu govoru in spletnemu nasilju je resna javnozdravstvena težava, ki zahteva celovite rešitve na ravni preventive in zgodnjega posredovanja. Javne zdravstvene službe in šole morajo sodelovati pri uvajanju programov, ki se osredotočajo na krepitev duševnega zdravja mladih, preprečevanje digitalne odvisnosti in promocijo zdravih oblik vedenja. Ključno je, da se zagotovi celovit sistem zgodnjega prepoznavanja in obravnave mladostnikov, ki so žrtve spletnega nasilja.

Na podlagi rezultatov prečne študije Z zdravjem povezana škodljiva vedenja v šolskem obdobju (HBSC; Jeriček Klanšček idr., 2019) se kaže, da slovenski mladostniki od 11. do 17. leta starosti poročajo o vedenju in posledicah, ki imajo lahko pomemben vpliv na njihovo duševno in telesno zdravje ter razvoj v prihodnje. V nadaljevanju na kratko povzemamo nekaj podatkov raziskave (Jeriček Klanšček idr., 2019):

Glede *uporabe spletnih socialnih medijev* 8,9 % mladostnikov poroča o prisotnosti težav ali znakov problematične uporabe, pri čemer je največji delež pri 13-letnikih (11,0 %), po spolu je odstotek problematične uporabe spletnih družbenih omrežij višji med dekletimi (10,6 %) kot fanti (7,1 %). Od leta 2018 se je ta delež pomembno zvišal, in sicer pri vseh starostnih skupinah.

Pri tem več kot četrtina mladostnikov (26,8 %) poroča, da so bili vsaj enkrat v zadnjih nekaj mesecih *žrtev trpinčenja na šoli*, približno 17 % jih poroča o trpinčenju prek spletnih medijev, kar je pomembno več v primerjavi z letom 2018. Približno 10 % vprašanih je v preteklih mesecih vsaj dvakrat mesečno sodelovalo pri trpinčenju drugih, kar je bolj izrazito pri fantih kot dekletih.

Približno četrtina (23,5 %) mladostnikov je poročala, da *igrajo video, računalniške, spletne igre* vsak dan ali skoraj vsak dan, pri čemer jih 57 % od teh temu namenja 2–3 ure na dan ali več, najbolj izstopajo 13-letniki in fantje v primerjavi z dekletimi pri vseh starostih. 9 % jih poroča o prisotnosti znakov zasvojenosti (ne zmorejo prenehati igrati, imajo negativne posledice, zanemarjajo druge aktivnosti, prikrivajo igranje, imajo konflikte itd.). Delež mladostnikov, ki igrajo igre vsak dan ali skoraj vsak dan 2–3 ure dnevno ali več in imajo znake zasvojenosti z igrami, se je od leta 2018 pomembno povečal (pri dnevnem igranju spletnih iger z 19 % v letu 2018 na 23,5 % v letu 2022, delež mladostnikov, ki temu namenja 2–3 ure ali več ur na dan, pa s 46 % v letu 2018 na 57 % v letu 2022).

O *dveh psihosomatskih simptomih ali več* (glavobol, bolečina v želodcu, bolečine v križu, razdražljivost, nervoza, nespečnost, omotica/vrtoglavica) vsaj enkrat tedensko poroča skoraj 36 % mladostnikov, starih 11, 13, 15 in 17 let. Na splošno je duševno zdravje slabše pri dekletih v vseh starostnih skupinah, razlika pa se s starostjo povečuje. *Najpogostejši psihosomatski simptomi*, ki se pojavljajo več kot enkrat tedensko, so nervoza (31,3 %), nespečnost (28,4 %) in razdražljivost (25,8 %).

Mladostniki v starosti 13, 15 in 17 let so na lestvici *zaznanega stresa* v povprečju dosegli 7,1 točke od možnih 16 točk, opazne so pomembne razlike med letoma 2018 in 2022, in sicer so mladostniki v letu 2022 poročali o višji ravni zaznanega stresa.

Kažejo pa se tudi znaki slabšega duševnega zdravja pri večjem številu mladostnikov. Več kot 22 % mladostnikov v starosti 11, 13, 15 in 17 let je na lestvici SZO-5 doseglo rezultat *povišane verjetnosti depresije*, ki s starostjo narašča, bolj izrazito prisoten je pri dekletih. V primerjavi z letom 2018 je odstotek mladostnikov leta 2022 pomembno višji (22 % v primerjavi s 13,4 %), in sicer pri vseh starostnih skupinah pri obeh spolih. Mladostniki v starosti 11, 13, 15 in 17 let so na lestvici *anksioznosti* v povprečju dosegli 6,7 točke od možnih 21 točk, 6,7 % mladostnikov pa je na lestvici doseglo 17 točk ali več, kar ustreza skupini težja anksioznost, pri dekletih pomembno več (10,5 %) kot pri fantih (2,8 %).

O občutkih *žalosti ali obupanosti*, ki so bili prisotni vsaj dva tedna v zadnjem letu in so vplivali na vsakodnevne dejavnosti, je poročalo 32,9 % mladostnikov, starih 11, 13, 15 in 17 let, in sicer se delež povečuje s starostjo ter je veliko večji pri dekletih (43,2 % v primerjavi s 23,0 % pri fantih). Kar 16,6 % mladostnikov je v zadnjem letu resno razmišljalo o tem, da bi poskušali narediti *samomor*. Mladostniki, stari 13, 15 in 17 let, približno enako pogosto razmišljajo o tem, da bi naredili samomor, v najmanjši meri pa 11-letniki. Samomorilne misli so bile pogostejše pri dekletih (21,9 %) kot pri fantih (11,6 %).

O občutkih *osamljenosti* v zadnjem letu, ki so jih mladostniki doživljali večino časa ali vedno, je poročalo 16,3 % mladostnikov, starih 11, 13, 15 in 17 let.

Preventivni ukrepi, kot so izobraževanje o varni rabi spleta, razvoj odpornosti proti stresu in spodbujanje digitalnega »detoksa«, lahko bistveno zmanjšajo tveganje razvoja digitalne odvisnosti in drugih oblik tvegane rabe pri mladostnikih. Poleg tega je pomembno, da se tudi starši ozaveščajo o tveganjih, ki jih prinaša spletno nasilje, in spodbujajo k pogovoru z otroki o varni rabi spleta.

Na predlog Slovenije je Komisija za prepovedane droge Združenih narodov na Dunaju (CND – Commission on Narcotic Drugs) leta 2022 na 65. seji sprejela Resolucijo 65/4 »Spodbujanje celovite in na znanstvenih dokazih temelječe zgodnje preventive« (angl. *Promoting Comprehensive and Scientific Evidence-based Early Prevention*). Ključno področje za prihodnost je tako okrepitev preventive kot systemskega področja, ki bo namenjena splošnemu prebivalstvu, temeljila na dejstvih in raziskavah z močno teoretično podlago ter obravnavala ne samo dejavnike tveganja, ampak tudi oblikovanje in razvoj ustreznih varovalnih dejavnikov, od družine do šolske in razredne klime, socialno-čustvenih veščin in drugih. Resolucija tako dokazuje zavezo držav, da na področju preventive okrepijo aktivnosti, vire in znanje.

Za izboljšanje zdravja mladih v digitalni dobi Svetovna zdravstvena organizacija (SZO, Boniel-Nissim idr., 2024) predlaga več ključnih ukrepov. Države bi morale vlagati v **izobraževanje o digitalni**

pismenosti, torej da bi šole uvedle programe, ki temeljijo na dokazih in vključujejo odgovorno uporabo družbenih omrežij, spletno varnost, kritično razmišljanje in zdrave navade pri uporabi tehnologije. Poleg tega je treba izboljšati **storitve za duševno zdravje**, predvsem z zgodnjim prepoznavanjem in obravnavo, da bo mladim na voljo zaupna in dostopna pomoč pri težavah, povezanih s prekomerno uporabo digitalnih naprav.

Pomemben je odprti dialog o digitalnih odvisnostih, ki ga je treba spodbujati v družinah, šolah in skupnostih, da se zmanjša stigma in poveča ozaveščenost. Starši in učitelji imajo ključno vlogo pri spodbujanju digitalne in čustvene pismenosti že v zgodnjih letih. Posebna pozornost naj bo namenjena ranljivim skupinam, kot so mladostniki iz nižjih socialnoekonomskih okolij ali tisti z duševnimi težavami.

Poleg tega je treba zagotoviti medsektorsko sodelovanje in uveljaviti odgovornost digitalnih platform za spoštovanje starostnih omejitev. Stalno spremljanje in prilagajanje ukrepov z vključevanjem mladih v proces oblikovanja politik pa je nujno za dolgoročno izboljšanje zdravja in dobrega počutja mladih v digitalni dobi.

Na Ministrstvu za zdravje smo se v zadnjem obdobju osredotočili na problematiko duševnega zdravja in škodljivih oblik vedenja s sprejetjem pomembnih strateških dokumentov ter akcijskih načrtov z načrtovanimi ukrepi v srednjeročnem obdobju. Tako smo okrepili obravnavo duševnih težav in motenj z oblikovanjem mreže centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov. Na področju prekomerne rabe digitalnih medijev so bile pripravljene Strokovne smernice glede rabe digitalnih ekranov pri otrocih glede na različne starostne skupine (Vintar Spreitzer idr., 2021). V okviru sofinanciranja in podpore aktivnosti nevladnih organizacij se sofinancirajo preventivni programi na področju digitalnih odvisnosti ter zgodnje obravnave mladostnikov s težavami zaradi prekomerne in škodljive rabe digitalnih naprav. Poleg tega se izvajajo ukrepi v okviru Strategije za duševno zdravje MIRA s področja nekemičnih zasvojenosti. V letu 2023 se je začel izvajati tudi program zdravljenja otrok in mladostnikov zaradi prekomerne rabe digitalnih tehnologij v okviru Otroškega in mladinskega zdravišča Rakitna.

Z izvedbo strokovnih sistematičnih usposabljanj posameznih področij želimo dodatno opolnomočiti večje število strokovnih delavcev v zdravstvu, šolstvu, socialni ter nevladnem sektorju. S tem želimo predvsem zagotoviti zgodnejšo prepoznavo otrok in mladostnikov s težavami ter zgodnjo obravnavo in usmerjanje v posamezne strokovne službe.

Učinkovitost preventivnih programov za preprečevanje negativnih posledic sovražnega govora

Preventivni programi, namenjeni preprečevanju sovražnega govora in spletnega nasilja, so pokazali pozitivne rezultate pri zmanjševanju negativnih posledic, ki jih to vedenje prinaša. Raziskave so pokazale, da celovita obravnava, ki vključuje šole, starše in vrstnike, prispeva k boljšemu duševnemu zdravju mladih ter k zmanjšanju pojavnosti škodljivih oblik vedenja. Šolski programi, kot so socialno-čustveno učenje in preventivni programi, usmerjeni v obvladovanje spletnega nasilja, so se pokazali za zelo učinkovite.

Raziskava Nixon (2014) je pokazala, da programi za spodbujanje socialnih veščin, kot so empatija, uravnavanje čustev in komunikacija, zmanjšujejo pojavnost sovražnega govora in spletnega nasilja. Programi, ki vključujejo učitelje in starše v oblikovanje varnih spletnih okolij ter omogočajo podporo mladim pri spoprijemanju s stresom, se pokažejo kot ključni pri zmanjševanju dolgotrajnih negativnih posledic za duševno zdravje.

Raziskava Hong in Espelage (2012) je pokazala, da šole, ki izvajajo programe za zmanjšanje spletnega nadlegovanja, poročajo o 25-odstotnem zmanjšanju primerov sovražnega govora med mladimi. Poleg tega je ključno, da se vzpostavijo varni prostori v šolah, kjer lahko mladostniki poiščejo pomoč, in da se učitelji in svetovalci ustrezno usposobijo za prepoznavanje simptomov duševnih stisk. Podobno je raziskava Hellfeldt idr. (2019) poudarila pomembnost socialne podpore v preventivnih programih. Ugotovili so, da mladostniki, ki imajo močno socialno podporo v obliki podpore družine, prijateljev in učiteljev, kažejo boljšo odpornost proti spletnemu nasilju in redkeje razvijejo psihološke motnje, kot sta depresija in anksioznost. Programi, ki spodbujajo močne medosebne odnose, so zato bistvenega pomena za preprečevanje posledic sovražnega govora.

Zelo pomembno je tudi razvijati socialno-čustvene kompetence pri otrocih in mladostnikih (CASEL, 2007; 2012), saj tako krepimo tudi psihološko odpornost, da kljub prisotnosti dejavnikov tveganja, kamor spadata tudi sovražni govor in spletno nasilje, le-ti ne vplivajo pomembno na otrokov razvoj in duševno zdravje (Durlak idr. 2011).

Eden od primerov uspešnega preventivnega programa je Olweusov program proti nasilju, ki se uporablja v mnogih državah in je prilagojen za obravnavo spletnega nasilja. Ta program vključuje redne delavnice, kjer se mladostniki učijo prepoznavanja spletnega nasilja in odzivanja nanj ter spodbujanja pozitivnega vedenja. Raziskave kažejo, da je uvedba tega programa v šolah zmanjšala pojavnost spletnega nasilja za 30 % (Hong & Espelage, 2012).

Šolski programi za krepitev duševnega zdravja, kot je program »Izzivi najstništva«, prav tako prispevajo k zmanjšanju tveganja škodljivih oblik vedenja, kot so digitalna zasvojenost, pitje alkohola in kajenje. Program vključuje različne aktivnosti, kot so delavnice o varni uporabi spleta, učne ure o tveganjih razvoja digitalne zasvojenosti in spodbujanje zdravega načina življenja. Program je pokazal pomembne rezultate pri zmanjševanju škodljivih oblik vedenja med mladimi, saj je prispeval k 25-odstotnemu zmanjšanju porabe alkohola in tobaka pri mladostnikih, ki so sodelovali v njem (Gámez-Guadix idr., 2015).

Tudi v Sloveniji se izvajajo programi, ki so primeri dobre prakse in skozi evalvacijske študije kažejo pozitivne rezultate. Med zadnjima, ki sta prepoznana tudi na mednarodni ravni, sta program To sem jaz v izvajanju Nacionalnega inštituta za javno zdravje (Tacol idr. 2019) ter program Lions Quest Veščine za mladostnike (Maalouf idr., 2019), katerega nosilec je UNODC.

Sklep

Medvrstniško nasilje in sovražni govor na spletu sta resen javnozdravstveni izziv, ki močno vpliva na duševno zdravje mladostnikov, saj prispevata k povečanju tveganja razvoja depresije, anksioznosti, osamljenosti in šolskega absentizma. Poleg tega povečujeta tveganje razvoja škodljivih oblik vedenja, kot so digitalna odvisnost, uporaba alkohola, drog in drugih substanc ter zmanjšana telesna aktivnost. Zato je ključnega pomena, da se na ravni javnega zdravja in izobraževalnih ustanov uvedejo celoviti preventivni programi, ki zajemajo tako psihološke kot socialne vidike spletnega nasilja.

Šolski preventivni programi, ki vključujejo učitelje, starše in vrstnike, so se pokazali za učinkovite pri zmanjševanju negativnih posledic sovražnega govora ter spodbujanju socialne podpore kot zaščitnega dejavnika. Vključevanje mladostnikov v programe, ki spodbujajo empatijo, socialne veščine in zdrav način življenja, ter zagotavljanje varnega in podpornega okolja lahko pomembno prispevata k izboljšanju duševnega zdravja mladih ter preprečevanju digitalne odvisnosti in drugih oblik škodljivega vedenja.

Celovita obravnava, ki vključuje šolske programe, preventivne ukrepe in podporo mladim pri spopadanju z duševnimi stiskami, je ključna za zmanjšanje negativnih posledic sovražnega govora ter izboljšanje duševnega zdravja mladih. Javne zdravstvene službe, šole in starši morajo skupaj delovati za prepoznavo, zgodnjo obravnavo in učinkovito preventivo, da bi zmanjšali dolgoročne posledice sovražnega govora za mlade generacije.

Viri

- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., Martin, B. W., in Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet (London, England)*, 380(9838), 258–271. [doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Boniell-Nissim, M., Marino, C., Galeotti, T., Blinka, L., Ozoliņa, K., Craig, W., Lahti, H., Wong, S. L., Brown, J., Wilson, M., Inchley, J. in van den Eijnden, R. (2024). *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. World Health Organization. Regional Office for Europe. iris.who.int/handle/10665/378982
- Bottino, S. M. B., Bottino, C. M. C., Regina, C. G., Correia, A. V. L. in Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cadernos De Saude Publica*, 31(3), 463–475. doi.org/10.1590/0102-311x00036114
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL. (2007). *Youth and Schools Today: Why SEL Is Needed*. [CASEL Briefs]. files.eric.ed.gov/fulltext/ED505390.pdf
- Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, CASEL. (2012). *2013 CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs: Preschool and Elementary School Edition*. files.eric.ed.gov/fulltext/ED581699.pdf
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. in Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Gámez-Guadix, M., Gini, G. in Calvete, E. (2015). Stability of cyberbullying victimization among adolescents: Prevalence and association with bully-victim status and psychosocial adjustment. *Computers in Human Behavior*, 53, 140–148. doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.007
- Hellfeldt, K., López-Romero, L. in Andershed, H. (2019). Cyberbullying and Psychological Well-being in Young Adolescence: The Potential Protective Mediation Effects of Social Support from Family, Friends, and Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 45. doi.org/10.3390/ijerph17010045
- Hinduja, S. in Patchin, J. W. (2019). Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying. *Journal of School Violence*, 18(3), 333–346. doi.org/10.1080/15388220.2018.1492417
- Hong, J. S. in Espelage, D. L. (2012). A review of research on bullying and peer victimization in school: An ecological system analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 17(4), 311–322. doi.org/10.1016/j.avb.2012.03.003
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Korošec, A. in Prelec Poljanšek, P. (2019). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. nizj.si/wp-content/uploads/2022/07/hbhc_2019_e_verzija_obl.pdf
- Kuss, D. J. in Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. doi.org/10.3390/ijerph14030311
- Maalouf, W., Stojanovic, M., Kiefer, M., Campello, G., Heikkilä, H. in El-Khatib, Z. (2019). Lions Quest Skills for Adolescence Program as a School Intervention to Prevent Substance Use—a Pilot

- Study Across Three South East European Countries. *Prevention Science*, 20(4), 555–565. doi.org/10.1007/s11121-019-01012-6
- Mitchell, K. J., Ybarra, M. in Finkelhor, D. (2007). The relative importance of online victimization in understanding depression, delinquency, and substance use. *Child Maltreatment*, 12(4), 314–324. doi.org/10.1177/1077559507305996
- Nixon, C. L. (2014). Current perspectives: the impact of cyberbullying on adolescent health. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 5, 143–158. doi.org/10.2147/AHMT.S36456
- Schnepf, S. V., Boldrini, M. in Blaskó, Z. (2023). Adolescents' Loneliness in European schools: a multi-level exploration of school environment and individual factors. *BMC Public Health*, 23(1), 1917. doi.org/10.1186/s12889-023-16797-z
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S. in Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. Entités externes, EU Kids Online. hdl.handle.net/20.500.12162/5299
- Tacol, A., Lekić, K., Sedlar Kobe, N., Roškar, S. in Konec Juričič, N. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe - priročnik za preventivno delo z mladostniki* (K. Lekić, A. Tacol, D. Tacol, N. Konec Juričič, P. Tratnjek, in D. Kralj, Ur.). Nacionalni inštitut za javno zdravje. nizj.si/wp-content/uploads/2022/07/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf
- Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M. in Osredkar, D. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih* (M. Vintar Spreitzer, Ur.). Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva. nizj.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/zasloni/

Posebnosti odzivanja na sovražni govor v visokem šolstvu

V medijskih objavah ter v letnih poročilih in zaključenih primerih Zagovornika načela enakosti do zdaj nismo zaznavali odmevnih primerov sovražnega govora v visokem šolstvu. Enako velja za Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije. Vendar to ne potrjuje odsotnosti takšnih dejanj, ampak poraja vprašanje, kaj je pod površjem. Aktualne izkušnje na tujem nas napeljujejo k zahtevnemu razmisleku, da sovražni govor v študijskem okolju po eni strani povzroča težke posledice in ga je zato treba onemogočiti, po drugi strani pa obvladovanje govora na zanj tako občutljivih zavodih, kot so visokošolski, pomeni tveganje nesprejemljivih posegov v svobodo izražanja. Poseganje v govor znotraj akademskega polja je namreč razpeto med pravico do svobode govora, ki je za hotenje znanja, iskanje resnice in korist družbi izjemno pomembna, ter med prepovedjo spodbujanja k nasilju oziroma varovanjem dostojanstva. Zato ni preprosto najti premočrtnih rešitev, ki bi visoko šolstvo ustrezno obvarovale pred sovražnim govorom in v njem hkrati ohranile ključne svoboščine.

Sovražni govor ne pomeni zgolj neprimerne rabe jezika, ampak je oblika javnega izražanja, ki s spodbujanjem sovraštva, diskriminacije in nasilja predvsem na podlagi identitetnih značilnosti povzroča resne posledice in grožnjo tako za posameznike kot za družbo. Številne države sveta se ob podpori Združenih narodov zato obvezujejo, da ga bodo obravnavale kot obliko nadlegovanja in ga preprečevale. Zavedajo se, da je ravno izobraževanje tisti ključni družbeni podsistem, ki lahko s socializacijo preprečuje nastajanje sovražnega govora, in sicer ne tako, da ga preganja, temveč tako, da ga pravzaprav onemogoča. **Sovražni govor namreč temelji na negativnih čustvih in mnenjih glede drugih in izobraževanje je tisto, ki lahko pogloblja površinske poglede na svet, ki lahko demistificira in razbija zmotne predsodke, stereotipe in interpretacije ter oblikuje našo čustvenost, našo osebnost.**

Visoko šolstvo je glede na preostalo izobraževalno vertikalno svojstveno. V njem se zaradi prenosa in ustvarjanja znanja na najvišji ravni za namen soustvarjanja družbe drugače kot na nižjih ravneh izobraževanja vzdržujejo posebne vrednote in pravice, kot so akademska svoboda, institucionalna avtonomija in kritično mišljenje. Zaradi teh ima v akademskem polju svoboda govora poseben pomen. So pa v »idealno« kolegialni akademski skupnosti navzoči tudi hierarhična ureditev odnosov, neenakopravna razmerja, neenakomerna porazdelitev moči, organizacijska strpnost in kultura molka, ki lahko pomembno prispevajo k diskriminaciji oziroma kršitvi dostojanstva ter njuni normalizaciji. Teh dejavnikov ne obvladujejo niti novejši organizacijski in upravljavski modeli na visokošolskih zavodih, ki postopoma nadomeščajo kolegialno samoupravo. Kljub temu se v zadnjih letih pospešeno razvijajo specifične nacionalne in institucionalne politike na področju prepoznavanja in onemogočanja sovražnega govora.

Zaradi posebnega statusa visokega šolstva v izobraževanju lahko država in visokošolski zavodi pomemben napredek na področju sovražnega govora dosežejo predvsem s preventivnimi praksami v obliki opolnomočenja, ozaveščanja, usposabljanja in krepitve dialoga. Nekoliko manj uspešno pa se je mogoče s to težavo spoprijemati z zakonskim urejanjem in sankcijami, saj je področje govora po eni strani na razmeroma spolzkem pravnem terenu, po drugi strani pa smo bili na svetovni ravni nedavno priča tudi primerom zlorabe takšnih vzvodov, kar lahko na prizadevanja za omejevanje sovražnega govora meče še posebej slabo luč.

Ne glede na status javnega ali zasebnega je visoko šolstvo del javnosti. Sovražni govor v njem se pojavlja v različnih oblikah in ima lahko za študijsko, pedagoško in raziskovalno okolje zelo škodljive posledice. Sega od verbalnih napadov, pisnih sporočil, simbolov in grafitov do neenake verbalne obravnave in diskriminacije na podlagi osebnih okoliščin. Ključne zanj so predvsem psihološke posledice, saj lahko povzročeni stres, anksioznost, depresijo in občutek izključenosti negativno vplivajo na zdravje, počutje in kognitivne sposobnosti prizadetih. Tako lahko sovražni govor načinja uspeh pri delu ter ustvarja toksično, nemirno in neprijazno okolje. Poleg tega ovira organizacijsko kulturo in vrednote na visokošolskem zavodu. Zato lahko njegovo omejevanje pomenljivo izboljša kakovost razmer v visokošolskem okolju. Prispeva lahko k varnosti, posledično pa tudi k večji vključenosti, enakosti in raznolikosti.

Visokošolski zavodi so pri uvajanju študijskih vsebin in poučevanju svobodni. Čeprav se predmetniki in učni načrti drugače kot na nižjih ravneh izobraževanja ne sprejemajo na državni ravni, lahko visokošolski zavodi problematiko sovražnega govora kljub temu smiselno vključijo v študijski proces. Na splošno pa so vrednote in veščine, s katerimi posameznik ustrezno prepozna sovražni govor in se odziva nanj, nekaj, kar je v visokem šolstvu smiselno razvijati na ravni celotnega zavoda, in sicer na preventivni način in projektno s pomočjo finančnih instrumentov, kot so kohezijska sredstva, proračunska sredstva za razvoj študijske dejavnosti ali pa načrt za okrevanje in odpornost. Podlaga za tovrstno podporo so strateški dokumenti na ravni evropskega visokošolskega prostora, kot so Rimskemu komunikeju priložena Načela in smernice za krepitev socialne razsežnosti visokega šolstva, in tudi nacionalne strategije, predvsem Resolucija o nacionalnem programu visokega šolstva do 2030. Ti dokumenti izrecno podpirajo nediskriminatornost, dostojanstvo, vključenost, enakost in raznolikost, opredeljujejo pa tudi povezane razvojne cilje in ukrepe. Ob tem je pomembno poudariti, da niso usmerjeni v preprečevanje nedopustnega ravnanja, ampak v spodbujanje zelenega ravnanja in zglednih razmer za študij in delo.

Čeprav se slovensko visoko šolstvo s sovražnim govorom v praksi spoprijema pretežno na preventiven način, je sovražni govor umeščen v normativni okvir, ki ureja tudi pregon. Slovenska ustava poleg svobode izražanja opredeljuje tudi prepoved vsakršnega spodbujanja k neenakopravnosti in nestrpnosti ter k nasilju in vojni. Omejitve na področju govora poleg tega postavlja Zakon o visokem šolstvu, saj prepoveduje spolno in drugo nadlegovanje ter trpinčenje v študijskem okolju. Do tovrstnega ravnanja izreka ničelno toleranco. Opredeljuje pravico do varnega študijskega okolja in zagotovitev enakopravne obravnave ne glede na narodnost, raso ali etnično poreklo, nacionalno in socialno poreklo, spol, zdravstveno stanje, invalidnost, vero ali prepričanje, starost, spolno usmerjenost, družinsko stanje, premoženjsko stanje ali drugo osebno okoliščino. Za reševanje postopkov kršitev na tem področju je Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije pripravilo predlog nacionalnega pravilnika, ki je trenutno v medresorskem usklajevanju. Ureditev sovražnega govora je naposled z različno stopnjo vpisana tudi v interna pravila visokošolskih zavodov.

Pogled na razvoj ureditve sovražnega govora v visokem šolstvu odstira nekatere etične in pravne dileme v zvezi s pregonom oziroma iskanjem pravih načinov za preprečevanje nedopustnega ravnanja. V devetdesetih letih prejšnjega stoletja so se številne znanstvene razprave v Združenih državah Amerike posvetile iskanju meja zaščite in omejevanja govora na univerzah. Večina jih je sklenilo, da naj univerze v izogib neuspehom v pravnih sporih zaradi neustavnosti in nejasnosti internih pravil predvsem uvajajo proaktivne strategije in ukrepe za prepoznavanje in onemogočanje sovražnega govora. Ustavna zaščita govora pred omejevanjem in pregonom je namreč tako izrazita, da dostojanstva posameznikov in nediskriminatornega okolja na področju govora na univerzi ni preprosto zagotoviti. Težava takratnih univerzitetnih pravil je bila predvsem v tem, da niso ustrezno opredelila izjem, v katerih je mogoče govor omejiti zaradi neposrednega spodbujanja k nasilju ali diskriminaciji. Sovražnega govora niso dovolj jasno povezovala s posameznimi govornimi dejanji, ki diskriminirajo posameznika, ga postavljajo v podrejeni položaj ali napačno obravnavajo. Te okoliščine pa pravila niso dovolj ustrezno ločila od pravice do splošnega in neosebnega izražanja idej, četudi so te po sebi lahko sporne in bi v njih lahko iskali zametke sovražnosti, a se s tem kljub temu ne netita nasilje ali diskriminacija. Podobno nedovršeni so bili tudi postopki obravnave domnevnih kršitev. Določila, na katera so se opirale odločitve in izrečene sankcije, so bila pogosto preširoko aplicirana, odločitve pa preohlapno obrazložene.

Že takrat se je področja pregona sovražnega govora prijel neugoden občutek, da je druga plat takšnega postopanja vsiljevanje ideološke enotnosti, krepitev samocenzure in cenzure na univerzah. Akademska skupnost je spoznala, da je lahko omejevanje govora kot sovražnega tudi posledica pritiskov od zunaj. Bodisi za namen uresničevanja lastnih interesov bodisi iz upravičene samoobrambe je predstavnikom iz vodstvenih, lastniških ali celo političnih struktur v posamičnih primerih očitala zlorabo vzvodov za pregon sovražnega govora. Opozarjala je na pristransko izvrševanje predpisov in na nepravilne ukrepe. Neredki so bili primeri, ko so univerze ene vrste sovražnega govora preganjale, druge pa dopuščale. Predvsem pa so zaščitniki svobode govora opozorili na nujnost ločevanja med nedopustnim govorom zoper posamezno osebo in med svobodo do izražanja alternativnih idej in stališč, sicer se bodo učitelji, raziskovalci in študenti začeli zatekati k samocenzuri ter se ogibati izražanju nepopularnih mnenj, ki niso politično dovolj korektna ali ideološko sprejemljiva.

Da dileme na področju urejanja in pregona sovražnega govora v visokem šolstvu kljub bistvenemu napredku še danes niso razrešene, potrjuje nedavno dogajanje na ameriških univerzah zoper študentska gibanja, ki so vzniknila po vojaškem konfliktu med Izraelom in palestinskim ozemljem Gazo. Protestna gibanja na univerzitetnih kampusih so se začela aprila 2024, zaradi dobrih in slabih praks pri ukrepanju pa si je primerno nekatere primere pogledati поблиže. V odzivu na protestni shod, ki se je zavzemal za mir in za izvajanje političnega ter diplomatskega pritiska na Izrael ter prav tako izrazil podporo žrtvam oktobrskega napada Hamasa, je nasprotna politična frakcija študentov in profesorjev protestnike obtožila sovražnega govora v okviru netenja antisemitizma. Zoper protestnike je začela izvajati nedopustne povračilne ukrepe, med drugim doksiranje, od vodstva univerze pa je zahtevala, da gibanje obsodi. Zanimivo je, da so nasprotniki gibanja zoper protestnike na družbenih omrežjih objavljali sovražna sporočila. Prav za področje govora je bil posebnega pomena vzklik po svobodi, ki naj bi segala od reke (Jordan) do (Sredozemskega) morja. Medtem ko so protestniki ta vzklik namenjali Palestini, so ga nasprotniki gibanja namenjali Izraelu. Ista besedna zveza je v povezavi s Palestino privedla k prijavi sovražnega govora, v povezavi z Izraelom pa ne, čeprav mednarodni spor glede meje na tem geografskem območju niti za sprta naroda niti v mednarodni skupnosti ni razrešen. Tako se je v javnosti

krepi predstava, da je sovražni govor lahko le antisemitski, ne pa tudi antipalestinski ali antiislamističen.

Medtem ko sovražni govor nasprotnikov gibanja ni bil preganjan, je bil pritisk tako nasprotnikov gibanja kot vplivnih interesnih skupin zunaj univerze na njeno vodstvo za ukrepanje zoper protestnike izrazil. V prvem javnem odzivu je rektor pod zunanjimi pritiski obsodil le napad Hamasa na Izrael in sočustvoval zgolj z izraelskimi žrtvami. Pod naknadnim pritiskom protestnikov, da je univerza pri obravnavi tega vprašanja pristranska in uporablja dvojna merila, je rektor v naslednjem odzivu svoje stališče popravil z nevtralno ugotovitvijo, da je na obeh straneh umrlo veliko ljudi, v imenu univerze pa se je za vse skupaj tudi opravičil. Protestniki so od vodstva univerze nato zahtevali, da se na univerzi zamejita islamofobija in antipalestinski sentiment. Zahtevali so odločnejše ukrepanje – pravno dejanje javnega značaja, ki se ne bo odvijalo le za stenami univerze. Kljub vztrajnim pozivom nasprotnikov gibanja in univerzitetnih pokroviteljev je rektor naposled sporočil, da naloga univerze ni, da zavzema strani, ampak da omogoči več govora in priložnosti za razumevanje različnih pogledov. Hkrati je poudaril potrebo po preprečevanju diskriminacije in se zavzel za svobodo govora. Njegovo pravno dejanje je bilo sprva udeležba na muslimanski molitvi, nato pa je univerza organizirala tudi skupni kulturni dogodek za jude in muslimane v javnosti. Na nekaterih drugih univerzah posledice pri reševanju težav na področju sovražnega govora in diskriminacije za vodstvo niso bile niti tako ugodne niti pravične – odstavljeno je bilo tako vodstvo univerze Harvard kot vodstvo univerze Columbia. Skupnost študentov in profesorjev, ki je v tem času protestirala v Sloveniji, se s takšnimi izzivi ni spoprijela. A izplen protestnega gibanja na univerzi je skromen in univerza bi glede na pomembno vlogo, ki jo ima v družbi in si jo obenem tudi sama pripisuje, v odzivu lahko storila več, saj ključnih zahtev protestnikov ni upoštevala.

Ker v Sloveniji do zdaj nismo zaznavali odmevnejših primerov sovražnega govora na univerzah in ker na visokošolskih zavodih prevladuje posebna organizacijska kultura, moramo največji pomen pripisati vsemu tistemu, kar ne prispe do medijev ali pristane na mizah pristojnih za preprečevanje sovražnega govora. To je lahko v primerjavi s praviloma redko javno obravnavanimi in preganjanimi primeri sovražnega govora precej bolj razširjeno. Organizacijska strpnost, kultura molka in normalizacija nedopustnega govora lahko kljub preventivnim dejavnostim ter uveljavljenim internim pravilom in postopkom prekrijejo marsikatero diskriminacijo. Raziskava Mirovnega inštituta o diskriminaciji na podlagi narodnosti, državljanstva, barve kože in religije je namreč opozorila, da diskriminacijo v Sloveniji doživlja velik del prebivalstva. Spodbudno je vsaj, da je pojavnost diskriminacije bistveno večja na drugih področjih, na primer na področju dela in v javnosti ali na internetu, v izobraževalnem okolju pa je znatno manjša.

Ko se sprašujemo, kako naprej, si lahko najprej priznamo, da v Sloveniji še nimamo raziskave sovražnega govora v visokem šolstvu in ga zato v tej področni specifikki morda tudi še ne poznamo dovolj dobro. Da bi izboljšali nekatere dele organizacijske kulture v akademskem polju, da bi se izognili ponesrečenim poskusom pregona in da bi še naprej ohranjali svobodo govora, je zato primerno sovražni govor predvsem onemogočiti – ga torej zatirati v kali. To pa lahko trenutno najuspešneje počnemo z mehкими in preventivnimi načini. Promovirati je smiselno zelene vrednote in sočutni govor. Pomembna sta usposabljanje in ozaveščanje na področju sovražnega govora, ki bi lahko bila bolj poglobljena, še posebej za vodstva visokošolskih zavodov in ljudi, ki žrtvam nudijo psihosocialno ali pravno podporo. Ranljivim skupinam in žrtvam sovražnega govora v visokem šolstvu bi bilo treba zagotavljati dodatno podporo, hkrati pa vzdrževati dialog med različnimi identitetnimi skupinami v visokošolskem okolju. Čeprav je koristno odpirati kritične

razprave o sovražnem govoru znotraj študijskega procesa in ob tem krepiti tako razumevanje sovražnega govora kot medijsko pismenost, pa se glede na zapisano nakazuje, da se velika pričakovanja pri zagotavljanju varnega študija in dela usmerjajo predvsem k strokovnim delavcem v podpornem okolju na visokošolskih zavodih. Njegov razvoj in delovanje morata biti zato ustrezno finančno in kadrovska podprta. A to ni edina odgovornost države – država bi lahko še naprej skrbela za vključevanje problematike sovražnega govora v svoje področne razvojne strategije, podpirala njegovo raziskovanje ter periodično evalviranje, pa tudi skrbela za izboljševanje področnih pravil in postopkov, kar je sicer v deljeni pristojnosti z visokoškolskimi zavodi.

Čas bo pokazal, ali bomo zadržano čakali na prve resnejše primere sovražnega govora na slovenskih visokošolskih zavodih in potem gasili požar z rokohitrskimi kurativnimi ukrepi ali pa nam bo z vztrajnimi izboljšavami in preventivnimi dejanji uspelo vzpostaviti zakladnico razumevanja, dovolj strpno okolje in sočutni govor do te mere, da si bomo lahko ob verjetno neizbežnem odmevnem pojavu sovražnega govora priznali, da vendarle že imamo ustrezne mehanizme za odzivanje nanj, ter da se bomo naposled odzvali preudarno.

Dotatna gradiva in literatura

- Altman, A. (1993). Liberalism and Campus Hate Speech: A Philosophical Examination. *Ethics*, 103(2), 302–317. www.jstor.org/stable/2381524
- Bellacosa, J. (2012). The Regulation of Hate Speech by Academe vs. The Idea of a University: A Classic Oxymoron? *St. John's Law Review*, 67(1). scholarship.law.stjohns.edu/lawreview/vol67/iss1/1
- BFUG Advisory Group 1 on Social Dimension. (2020). *Principles and Guidelines to Strengthen the Social Dimension of Higher Education in the EHEA*. eha.info/Upload/Rome_Ministerial_Communique_Annex_II.pdf
- Bowman, K. L. in Gelber, K. (2021). Responding to Hate Speech: Counterspeech and the University. *Virginia Journal of Social Policy & the Law*, 28, 248. heinonline.org/HOL/Page?handle=hein.journals/vajspw28&id=260&div=&collection=
- Epstein, E. M. B., Ngaosi, N. C., Khalayleh, N., Garces, L. M. in Pedota, J. (2024). Beyond Legal Constraints: Understanding Barriers to Humanizing Responses in the Aftermath of Hate Speech at Private Universities. *Education Sciences*, 14(2), Article 2. doi.org/10.3390/educsci14020175
- Resolucija o nacionalnem programu visokega šolstva do 2030 (ReNPVŠ30). (2022). *Uradni list RS*, št. 49/22. pisrs.si/pregledPredpisa?id=RESO139
- Schlichtmann, S. (2024). Polarization of Israel-Palestine conflict and calls for peace in UNH Community. *The New Hampshire*. scholars.unh.edu/tnh_digital_archive/589
- Senta, C., Bačić, L., Sigeti, V., Nedeljković, D. V., Jovović, J., Zdravković, L. in Valentič, U. (2021). *Preprečevanje sovražnega govora na spletu: gradivo za učitelje*. Mirovni inštitut - Inštitut za sodobne družbene in politične študije. www.mirovni-institut.si/wp-content/uploads/2020/02/Behave_Preprecevanje-sovraznega-govora-na-spletu-SLO_21-08-31.pdf
- Smolla, R. A. (1990). Academic Freedom, Hate Speech, and the Idea of a University. *Law and Contemporary Problems*, 53(3), 195–225. doi.org/10.2307/1191797
- Weberman, M. (2023). University Hate Speech Policies and the Captive Audience Doctrine. *Ohio Northern University Law Review*, 36(1). digitalcommons.onu.edu/onu_law_review/vol36/iss1/8
- Zagovornik načela enakosti. (2017-2023). *Redna letna poročila*. zagovornik.si/izdelki-zagovornika/letno-porocilo/
- Združeni Narodi. (2019). *United Nations Strategy and Plan of Action on Hate Speech*. United Nations. www.un.org/en/hate-speech/un-strategy-and-plan-of-action-on-hate-speech

Od sovražnega govora do duševne stiske: kako zaščititi mlade in graditi odpornost

Skrb za varovanje in krepitev duševnega zdravja ter preprečevanje nastanka duševnih težav sta ključna v vseh starostnih obdobjih, še posebej v obdobju otroštva in mladostništva. Duševno zdravje v otroštvu in adolescenci je namreč povezano z doseganjem razvojnih nalog, oblikovanjem identitete, šolsko uspešnostjo, odnosi s starši in vrstniki, poleg tega je tudi pomemben napovedni dejavnik duševnega zdravja v odraslosti (Patel idr., 2007). Raziskovalci ugotavljajo, da se na svetovni ravni pred 14. letom starosti pojavi 34,6 % duševnih motenj, 48,4 % pred 18. letom starosti in 62,5 % pred 25. letom starosti, pri čemer največji delež vseh duševnih motenj nastopi pred 14,5 leta starosti (Solmi idr., 2022).

V zadnjih letih v družinskem in tudi šolskem okolju narašča uporaba sodobnih digitalnih tehnologij – osebnega računalnika, pametnega telefona, tablice in drugih prenosnih digitalnih naprav. Te in druge spremembe v družbi vplivajo na navade in način življenja mladostnikov, njihovo preživljanje prostega časa ter pojavljanje novih izzivov (Rafla idr., 2014). Šole in skupnosti po svetu, tudi v Sloveniji, postajajo vse bolj multikulturne in večjezične. Otroci so že od malih nog izpostavljeni kompleksnemu svetu skozi oči medijev (Greenberg idr., 2017), hkrati pa se na družbenih omrežjih in spletnih platformah odvija vse večji del njihovega socialnega življenja. V tem kontekstu smo priča tudi vse večji pojavnosti sovražnega govora med mladimi, ki ima lahko resne posledice za duševno zdravje. Sovražni govor, ki je pogosto usmerjen proti posameznikom na podlagi njihove etnične pripadnosti, spola, spolne usmerjenosti ali drugih osebnih značilnosti, lahko povzroči globoke čustvene rane, zmanjšano samopodobo ter vodi v občutke tesnobe, osamljenosti in socialne izključenosti (UNESCO, 2023). Izpostavljenost sovražnemu govoru v mladosti ima lahko dolgotrajne posledice in prispeva k oblikovanju negativnih vzorcev razmišljanja in vedenja, ki se lahko prenesejo v odraslost (Wypych in Bilewicz, 2024).

Mladi, ki so tarče sovražnega govora, se spoprijemajo s povečanim tveganjem razvoja duševnih motenj in stisk, hkrati pa sovražni govor spodbuja tudi razvoj sovražnih stališč in agresivnega vedenja, kar lahko vodi do nadaljnega stopnjevanja nasilja in nestrpnosti v širši družbi (Sarfraz idr., 2022).

Stanje na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov v Sloveniji

Analiza dostopnih zdravstvenostatističnih podatkov in raziskav, prikazana v publikaciji Duševno zdravje otrok in mladostnikov (Jeriček Klanšček idr., 2018), ki jo je izdal Nacionalni inštitut za javno zdravje, kaže porast različnih težav, povezanih z duševnim zdravjem mladih. Trend naraščanja se je v obdobju pandemije še zaostрил (Bell idr., 2023). Med mladostniki, starimi od 15 do 19 let, so najpogostejše duševne motnje, obravnavane na primarni zdravstveni ravni: reakcije na hud stres, prilagoditvene motnje, druge anksiozne motnje ter depresivne epizode.

Na sekundarni ravni so bile najpogostejše obravnave mladostnikov zaradi: motenj prehranjevanja, drugih anksioznih motenj ter mešanih motenj vedenja in čustvovanja. Podatki so skrb vzbujajoči, saj se je v obdobju od leta 2008 do leta 2015 število prvih obiskov mladih zaradi duševnih in vedenjskih motenj izrazito povečalo – na primarni ravni za 26 %, na sekundarni pa za 70 %. Skrb vzbujajoč je tudi porast porabe zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj pri osebah, mlajših od 20 let, saj se je ta v obdobju od leta 2008–2015 povečala za 48 %, med mladostniki od 15. do 19. leta starosti je bila leta 2015 za 73 % večja kot leta 2008 (Jeriček Klanšček idr., 2018). V mednarodni raziskavi HBSC Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (Jeriček Klanšček idr., 2023) avtorji prav tako ugotavljajo porast duševnih stisk. O občutkih žalosti ali obupanosti¹ poroča približno vsak tretji mladostnik (32,9 %), 16,6 % mladih pa je v zadnjem letu resno razmišljalo o tem, da bi poskušalo narediti samomor. Malo več kot petina mladostnikov (22 %) dosega rezultate, ki nakazujejo na povišano verjetnost depresije, o občutkih osamljenosti v zadnjem letu pa poroča 16,3 % mladostnikov.

V Sloveniji primanjkuje delež raziskav, v okviru katerih bi sistematično zbirali podatke o pojavnosti sovražnega govora med mladimi. Delni vpogled v to področje ponujata naslednji ugotovitvi o spletnem trpinčenju:²

Preglednica 1: Pojavnost spletnega trpinčenja med mladimi (Jeriček Klanšček idr., 2023)

- Vsak šesti mladostnik (17 %) poroča, da je bil žrtev spletnega trpinčenja vsaj enkrat v zadnjih nekaj mesecih.
- Približno vsak petnajsti mladostnik (6,9 %) je poročal o sodelovanju pri spletnem trpinčenju.

Pomen socialno-čustvenega učenja pri preprečevanju duševnih stisk in sovražnega govora

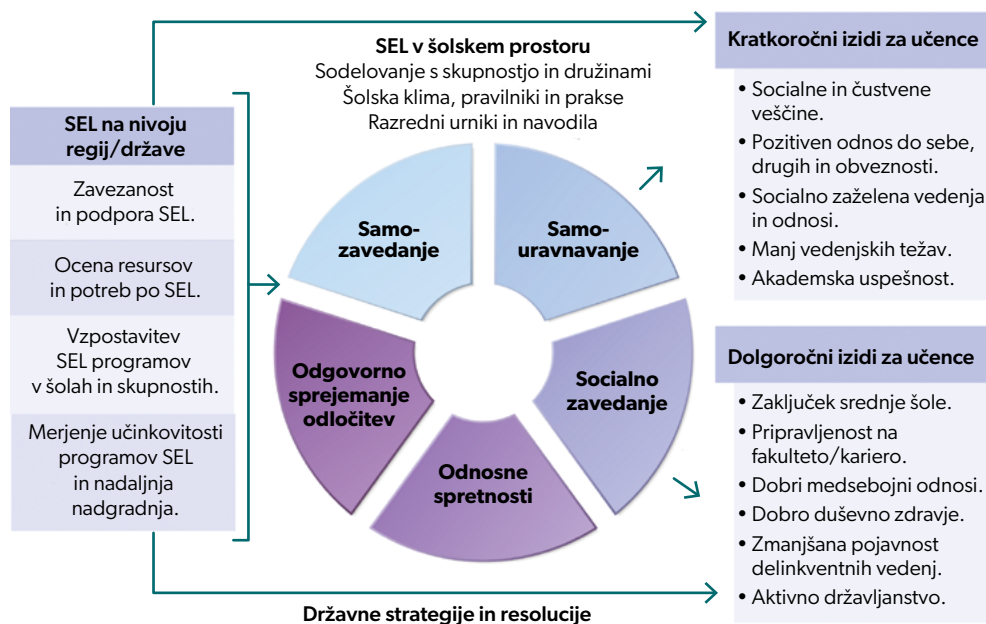
V luči zgoraj predstavljenih podatkov postaja jasno, da v prihodnosti ne bo dovolj zgolj sprejemanje ukrepov za zagotavljanje dodatnega strokovnega kadra za izvajanje kurativnih storitev, temveč bo nujen tudi vložek v preventivne ukrepe, ki lahko pomembno prispevajo k pravočasnemu odkrivanju duševnih stisk in sovražnega govora ter preprečevanju njihovega nastanka. Med ključnimi preventivnimi metodami, ki mladostnike usmerjajo k vzpostavljanju strpnih in spoštljivih odnosov s svojo družino, vrstniki, šolo in skupnostjo, k spodbujanju varnih in zdravih oblik vedenja ter k razvoju delovnih navad za življenjske uspehe, je socialno-čustveno učenje (Durlak idr., 2024). V mednarodni literaturi se za ta koncept pogosto uporablja akronim SEL (angl. *social emotional learning*), ki ga bomo v nadaljevanju prispevka izmenično uporabljali za označevanje socialno-čustvenega učenja.

Socialno-čustveno učenje je proces, v katerem otroci, mladostniki ter tudi odrasli pridobivajo znanje, veščine in prepričanja za: razvoj zdrave osebnosti; uravnavanje čustev; doseganje osebnih in kolektivnih ciljev; razvoj empatije do drugih; vzpostavljanje dobrih, kakovostnih odnosov; odgovorno sprejemanje odločitev (CASEL, 2020).

1 Občutki, ki so prisotni vsaj dva tedna v zadnjem letu in so vplivali na vsakodnevne dejavnosti

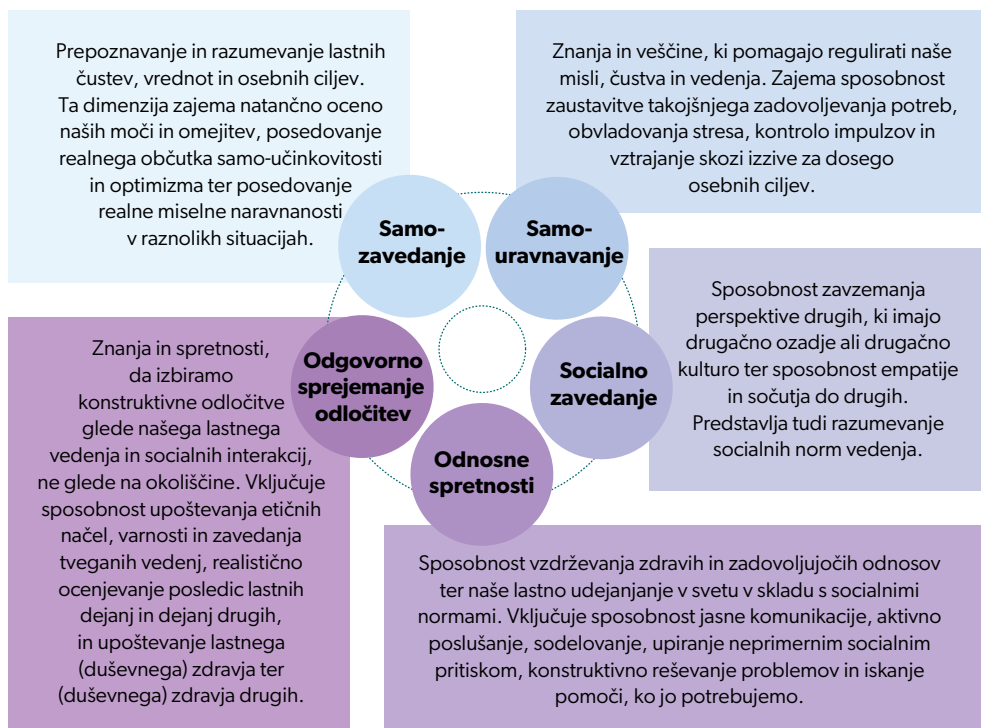
2 Pojem »online trpinčenje« je opredeljen kot: pošiljanje ali prejemanje žaljivih kratkih sporočil, e-pošte ali besedilnih sporočil; objavljanje ali prejemanje objav na »zidu«; ustvarjanje spletne strani z namenom posmehovanja/norčevanja iz nekoga drugega; objavljanje neprijetnih in neprimernih fotografij brez dovoljenja (Jeriček Klanšček idr., 2023).

Slika 1: Grafični prikaz modela socialno-čustvenega učenja v izobraževalnem kontekstu (prirejeno po Durlak idr., 2024)



Temeljni model CASEL (2020), ki je podrobneje prikazan v sliki 2, obravnava pet med seboj povezanih dimenzij.

Slika 2: Podrobnejši opis petih dimenzij modela CASEL (2020)



Krepitev socialno-čustvenih veščin prinaša številne kratkoročne in dolgoročne pozitivne koristi. Kratkoročno lahko vodi do: izboljšane samoučinkovitosti in samozavesti; večje zavzetosti, predanosti in aktivacije v šoli; večje stopnje empatije in prosocialnih oblik vedenja; manj vedenjskih in čustvenih težav; manjše pojavnosti tveganih oblik vedenja ter do izboljšanja pri testnih dosežkih in ocenah (Durlak idr., 2011). Longitudinalne študije odkrivajo, da so učinki SEL dolgoročni in se kažejo tudi v kasnejših izidih. Osebe z boljšimi socialno-čustvenimi veščinami bodo: bolj pripravljene na življenjske izzive; uspešnejše v akademskem in službenem okolju; imele boljše odnose z vrstniki in v družini; imele boljše duševno zdravje in bodo bolj aktivno doprinesle k družbi (Hawkins idr., 2008).

Kot je razvidno s slike 1, imajo pomembno vlogo pri spodbujanju kompetenc socialno-čustvenega učenja učitelji, vodstvo šole, družina in lokalna skupnost. Izvajanje takšnih programov pa ni mogoče brez podpore državnih ustanov na regionalno-lokalni ravni ter državni ravni. Sprejemanje jasnih strategij, zakonov in standardov vključevanja socialno-čustvenega učenja v izobraževalne ustanove je temeljno ogrodje za doseganje dolgoročnih koristi.

Z vključevanjem socialno-čustvenega učenja na ravni univerzalne preventive bomo mlade opremili z znanjem in veščinami: prepoznavanja, razumevanja in uravnavanja lastnih miselnih procesov, občutkov in vedenja v različnih položajih; zavzemanja vidika drugega in doživljanja sočutja; kritičnega razmišljanja in vzpostavljanja spoštljivih, enakovrednih medosebnih odnosov. To je ključnega pomena za ustvarjanje varnih in spodbudnih učnih okolij, kar dolgoročno vodi v dobro javno zdravje šolske populacije (Durlak idr., 2024).

Od učenja do ukrepanja: faze podpornega procesa v kontekstu sovražnega govora

Preprečevanje duševnih stisk in sovražnega govora zahteva celovito in strukturirano obravnavo, ki je usmerjena tako k žrtvam sovražnega govora kot k tistim, ki uporabljajo sovražni govor. V nadaljevanju so predstavljene ključne faze podpornega procesa, ki so strokovnjakom in drugim deležnikom, ki se pri svojem delu srečujejo z mladimi, lahko v oporo pri uspešnem razreševanju težav (slika 3).

Slika 3: Sistematični pregled faz podpornega procesa (po O'Connell, Boat in Warner, 2009)

Pred				Med		Po	
Promocija in ozaveščanje	Univerzalna preventiva	Selektivna preventiva	Indicirana preventiva	Identifikacija stiske	Akutna obravnava	Dolgoročna podpora	Krepitev in rehabilitacija
(Psiho)edukacija o tematiki in informiranje.	Zaščitne dejavnosti za vse člane skupnosti.	Zaščitne dejavnosti za bolj ogrožene.	Zaščitne dejavnosti za že izpostavljene.	Prepoznavanje stisk in stik s strok. službami.	Ažurna podpora in strokovna pomoč.	Redno spremljanje in podpora.	Prilagojena nega in krepitev odpornosti.
Ozaveščanje o učinkih sovražnega govora	Razvoj socialnih in čustvenih kompetenc.	Dostopna strokovna podpora ranljivim osebam.	Odkrivanje in naslavljanje težav v zametkih.	Prepoznavna praga, pri katerih stiska preraste v krizo.	Postopek deeskalacije.	Spremljanje upoštevanja sprejetih dogovorov.	Vzpostavitev varnega konteksta po dogodku.
Aktivnosti za krepitev strpnosti in spoštovanja.	Redne skupinske aktivnosti za spodbujanje dialoga in razreševanje konfliktov.	Programi mentorstva.	Spodbujanje (vrstniškega) odzivanja in varovanja.	Navezovanje stika s strokovnimi službami.	Sodelovanje s strokovnimi službami.	Spremljanje medosebnih odnosov, skupinske klime.	Razvijanje dodatnih zaščitnih dejavnikov.
Ustvarjanje varnega spletnega okolja.	Krepitev šolske in razredne klime.	Programi "Peer to peer support".	Aktivno naslavljanje dejavnikov tveganja in zaščite.	Izmenjava perspektiv in osebnega doživljanja.	Obravnava v strokovnih službah.	Zaznavanje in naslavljanje namernih in nenamernih kršitev ter odstopov.	Uporaba krize kot priložnost za nova spoznanja in spremembe.
Oblikovanje skupinskih norm.	...	Uporaba ciljno usmerjenih izobraževalnih delavnic in programov.	...	Pravočasno vključevanje akterjev (udeleženci, starši, šola ...)	Izvajanje obnovitvenih procesov.	Preprečevanje relapsa	Nadaljevanje aktivnosti promocije in preventive.
Diseminacija informativnih gradiv.

Pred pojavom sovražnega govora:

Vlaganje v promocijo in preventivne ukrepe preprečuje nastanek težav in konfliktov v zametkih in ima dolgoročne koristi pri zmanjševanju sovražnega govora med mladostniki (Faloppa idr., 2023; Windisch idr., 2022). **Promocija** duševnega zdravja se osredotoča na izboljševanje kakovosti življenja, poudarjanje pozitivnih lastnosti in sposobnosti posameznika, ne zgolj na zmanjševanje simptomov in primanjkljajev. Osredotoča se na krepitev posameznikovih notranjih psiholoških virov in zagotavljanje ustreznih življenjskih okoliščin (Barry, 2008). To v praksi lahko izvajamo z: ozaveščanjem javnosti o vplivih sovražnega govora; aktivnostmi za krepitev strpnosti, medsebojnega razumevanja in spoštovanja; ustvarjanjem varnega (spletnega) okolja; diseminacijo psiho-edukativnih vsebin/gradiva idr. **Preventiva** duševnih motenj pa se usmerja v zmanjševanje dejavnikov tveganja in njihove prisotnosti, pri čemer ločimo tri vrste preventive: **univerzalna** (usmerjena v celotno populacijo), **selektivna** (usmerjena v posameznike, ki imajo večje tveganje) in **indicirana** (usmerjena v posameznike, ki so že izpostavljeni). Kot je bilo navedeno v prejšnjem sklopu, je socialno-čustveno učenje z dokazi podprta univerzalna preventivna dejavnost, ki prinaša tako kratkoročne kot dolgoročne koristi. Kadar obstaja večje tveganje za doživljanje sovražnega govora (npr. etnične manjšine, pripadniki skupnosti LGBTQI+) ali izvajanje sovražnega govora (npr. oseba, ki izkazuje negativna stališča do neke manjšine, druženje z vrstniki, ki izkazujejo negativna stališča do manjšin), je aktivnosti smiselno usmerjati v podporo ogroženim osebam/skupinam, raziskovanju/prilagajanju socialne dinamike ter obravnavi dejavnikov tveganja in zaščitnih dejavnikov. Posamezniki, ki so izpostavljeni nasilju ali sovražnemu govoru, lahko tudi sami razvijejo nasilno vedenje kot odgovor na svojo izkušnjo. To poudarja potrebo po celostni obravnavi tako žrtev kot povzročiteljev, saj sta obe strani pogosto vpleteni v začarani krog nasilja. Programi mentorstva in medvrstniške podpore (angl. *peer-to-peer support*) so primer dobre

prakse na področju selektivne in indicirane preventive, saj zmanjšujejo pojavnost vedenjskih težav in kaznivih dejanj (Tolan idr., 2014) ter krepijo socialne vezi med mladimi (Hagler in Rhodes, 2018). Drugi primeri dobre prakse in ustreznih metod na področju preventivnih aktivnosti preprečevanja sovražnega govora so predstavljeni tudi v drugih poglavjih te publikacije.

Med pojavom sovražnega govora:

Kadar pride do pojava sovražnega govora, je v prvi vrsti ključna **identifikacija stiske** ter vzpostavitev stika s strokovnimi službami (npr. šolska svetovalna služba). Multidisciplinarni način obravnave, izmenjava pogledov ter vključevanje vseh pomembnih deležnikov (udeležencev, strokovnjakov, šolskih delavcev idr.) lahko vodijo v hitro umiritev stanja ter preprečijo nadaljnje negativne posledice. Pomembno je zagotoviti varno in zaupno okolje za žrtve, kjer lahko izrazijo svoje občutke in pridobijo ustrezno podporo. Prav tako je pomembno izvesti poglobljen pogovor z osebo, ki je izvajala sovražni govor. Le z dobrim razumevanjem razlogov za izvajanje sovražnega govora se lahko nato načrtujejo ciljno usmerjene aktivnosti (po potrebi tudi z zunanjimi strokovnimi službami), ki bodo vključile obravnavo vzrokov za tovrstno vedenje in zmanjšale verjetnost za ponovitev v prihodnosti. Če ne pride do umiritve stanja, je treba zavzeti jasno, odločno stališče do vseh udeleženih, vzpostaviti takojšnje sodelovanje in obravnavo v strokovnih službah, s čimer se začeta **akutna obravnavo** in izvajanje obnovitvenih procesov³, kjer je to mogoče. V pomoč pri iskanju redno posodobljenih strokovnih virov opore na področju duševnega zdravja predlagamo ogled spletne strani programa MIRA – zadusevnozdravje.si.

Po dogodku:

Razrešitev posameznega dogodka ne pomeni nujno konca. Za preprečevanje tovrstnih dogodkov v prihodnosti je potrebna **dolgoročna podpora**, ki vključuje redno spremljanje medosebnih odnosov, skupinskega vzdušja in upoštevanje sprejetih dogovorov. Za ponovno vzpostavitev in utrditev varnega okolja je ključna tudi **krepitev in rehabilitacija** za vse vpletene, v smislu dela na dejavnih tveganja in zaščite. Krizna situacija je lahko priložnost za nova spoznanja in spremembe, ki vodijo v bolj strpne, spoštljive odnose (Hopkins, 2004). Cikel podpornih procesov se s tem sklene in prelije v aktivnosti promocije in preventive, pri čemer morajo ti ukrepi postati trajnostni ter stalno prisotni v šolskem in širšem družbenem okolju.

Sklep

V današnjem času, ko se mladi vse pogosteje spoprijemajo z duševnimi stiskami in sovražnim govorom (UNESCO, 2023), postaja ključnega pomena celostna in strukturirana metoda reševanja teh izzivov. Za učinkovito pomoč in podporo ni dovolj, da se osredotočamo zgolj na odpravljanje že obstoječih težav. Potrebno je celostno delovanje, ki vključuje delovanje na različnih ravneh preventive in pri različnih ciljnih skupinah – od posameznikov, družin, šolskih ustanov do širše skupnosti.

Socialno-čustveno učenje, kot ključna preventivna metoda, prispeva k razvoju temeljnih socialnih in čustvenih veščin, ki krepijo psihično odpornost ter mladostnikom omogočajo uspešno navigacijo skozi kompleksne medosebne odnose. Programi socialno-čustvenega učenja ne le zmanjšujejo tveganje pojava duševnih stisk in sovražnega govora, temveč dolgoročno prispevajo k bolj zdravim in povezanim skupnostim (Philip, 2023). Kljub temu

3 Metoda obravnave konfliktov, nadlegovanja in težavnega vedenja, ki se osredotoča na obnavljanje in krepitev odnosov v skupnosti. Namesto da bi se zgolj ukvarjali z nadzorovanjem in kaznovanjem neprimernega vedenja, ta metoda poudarja pomen gradnje, negovanja in popravljanja odnosov med posamezniki (Hopkins, 2009).

pa je za učinkovito preprečevanje sovražnega govora treba upoštevati vse faze podpornega procesa, ki so osredotočene tako na žrtve kot izvajalce sovražnega govora. Poleg promocije in preventivnih aktivnosti je pomembno pravočasno posredovanje v kriznih situacijah, povezovanje s strokovnimi službami in dolgoročna podpora. Tako bomo zagotavljali celostno obravnavo sovražnega govora.

Z vključevanjem sistematičnih preventivnih ukrepov in trajnostnih metod, ki temeljijo na socialno-čustvenem učenju, lahko bistveno prispevamo k zmanjšanju sovražnega govora in izboljšanju duševnega zdravja mladih. Da bi dosegli te cilje, je ključno sodelovanje med šolami, družinami, lokalnimi skupnostmi ter državnimi ustanovami, ki morajo zagotavljati jasno strategijo in zakonodajni okvir za vključevanje teh programov. Vzpostavitev varnega in spodbudnega okolja za vse člane skupnosti ni le odgovornost posameznikov, temveč kolektivna odgovornost celotne družbe. Le tako lahko zagotovimo, da bodo prihodnje generacije opremljene z znanjem, veščinami in vrednotami, ki so potrebni za sožitje v skupnosti.

Viri

- Barry, M. M. (2008). *The influence of social, demographic and physical factors on positive mental health in children, adults and older people*. (Foresight Mental Capital and Wellbeing Project. State-of-Science Review: SR-B3). Government Office of Science and Innovation. doi.org/10.13025/22018
- Bell, I. H., Nicholas, J., Broomhall, A., Bailey, E., Bendall, S., Boland, A., Robinson, J., Adams, S., McGorry, P. in Thompson, A. (2023). The impact of COVID-19 on youth mental health: A mixed methods survey. *Psychiatry Research*, 321, 115082. doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115082
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020, oktober 1). *CASEL'S SEL Framework: What Are the Core Competence Areas and Where Are They Promoted?* casel.org/casel-sel-framework-11-2020/
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E. in Mahoney, J. L. (Ur.). (2024). *Handbook of Social and Emotional Learning*. Guilford Publications.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. in Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Faloppa, F., Gambacorta, A., Odekerken, R. in Noordaa, R. van der. (2023). *Study on preventing and combating hate speech in times of crisis* [Steering Committee on Anti-Discrimination, Diversity and Inclusion (CDADI)]. Council of Europe. rm.coe.int/-study-on-preventing-and-combating-hate-speech-in-times-of-crisis/1680ad393b
- Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P. in Durlak, J. A. (2017). Social and Emotional Learning as a Public Health Approach to Education. *The Future of Children*, 27(1), 13–32. www.jstor.org/stable/44219019
- Hagler, M. A. in Rhodes, J. E. (2018). The Long-Term Impact of Natural Mentoring Relationships: A Counterfactual Analysis. *American Journal of Community Psychology*, 62(1–2), 175–188. doi.org/10.1002/ajcp.12265
- Hawkins, J. D., Kosterman, R., Catalano, R. F., Hill, K. G. in Abbott, R. D. (2008). Effects of social development intervention in childhood 15 years later. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 162(12), 1133–1141. doi.org/10.1001/archpedi.162.12.1133
- Hopkins, B. (2004). *Just Schools: A Whole School Approach to Restorative Justice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Hopkins, B. (2009). *Just Care: Restorative Justice Approaches to Working with Children in Public Care*. Jessica Kingsley Publishers.

- Jeriček Klanšček, H., Furman, L., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T. in Korošec, A. (2023). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2022* (Elektronska izd.). Nacionalni inštitut za javno zdravje. nizj.si/wp-content/uploads/2023/10/HBSC_e_verzija_obl_2023.pdf
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevnar-Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Bračič, M. F. in Poldrugovac, M. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji* (H. Jeriček Klanšček, S. Roškar, M. Vinko, in A. Hočevnar-Grom, Ur.). Nacionalni inštitut za javno zdravje. nizj.si/wp-content/uploads/2022/07/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf
- O'Connell, M. E., Boat, T. in Warner, K. E. (Ur.). (2009). *Preventing Mental, Emotional, and Behavioral Disorders Among Young People: Progress and Possibilities*. National Academies Press (US); National Research Council (US); Institute of Medicine (US) Committee on the Prevention of Mental Disorders and Substance Abuse Among Children, Youth, and Young Adults: Research Advances and Promising Interventions. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK32775/
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S. in McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *Lancet (London, England)*, 369(9569), 1302–1313. [doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7)
- Philip, R. (2023). Curbing Hate Speech through Education: Modalities for Equipping Future Teachers. *Journal of Pedagogy and Education Science*, 2(03), Article 03. doi.org/10.56741/jpes.v2i03.350
- Rafla, M., Carson, N. J. in DeJong, S. M. (2014). Adolescents and the internet: what mental health clinicians need to know. *Current Psychiatry Reports*, 16(9), 472. doi.org/10.1007/s11920-014-0472-x
- Sarfraz, M. R., Khan, M. I., Ijaz, H. in Bashir, S. (2022). Influence of Internet Language Hate Speech on Young Adults Mental Health and its Detection Method. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(07), Article 07. doi.org/10.53350/pjmhs22167315
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U. in Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281–295. doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7
- Tolan, P. H., Henry, D. B., Schoeny, M. S., Lovegrove, P. in Nichols, E. (2014). Mentoring Programs to Affect Delinquency and Associated Outcomes of Youth At-Risk: A Comprehensive Meta-Analytic Review. *Journal of Experimental Criminology*, 10(2), 179–206. doi.org/10.1007/s11292-013-9181-4
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2023). *Addressing Hate Speech Through Education: A Guide for Policy-makers*. United Nations. doi.org/10.18356/9789231005817
- Windisch, S., Wiedlitzka, S., Olaghere, A. in Jenaway, E. (2022). Online interventions for reducing hate speech and cyberhate: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 18(2), e1243. doi.org/10.1002/cl2.1243
- Wypych, M. in Bilewicz, M. (2024). Psychological toll of hate speech: The role of acculturation stress in the effects of exposure to ethnic slurs on mental health among Ukrainian immigrants in Poland. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 30(1), 35–44. doi.org/10.1037/cdp0000522

Pot do spoštljivih odnosov in osebne rasti skozi program *To sem jaz*

1. Uvod

Sodobne digitalne tehnologije postajajo nepogrešljivi del vsakdanjika tako v družinskem kot šolskem okolju. Osebni računalniki, pametni telefoni, tablice in druge pametne naprave pomembno vplivajo na navade in način življenja mladostnikov, njihovo preživljanje prostega časa ter pojavljanje novih izzivov in težav na področju telesnega in duševnega zdravja (Rafla idr., 2014). Vzporedno s porastom uporabe digitalnih tehnologij in spletnih komunikacij se povečuje tudi pojav sovražnega govora, ki postaja vse bolj razširjen med mladimi (UNESCO, 2023). Sovražni govor, v živo ali na spletu, lahko močno prizadene posameznika, povzroči občutke žalosti, nemoči in tesnobe ter vodi do nizke samopodobe in izolacije (Saha idr., 2019; Wypych in Bilewicz, 2024). Naraščajoča izpostavljenost sovražnemu govoru poudarja potrebo po celovitih rešitvah in preventivnih metodah, ki bodo usmerjene v zagotavljanje strokovne podpore, tako v živo kot na spletu, ter v krepitev socialno-čustvenih veščin. Le-te imajo še posebej pomembno vlogo pri razvijanju varnih, spoštljivih medosebnih odnosov ter krepitevi psihične odpornosti (Durlak idr., 2017). Eden takšnih preventivnih programov je program *To sem jaz*, ki že več kot dve desetletji nudi podporo mladostnikom v Sloveniji.

2. Program *To sem jaz*

Program *To sem jaz*, vzpostavljen na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, ob stalni podpori Ministrstva za zdravje podpira mlade pri izzivih in stiskah odraščanja ter je usmerjen v krepitev duševnega zdravja mladih – v razvijanje pozitivne samopodobe, socialnih in čustvenih veščin ter drugih življenjskih kompetenc, ki mladostnike podpirajo v vsakdanjem življenju. Odziva se na aktualne potrebe današnjih mladostnikov in si prizadeva za krepitev njihove psihične odpornosti. Program deluje na 1) področju dejavnosti spletnega svetovanja in informiranja ter na 2) področju šolske preventivne prakse. V nadaljevanju podrobneje predstavljamo oba delovna stebra.

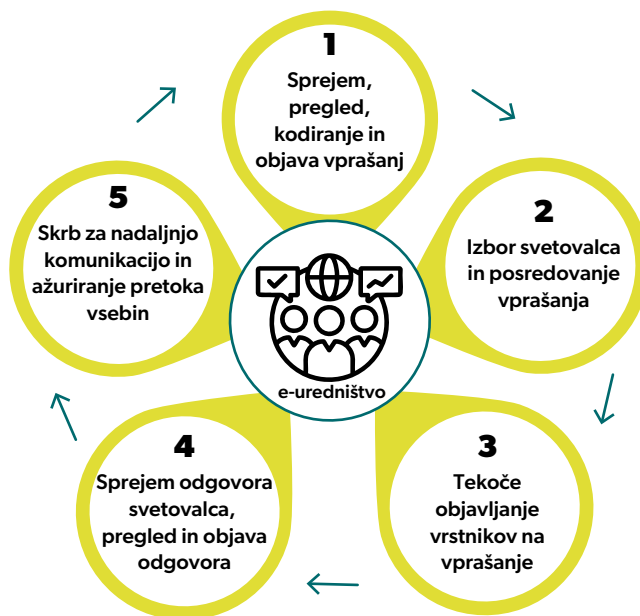
1) **Spletno svetovanje in informiranje**

Spletna svetovalnica #*Tosemjaz* (tosemjaz.net) mladostnikom omogoča javen, hiter in brezplačen dostop do strokovnega nasveta. Mladostniki lahko anonimno zastavijo vprašanja, povezana s težavami ali dilemami odraščanja, in prejmejo preverjene odgovore strokovnjakov, specializiranih za posamezno problematiko. Svetovalnica, ki deluje v okviru medinstitucionalne

in multidisciplinarne mreže, združuje že več kot 100 strokovnjakov – prostovoljcev (zdravnikov različnih specializacij, psihologov, socialnih pedagogov in drugih strokovnjakov), ki so usposobljeni za obravnavo raznolikih izzivov, s katerimi se spoprijemajo mladi.

Ključno vlogo v delovanju spletne svetovalnice ima uredništvo (slika 1), ki upravlja in nadzira komunikacijo med mladostniki in svetovalci ter tudi medvrstniško komunikacijo. Vsako vprašanje in vsak odgovor se najprej pregledata ter ju preveri urednik, preden se objavita na spletni strani. Uredništvo tudi zagotavlja, da so vprašanja usmerjena k ustreznemu svetovalcu glede na vsebino, kar omogoča kakovostno in strokovno podporo. V primeru odzivov, ki izražajo kakršno koli obliko sovražnega govora, v uredništvu takšne komentarje izbrišejo in niso javno objavljeni. S tem se mladim zagotavlja varen prostor za deljenje osebnih stisk.

Slika 1: Vloga in opravila uredništva spletne svetovalnice tosemjaz.net



Kako strokovnjaki nudijo pomoč in podporo?

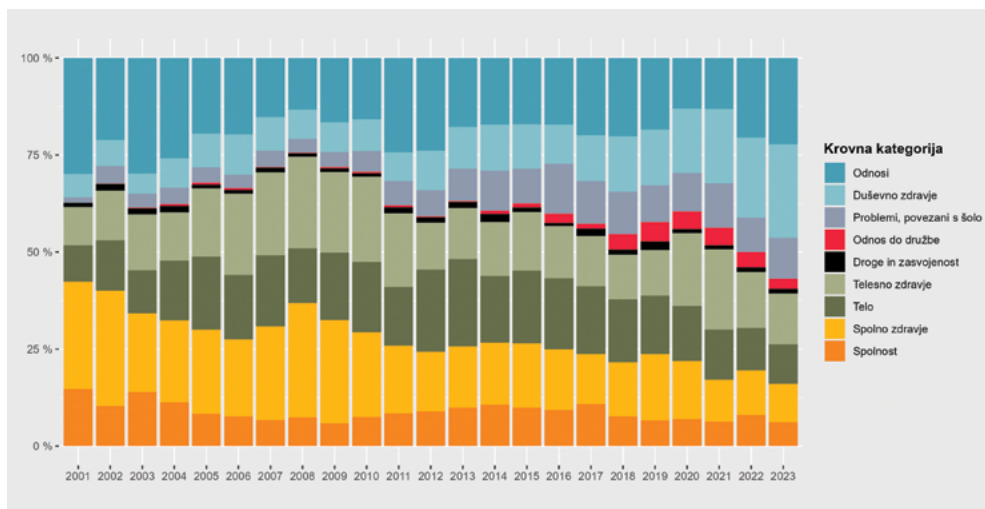
Mladim sta na voljo dve obliki spletnega svetovanja: (i) asinhrono – mladostnik anonimno zapiše vprašanje in počaka na odgovor strokovnjaka ter (ii) sinhrono (*chat* svetovanje) – mladostnik in spletni svetovalci sta sočasno prisotna na spletu. Dodatno podporo pri spletnem svetovanju zagotavljajo supervizorji, ki so strokovnjakom vedno na voljo za pomoč, podporo in posvetovanje v primeru težav ali dilem. Spletni portal [#Tosemjaz](https://tosemjaz.net) ponuja dostop do številnih informativnih vsebin. Na voljo je več kot 350 strokovno preverjenih prispevkov, med katerimi so tudi vsebine o prepoznavanju nasilja, asertivnosti, spoštljivih odnosih in prijateljstvu. Poleg tega imajo mladi možnost brezplačne prijave na publikacijo e-Prijatelj (tosemjaz.net/e-novice), ki izhaja štirikrat na leto, v njej pa lahko najdejo številne uporabne strokovne vsebine s področja zdravja in duševnega zdravja.

Spletišče [#Tosemjaz](https://tosemjaz.net) se je od svojega nastanka uveljavilo kot največja spletna platforma in svetovalnica za mlade v Sloveniji. V letu 2024 je bilo evidentiranih približno 222.000 enkratnih obiskovalcev, več kot 447.000 obiskov in skoraj 1.000.000 branih strani. V 23-letnem obdobju delovanja (2001–2024) so strokovnjaki/prostovoljci mladim odgovorili na več kot 60.000 anonimnih vprašanj, povezanih z dilemami in stiskami odrasčanja.

Kaj v resnici teži mladostnike?

Največji delež vprašanj, ki jih zastavijo mladostniki, je povezan z odnosi in telesnimi spremembami v obdobju najstništva (Lekić idr. 2014). Od leta 2018 pa je razviden porast vprašanj na področju duševnega zdravja (slika 2). V zadnjih letih se povečuje predvsem delež vprašanj, povezanih z najtežjimi stiskami. Delež *„najtežjih vprašanj“* je v letu 2021 znašal 15 odstotkov, v letu 2022 20 odstotkov, v letu 2023 in 2024 pa že 23 odstotkov. Med *„najtežja vprašanja“* se po pogostosti uvrščajo naslednje teme: samomorilnost, anksioznost, depresija, motnje hranjenja, samopoškodbe, družinsko in vrstniško nasilje.

Slika 2: Vsebina vprašanj v spletni svetovalnici *tosemjaz.net* v letih 2001–2023



2) Izvajanje šolske preventivne prakse

Drugi steber programa *To sem jaz* se izvaja neposredno v šolskem okolju, kjer se osredotoča na razvijanje socialno-čustvenih veščin, ki mladostnikom pomagajo pri lažjem spoprijemanju s težavami odrasčanja. Za krepitev socialno-čustvenih veščin je na voljo celostni model desetih preventivnih delavnic po konceptu Alenke Tacol – Zorenje skozi *To sem jaz*, ki je podprt z dokazi in preverjen v praksi (Tacol idr., 2019). Namenjen je delu z mladostniki, starimi od 13 do 17 let. Delavnice v priročniku so usmerjene v spodbujanje aktivne vloge mladostnikov pri postavljanju ciljev, prevzemanju odgovornosti, reševanju težav, pri sodelovanju z drugimi, spoprijemanju s stresom in pri krepitev drugih življenjskih veščin (Sedlar Kobe idr., 2017). **Preventivne delavnice *To sem jaz* – z vidika duševnega zdravja in krepitev socialno-čustvenih veščin – dokazano pozitivno delujejo na razredno vzdušje, na ravni posameznika pa prispevajo k stabilnejšemu vedenju učencev in bolj učinkovitemu spoprijemanju z vsakdanjimi mladostniškimi težavami** (Sedlar idr., 2019).

Poleg zgoraj navedenega priročnika je v okviru šolske preventive na voljo še priročnik za mladostnike: *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje: veščine za vsakdan in viri opore v stiski* (Batagelj in Lekić, 2021). Gre za hibrid med knjigo v fizični obliki in spletnim portalom *#Tosemjaz*, kjer so strokovne vsebine o duševnem zdravju podkrepjene s QR kodami, ki mladostnika vodijo do uporabnih delovnih listov, zvočnih posnetkov in koristnih spletnih vsebin. Priročnik temelji na vedenjsko-kognitivni paradigmi, ki se nanaša na razumevanje krožne povezanosti misli, čustev, vedenja in telesnih odzivov. Priročnik je leta 2023, v okviru slovenskega leta duševnega zdravja, prejel vsak devetošolec v Sloveniji.

Oba priročnika (slika 3) in druga strokovna literatura so javno dostopni in brezplačni za vse šole, učitelje ter druge pedagoške strokovnjake. V okviru programa so šolam na voljo tudi izobraževanja za izvajalce delavnic, ki se izvajajo v obliki predavanj in izobraževalnih programov, od 4-urnih predstavitev za učiteljske kolektive do 8-urnih poglobljenih izobraževanj (dostop do priročnikov in informacij o izobraževanjih na: tosemjaz.net/za-sole-in-ucitelje).

Slika 3: Priročnika za preventivno delo z mladostniki (levo) in za mladostnike (desno)



Sklep

Program *To sem jaz* je univerzalni preventivni program, ki se osredotoča na celostno podporo mladostnikom v obdobju odraščanja, tako prek spletnega portala *#Tosemjaz* kot z izvajanjem šolskih preventivnih aktivnosti. Program krepi vrednote, kot so empatija, sočutje in solidarnost, ter podpira učitelje in druge strokovne delavce z brezplačno in strokovno podprto literaturo, izobraževanji ter drugimi vsebinami. Preventivne, z dokazi podprte delavnice, ki so del programa, so temelj pri razvijanju socialno-čustvenih veščin, ki mladim pomagajo pri krepitvi lastne psihične odpornosti ter krepitvi strpnih in spoštljivih odnosov z vrstniki.

Program je bil prepoznan kot primer dobre prakse tako v domačem prostoru kot tudi zunaj Slovenije. Prejel je sedem nagrad in bil predstavljen v publikaciji o dosežkih javnega zdravja v Sloveniji. Med drugimi ga je predstavila tudi Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), kot primer dobre prakse pa sta ga navedla OECD in EU Compass.

V času, ko sovražni govor in nasilje vse pogosteje prodirata v različne oblike vsakdanjega življenja, program *To sem jaz* predstavlja univerzalno preventivno orodje za izobraževanje in vzgojo generacij, ki bodo gradile strpnjšo in povezano prihodnost.

Viri

- Batagelj, T. in Lekić, K. (2021). *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? Veščine za vsakdan in viri opore v stiski - priročnik za mladostnice in mladostnike*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2022/06/Priloc%CC%8Cnik-Kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-laz%CC%8Cje-za-mladostnike.pdf
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P. in Gullotta, T. P. (Ur.). (2017). *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice*. The Guilford Press.
- Lekić, K., Tratnjek, P., Konec Juričič, N. in Cugmas, M. (2014). *Srečanja na spletu: potrebe slovenske mladine in spletno svetovanje*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Rafla, M., Carson, N. J. in DeJong, S. M. (2014). Adolescents and the internet: what mental health clinicians need to know. *Current Psychiatry Reports*, 16(9), 472. doi.org/10.1007/s11920-014-0472-x
- Saha, K., Chandrasekharan, E. in De Choudhury, M. (2019). Prevalence and Psychological Effects of Hateful Speech in Online College Communities. *Proceedings of the ... ACM Web Science Conference. ACM Web Science Conference, 2019*, 255–264. doi.org/10.1145/3292522.3326032
- Sedlar Kobe, N., Lekić, K., Konec Juričič, N., Tacol, A., Tratnjek, P. in Kralj, D. (2017). *Šolski preventivni program To sem jaz: razvoj socialno-emocionalnih kompetenc in izzivi preventivnega delovanja v šolskem kontekstu* (M. Orel in S. Jurjevčič, Ur.; str. 65–75). EDUvision.
- Sedlar, N., Boben, D., Lekić, K., Tacol, A., Konec Juričič, N., Tratnjek, P., Kralj, D. in Roškar, S. (2019). Evalvacija šolskega preventivnega programa *To sem jaz*. *Šolsko svetovalno delo*, 23(2/3), 14–25.
- Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N. in Roškar, S. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe - priročnik za preventivno delo z mladostniki* (K. Lekić, A. Tacol, D. Tacol, N. Konec Juričič, P. Tratnjek, in D. Kralj, Ur.; Prenovljena izd. priročnika 10 korakov do boljše samopodobe iz leta 2011). Nacionalni inštitut za javno zdravje. nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf
- United Nations Educational in Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2023). *Addressing Hate Speech Through Education: A Guide for Policy-makers*. United Nations. doi.org/10.18356/9789231005817
- Wypych, M. in Bilewicz, M. (2024). Psychological toll of hate speech: The role of acculturation stress in the effects of exposure to ethnic slurs on mental health among Ukrainian immigrants in Poland. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 30(1), 35–44. doi.org/10.1037/cdp0000522

Mesec boja proti medvrstniškemu nasilju in sovražnemu govoru na spletu

Slika 1: Promocijska kampanja boja proti medvrstniškemu nasilju in sovražnemu govoru na spletu



Ob vse pogostejši pojavnosti in intenzivnosti medvrstniškega nasilja in sovražnega govora na spletu smo na Ministrstvu za digitalno preobrazbo (MDP) v sodelovanju z MNZ, Policijo, MP, MVI, MZ in NIJZ, strokovnjaki Safe.si¹ in drugimi lani pripravili kampanjo Medvrstniško nasilje in sovražni govor na spletu.

Ta je obsegala:

- organizacijo okroglih miz v vseh slovenskih mestnih občinah,
- deljenje promocijskih videov in sporočil na kanalih družbenih omrežij,
- gradiva za interno komuniciranje v organih državne uprave, podjetjih ipd.,
- gradiva za izvedbo dejavnosti na to temo v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah,
- medijski zakup (oglaševanje na plakatih, veleplakatih, televizijska in radijska medijska kampanja).

Namen kampanje je bil ozaveščanje o nevarnostih in posledicah medvrstniškega nasilja in sovražnega govora na spletu ter prizadevanje za preprečevanje in odpravljanje tovrstnega početja v vseh oblikah ter ozaveščanje o varni in odgovorni rabi interneta.

To je izziv za celotno družbo.

Ozaveščanje, izobraževanje in regulacija težko sledijo hitremu tehnološkemu razvoju in ravno zato je v današnjem času bolj kot kadar koli prej pomembno ozaveščati o varnem in odgovornem

1 Glavni vir vsebine je priročnik [Spletno nasilje: prepoznavanje, obvladovanje in ukrepanje](#).

vedenju na spletu, kako zaščititi sebe in druge, kako se odzvati v primerih spletnega nasilja ter kako vzpostavljati in ohranjati zdrave odnose na spletu.

Ozaveščanje ni pomembno le za mlade, temveč tudi za odrasle, ki smo bodisi v vlogi staršev bodisi učiteljev, tet ali stricev, sosedov ... **Mi smo mlajšim prvi zgled in naj bi bili tudi prva točka za pomoč, ko se znajdejo v stiski, zato je ključno, da tudi mi poznamo spletni bonton in se zavedamo nevarnosti digitalnega sveta, jih uspešno prepoznavamo, ter se ustrezno odzovemo v primerih, ko se srečamo z njimi.**

Seznanitev z vsebino

Spletno nasilje je mogoče opredeliti kot nasilje, ki se dogaja s pomočjo oziroma prek interneta. Toda čeprav poteka prek interneta, se njegov vpliv širi tudi v fizičnem svetu in ima zelo oprijemljive fizične, socialne, psihične in čustvene posledice tako za žrtev kot za tiste, ki so mu priča, in celo za tiste, ki ga povzročajo ali pri njem sodelujejo. Pogosto je prepleteno z oblikami nasilja, ki se pojavljajo v fizičnem svetu, saj gre pravzaprav za odraz iste problematike.

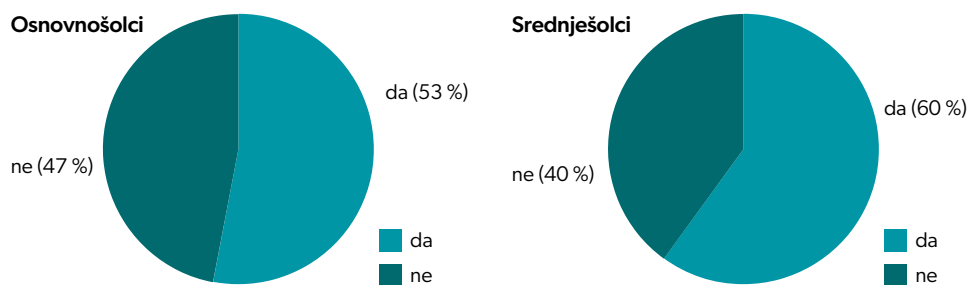
Vendar pa nasilje, ki se izvaja na spletu, pušča za seboj posledice, ki jih ni mogoče izbrisati.

Nasilne objave, zlobni komentarji, žaljivo predelane fotografije in videi ter brez privolitve deljeni intimni posnetki se zelo hitro širijo po spletu, zato je občinstvo spletnega nasilja precej večje kot pri nasilju v živo. Zaradi tega sta večja tudi breme in sram, ki ju čuti žrtev. Če je v fizičnem svetu nasilju na šolskem igrišču priča le nekaj otrok, ki so takrat poleg, je spletna zloraba lahko v trenutku dostopna vsem učencem in učenkam neke šole, staršem, učencem bližnjih šol in tako naprej do potencialno več milijonom ljudi. Ker internet nikoli ne pozabi in je pogosto nemogoče dokončno izbrisati objave, saj ne vemo, kdo si jo je že shranil na svojo napravo in jo bo lahko spet objavil, posnetki in objave pogosto ostanejo na spletu še dolgo potem, ko je nasilje sicer že prenehalo, kar pripelje do vnovične viktimizacije. Prav tako se pri spletnem nasilju težje umaknemo na varno, saj imamo telefon z internetom stalno pri sebi in smo z njim dostopni za sporočila, obvestila družbenih omrežij in aplikacij, klice ipd. Če se otrok pred vrstniškim nasiljem na dvorišču lahko umakne na varno domov, mu spletno nasilje sledi povsod, tudi zvečer v posteljo.

Pojavnost spletnega nasilja med nami

Kvantitativni podatki domače raziskave Odklikni!, izvedene leta 2018 v okviru Fakultete za družbene vede na vzorcu 5.000 slovenskih mladih, starih od 13 do 19 let, so pokazali, da je več kot polovica mladih (54,5 %) že doživela spletno nadlegovanje. V osnovni šoli je o nadlegovanju prek spleta poročalo 53 % najstnikov, v srednji pa že 60 %. V obeh starostnih skupinah je bilo med žrtvami spletnega nadlegovanja več deklet kot fantov.

Slika 2: Doživljanje spletnega nadlegovanja glede na starostno skupino



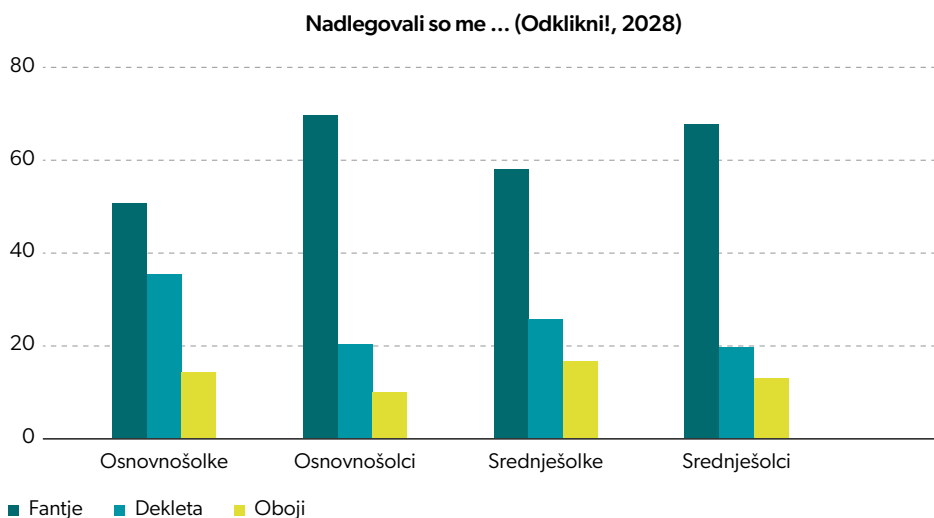
»Raziskava iz 2018 je pokazala, da je približno polovica osnovnošolcev v zadnji triadi in približno 60 % srednješolcev že doživela spletno nasilje – vendar so to podatki iz pred obdobja koronavirusa. Te številke so danes zagotovo višje, kar tudi kažejo vsi pogovori, ki jih imamo v okviru delavnic, ki jih izvajamo v osnovnih in srednjih šolah.«
— Marko Puschner, Safe.si

Čeprav veliko mladih doživlja ali je priča spletnemu nasilju, ga velikokrat ne prijavijo niti se ne odzovejo na situacijo na proaktiven način, na primer s pogovorom s starši ali učiteljem ali s podporo žrtvi. Tudi zaradi tega je spletno nasilje bolj razširjeno, kot bi bilo sicer.

Mladi imajo lahko zadržke glede prijave ali ukrepanja, kot so občutki zadrege, sramu in skrbi, kakšne bodo posledice zanje, da bodo tudi sami deležni trpinčenja ali da bodo krivili njih.

Velikokrat pa se mladi sploh ne zavedajo, da sodelujejo pri spletnem nasilju. Delijo slike in objavljajo komentarje, ker mislijo, da je to zabavno («saj je samo šala»), ne da bi se zavedali ali pomislili na vpliv, ki ga ima to na druge. Takšno razmišljanje je sicer sodeč po rezultatih raziskave Odklikni! bolj prisotno med fanti kot med dekleti: več kot štirikrat toliko fantov (14 %) kot deklet (4 %) meni, da je žaljenje in norčevanje iz sošolcev in prijateljev na družbenih omrežjih le vrsta zabave, ki nikomur ne škoduje. Ista raziskava je pokazala tudi, da so tisti mladi, ki imajo prepričanje, da spletno nasilje sploh nima posledic, v neprimerljivo večjem deležu izvajali spletno nasilje nad drugimi v primerjavi z mladimi, ki razumejo, da ima spletno nasilje posledice za žrtev. Tudi to prepričanje je bolj prisotno med fanti kot med dekleti, saj je štirikrat več deklet kot fantov odgovorilo, da spletno nadlegovanje sploh nima posledic.

Slika 3: Izvor nadlegovanja glede na starostne skupine in spol



Odgovornost vseh nas je, da opozorimo, da nasilje (v nobeni od oblik) ni normalno vedenje.

Razlogi za izvajanje nasilja

Razlogov, zakaj mladi sodelujejo v nasilju, je več:

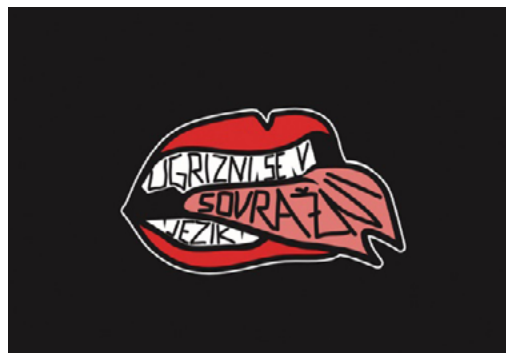
- predhodna zloraba – (mladi) ljudje, ki doživljajo nasilje v družini ali drugje, spolno, psihično ali fizično nasilje, so velikokrat tudi sami povzročitelji (spletnega) nasilja;
- nezmožnost spoprijemanja s težkimi čustvi – zaradi občutkov prizadetosti, negotovosti, zavrnjenosti (na primer, ko se spreta prijateljci ali razideta fant in dekle), ki jih še ne znajo

- ustrezno uravnavati, izraziti in predelati, se poslužujejo sramotenja ali maščevanja, na primer bivšemu dekletu;
- normalizacija – mladi pogosto ne prepoznajo, da gre za spletno nasilje ali nesprejemljivo vedenje, marsikdaj niso poučeni tem, kaj pomeni zdrav medosebni odnos;
- razvojno obdobje – otroški in najstniški možgani so še v razvoju in ne zmorejo še zrelo presojati posledic svojih dejanj, poleg tega v najstništvu iščejo in raziskujejo sebe, spolnost, odnose in meje ter so ob tem razvojno nagnjeni k tveganju;
- strah – včasih se bojijo, da bodo tudi sami postali žrtev, če ne bodo sodelovali;
- pritisk vrstnikov: udeleževanje v spletnem nasilju lahko prinaša priljubljenost, odobravanje in spoštovanje prijateljev;
- nezavedanje posledic – dostikrat sodelujejo, ker mislijo, da gre le za zabavo ali šalo, in se ne zavedajo, da lahko njihovo žaljivo ali nasilno vedenje drugim pusti čustvene posledice;
- pomanjkanje znanja pri iskanju pomoči – to lahko povzroči nadaljevanje ali poslabšanje situacij spletnega nasilja.

Tudi samo spletno okolje in značilnosti komunikacije v tem okolju so dejavniki, ki vplivajo na izvajanje spletnega nasilja:

- možnost skrivanja identitete (ker mislijo, da so anonimni, naredijo ali rečejo stvari, ki jih sicer ne bi);
- manj očiten in slabše opazen vpliv, ki ga imajo dejanja povzročitelja na počutje žrtve (na spletu gre večinoma za tekstovno komunikacijo, kjer neverbalni odzivi žrtve, ki kažejo na njeno prizadetost, običajno niso vidni);
- lažje iskanje podpornikov za svoja mnenja in dejanja na spletu;
- občutek moči in nepremagljivosti, ki ga v fizičnem svetu nimajo;
- občutek pomanjkanja nadzora in možnost izogibanja kazni za svoja dejanja.

Slika 4: Primer kampanj ozaveščanja o medvrstniškemu nasilju in sovražnemu govoru



Ne glede na to, kar mladi poročajo, da je zanje razlog, da so povzročali spletno nasilje, **se moramo zavedati, da je izvajanje nasilja sporočilo mladega človeka, da v njegovem svetu, njegovem življenju ni vse, kot bi moralo biti.** Zelo pogosto je izvajanje nasilja klic mladega človeka na pomoč, potem ko so bili drugi načini pritegniti pozornost preslišani ali pa otrok oziroma mladostnik nima zmožnosti bolj konstruktivno izraziti svoje stiske. Zato se je pri obravnavi nasilja med mladimi izredno pomembno zanimati tudi za razloge v mladem človeku, ki so ga do tega pripeljali, in poskusiti obravnavati in reševati tudi te. Samo s kaznijo problematike ne bomo rešili celostno. Vse to pa ne pomeni, da bomo nasilje dopuščali, da ga ne bomo takoj ustavili, zaščitili žrtve in po potrebi tudi ustrezno kaznovali povzročitelja ali primera prijavili pristojnim službam.

Pomen ustreznega preventivnega ravnanja

Dejavnosti za preprečevanje različnih pojavnih oblik nasilja ne smejo biti usmerjene samo na posledice oziroma dogodke, ko se je nasilje že primerilo, temveč si moramo prizadevati, da otroke in mladostnike ozaveščamo o vzrokih in posledicah. Poleg ozaveščanja otrok in mladostnikov je pomembno tudi ozaveščanje učiteljev, staršev, tet, stricev ...

Vzgojno delovanje, najprej z lastnim zgledom, je izjemnega pomena.

Zavedanje, da je vzgojno delovanje proces in naložba v razvoj družbe, mora postati osnovno vodilo vsakega sistema.

Pri obravnavi tematike nasilja ali sovražnega govora je treba zato paziti, da neželenih vsebin ne poustvarjamo – namesto tega je bolje osmisliti vrednost pozitivne komunikacije.

Pomembno je, da ne gre za enkratna dejanja, temveč da se preventivne dejavnosti organizirajo vsako leto večkrat in se ponavljajo v različnih oblikah v različnih okoljih.

Če želimo spreminjati vrednostne sisteme in vedenjske vzorce otrok, se moramo zavedati, da smo za vzgojo otrok neposredno odgovorni vsi – kot posamezniki, strokovnjaki, skupnost, sistem.

Seveda vsak na svoj način in v svojih okvirih delovanja.

Ukrepanje v primerih zaznave neželenega vedenja

Pomembno je, da imamo kot družba in posamezniki do kakršnega koli nasilja tako v fizičnem kot tudi virtualnem svetu interneta **ničelno toleranco**.

Ob zaznavi že najmanjših znakov spletnega nasilja je potrebno ustrezno ukrepanje, da se nasilje ne širi.

ŠOLA: Učitelji in drugi strokovni delavci na šoli se morajo ob zaznavi medvrstniškega nasilja odzvati. Kako se konkretno odzovejo, je odvisno od internih aktov šole (ki pa naj bi bili vedno pripravljene v skladu z zakonodajo), pa tudi od načina vzgojnega delovanja in ukrepanja posameznega strokovnega delavca. Treba pa je poudariti, da učitelj ob neukrepanju opusti vzgojno delovanje, ki je bistveno za zagotovitev varnega in spodbudnega učnega okolja.

POLICIJA: Če imajo dejanja na spletu elemente prekrškov ali kaznivih dejanj, je potrebna prijava policiji. Žrtve lahko spletno nasilje prijavijo na najbližji policijski postaji, na interventni številki 113, pisno prek spleta ali po elektronski pošti. Vsako prijavo nasilja v policiji strokovno in zakonito obravnavajo. Kadar so žrtve otroci, so pri svojem postopku še posebej skrbni in pozorni. Policisti obravnavajo primer, zberejo podatke in nato na tožilstvo pošljejo kazensko ovadbo, če so bili ugotovljeni elementi kaznivega dejanja, ali poročilo, če ni podlage za kazensko ovadbo.

Pomembno je, da žrtve ne brišejo podatkov, slik, sporočil, profilov, telefonskih števil ipd., saj bodo policisti zavarovali vse morebitne dokaze, ki bodo pozneje služili kot dokaz v kazenskem postopku, hkrati pa bodo na ta način lažje ugotovili identiteto storilca.

CENTER ZA SOCIALNO DELO: Če so med nasilnimi ravnanji nad vrstniki tudi kazniva dejanja ali prekrški, mora šola podati prijavo na policijo, ob tem pa mora ravnatelj poslati informacijo

tudi pristojnemu centru za socialno delo (CSD), ki mora sodelovati pri kazenskoprnem obravnavanju povzročitelja nasilja. CSD prejema informacije o medvrstniškem nasilju na različne načine:

- na CSD se obrnejo starši ali otrok/mladostnik: obravnava poteka v okviru prve socialne pomoči;
- CSD prejme obvestilo policije, šole, zdravstvene ustanove in drugih ustanov, ki so v stiku z otrokom: obravnava poteka v okviru prve socialne pomoči ali naloge obravnave otrok in mladostnikov s težavami v odraščanju;
- CSD prejme informacijo o spletnem nasilju ali zlorabi, ki je na policiji, tožilstvu ali sodišču že obravnavana kot sum storitve kaznivega dejanja: mlajši od 14 let so obravnavani v okviru naloge obravnava otrok zaradi suma storitve prekrškov ali kaznivih dejanj; stari 14 let ali več pa so obravnavani v okviru naloge obravnava mladoletnikov v predkazenskem postopku ali obravnava mladoletnikov v kazenskem postopku ali v postopku o prekršku.

STARŠI: Ob prvem stiku otrok z digitalnimi napravami je pomembno, da imajo starši potrebna znanja in orodja, ki pomagajo voditi in usmerjati otrokovo uporabo teh tehnologij na zdrav, varen in za druge neogrožajoč način. Pomembno je, da starši spoznajo resnost problematike sovražnega govora in medvrstniškega nasilja na spletu in se naučijo, kako prepoznati znake ter kako se z otroki pogovarjati o tem.

Ključno je, da starši spremljajo otrokovo vedenje in so pozorni na nenadne spremembe. Če otrok kaže znake jeze, razburjenosti, besno pogleduje na svoj pametni telefon, naj se starši z otrokom umirjeno pogovorijo na način, ki bo otroku omogočal, da staršem brez strahu pove, kaj se dogaja. Otroka naj pomirijo in mu pojasnijo, kako se neželenemu vedenju izogne oziroma kako naj ukrepa.

Staršem povzročitelja se svetuje, naj se z otrokom pogovorijo o njegovih dejanjih in posledicah, ki jih ta imajo. Sovražni govor in medvrstniško nasilje je lahko tudi posledica potrebe po vzbujanju pozornosti, zato naj skušajo ugotoviti, zakaj povzročitelj želi vzbujati pozornost.

PRIČE: Priče nasilja ne smejo zapasti v obtoževanje žrtve, zato je ključno, da se zavedajo, da je odgovornost za nasilje vedno na strani povzročitelja. Če priče ravnajo podporno in v smeri razreševanja, to naredi ogromno spremembo. Zato so priče najpomembnejša skupina, če želimo spremeniti vzdušje in okolje v povezavi s spletnim nasiljem.

Pravna ureditev in mehanizmi pregona sovražnega govora

Uvod

Svoboda izražanja je ena najdragocenejših človekovih pravic, ki pa ni absolutna, temveč seže le do tja, kjer njeno neustrezno izvrševanje, običajno v obliki sovražnega govora, pomeni poseg v osebnost in dostojanstvo sočloveka. Zato njeno uresničevanje prinaša s seboj veliko mero odgovornosti in terja sposobnost empatije. Pomanjkanje empatije pa je v današnjem svetu, ko se zdi, da smo ljudje preveč odtujeni in neobčutljivi za občutke drugih, pomembna grožnja uresničevanju te pravice.

Zaradi tega se zdi pomembno ozaveščati o nasilju, tako fizičnem kot verbalnem oziroma psihičnem, vzrokih zanj in njegovem preprečevanju. Posamezniki, tudi mladi, bi se morali zavedati, kakšno moč imajo besede.

Lahko se strinjamo s strokovnjaki različnih področij, da je najučinkovitejše sredstvo za odpravljanje nestrpnosti in sovražnega govora med mladimi njihovo ozaveščanje. Zato spodbujamo vsako preventivno akcijo, ki je usmerjena v preprečevanje nasilja med mladimi, pa naj gre za nasilje v obliki nasilnega reševanja konfliktov, neprimernega izražanja jeze ali frustracije ali pa za resne incidente, ki prerastejo grožnjo. Preventiva pred nestrpnostjo in sovražnim govorom zahteva dolgotrajno in dosledno ravnanje staršev, vzgojiteljev, učiteljev ter tudi vrstnikov. Mladi morajo že v najzgodnejši fazi dobiti in ponotranjiti jasno sporočilo, da je vsakršno nasilje nesprejemljivo.

Ob zavedanju pomembnosti preventivnega delovanja in ozaveščanja pa se ta prispevek osredotoča na kazenskopravni odziv države na nasilno ravnanje mladih, čeprav je vprašanje sovražnega govora in spodbujanja sovraštva treba razumeti širše, ne le z vidika kazenskega in prekrškovega sankcioniranja. Pojav nestrpnosti in sovražnega govora je izrazito družbeni, sociološki pojav. Kazenskopravni odziv države pride na vrsto šele, ko je dejanje že storjeno. In to je pogosto prepozno.

Slovensko pravo izraza sovražni govor ne pozna, pač pa v Kazenskem zakoniku¹ (v nadaljevanju: KZ-1) določa kazniva dejanja, katerih znaki so lahko izpolnjeni ob nesprejemljivem izražanju, grožnjah in podobnem ravnanju. Kazniva dejanja so človekova protipravna ravnanja, ki jih zakon zaradi nujnega varstva pravnih vrednot določa kot kazniva dejanja in za katera hkrati določa njihove znake ter kazen za krivega storilca.²

1 Uradni list RS, št. 50/12 – uradno prečiščeno besedilo, 54/15, 6/16 – popr., 38/16, 27/17, 23/20, 91/20, 95/21, 186/21, 105/22 – ZZNŠPP in 16/23.

2 Tako določa 16. člen KZ-1.

KZ-1 v 297. členu za kaznivo dejanje določa javno spodbujanje in razpihovanje sovraštva, nasilja ali nestrpnosti, ki temelji na narodnostni, rasni, verski ali etični pripadnosti, spolu, barvi kože, poreklu, premoženjskem stanju, izobrazbi, družbenem položaju, političnem ali drugem prepričanju, invalidnosti, spolni usmerjenosti ali kateri koli drugi osebni okoliščini.

Nesprejemljivo izražanje lahko, poleg 297. člena KZ-1 (javno spodbujanje sovraštva, nasilja ali nestrpnosti), predstavlja izvršitev na primer kaznivega dejanja grožnje (135. člen KZ-1), razžalitve (158. člen KZ-1), obrekovanja (159. člen KZ-1), žaljive obdolžitve (160. člen KZ-1) ali opravljanja (161. člen KZ-1)

Kadar pride do dejanskega fizičnega nasilja, so v KZ-1 določena še druga kazniva dejanja (na primer lahka, huda oziroma posebno huda telesna poškodba).

V nadaljevanju podrobneje pogledjmo, kako se začne in kako poteka kazenski postopek proti mladoletnim osebam, osumljenim storitve kaznivih dejanj, tudi tistih, ki jih lahko povežemo s sovražnim govorom.

Glede kazenskopravne obravnave mladoletnih storilcev kaznivih dejanj

Ureditev obravnave mladoletnikov, ki storijo kaznivo dejanje, je v izhodišču usmerjena v pomoč, vzgojo in prevzgojo, kar je posledica tega, da gre za osebe, ki so v postopku odraščanja in kot takšne potrebujejo drugačno, prilagojeno obravnavo. Veljavna ureditev glede njihove kazenskopravne obravnave je sicer vsebovana v štirih ključnih zakonih, in sicer v prej veljavnem Kazenskem zakoniku³ (KZ), ki se v določenem obsegu še vedno uporablja, kadar gre za mladoletne storilce kaznivih dejanj, v KZ-1, Zakonu o kazenskem postopku⁴ (ZKP) in Zakonu o izvrševanju kazenskih sankcij⁵ (ZIKS-1).

KZ-1 določa, da tisti, ki je storil protipravno dejanje, ko še ni bil star 14 let (otrok), ne more biti storilec kaznivega dejanja. Navedeno pomeni, da so za takšnega otroka pristojne zlasti socialne in zdravstvene službe. Gre za rešitev, ki je primerljiva z ureditvijo v drugih zahodnih državah ter tudi ureditvijo na drugih pravnih področjih, torej povsod tam, kjer je treba tehtati med zrelostjo otrok in starševsko odgovornostjo (ob upoštevanju teže kazenskih sankcij).

Lahko zapišemo, da slovenska kazenska zakonodaja, ki določa starostno mejo za kazensko odgovornost pri 14 letih, s tem sledi mednarodnim standardom in priporočilom.

Na splošno velja, da se v posamičnih primerih upoštevajo osebne okoliščine na strani mladoletnika in konkretne okoliščine njegovega dejanja. Že med samim postopkom mladoletnika pregleda izvedenec (strokovnjak), če je za ugotovitev njegovega zdravstvenega stanja, njegove duševne razvitosti, psihičnih lastnosti ali nagnjenj to potrebno.

Mladoletniku, ki je bil ob storitvi kaznivega dejanja že star 14 let, pa še ni bil star 16 let (tako imenovani mlajši mladoletnik), se smejo izreči le vzgojni ukrepi. Gre za ukor, navodila in prepovedi (med drugim tudi zdravljenje v ustrezni zdravstveni organizaciji, obiskovanje vzgojne, poklicne, psihološke ali druge podobne posvetovalnice), nadzorstvo organa

3 Uradni list RS, št. 95/04 – uradno prečiščeno besedilo in 55/08 – KZ-1.

4 Uradni list RS, št. 176/21 – uradno prečiščeno besedilo, 96/22 – odl. US in 2/23 – odl. US.

5 Uradni list RS, št. 110/06 – uradno prečiščeno besedilo, 76/08, 40/09, 9/11 – ZP-1G, 96/12 – ZPIZ-2, 109/12, 54/15, 11/18, 200/20 – ZOOMTVI in 141/22.

socialnega varstva, oddajo v vzgojni zavod, oddajo v prevzgojni dom in oddajo v zavod za usposabljanje.

Sodnik natančno spremlja izvrševanje vzgojnih ukrepov. Organ, ki izvršuje vzgojni ukrep, mu o tem redno poroča, izjemno pomembno pa je, da sodnik mladoletnika tudi osebno spremlja, ga povabi k sebi oziroma ga obišče v zavodu. Če nastopijo zakonski pogoji, lahko sodišče (tudi na lastno pobudo) spremeni odločbo o vzgojnem ukrepu. Izrazito močna vloga sodišča v fazi izvrševanja vzgojnih ukrepov je posledica že prej navedenega namena obravnave mladoletnikov, ki je glede na starost in fazo razvoja drugačen od namena obravnave polnoletnih storilcev kaznivih dejanj.

Mladoletniku, ki je bil ob storitvi kaznivega dejanja že star 16 let, pa še ni bil star 18 let (tako imenovani starejši mladoletnik), se sme poleg vzgojnih ukrepov izreči tudi denarna kazen ali mladoletniški zapor, ob teh kaznih pa kot stranska kazen tudi prepoved vožnje motornega vozila ali izgov tujca iz države.

Mladoletnim storilcem kaznivih dejanj se lahko izrečejo tudi varnostni ukrepi, razen prepovedi opravljanja poklica, če jim je izrečen vzgojni ukrep, denarna kazen ali mladoletniški zapor. Med varnostnimi ukrepi, ki se lahko izrečejo mladoletniku, sta tudi obvezno psihiatrično zdravljenje in varstvo v zdravstvenem zavodu ter obvezno psihiatrično zdravljenje na prostosti.

Kazenski postopek proti mladoletnikom je urejen v XXVII. poglavju ZKP, ki ureja nekatere pomembne posebnosti v primerjavi s postopkom zoper polnoletne storilce kaznivih dejanj. S spremembami ZKP iz leta 2021 je Republika Slovenija prenesla Direktivo (EU) 2016/800 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 11. maja 2016 o procesnih jamstvih za otroke, ki so osumljene ali obdolžene osebe v kazenskem postopku, in posledično znatno prenovila ureditev kazenskega postopka, ki velja za mladoletnike. V nadaljevanju navajamo zgolj nekatere ključne posebnosti tega postopka.

V postopku morajo pristojni organi obveščati starše ali skrbnika o postopku in pravicah mladoletnika, drugače je urejena obvezna obramba z zagovornikom. V postopku proti mladoletniku se ne opravi preiskava, temveč pripravljalni postopek. V pripravljalnem postopku proti mladoletniku je treba poleg dejstev, ki se nanašajo na kaznivo dejanje, zlasti ugotoviti mladoletnikovo starost, okoliščine, ki so potrebne za presojo njegove duševne razvitosti, posebne ranljivosti, posebnih potreb na področju vzgoje, izobraževanja in zdravljenja, ter ugotoviti in proučiti vse druge okoliščine, ki so povezane z njegovo osebnostjo in razmerami, v katerih živi (individualna ocena mladoletnika). Individualna ocena se med postopkom dopolnjuje in je pomembna podlaga oziroma vir podatkov za izbiro najustreznejše sankcije za mladoletnika, pa tudi za odreditev morebitnih ukrepov med samim postopkom. S spremembami ZKP je bilo uvedeno tudi posebno specialistično usposabljanje za policiste, sodnike, tožilce, poravnalce in odvetnike, ki sodelujejo v postopkih proti mladoletnikom. To je izredno pomembno, saj posebnosti razvoja mladoletnikov, njihova morebitna posebna ranljivost, njihova sposobnost razumevanja narekujejo poseben način obravnavanja.

V letu 2023 je bil v okviru Ministrstva za pravosodje zaključen obsežen projekt, ki ga je financirala Evropska komisija in izvajal Svet Evrope. V okviru projekta je bil opravljen celoviti pregled stanja na področju pravne ureditve in prakse obravnavanja mladoletnikov in primerov dobrih praks v drugih državah Evrope.

Poleg tega smo na Ministrstvu za pravosodje sodelovali pri oblikovanju priporočil za preprečevanje sovražnega govora, ki jih je pripravil Strateški svet za preprečevanje sovražnega govora kot neodvisno posvetovalno telo predsednika vlade, ki je bilo ustanovljeno marca 2023. Dana priporočila smo proučili in že začeli nekatere aktivnosti za njihovo izvedbo.

V letu 2024 je bilo tudi Ministrstvo za pravosodje med podpisniki memoranduma, ki ga je pripravilo Ministrstvo za digitalno preobrazbo glede aktivnosti za preprečevanje medvrstniškega nasilja in sovražnega govora na spletu.

S podpisom memoranduma smo se na Ministrstvu za pravosodje zavezali, da bomo proučili zakonodajni okvir glede kaznivih dejanj, povezanih z medvrstniškim nasiljem na spletu. KZ-1 že zdaj določa nekaj tovrstnih kaznivih dejanj, to so zalezovanje, grožnja in javno spodbujanje sovražstva, nasilja ali nestrpnosti. Relevantna so lahko tudi nekatera kazniva dejanja iz poglavja zoper spolno nedotakljivost. Če se bo v okviru strokovne razprave pokazalo, da kakšen del teh kaznivih dejanj v veljavni zakonodaji ni ustrezno obravnavan, bomo skupaj s stroko poiskali rešitve in predlagali ustrezne spremembe.

Kako naprej?

Glede na doslej opisano lahko ocenimo, da je slovenska ureditev obravnave mladoletnikov primerljiva z drugimi državami Evropske unije in Sveta Evrope. Poleg tega statistike kažejo, da mladoletniška kriminaliteta v Republiki Sloveniji ni tako pereča težava, kot to velja za marsikatero drugo državo. Na Ministrstvu za pravosodje jo natančno spremljamo in proučujemo možnosti za izboljšave na tem področju.

Na podlagi izsledkov pregleda stanja in opravljenih analiz bomo nadaljevali pripravo predloga novega Zakona o obravnavanju mladoletnih storilcev kaznivih dejanj, ki bo na enem mestu urejal posebnosti tega področja. Doslej znani izsledki analiz sicer ne nakazujejo potrebe po bistvenih spremembah kazenskopravne zakonodaje, zlasti ne po morebitni spremembi v smeri nižanja starosti za kazensko odgovornost.

Tudi sicer se je skozi zgodovino zaostritev kaznovalnega odziva na kriminaliteto vedno znova izkazala za neučinkovito, dosegala je kvečjemu nasprotni učinek od zastavljenega. To še zlasti velja za mladoletnike. Gre za osebe v obdobju odraščanja, v obdobju izjemno hitrega razvoja in izgradnje svoje identitete. Pri odzivanju na odklonsko vedenje mladih je treba upoštevati številne psihološke značilnosti razvojnega obdobja adolescence, kot so velike kognitivne in emocionalne spremembe, nihanje razpoloženja, impulzivnost, zelo intenzivno čustvovanje, slabše predvidevanje posledic, tvegano vedenje, konflikt z okolico, poveča se tudi vpliv vrstnikov. V skladu s temi in drugimi pomembnimi spoznanji stroke KZ določa, da je namen sankcij proti mladoletnikom, da se jim z varstvom in s pomočjo, z nadzorom nad njimi, njihovim strokovnim usposabljanjem in razvijanjem njihove osebne odgovornosti zagotovijo njihova vzgoja, prevzgoja in pravičen razvoj. Namen ukrepanja torej nikakor ne sme biti kaznovanje. Prav tako zaradi opisanih značilnosti razvoja v adolescenci ni pričakovati splošnega preventivnega učinka grožnje kaznovanja.

Na Ministrstvu za pravosodje se zavedamo, da nas na tem področju čaka še veliko dela. Še posebej v luči izzivov, ki jih prinašajo družbena omrežja, ki so postala pomemben del sveta otrok in mladih. In tega ne smemo spregledati. Raziskave kažejo, da medvrstniško nasilje na spletu postaja ena najbolj razširjenih oblik nasilja med mladimi in da je način njihovega izražanja na spletu vse bolj skrb vzbujajoč.

Pred tem si ne smemo zatiskati oči. Mladi potrebujejo jasno sporočilo, da nasilna komunikacija ni primerna, in ena najpomembnejših in najučinkovitejših vzgojnih metod je učenje z zgledom. Zato moramo starši, učitelji, vzgojitelji in tudi politiki najprej s svojim ravnanjem postati zgled, ki mu bodo mladi lahko sledili.

Vsekakor pa je vodilo aktivnosti Ministrstva za pravosodje na tem področju zavedanje, da mora biti sodobni sistem kazenskopravne obravnave mladoletnikov usmerjen v njihov razvoj v močne in zdrave osebnosti, ki bodo dobro opremljene za spoprijemanje z vsemi izzivi, ki jih prinaša življenje.

Kazniva dejanja mladih s področja sovražnega govora in priporočila policije

Uvod

Sovražni govor je vse bolj razširjen pojav med mladimi. Levji delež krivde za porast je treba zagotovo pripisati digitalnim tehnologijam in družbenim medijem, ki so postali nepogrešljiv in včasih celo nujni del našega vsakdana. S pomočjo svetovnega spleta se sovražni govor lahko hitro in nenadzorovano širi med različnimi spletnimi uporabniki, žrtve pa je dejansko nemočna – škodljivim vplivom je zaradi časovne in prostorske neomejenosti spleta izpostavljena ves čas, kjer koli je. Sovražni govor lahko pusti resne in nepopravljive posledice na žrtvini duševnosti, socialnih odnosih in samopodobi.

Policija je na področju sovražnega govora le eden od kamenčkov v mozaiku obravnave in preprečevanja. Poleg pravnih ukrepov se je pri preprečevanju tega pojava treba usmeriti tudi v preventivne dejavnosti, izobraževanje tako otrok kot odraslih, ki pri svojem delu prihajajo v stik z otroki, predvsem pa na ozaveščanje staršev, šol in medijev o pomembnosti ustvarjanja varnega, spoštljivega in spodbudnega (spletnega) okolja.

V prispevku bo širše predstavljena problematika (spletnega) sovražnega govora in spletnega nasilja, predvsem pa možnosti preventivnega delovanja. Osredotočamo se na mladoletne povzročitelje in žrtve tega dejanja. S problematiko sovražnega govora se je treba aktivno spoprijeti in na vseh ravneh sprejeti ustrezne ukrepe za njegovo preprečevanje.

Splet, spletno nasilje in z njim povezani sovražni govor

Svetovni splet in družbena omrežja so do potankosti spremenili način komuniciranja mladih. Nedvomno je splet prinesel ogromno prednosti, a tudi slabosti. Pametne naprave in družbena omrežja so uporaben in nepogrešljiv pripomoček, vendar pod enim pogojem – da jih znamo vsi uporabniki uporabljati in ne zlorabljati. Težava v zvezi s spletnim nasiljem in z njim povezanim sovražnim govorom nastane, ko nepoučeni in naivni otroci začnejo pri prezgodnji starosti brskati po spletu, pri tem pa so brez nadzora staršev. Ne zavedajo se, da imajo njihova sovražna in žaljiva dejanja ter besede na spletu prav take učinke in posledice – če ne celo hujše – kot dejanja v resničnem, fizičnem svetu. V zadnjem času lahko vsakodnevno zaznavamo komentarje, fotografije in objave s sovražno, žaljivo ali sramotilno vsebino, katerih avtorji ali žrtve so tudi mladoletne osebe.

Ko govorimo o spletni komunikaciji otrok in mladostnikov, ne moremo mimo dejstva, da je pri neosebni komunikaciji in navidezni anonimnosti, ki jo nudi splet, lažje biti krut, sovražen,

nasilen in izražati negativna mnenja. Na spletu ljudje pogosto pozabimo na posledice svojih besed in dejanj. Spletni uporabniki se ne srečujejo v živo iz oči v oči, zato ni mogoče videti neposrednega odziva žrtve, kar pri povzročiteljih sovražnega govora zmanjšuje empatijo in razumevanje čustvenih odzivov žrtve, povzročitelju pa se na nobeni točki z žrtvijo ni treba soočiti. Na tak način se po spletu širijo tudi negativne in sovražne vsebine, ki si jih sicer nikoli ne bi upali povedati nekomu v obraz. Včasih pa internet povzročitelju omogoči zaščito pred posledicami, saj ga je v nekaterih primerih težko izslediti in ni takoj jasno vidno, kdo stoji za neprimernimi dejanji, kar pri žrtvah nedvomno vzbuja še dodaten občutek nemoči in tesnobe.

Ko govorimo o nasilju in sovražnem govoru na spletu, se moramo zavedati, da se to po eni strani zelo razlikuje od tradicionalnega nasilja in sovražnega govora, po drugi strani pa so si navedeni pojavi med seboj zelo podobni. Težava je namreč v tem, da sovražni govor, ki se zgodi na spletu, ni omejen na ožje socialno okolje, temveč se širi širše, torej ni omejen na prostor in čas. Vse, kar povzročitelj potrebuje za izvajanje sovražnega govora, je dostop do spleta. To za žrtev pomeni neprekinjeno grožnjo, saj je izpostavljena sovražnim vsebinam od trenutka, ko se zjutraj zbudi, do večera, ko gre spat. Žrtev se zato težko umakne iz takega sovražnega in nasilnega položaja ter ob tem ne more vedno nadzorovati, kdo je v resnici avtor neke objave, še manj pa lahko nadzoruje obseg ljudi, ki jih je ta objava posredno ali neposredno dosegla.

Sovražni govor na spletu, katerega povzročitelji in žrtve so pogosto otroci in mladostniki, prinaša pomemben kontrast, saj imamo na eni strani navidezno anonimnega povzročitelja, na drugi pa žrtev, ki je na spletu izpostavljena z imenom, priimkom, fotografijo, osebnimi podatki. Tega žrtev nikoli več ne bo mogla skriti prav zaradi trajnega internetnega spomina in hitrosti deljenja informacij. Vsebine, ki je enkrat dana na splet, nikoli več ne moremo izbrisati, saj ne vemo, kdo jo je delil ali shranil. Spletne vsebine prav zaradi preprostosti in hitrosti deljenja informacij hitro postanejo viralne. Objavljena vsebina tako ni vidna samo osebam, ki vsebino komentirajo, temveč tudi drugim, ki vsebino spremljajo pasivno. Nevarnost pri vsem tem so tudi nekatera spletna okolja ali platforme, katerih kultura spodbuja agresivno in sovražno vedenje. Če novi uporabniki vidijo, da je takšno vedenje običajno, ga lahko posnemajo. Zaradi vseh navedenih značilnosti smo prišli v čas, ko so sovražni govor in komentarji na spletu postali tako pogosti, da so jih mladi že začeli normalizirati.

Sovražni govor ni samo proizvod časa, v katerem živimo, in družbenih omrežij oziroma prisotnosti svetovnega spleta, temveč tudi odraz pomanjkanja ustrezne vzgoje in izobraževanja, družbenih in kulturnih dejavnikov ter pomanjkanja kritičnega mišljenja in medijske pismenosti med mladimi.

Sovražni govor kot kaznivo dejanje

Sovražni govor je kot kaznivo dejanje opredeljen v 297. členu Kazenskega zakonika (KZ-1) kot javno spodbujanje sovražstva, nasilja ali nestrpnosti, ki temelji na narodnostni, rasni, verski ali etnični pripadnosti, spolu, barvi kože, poreklu, premoženjskem stanju, izobrazbi, družbenem položaju, političnem ali drugem prepričanju, invalidnosti, spolni usmerjenosti ali kateri koli drugi osebni okoliščini. To dejanje ogroža/moti javni red in mir ali pa je storjeno z uporabo grožnje, zmerjanja ali žalitev.

Sovražni govor ne le krši temeljne človekove pravice, temveč tudi (ne)posredno ogroža varnost skupnosti in pušča nepopravljive posledice, še posebno pri otrocih in mladostnikih. Ni dovolj sovražni govor zgolj opredeliti kot kazniv oziroma prepovedan, temveč je treba ta pojav tudi preprečevati – torej delovati na preventivnem področju, pri čemer pa moramo sodelovati vsi

posamezniki in institucije, ki pri svojem delu prihajamo v stik z otroki in mladostniki. Poleg tega imajo veliko vlogo pri preprečevanju tega dejanja tudi starši, šole, mediji, družbena omrežja in nevladne organizacije. Mlade je treba opolnomočiti za (so)ustvarjanje varnega in spoštljivega (spletnega) okolja.

Vloga policije in priporočila za delo

Vloga policije je ključna tako pri obravnavi kot tudi pri preprečevanju sovražnega govora. Primarna naloga policije je pravočasno, hitro in učinkovito zagotavljanje varnosti in zaščite žrtev ter ustrezno kaznovanje povzročiteljev. Pri svojem delu sodelujemo s šolami, centri za socialno delo (CSD) in nevladnimi organizacijami.

Za to, da policija lahko zaščiti žrtve in sankcionira povzročitelja, mora biti seznanjena s kaznivim dejanjem, če kaznivega dejanja policija ne zazna z lastnim delovanjem.

Če obstaja sum, da je bilo nad otrokom (po Konvenciji o otrokovih pravicah je to vsaka oseba, mlajša od 18 let) storjeno kaznivo dejanje, o tem nemudoma obvestite policijo in CSD. Včasih smo v dvomu, ali neko dejanje ustreza opisom kaznivega dejanja, in nismo prepričani, ali je odločitev za prijavo kaznivega dejanja pravilna. V takem primeru svetujemo, da se odrasli (šolski svetovalni delavci, mladinski delavci, starši) posvetujejo s policistom ali kriminalistom, kar še ne pomeni uradne prijave.

Če se je sovražni govor zgodil na spletu, nemudoma zavarujte dokaze. To pomeni, da shranimo fotografije, objave, naredimo zaslonske slike komentarjev in sovražnih vsebin. Kljub težkemu in včasih sramotnemu položaju, na katerega bi žrtev rada čim prej pozabila, vsebin s spleta nikoli ne odstranujemo, če prej nismo vložili prijave pri policiji. Vedno delujemo po navodilih policista ali kriminalista, saj so to pomembni dokazi v morebitnem nadaljnjem kazenskem postopku.

Po slovenski zakonodaji oseba, ki je storila protipravno ravnanje, ko še ni bila stara 14 let, ne more biti storilec kaznivega dejanja (21. člen Kazenskega zakonika). V takem primeru zato policija s poročilom obvešča pristojno državno tožilstvo in v skladu s 452. členom Zakona o kazenskem postopku o tem ravnanju mladoletnika obvesti pristojni center za socialno delo.

Odrasli, tako starši kot učitelji ter tudi mladinski delavci in delavci centrov za socialno delo, moramo mladoletnim žrtvam nuditi psihosocialno pomoč in podporo, povzročitelja (če je znan) pa seznaniti s posledicami njegovih ravnanj in ga spodbuditi k prevzemu odgovornosti.

Žrtvam kaznivih dejanj pripadajo določene pravice, posebne pravice pa veljajo za mladoletne žrtve kaznivih dejanj. Vse pravice žrtev kaznivih dejanj so zbrane na spletni strani www.gov.si/teme/pravice-zrtev-kaznivih-dejanj/.

O sovražnem govoru se je treba pogovarjati, predvsem o posledicah, ki jih to dejanje pušča na žrtvah in družbi, predvsem pa je treba otroke ozaveščati o tem, da so nekatere besede in dejanja lahko kaznivi. O tej temi je treba spregovoriti tako v šoli kot v družini in medijih, predvsem pa otroke že od najzgodnejših let učiti o pomenu spoštljive komunikacije in spoštovanju samega sebe, drugih in sveta, v katerem odraščajo in živijo, tj. o kulturi strpnosti.

Sklep ali kje smo v tej sestavljanke odrasli?

Vloga vseh odraslih, ki pri svojem delu prihajamo v stik z otroki in mladostniki, je najprej lastna obveščnost o nasilju, sovražnem govoru in njegovih posledicah, nato pa tudi opolnomočenje otrok za varno rabo spleta in uporabo spletnega bontona. Otrokom moramo omogočiti prostor za pogovor. S pogovorom o tem, kaj se sme in kaj se ne sme, ter z razmišljanjem o posledicah svojega ravnanja se otroci naučijo sprejemanja odgovornosti za svoja dejanja. Beseda ‚odgovornost‘ skriva v sebi besedo odgovor, kar pomeni, da moraš za svoje ravnanje dati odgovor, prevzeti krivdo in popraviti morebitno škodo.

Starši, učitelji in vsi odrasli moramo biti otrokom zgled in vzor zaželenega vedenja, predvsem pa moramo vsaj v prvih mesecih otrokove uporabe spleta in pametnih naprav otroka spremljati in nadzorovati, kaj počne pri ‚surfanju‘ po internetnem oceanu. Odrasli moramo biti tisti, ki bomo otroke opolnomočili za prepoznavanje sovražnega govora ter ustrezno odzivanje nanj, pri tem pa jim moramo pomagati ter jih usmerjati, tudi z lastnim zgledom.

Pri obravnavi in preprečevanju sovražnega govora med mladostniki moramo sodelovati različni deležniki – od izobraževalnih ustanov, staršev do policije, medijev, tehnoloških podjetij in nevladnih organizacij.

Za zamejevanje sovraštva v novem informacijskem okolju ključne prav »mehke« politike

Na mobilnem telefonu se oglasi obvestilo o sporočilu. Po pritisku na povezavo se začne predvajati videoposnetek. Najprej je vse videti nedolžno, s prizorom zabave in predelavo znane popularne skladbe, a kmalu se začnejo razkrivati temnejši podtoni. Posnetek vse bolj očitno postaja promocijski film za skrajno politično gibanje, ki nagovarja zlasti mlade in jih poziva k nasilnim dejanjem za ohranitev vere, naroda ali namišljenih starih vrednot.

Čeprav so državljani in državljanke utemeljeno pričakovali, da jih bodo države v medijskem okolju zaščitile pred sovražnimi medijskimi vsebinami, se to v praksi ni zgodilo.

Že v času tradicionalnih medijev je bilo takšno objavo težko zamejiti. Za posnetek bi bil odgovoren avtor in uredništvo medija, ki je objavilo promocijski film, zato bi se lahko prizadeto občinstvo pritožilo izdajatelju medija ali pristojnemu inšpektoratu. V primerih suma na kaznivo in z ustavo prepovedano javno spodbujanje k narodni, rasni, verski ali drugi neenakopravnosti, razpihovanju sovraštva ali na pozivanje k nasilju pa bi morali ukrepati tudi drugi pristojni organi.

Po 8. členu veljavnega Zakona o medijih iz leta 2001 je namreč v medijih prepovedano vsakršno spodbujanje k nasilju in vojni ter narodni, rasni, verski, spolni ali drugi neenakopravnosti, pa tudi izzivanje narodnega, rasnega, verskega, spolnega ali drugega sovraštva in nestrpnosti. Še nekoliko širša prepoved sovražnega govora je zapisana v 9. členu Zakona o avdiovizualnih medijskih storitvah, sprejetega leta 2018.

Vendar sta oba medijska zakona v praksi pomanjkljiva. Agencija za komunikacijska omrežja in storitve (AKOS), ki je pristojna za nadzor avdiovizualnih storitev (na primer televizije), kršiteljem lahko: začasno prekliče dovoljenje izdajatelju televizijskega programa ali razveljavi dovoljenje izdajatelju televizijskega programa.

Takšnega ukrepa pri AKOS doslej niso uvedli, so pa jeseni 2022 vodili inšpekcijski nadzor proti televiziji Nova 24, saj so v dokaznem postopku ugotovili kršitev spodbujanja nasilja in sovraštva, kar je doslej edini takšen primer. Veljavni Zakon o medijih pa v okvirih 8. člena prepoveduje tudi širjenje nekaterih oblik sovražnega govora (sam »sovražni govor« v zakonu ni opredeljen, saj ne gre za pravni pojem), a zakonodajalec na določbo ni vezal nobene posledice.

To pomeni, da ukrepanje zoper sovražno vsebino trenutno ni možno niti ob morebitni prijavi, saj pristojni inšpektorat za kulturo in medije (IRSKM) na podlagi navedene odločbe ni upravičen

izreči sankcije oziroma uvesti prekrškovnega postopka. Zato na IRSKM niso vodili postopkov na podlagi prijav domnevnih kršitev 8. člena Zakona o medijih. Prav tako niso zbirali statističnih podatkov o številu teh prijav.

V digitalnem okolju je postal nadzor še bolj pomanjkljiv, saj veljavna medijska zakona zaradi starosti (in vsaj delne zastarelosti) ne zajemata najpogostejših virov sovražnih vsebin, še zlasti družbenih medijev in spletnih vplivnežev.

Avtorji spornih ali nezakonitih vsebin so namreč večinoma anonimni ali neznani. Posnetki so objavljeni na velikih digitalnih platformah, ki v nasprotju z medijskimi izdajatelji niso uredniško odgovorne za objave in jih zaradi globalnega delovanja večinoma ne zavezuje zakonodaja nacionalnih držav. Nove težave prinaša uporaba generativne umetne inteligence, ki zna ustvariti zelo »človeške« medijske izdelke, a v nasprotju s človeškimi avtorji ne odgovarja nikomur.

Takšne nove medijske oblike so tako ostale skoraj popolnoma zakonsko neurejene, kar velja tudi za zamejevanje širjenja sovražnega govora.

Odgovornost medijev

Ko smo na Ministrstvu za kulturo pred dvema letoma začeli temeljito prenovu slovenske medijske zakonodaje, je bilo zamejevanje sovražnih vsebin v digitalnem okolju med najpomembnejšimi nalogami. Pri spremembah smo upoštevali tudi nekatere sklepe Strateškega sveta za preprečevanje sovražnega govora, ki je bil ustanovljen marca 2023 kot odziv na porast nestrpnosti, sovražnega govora in poglobljanja neenakosti.

Pri oblikovanju ukrepov za omejevanje sovražnega govora smo morali poiskati ravnotežje med različnimi pravicami, ki jih varuje medijska zakonodaja. Na eni strani sta medijska svoboda in ustavna pravica do svobode izražanja misli (39. člen ustave), ki državo omeujeta pri čezmernem poseganju v svobodo javne komunikacije. Na drugi sta dolžnost zakonodajalca, da medijsko občinstvo zaščiti pred zlorabami, ter ustavna prepoved spodbujanja sovraštva in nestrpnosti (63. člen ustave), ki je v določbi 297. člena Kazenskega zakonika opredeljena tudi kot kaznivo dejanje.

Prenoviti je bilo treba tudi definicijo medijev, ki jih zajema medijska zakonodaja.

Ta definicija v veljavnem Zakonu o medijih izhaja predvsem iz opravljanja medijske dejavnosti. Zakon o medijih v drugem členu opredeljuje medije kot časopise in revije, radijske in televizijske programe, elektronske publikacije, teletekst ter »druge oblike dnevnega ali periodičnega objavljanja uredniško oblikovanih programskih vsebin s prenosom zapisa, glasu, zvoka ali slike, na način, ki je dostopen javnosti«. Poleg medijev so opredeljeni tudi drugi poklicni izvajalci medijske dejavnosti: izdajatelji medijev, uredništvo in odgovorni urednik ter novinarji. Za medijske (programske) vsebine zato veljajo predvsem uredniško in novinarsko oblikovane vsebine, ki se razširjajo prek medijskih izdajateljev (medijev) z namenom obveščanja, zadovoljevanja kulturnih, izobraževalnih in drugih potreb javnosti ter množičnega komuniciranja.

Posledično med medije po veljavnem zakonu ne spadajo nosilci informacij, ki so namenjeni izključno oglaševanju, poslovnemu komuniciranju, izobraževalnemu procesu ali notranjemu delu gospodarskih družb, zavodov in ustanov, društev, političnih strank, cerkvenih in drugih organizacij, ter šolska glasila in uradna glasila lokalnih skupnosti. Prav tako med mediji niso zajete nekatere novejšje oblike komunikacije, ki so se razvile na svetovnem spletu in niso

omejene na medijsko dejavnost, kot so družabni (ali družbeni) mediji, osebni profili na družbenih omrežjih, spletni vplivneži in podkasti.

V prenovljeni definiciji medijev smo – enako kot pri veljavnem Zakonu o medijih – izhajali iz medijske dejavnosti, saj medijska zakonodaja ni namenjena urejanju celotne človeške (zasebne) komunikacije. Predlog novega Zakona o medijih zato ohranja bistvene značilnosti medijev iz veljavne zakonodaje (uredniška odgovornost, periodičnost, komuniciranje z namenom obveščanja, informiranja in zabave idr.), vendar pod pristojnost medijske zakonodaje pod določenimi pogoji umešča tudi komunikacijske dejavnosti, ki niso namenjene zgolj zasebni uporabi (naslavljaajo širšo javnost), katerih namen je monetizacija občinstva (trženje oglasov, prodaja izdelkov idr.) ali vpliv na javno mnenje.

To pomeni, da prepoved spodbujanja k neenakopravnosti, nasilju in vojni ter razpihovanju sovražstva in nestrpnosti velja za vse oblike komunikacij, namenjene splošni javnosti – tudi če gre za spletne vplivneže ali profile na družbenih omrežjih. Enako zanje veljajo določbe o zaščiti otrok, pravilih za komentiranje ter določbe o oglaševanju, sponzoriranju in promocijskem umeščanju izdelkov.

Nadzor, pismenost in preverjanje informacij

Predlog novega Zakona o medijih poleg razširjene definicije medijev in upoštevanja novih oblik javne komunikacije strožje ureja tudi zamejevanje širjenja sovražnih vsebin.

Pri možnih ukrepih za preprečevanje širjenja sovražnega govora smo izhajali iz nekaterih dobrih praks, po katerih je treba sovražni govor zamejiti čim hitreje, še preden se razširi po celotnem medijskem okolju.

V predlogu novega medijskega zakona smo obstoječi prepovedi dodali ustrezno kazensko določbo in določili globo za njeno kršitev. Na ta način želimo zagotoviti učinkovito preprečevanje razširjanja sovražnega govora prek medijev, a hkrati preprečiti, da opisana omejitev ne bi nesorazmerno posegala v ustavno pravico do svobode izražanja.

Več odgovornosti imajo tudi izdajatelji, ki v okviru medija dovoljujejo komentiranje javnosti. Ti morajo že po veljavnem Zakonu o medijih oblikovati pravila za komentiranje in jih javno objaviti na primernem mestu v mediju. Pravila morajo obvezno določati prepoved spodbujanja k neenakopravnosti in nestrpnosti, po novem pa je treba dodati še postopek vložitve pritožbe zaradi kršitve navedenih pravil. Komentar, ki ni v skladu z objavljenimi pravili, mora biti umaknjen v najkrajšem možnem času po prijavi oziroma najpozneje v enem delovnem dnevu po prijavi.

Kljub navedenim strožjim določbam ima tudi novi predlog Zakona o medijih nekaj omejitev.

Tradicionalni mediji imajo v Sloveniji pri širjenju sovražnega govora razmeroma omejeno vlogo, saj na tem področju izstopajo zlasti vsebine na zelo velikih digitalnih platformah (X, Facebook, YouTube idr.), ki jih ZMed-1 tudi po novem predlogu ne ureja, tudi če gre za koordinirane propagandne in dezinformacijske kampanje ali politično motivirane napade na posameznike.

Zakonska ureditev zelo velikih platform je zajeta v novem evropskem aktu o digitalnih storitvah, ki je začel veljati februarja letos (to so platforme ali spletni iskalniki, ki imajo v EU več kot 45 milijonov aktivnih mesečnih uporabnikov). Akt med drugim določa, da morajo zavezane platforme uvesti preproste načine za prijavljanje in odstranjevanje nezakonitih vsebin.

Večja je tudi odgovornost platform na področju zaščite mladoletnikov in boju proti dezinformacijam, a so dejanski ukrepi še vedno prepuščeni predvsem platformam samim.

Zato smo v predlogu novega medijskega zakona za zamejevanje sovraštva predvideli tudi nekatere druge rešitve, ki ne temeljijo predvsem na omejevalnih ukrepih in kaznih.

Med njimi so različne oblike državnih pomoči za podporo kakovostnim medijem in novinarstvu, saj je krepitev medijske krajine pomembna varovalka pred slabimi praksami, ki se širijo po spletu. V okviru državnih pomoči želimo v medijih spodbujati preverjanje dejstev pred objavo, saj je neresnične informacije po objavi bistveno težje zamejiti ali jih pojasnjevati s popravki. Za zamejevanje sovraštva je pomembna tudi »demonetizacija« oziroma omejevanje financiranja sovražnega govora in dezinformacij, saj imajo podjetja in posamezniki pogosto finančne motive za širjenje problematičnih vsebin (vzbujanje pozornosti, lov na klike in ogleda). Vsaj tako pomembno pa je tudi izvajanje javnih kampanj proti sovraštvu in sistematično spodbujanje medijske pismenosti za boljšo orientacijo v vse bolj kompleksnem informacijskem okolju.

Novi zakoni niso dovolj

V predlogih novih medijskih zakonov smo prepoznali nove medijske oblike in odpravili nekatere pomanjkljivosti veljavne zakonodaje pri zamejevanju sovražnih vsebin. Toda zakonodajni trendi na ravni EU nakazujejo, da bo uspešna zakonska ureditev digitalnih vsebin zelo težavna.

Če se neka medijska vsebina, recimo novinarski prispevek ali intervju, predvaja na klasični linearni televiziji, potem je to medijska vsebina in jo ureja evropski akt o svobodi medijev. Če je ta oddaja na voljo v spletni aplikaciji televizijske postaje, postane avdiovizualna medijska storitev in jo ureja evropska direktiva o avdiovizualnih medijskih storitvah. Če ta posnetek poobjavi uporabnik družabnega omrežja, postane digitalna storitev in je zavezana evropskemu aktu o digitalnih storitvah. Če to vsebino poustvari ali predela umetna inteligenca, bo pravila določal evropski akt o umetni inteligenci, pri čemer določbe navedenih aktov niso čisto usklajene in jih bodo izvajali različni regulatorji.

Zato bodo za zamejevanje sovraštva v novem informacijskem okolju ključne prav »mehke« politike spodbujanja dobrih praks, krepitev kakovostne medijske ponudbe in ambicioznejše uvajanje medijske pismenosti na vseh stopnjah izobraževanja. To pomembno področje namreč še vedno ostaja projektno financirana dejavnost nevladnih organizacij, saj država nima nadzora nad kakovostjo programov in ni določila ciljev ali preverjanja rezultatov takšnih izobraževanj.

2 NEODVISNI DRŽAVNI ORGANI

Dr. Simona Drenik Bavdek,
*pomočnica vodje Centra za človekove pravice
pri Varuhu človekovih pravic Republike Slovenije*

Miha Horvat,
*namestnik Varuha človekovih pravic in vodja Centra za človekove
pravice pri Varuhu človekovih pravic Republike Slovenije*

O svobodi izražanja, etiki javne besede in preprečevanju sovražnega govora v Sloveniji z vidika Varuha človekovih pravic Republike Slovenije

Uvod

Varuh človekovih pravic Republike Slovenije (v nadaljevanju: Varuh) varuje tudi svobodo izražanja kot eno temeljnih človekovih pravic. Zadeve na tem področju obravnava že od svoje ustanovitve dalje.¹ Novela ZVarCP-B iz leta 2017 mu je podelila tudi splošno pristojnost glede pospeševanja in varovanja človekovih pravic.² Kot organizacijska enota Varuha je bil ustanovljen Center za človekove pravice, katerega prva analiza s področja človekovih pravic je obravnavala pregon sovražnega govora v Sloveniji, na podlagi njenih ugotovitev pa je Varuh dal tudi več priporočil oblastem. Varuh že ves čas opozarja na pomen krepitev etike javne besede, ob tem pa opozarja, da mora vendarle biti začetna točka tovrstnih razprav svoboda izražanja.

Varuh kot neodvisna državna institucija za varstvo človekovih pravic in temeljnih svoboščin že leta opaža, da je stanje na področju svobode izražanja izrazito povezano z aktualnim družbenim dogajanjem. Bodisi od Varuha kot institucije bodisi od vsakokratnega varuha kot predstojnika organa se sicer z najrazličnejših strani bolj ali manj neposredno pričakuje javno odzivanje na takšne ali drugačne javno izražene misli, predvsem politično izpostavljenih oseb. Že zaradi pomena svobode izražanja se Varuh ne opredeljuje prelahkotno v tovrstnih zadevah. Glavna

1 Gl. prvo letno poročilo o delu Varuha človekovih pravic Republike Slovenije, za leto 1995. Za vsa letna poročila Varuha gl. povezavo www.varuh-rs.si/porocila-projekti/publikacije-gradiva/letna-porocila-priporocila-dz-odzivna-porocila-vlade/.

2 Januarja 2021 je Globalno zavezništvo nacionalnih institucij za človekove pravice (GANHRI) prvič akreditiralo Varuha s statusom A po pariških načelih (1993) o statusu nacionalnih institucij za človekove pravice, kar pomeni, da zdaj pravno in dejansko izpolnjuje zahtevne mednarodne standarde delovanja.

Varuhova usmeritev pri presoji, ali naj se v takšnih primerih javno odzove, je praviloma ustavna prepoved (63. člen Ustave Republike Slovenije) vsakršnega spodbujanja k narodni, rasni, verski ali drugi neenakopravnosti ter razpihovanja narodnega, rasnega, verskega ali drugega sovraštva in nestrpnosti kakor tudi vsakršnega spodbujanja k nasilju in vojni. Marsikatero pričakovanje glede Varuhovega javnega odzivanja je tako neredko neizpolnjeno, vendar pa Varuhova ocena, da na neko tako ali drugače izraženo misel ni potreben (še) njegov javni komentar, ni motivirana z željo po prispevanju k legitimnosti katere koli oblike neenakopravnosti, sovraštva ali nestrpnosti ter sama po sebi ni zadosten pokazatelj tudi siceršnjega (ne)odobravanja – vselej je treba namreč upoštevati tudi druge okoliščine, npr. to, ali se z nadaljnjim javnim komentiranjem ne bi le še pripomoglo k širjenju takšne izjave, kar je avtor bržkone tudi hotel, nemalokrat očitno s tem namenom tudi provociral, ali pa to, da še tako dobro obrazložena kritika takšne izjave v resnici pač ne bo prav nič spreobrnila prav nikogar, ker gre za izrazito polarizirajočo vsebino, ki je predvsem čustveno obarvana, ipd.³

V tem kratkem prispevku bo prikazano najprej, kako sploh razumeti svobodo izražanja, njene dopustne omejitve in sovražni govor, nato, zakaj Varuh spodbuja etiko javne besede, nekaj primerov iz dela Varuha, ki se nanašajo na sovražni govor oziroma etiko javne besede, čemur pred sklepnim delom sledita predstavitev ugotovitev iz analize Varuha iz leta 2021 o kazenskoprnem pregonu sovražnega govora v Sloveniji med letoma 2008 in 2018 ter pregled priporočil, ki jih je Varuh dal glede učinkovitejšega preprečevanja sovražnega govora.

Na kratko o tem, kako razumeti svobodo izražanja, njene dopustne omejitve in prepoved sovražnega govora

Varuh redno in ob različnih priložnostih opozarja, da je svoboda izražanja temeljna pridobitev razsvetljenstva, eden od bistvenih temeljev (demokratične) družbe in temeljni pogoj za njen razvoj ter za razvoj vsakega posameznika. Svobodo izražanja zagotavlja tako Ustava Republike Slovenije (URS) v 39. členu kot različni mednarodnopravni akti, npr. Mednarodni pakt o državljanskih in političnih pravicah (MPDPP) v 19. členu, Evropska konvencija o varstvu človekovih pravic in temeljnih svoboščin (EKČP) v 10. členu in Listina Evropske unije o temeljnih pravicah v 11. členu. Vendar iz navedenih dokumentov tudi izhaja, da svoboda izražanja ni absolutna. EKČP v drugem odstavku 10. člena jasno določa, da izvrševanje svobode izražanja »vključuje tudi dolžnosti in odgovornosti in je zato lahko podrejeno obličnosti in pogojem, omejitvam ali kaznim, ki jih določa zakon, in ki so nujne v demokratični družbi zaradi varnosti države, njene ozemeljske celovitosti, zaradi javne varnosti, preprečevanja neredov ali kaznivih dejanj, za varovanje zdravja ali morale, za varovanje ugleda ali pravic drugih ljudi, za preprečitev razkritja zaupnih informacij ali za varovanje avtoritete in nepristranskosti sodstva«.⁴

Pravica do svobode izražanja torej ni absolutna – izjemoma jo je vendarle dopustno omejiti, a je treba te omejitve tudi po stališču Evropskega sodišča za človekove pravice (ESČP) razlagati ozko, nujnost kakršne koli omejitve pa mora biti prepričljivo utemeljena.⁵ Je pa dobro znano že dodobra ustaljeno stališče ESČP, da se svoboda izražanja ne nanaša le na informacije ali ideje, ki jih sprejemamo naklonjeno, ki jih dojemamo kot neškodljive ali se do njih niti ne opredelujemo, temveč zajema tudi tiste, ki prizadenejo, šokirajo ali vznemirjajo bodisi državo

3 Letno poročilo Varuha za leto 2020, str. 257–259.

4 Gl. publikacijo Varuh človekovih pravic Republike Slovenije: Analiza tožilske prakse pregona kaznivega dejanja javnega spodbujanja sovraštva, nasilja in nestrpnosti v obdobju 2008–2018, Ljubljana, 2021, str. 96; dostopna tudi na spletnem naslovu www.varuh-rs.si/fileadmin/user_upload/pdf/Razne_publicacije/Sovrazni_govor_knjizica2.pdf.

5 Gl. letno poročilo Varuha za leto 2023, str. 293–240.

bodisi kateri koli del prebivalstva.⁶ Tudi je tudi Ustavno sodišče Republike Slovenije zavzelo stališče,⁷ da svoboda izražanja »ne varuje le širjenja mnenj, ki so sprejeta z naklonjenostjo, temveč zajema tudi kritične in ostre izjave«, in da »mora biti pravica posameznika izražati svoja mnenja praviloma varovana ne glede na to, ali je izjava groba ali nevtralna, racionalna ali čustveno nabita, blaga ali napadalna, koristna ali škodljiva, pravilna ali napačna«.⁸

Zakaj Varuh človekovih pravic Republike Slovenije spodbuja etiko javne besede?

Kljub navedenemu je zavzemanje za etiko javne besede nujno potrebno in legitimno. Nespoštljivo in sovražno izražanje, še posebej politikov, novinarjev in drugih vplivnežev, namreč lahko hitro pripelje tudi do dejanskega nasilja, diskriminacije ter širjenja sovražnosti in nestrpnosti v družbi. Duh lahko hitro uide iz stekleničke.⁹ V tem smislu je tudi treba razumeti ponavljajoča se priporočila Varuha, ki že več let politike, medije, vplivneže in druge bolj ali manj javne osebe poziva k etiki javne besede. Leta 2019 je s priporočilom št. 63 (2019)¹⁰ Varuh priporočil vsem, ki sodelujejo v javnih razpravah, še posebej politikom, naj se v svojih izjavah in besedilih izogibajo spodbujanju neenakopravnosti, sovražstva ali nestrpnosti na podlagi katere koli osebne okoliščine, ob morebitnih takšnih primerih pa naj se nanje nemudoma odzovejo in jih obsodijo. To priporočilo Varuh po vsebini ponavlja vsako leto, saj ga je glede na stanje v družbi, še posebej glede na razširjenost negativnih komentarjev na družbenih omrežjih, spletnih komentarjih pod članki in na splošno na spletu, nujno in smiselno znova in znova poudarjati, saj spodbuja tudi samoregulacijske mehanizme.

V zvezi z etiko javne besede, predvsem v politiki in medijih, je Varuh večkrat spomnil, da je med drugimi tudi že posebni poročevalec Združenih narodov za promocijo in zaščito pravice do svobode mnenja in izražanja opozoril na potrebo, da je treba dvigniti standarde novinarstva in zagotoviti odgovornost vseh medijskih poklicnih delavcev,¹¹ poleg tega tudi, da imajo oblastniki posebno odgovornost obsoditi pojave sovražnega govora.¹² Ob tem je posebej opozoril, da se, če prihaja do sovražnega govora s strani samih oblastnikov, spodkopava ne samo pravica prizadetih do nediskriminacije, ampak tudi zaupanje v institucije, s tem pa tudi demokratična participacija^{13, 14}

Varuh se je več let zavzemal za to, da bi poslanke in poslanci državnega zbora sprejeli etični kodeks poslank in poslancev.¹⁵ Naposled je bil Varuh vendarle uspešen, saj je kolegij predsednika državnega zbora 12. junija 2020 z dvotretjinsko večino sprejel Etični kodeks za poslanke in poslance Državnega zbora Republike Slovenije,¹⁶ ki določa načela, po katerih ravnajo poslanke in poslanci pri opravljanju funkcije. Varuh je to potezo pohvalil, vendar pa

-
- 6 Gl. sodbo v zadevi Handyside proti Združenemu kraljestvu s 7. 12. 1976 (stališče, ki se vztrajno ponavlja še v dandanašnjih zadevah).
- 7 Gl. odločbo št. Up-455/15-18 s 24. 1. 2019.
- 8 LP za leto 2023, str. 293.
- 9 Na to npr. opozarjajo tudi vidnejši slovenski športniki v svoji trenutni kampanji Navijajmo pametno: www.telekom.si/o-podjetju/sporocila-za-medije/janja-garnbret-tine-urnaut-in-anita-horvat-opozarjajo-da-so-sportniki-tarce-stevilnih-zaljivih-in-sovraznih-komentarjev.
- 10 Letno poročilo Varuha za leto 2019, str. 155.
- 11 Gl. točko 74 v Report of the Special Rapporteur on the promotion and protection of the right to freedom of opinion and expression (A/67/357), z dne 7. 9. 2012.
- 12 Gl. točko 64 že navedenega vira.
- 13 Gl. točko 67 že navedenega vira.
- 14 LP za leto 2020, str. 259.
- 15 Str. 153, letno poročilo Varuha za leto 2019, in letno poročilo Varuha za leto 2020, str. 261.
- 16 Gl. fotogalerija.dz-rs.si/datoteke/drugo/soj/eticni_kodeks/20_06_12_ETICNI_KODEKS.pdf.

je hkrati tudi že opozoril, da bo še bolj ključno, kako se bo ta samoregulacijski mehanizem obnesel v praksi. Iz dosedanje (ne)uporabe kodeksa izhaja, da ta kodeks (za zdaj) ni pretirano učinkovit.¹⁷

Nekaj primerov: od kršenja etike javne besede do sovražnega govora

O obravnavanih pobudah glede kršenja etike javne besede in o sovražnem govoru Varuh poroča v vseh svojih letnih poročilih državnemu zboru v poglavju o svobodi izražanja.¹⁸ Varuh obsoja sovražni govor in se tudi kritično javno odziva na primere tovrstnega govora,¹⁹ med drugim je opravil podrobno analizo desetletne tožilske prakse pregona kaznivega dejanja javnega spodbujanja sovraštva, nasilja in nestrpnosti iz 297. člena KZ-1 in pri tem ugotovil nižje število obravnavanih primerov sovražnega govora na spletu s strani državnih tožilstev²⁰ – o tej analizi gl. naslednji razdelek tega prispevka. V nadaljevanju je nekaj zgovornejših primerov.

Varuh je, denimo, leta 2023 prejel prijavo sovražnega govora na Twitterju (zdaj X) zoper Jude, ki ga je prijavitelj zaznaval pri določenih poimensko navedenih uporabnikih navedene spletne platforme. Ocenil je, da je tovrstnega govora vse več, in pozval k ukrepanju.²¹ Ker pa Varuh ni pristojen za odkrivanje in pregon kaznivih ravnanj fizičnih oseb, je prijavitelja poleg napotitve na policijo oziroma državno tožilstvo povabil še k razmisleku o možnosti, da sporne objave na Twitterju prijavi (tudi) tam odgovornim.²² Twitter namreč pozna prakso brisanja objav, v katerih se zanika holokavst ter širijo antisemitizem in podobne sovražne vsebine.²³

Primer iz leta 2020, ki je na političnem in tudi medijskem prizorišču dvignil precej prahu, Varuh pa se nanj ni posebej odzval, je bila objava (dan pred mednarodnim dnevom strpnosti) enega od državnih sekretarjev na njegovem profilu na Twitterju, da so vsa raznolikost, ki jo v Evropi potrebujemo, belopolte osebe ženskega spola. Varuh sicer poudarja, da je načeloma predvsem pomembno, da je odziv takojšen in po možnosti tam, kjer se pojavljajo nesprejemljive izjave (torej, če gre za manifestacijo v politiki, naj se odzove politika, če se pojavi na forumih, naj se odzivajo udeleženci, in podobno). V tem primeru pa je varuh naslednji dan, tj. na mednarodni dan strpnosti, dal svojo izjavo za javnost, v kateri je spomnil na Deklaracijo o načelih strpnosti, in poudaril, da je prav strpnost temeljni predpogoj za življenje v sožitju, ter izrazil prepričanje, da brez odločitve za strpnost ni mogoče doseči ustrezne ravni spoštovanja in uveljavljanja človekovih pravic.²⁴

17 Gl. letno poročilo Varuha za leto 2020, str. 261 in 262.

18 Gl. www.varuh-rs.si/porocila-projekti/publikacije-gradiva/letna-porocila-priporocila-dz-odzivna-porocila-vlade/

19 Gl. izjavo Varuha ob mednarodnem dnevju spomina na holokavst, dostopno na spletni povezavi www.varuh-rs.si/sporocila-za-javnost/novica/ob-mednarodnem-dnevju-spomina-na-holokavst-varuh-svetina-tudi-o-tem-kako-nevarna-so-sovrastvo-nestr/

20 Gl. publikacijo Analiza tožilske prakse pregona kaznivega dejanja javnega spodbujanja sovraštva, nasilja in nestrpnosti v obdobju 2008–2018, dostopno tudi na spletnem naslovu www.varuh-rs.si/fileadmin/user_upload/pdf/Razne_publikacije/Sovrazni_govor_knjizica2.pdf

21 Pobudnik je opozoril na primer na objavo, v kateri je bil novinar javne televizije označen kot »Peder pač. Pa Žid verjetno.«. V drugi objavi istega uporabnika pa je bilo zapisano: »Morda bi Leather Apron lahko naredil kako raziskavo o tem, kolikšen procent Židov je med temi brezsravnimi Transi in Dragi, da se jih homoseksualci sramujejo.« Nadalje je pobudnik opozoril na objavo: »Izjemno zanimivo. Kaže, da so židje stoletja gojili družine, ki glumijo katolike ali fihtejske sekularce, da bi jih oz njih potomce enkrat uporabili za frontmane za napad na Nežide. Kot v primeru biološkega napada Covid in potem cepljenja s strupenim zvarkom aka cepivom.« Eden od imenovanih uporabnikov pa je objavil naslednji zapis: »Tudi jaz sem ogorčen nad židovskim odurnim entartete obrekovanjem nemškega ljudstva, ki se je v XX med Dolgo židovsko vojno proti Evropi 1914-1945 dvakrat v WWI & WWII postavilo v bran genocidni invaziji proxy sil židovske Globomafije v formi Zavezništva liberalizma & komunizma.«

22 Gl. help.twitter.com/en/rules-and-policies/hateful-conduct-policy

23 Letno poročilo za leto 2023, str. 296 in 297.

24 Letno poročilo Varuha za leto 2020, str. 258.

Na drugi strani se je v drugačnih okoliščinah na neko nesprejemljivo dejansko manifestacijo misli nekoga preprosto treba odzvati. Gre npr. za primere, kot so bile navedbe enega od slovenskih novinarjev na Twitterju, da bi beguncem »dovolil približanje slovenski meji zgolj na 500 metrov, sicer bi jih postrelil«, ali pa grafiti z nedvoumnimi izrazi sovražnosti zoper kristjane (»Kristjani – klali smo vas 1945 – klali vas bomo 2013«); eden izmed pobudnikov pa je Varuha seznanil s sovražno vsebino, ki je bila objavljena na forumu enega izmed spletnih medijev, kjer je anonimni uporabnik sprevrženo predlagal, da bi zaradi nenehnega porasta števila tujcev, ki ne znajo slovenskega jezika, šesti blok Termoelektrarne Šoštanj predelali v krematorij, »preden postanemo Velebanija«. Varuh je na podlagi tega primera ponovno opozoril, da pravni red Republike Slovenije ne premore učinkovitega varstva v zvezi s prepovedjo iz 63. člena URS niti na področju medijev, kaj šele, da bi tako varstvo zagotavljal na družbenih omrežjih ali forumih, ki niso uredniško oblikovani. Varuh glede tovrstnih izjav posebej opozarja, da se je to, da tovrstne navedbe ne bodo uživale varstva svobode izražanja, potrdilo tudi v sodbi Evropskega sodišča za človekove pravice v zadevi Beizaras in Levickas proti Litvi,²⁵ iz katere je razbrati, da je eden od spletnih komentatorjev navedel, da bo (v tem primeru homoseksualcema) »plačal brezplačno poročno potovanje v krematorij«. ²⁶

Kaj v svoji analizi iz leta 2021 o kazenskoopravnem pregonu sovražnega govora v Sloveniji med letoma 2008 in 2018 ugotavlja Varuh človekovih pravic Republike Slovenije?

Leta 2021 je Center za človekove pravice pri Varuhu objavil analizo z naslovom »Kazenskoopravni pregon sovražnega govora v Sloveniji po 297. členu Kazenskega zakonika (KZ-1): Analiza pregona kaznivih dejanj javnega spodbujanja sovraštva, nasilja ali nestrpnosti v obdobju 2008–2018«. Odbor Združenih narodov za človekove pravice je namreč že v letu 2016 izrazil zaskrbljenost zaradi naraščanja sovražnega govora na svetovnem spletu v Sloveniji, medtem ko je Evropska komisija proti rasizmu in nestrpnosti Sveta Evrope (ECRI) leta 2019 opozorila, da v Sloveniji tovrstni primeri redko doživijo kazenski pregon.

Analiza Varuha, ki je prvi oziroma za zdaj edini celoviti pregled kazenskoopravnega pregona sovražnega govora v Sloveniji, temelji na 145 arhiviranih zadevah državnih tožilstev, poleg tega zajema tudi pregled mednarodnega in nacionalnega pravnega okvira pregona sovražnega govora ter značilnosti teh kaznivih dejanj. Posebno dodano vrednost ima priloga, v kateri so anonimizirano predstavljeni povzetki vseh proučenih spisov. Ključne ugotovitve analize so:²⁷

- Skoraj četrtina vseh zadev (36 od 145) se je zaključila z neko sankcijo za storilca, bodisi z obsodbo (23 zadev) bodisi z izpolnitvijo naloge v okviru odloženega pregona (14 primerov – v eni zadevi je prišlo do obeh izidov). Več kot polovica teh zadev (53 %) je vključevala sovražni govor na spletu, predvsem na družbenih omrežjih, predvsem na Facebooku, v različnih spletnih forumih in v komentarjih pod spletnimi članki.
- Med 243 osumljenci so bili večinoma posamezniki, ki niso bili javne osebe, približno 30 pa je bilo oseb, ki so bili vsaj v neki meri izpostavljeni javnosti (politiki, novinarji, javni intelektualci); sankcionirani so bili le posamezniki, ki niso bili javne osebe ali odgovorni uredniki medijev.
- Največ obravnavanih zadev se je nanašalo na dejanja zoper osebe iz skupnosti LGBTI+, na Rome narode nekdanje Jugoslavije, osebe z različnimi političnimi prepričanji, muslimane, begunce, migrante in temnopolte osebe.

25 ESČP, zadeva Beizaras in Levickas proti Litvi, vloga št. 41288/15, sodba z dne 14. januarja 2020.

26 Letno poročilo Varuha za leto 2020, str. 258.

27 Varuh človekovih pravic Republike Slovenije, Center za človekove pravice: Kazenskoopravni pregon sovražnega govora v Sloveniji po 297. členu Kazenskega zakonika (KZ-1): Analiza tožilske prakse pregona kaznivega dejanja javnega spodbujanja sovraštva, nasilja in nestrpnosti v obdobju 2008–2018, Ljubljana, 2021, str. 7 in 8 ter 96–103.

- Glede izrečenih kazenskih sankcij so obsodilne sodbe večinoma vključevale pogojne kazni zapora od enega do šestih mesecev, medtem ko so bile v primerih odloženega pregona storilcem naložene različne naloge (plačilo prispevka v korist javne ustanove ali nevladne organizacije v javnem interesu (med 100 in 3000 EUR), opravljanje dela v splošno korist (v trajanju 20–50 ur), v dveh primerih pa je bilo določeno plačilo odškodnine oškodovancu (plačilo 265 in 1750 EUR). Sodišča so večinoma sledila predlogom tožilstva.
- Od leta 2013 se občutno zmanjšuje delež zadev, ki so se končale z obtožnim aktom ali naložitvijo naloge storilcu. Analiza ni pokazala, bi bila sprememba 297. člena KZ-1 leta 2012, ki je uvedla dodatni pogoj, da mora biti dejanje storjeno na način, ki lahko ogrozi ali moti javni red in mir, ali z uporabo grožnje, zmerjanja ali žalitev, odločilna za zavrženje večine zadev. Kljub temu je bil najpogostejši razlog za zavrženje zadev prav neizpolnitev novega pogoja ogrožanja ali motenja javnega reda in miru. Le v 10 zavrženih zadevah od 39 pa so tožilci, ker ni bil izpolnjen prvi alternativni pogoj, po letu 2012 preverjali, ali je bilo dejanje storjeno z uporabo grožnje, zmerjanja ali žalitev. Analiza ne daje jasnega odgovora, zakaj je z letom 2013 prišlo do zmanjšanje števila obtožnih aktov, kar pa bi bilo smotno nadalje raziskati, ponuja se tudi nekaj možnih razlag.
- Analiza ne kaže, da bi tožilci pri obravnavi ovadb zbirali informacij o vplivu dejanj na oškodovanca ali skupnost, čeprav to izhaja iz Smernic Evropske komisije za praktično rabo Okvirnega sklepa Sveta 2008/913/PNZ o boju proti nekaterim oblikam in izrazom rasizma in ksenofobije s kazenskopravnimi sredstvi. Izpoved žrtev je namreč lahko ključna za boljše razumevanje vpliva kaznivega dejanja nanje in na zadevno skupino ali skupnost ter za razumevanje okoliščin, v katerih je bilo kaznivo dejanje storjeno.
- Proučene zadeve so pokazale, da so tožilski akti in tudi sodne odločbe pogosto neobrazloženi ali obrazloženi le na kratko, kar omejuje možnost vsebinskega preizkusa odločitve.
- Iz analize tudi izhaja potreba po spremembi zakonodaje za omogočanje subsidiarnega pregona širšemu krogu oškodovanih oseb, in ne le dejanskim oškodovancem, zoper katere je bilo kaznivo dejanje tako imenovanega sovražnega govora neposredno usmerjeno.
- Na podlagi analize je Varuh poudaril, da bi bile dobrodošle zakonodajne spremembe za ustrežnejšo ureditev področja kriminalitete iz sovraštva. Analiza je opozorila na ugotovitve Evropske komisije, da je Slovenija ena redkih držav članic EU, ki v kazenski zakonodaji nimajo posebnih določb o tovrstnih motivih storilca.

Kaj v zvezi s preprečevanjem sovražnega govora predlaga Varuh človekovih pravic Republike Slovenije?

Na podlagi predstavljene analize pregona sovražnega govora je dal Varuh že več priporočil.²⁸

V priporočilu št. 2 (2021) je priporočil, naj vrhovno državno tožilstvo formalno uskladi svoje pravno stališče o pregonu kaznivega dejanja javnega spodbujanja sovraštva, nasilja ali nestrpnosti po 297. členu KZ-1 s sodbo Vrhovnega sodišča Republike Slovenije iz leta 2019 ter v zvezi s tem upošteva tudi ugotovitve Evropske komisije proti rasizmu in nestrpnosti (ECRI) iz marca 2022. Jasnega odziva na to priporočilo Varuh še ni prejel, priporočilo ostaja neuresničeno, vendar aktualno, zato ga ponavlja tudi v aktualnem letnem poročilu državnemu zboru.

V priporočilu št. 3 (2021) je Varuh Ministrstvu za pravosodje, Ministrstvu za notranje zadeve in Ministrstvu za kulturo priporočil, naj čim prej začnejo pripravljati ustrezne zakonske podlage, ki bodo omogočile učinkovito preprečevanje sovražnega govora na spletu, vključno z družbenimi omrežji. Varuh šteje priporočilo za neuresničeno, saj je odziv naslovnih ministrstev predvsem pojasnjevanje, zakaj je zdaj veljavna ureditev ustrezna, zadostna in sorazmerna, s čimer pa se glede na obstoj sovražne komunikacije na spletu Varuh ne more strinjati. Varuhova analiza je namreč pokazala, da je bila večina proučenih zadev z vidika načina izvršitve kaznivega dejanja storjena s strani uporabnikov spleta in v spletnih medijih.

V priporočilu št. 4 (2021) je Varuh priporočil, naj Ministrstvo za pravosodje pripravi spremembo zakonodaje, ki bo omogočila možnost subsidiarnega pregona v primeru kaznivega dejanja po 297. členu KZ-1 na način, da bo ta mogoč ne le za konkretnega oškodovanca, zoper katerega je bilo kaznivo dejanje po 297. členu storjeno, ampak tudi za širši krog oškodovanih oseb (bodisi za vsakega predstavnika napadene skupine bodisi za pooblaščen organizacije). Ministrstvo za pravosodje je priporočilo zavrnilo zaradi nestrinjanja. Varuh je pojasnil, da je možni razširjeni krog oškodovanih oseb navedel le primeroma, pristojni pa lahko najdejo tudi kakšno drugo rešitev, ki bo odpravila pomisleke glede opredelitve »pooblaščenih organizacij«. Priporočilo Varuh ponavlja in pričakuje, da najdejo učinkovito rešitev.

V priporočilu št. 5 (2021) je Varuh Ministrstvu za pravosodje priporočil, naj analizira ustreznost veljavne kazenskopravne ureditve kriminalitete iz sovraštva. To priporočilo je bilo uresničeno, saj je bila februarja 2024 sprejeta novela Kazenskega zakonika KZ-1J, ki splošnim pravilom dodaja novo oteževalno okoliščino izvršitve kaznivega dejanja iz sovraštva, ki se nanaša na osebne okoliščine žrtve.

V priporočilu – stalni nalogi št. 2 (2021) Varuh priporoča, naj policija, tožilci in sodišča pri obravnavi kaznivega dejanja iz 297. člena KZ-1 opravijo tudi presojo vpliva kaznivega dejanja na oškodovanca ali skupnost, kot to izhaja iz Smernic Evropske komisije za praktično rabo Okvirnega sklepa Sveta (2008/913/PNZ) o boju proti nekaterim oblikam in izrazu rasizma in ksenofobije s kazenskopravnimi sredstvi. Gre za stalno nalogo, ki jo Varuh ponavlja, saj je pomembno, da se dobro uveljavi praksa, da presojo vpliva kaznivega dejanja na oškodovanca vedno opravijo tako policija kot tudi tožilci in sodišča.

Varuh je leto kasneje dal novo priporočilo št. 2 (2022), v katerem Ministrstvu za vzgojo in izobraževanje priporoča, naj pri prenovi učnih načrtov od vrtca do osnovne šole upošteva priporočila prve faze Svetovnega programa o izobraževanju za človekove pravice glede pospeševanja izobraževanja o človekovih pravicah in strpnosti, vključno glede pregleda novih in obstoječih učbenikov, ter da v komisijo strokovnjakov, ki bo oblikovala reformo, po posvetovanju z Varuhom vključijo tudi strokovnjake za področje človekovih pravic.

V okviru priprave analize centra o zaznavanju nasilja v osnovnih in srednjih šolah ter o nekaterih vidikih človekovih pravic v šolah je Varuh namreč ocenil, da bi bilo treba zakonsko urediti npr. pregledovanje šolskih torb, saj zdaj takšne jasne zakonske podlage ni, posamezne osnovne in srednje šole pa bolj ali manj neposredno to urejajo vsaka s svojimi akti, nekatere pa sploh ne, in podobno. S priporočilom št. 11 (2022) je Varuh priporočil Ministrstvu za vzgojo in izobraževanje, naj se za celotno področje izobraževanja sprejmejo zakonske rešitve, ki bi ustrezno urejale pregled nad tem, kaj učenci vnašajo v šolski prostor, predvsem pa pregled šolskih torb in preizkus prisotnosti nevarnih predmetov, vseh vrst orožja, drog in alkohola. Kljub nekaterim pozitivnim vzgibom v zadnjem času priporočilo (za zdaj) ostaja neuresničeno.

Poleg navedenega Varuh že več kot pet let opozarja na potrebne spremembe oziroma dopolnitve Zakona o medijih, saj njegovi priporočili še vedno ostajata neuresničeni. Ministrstvu za kulturo je v dveh zaporednih letih v priporočilih št. 14 (2018) in št. 64 (2019)²⁹ predlagal, da v okviru svojih pristojnosti naredi vse, da bi se glede uresničevanja določbe o prepovedi širjenja sovraštva v medijih, to je 8. člena Zakona o medijih (ZMed), določili tudi: 1. način varovanja javnega interesa, na primer z inšpekcijskim ali prekrškovnim nadzorom; 2. ukrepi za odpravo nepravilnosti, npr. takojšna odstranitev nezakonite vsebine, in 3. sankcije za medije, ki dopuščajo objavo sovražnega govora. V času pisanja tega prispevka priporočilo še ni uresničeno – na tej točki pa je tudi prezgodaj ugotavljati, ali oziroma v kolikšni meri morebiti bo upoštevano v predvideni noveli ZMed-1 - predlog besedila zakona je sicer vlada sprejela 31. 12. 2025 in ga posredovala v nadaljni postopek Državnemu zboru. V okviru javne razprave o predlogu osnutka zakona je dal Varuh svoje pripombe prav na del, ki se je nanašal na preprečevanje sovražnega govora v medijih, le-te so bile večinoma upoštevane; ni pa še mogoče podati dokončne ocene nove ureditve, saj so določene spremembe mogoče tudi še v zakonodajnem postopku v državnem zboru.

Sklep

Sklenemo lahko, da ni vsak neprimeren ali grob govor že kaznivo dejanje ali kako drugače prepovedan pod težo formalnih sankcij (npr. prekrškovno), vendar pa je nujno, da v družbi krepimo etiko javne besede in vpeljemo učinkovite mehanizme pregona sovražnega govora, ki je nedopusten in ga svoboda izražanja ne ščiti. Pomembno vprašanje, ki bi si ga moral zastaviti vsakdo, še posebej pa mladi, je, v kakšni družbi želimo živeti. Dogajanje na družbenih omrežjih in neprimerni spletni komentarji so prav tako resničnost in kazalnik stanja duha v družbi kot drugo izražanje. Varuh pa je kot neodvisna državna institucija le eden od deležnikov, ki želi prispevati, da bo med nami manj sovraštva in grobosti ter več strpnosti, razumevanja in sožitja.

Kako mlade zavarovati pred diskriminacijo na spletu

Zagovornik načela enakosti je samostojni državni organ za varstvo pred diskriminacijo ter za spodbujanje enakega obravnavanja in enakih možnosti vseh ljudi. Zato podpira vsa prizadevanja za preprečevanje in zmanjševanje sovražnega govora. Zakon o varstvu pred diskriminacijo navaja, da je spodbujanje k diskriminaciji hujša oblika diskriminacije. To je po vsebini sovražni govor.

Pomembno je, da si vsi iskreno prizadevamo prepoznati sovražni govor, se mu zoperstaviti, zaščititi žrtve sovražnega govora in ga ne spodbujati. Zakoni, ki prepovedujejo sovražni govor in diskriminacijo, varujejo dostojanstvo vseh ljudi. Vsakdo je enako vreden, ne glede na to, kdo je, čigav je, od kod prihaja, koga ima rad, v kaj verjame. Sovražnega govora v družbi ni malo in zadeva tudi mlade. Z njim se srečujejo v pogovorih, prek grafitov na ulici, na družbenih omrežjih in na splošno na spletu.

Marsikdo ga širi in skuša, posebej tudi v digitalnem okolju, z njim dobiti pozornost, češ, kaj vse si »upa«, kako je »kul«, kako je »ponosen«, ker ni tak, kot je nekdo drug, nad katerim se grobo znaša s sovražnim govorom. Svojo nasilnost nekateri upravičujejo s sklicevanjem na svobodo izražanja. Ali pa z izgovori, da imamo vsi pravico do lastnega mnenja in izražati svoja prepričanja.

Pomembno je razumeti in vselej dosledno razlagati razliko med sovražnim govorom in svobodo izražanja. Pravica do svobode izražanja ni neomejena ali absolutna, konča se, če z njeno uporabo posežemo v pravice drugega – denimo v pravico do dostojanstva, varstva pred diskriminacijo, do varnosti.

V državi so ustanove, ki ob sovražnem govoru, nadlegovanju in pozivanju k diskriminaciji morajo ukrepati, saj imajo nalogo pomagati žrtvam ter jih zaščititi pred diskriminacijo oziroma sovražnim govorom.

Digitalizacija lahko ob veliko pozitivnih priložnostih, ki jih daje, mladim prinaša tudi več možnosti, da so žrtve nasilja in diskriminacije. Spletno nadlegovanje, trpinčenje, psihično nasilje in izživiljanje, objavljanje občutljivih podrobnosti iz zasebnega življenja so večkrat povezani z neko osebno okoliščino žrtve. Osebne okoliščine so na primer spol, narodnost, barva kože, vera, spolna usmerjenost, invalidnost, zdravstveno, premoženjsko in družinsko stanje. V teh dejanjih gre lahko tudi za sovražni govor ali pozivanje k diskriminaciji. Tudi to je zakonsko prepovedano. Zaradi okoliščin, ki so del identitete človeka, s katerimi se ta rodi ali jih pridobi kasneje v življenju, nihče ne sme biti ponižan, zapostavljen, zasmehovan in podobno.



To določa že ustava, podrobneje pa tudi Zakon o varstvu pred diskriminacijo, na podlagi katerega deluje Zagovornik načela enakosti. Zakon določa, kaj vse je diskriminacija, ki je prepovedana.

Med oblikami diskriminacije, ki so blizu sovražnemu govoru, je *nadlegovanje*. Zakon to opredeli kot vsako nezaželeno ravnanje, ki ustvarja zastrašujoče, sovražno, ponižujoče ali žaljivo okolje za osebo in žali njeno dostojanstvo ter temelji na osebni okoliščini osebe. Še bližje sovražnemu govoru je *pozivanje k diskriminaciji*, ki je prav tako oblika diskriminacije. Pomeni vsako spodbujanje drugih oseb k dejanjem, ki povzročajo ali bi lahko povzročila diskriminacijo. To je takrat, ko nekdo širi rasistična sporočila, versko, narodnostno in spolno zaznamovana sporočila, s katerimi napeljuje ali ščuva in hujska k sovraštvu in diskriminaciji. Kot taka oblika diskriminacije je prepovedano tudi javno opravičevanje, zapostavljanje ali preziranje oseb ali skupine ljudi zaradi osebnih okoliščin ali idej o prevladi ene skupine nad drugo. Ko dejanje prizadene ali bi lahko prizadelo otroke, gre za hujšo obliko diskriminacije.

Diskriminacija v vseh njenih oblikah negativno vpliva na čustvovanje, samopodobo, razpoloženje, v hujših primerih tudi na duševno in siceršnje zdravje diskriminiranih ljudi, pa tudi njihovih bližnjih. Prizadene lahko tudi skupnost, katere del so. Zaradi diskriminacije smo vsi na slabšem kot družba. To velja tudi, ko ni namerna in se je povzročitelji ne zavedajo. Zato za ugotovitev diskriminacije ni pomembno, ali je nekdo namerno, hote diskriminiral. Ključen je učinek nekega ravnanja oziroma sovražnega izražanja.

Žrtve diskriminacije in sovražnega govora se pogosto sprašujejo, ali so sokrivi za to, kar se jim je zgodilo, ali pa jih o sokrivdi prepričujejo drugi. Vendar za diskriminacijo in sovražne besede, ki so jih deležne, nikoli niso krive žrtve same, ampak je kriv tisti, ki je diskriminiral ali sovražno govoril. Žrtve, pa tudi priče je treba spodbujati, naj o takih izkušnjah spregovorijo doma, v šoli ali uporabijo zaupni telefon oziroma aplikacije katere izmed nevladnih organizacij. Tistim, ki opozorijo na diskriminacijo ali sovražni govor, je treba verjeti, jih poslušati in jih podpreti pri iskanju rešitev.

Slika 2: Farknot/Envato Elements



Med državnimi ustanovami, ki lahko v takih primerih pomagajo, je tudi Zagovornik načela enakosti. V posameznih primerih ugotavlja diskriminacijo ter nudi brezplačno svetovanje pri prepoznavanju diskriminacije. Obravnava tudi anonimna vprašanja in prijave diskriminacije. Vse informacije o tem, kako lahko zagovornik pomaga, so na spletni strani www.zagovornik.si.

Na državni ravni je treba okrepiti izobraževalne vsebine, ki lahko izboljšajo medijsko in državljansko pismenost. Šola lahko veliko prispeva k temu, da bi otroci in mladi lažje razumeli zakonitosti delovanja medijev ter pravila delovanja v digitalnem okolju. Te izobraževalne vsebine bi morale vključevati tudi pojasnila o konceptih strpnosti, enake obravnave in varstva pred diskriminacijo ter o tem, kje lahko poiščejo podporo in pomoč, če bi bili tarča ali priča diskriminacije ali sovražnega govora.

Ko gre za komuniciranje otrok in z otroki, je prevečkrat spregledano tudi, da potrebujejo svoji starosti oziroma zmožnostim prilagojeno sporočanje, tudi dodatna pojasnila. Zato je pomembno zagotoviti, da imajo otroci in mladi dostop do informacij v digitalnem okolju in da so te informacije predstavljene razumljivo, v preprostem jeziku ali lahkem branju. To je še posebej pomembno za tiste, ki težje berejo, se težje učijo, ne znajo dobro slovenskega jezika ali imajo druge ovire, kot so intelektualne in psihosocialne invalidnosti.

3 ZNANSTVENO- STROKOVNI PRISPEVKI

3.1 OPREDELITEV IN TRENUTNO STANJE

Zakaj je sovražni govor težava?

Uvod: strukturni nastavki

Živimo v zgodovinsko zelo zanimivem trenutku, ko so se v kratkem času zaradi hitrega napredka mobilnih tehnologij spremenili temelji komunikacije in širjenja informacij. Internet je odprl nove načine participacije, saj medijem omogoča neposredno komunikacijo z občinstvom na lastnih novičarskih portalih in na digitalnih platformah. Tako lahko informacije hitro dosežejo širše občinstvo in sprožijo takojšnji odziv, kar prej ni bilo mogoče. A namesto da bi preverjene informacije prihajale iz enega vira kot v tradicionalnih medijih, zasebne digitalne platforme zdaj omogočajo širjenje mnenja vseh uporabnikov. Na ta način so številna mnenja izenačena ne glede na razmere, v katerih so ustvarjena, in ne glede na to, kdo jih podaja (Splichal, 2010). Nove informacijsko-komunikacijske tehnologije in družbeni mediji omogočajo širši doseg posameznih mnenj, ki bi poprej ostala izolirana. Digitalni velikani (npr. YouTube, Facebook) so dobičkonosni posli, kjer oglaševalci plačujejo za dostop do občinstva, občinstvo pa brezplačno ves čas ustvarja vsebine (Mylylahti, 2020). Prikazovanje izzivalnih tematik, vključno s tistimi, ki spodbujajo sovražstvo, konflikt in celo nasilje, je učinkovit način za pritegnitev in zadržanje pozornosti ljudi. Spodbujanje in širjenje tovrstnih vsebin je tako ključnega pomena za poslovni model Facebooka (Wu, 2017). Odmevnost razdvajajočih spletnih objav je neposredno povezana s širjenjem sovražnih vsebin in družbeni mediji vsebujejo veliko elementov sovražnega govora (Pahor De Maiti idr., 2020).

Ljudje ne izvajajo nasilja nad drugimi skupinami – ali ga celo odobravajo – spontano. Najprej jih je treba naučiti, da v drugih ljudeh vidijo grožnjo: škodljivce, zajedavce, nevarne tujce. Povezava med rasizmom in nacionalizmom je očitna po vsem svetu, kjer se poudarjajo izključno »nacionalni interesi«, zahtevajo patriotska prizadevanja za domovino, populistični sovražni govor pa se pogosto povezuje s seksistično, homofobno, rasistično in splošno nestrpnostno retoriko. Neuresničeno ostaja sicer nujno potrebno (re)definiranje odnosa med nacionalizmom (kot temeljno ideologijo nacionalne države) in rasizmom ter migracijami (kot družbenim dejstvom, ki se mu vse pogosteje pripisuje vrednotno negativna konotacija). Vprašanja etnične/kulturne pripadnosti so namreč neizogibno povezana z vzpostavitvijo pomembnih drugih (Triandafyllidou, 1998) – nacionaliziranih/rasiziranih »njih«, proti katerim se »domače« prebivalstvo lahko združi v smislu poistovetenja s skupnostjo »nas«. Ta znanstvena izhodišča so ključna za razumevanje sodobnih procesov izključevanja, predsodkov, diskriminacije in sovražnega govora, ki v času globalnih transnacionalnih migracij, kriz in vzpona avtoritarizmov (Jalušič idr., 2024) odpirajo vprašanja mobilnosti, družbene kohezije, integracije in sobivanja v večkulturnih družbah (prim. Benhabib, 2004; Kofman, 2005; Joppke, 2010).

Najpogostejše tarče izključevanja in sovražnega govora so namreč najbolj marginalizirane družbene skupine, predvsem etnične, verske in spolne manjšine. Sodobni rasizem, nacionalizem, seksizem, homofobija, diskriminacija in protipriseljenski predsodki se pogosto prikrivajo v domnevno patriotski zaščiti domovine, naroda, »našega« jezika, kulture, žensk oziroma otrok

in družine (Bajt, 2018). Ko se tovrstne vsebine razkrinkajo kot sovražni govor, je standardni odziv, da je dejansko ogrožen »naš« narod, ki potrebuje zaščito pred nevarnim drugim (npr. islamom, priseljenci). Pogosto gre za pozive »nas, Evropejcev« k ohranitvi domnevno ogrožene »naše kulture«. Vizualni materiali (npr. grafiti, memi) in sporočila širijo sovražnost, zavračajo idejo o sožitju različnih kultur, izenačujejo begunce z islamskimi teroristi in jih predstavljajo kot grožnjo »našim vrednotam«. Spletni komentariji so pogosto še bolj ekstremni, saj pozivajo k organiziranju vaških straž in paravojaških formacij. Gre za jasne metafore za samoorganizacijo in mobilizacijo proti domnevni grožnji, ki jo uteleša drugi, ki ga je treba ustaviti, podrediti ali – v skrajnih primerih – uničiti. Za razumevanje tega procesa in predvsem njegovih začetnih faz, ki jih je pomembno dovolj hitro prepoznati in obravnavati, je uporaben na primer model desetih faz genocida (Genocide Education Project, 2021), ki je predstavljen tudi na mladim dostopen način (Koblin, 2023).

Četudi morda ni izrecnih pozivov k pogromu, takšna retorika spodbuja razširjanje predsodkov in diskriminacije ter ustvarja družbeno polarizacijo, zlasti če upoštevamo multiplikacijske učinke interneta. Zato je sovražni govor, zlasti zaradi globalnega dosega družbenih omrežij in razširjenosti njihove uporabe, vse bolj poudarjen kot težava. Hkrati postaja izključevalna in hujskaška retorika – ne glede na možnosti sodnega pregona – čedalje bolj normalizirana (Frank in Šori, 2015; Bajt, 2018), saj je v družbi prisotna dilema, ali gre pri omejevanju sovražnega govora za prehud poseg v svobodo izražanja. Nekaterim se v zagovarjanju svobode govora namreč zdi, da sovražni govor sploh ne obstaja oziroma da ni težava. A Slovenija med pojmom nedvomno razmejuje; svoboda govora – ki je absolutno nujna – ni nujno absolutna oziroma neomejena, saj jo zamejuje spoštovanje človekovega dostojanstva in človekovih pravic.¹ Definiranje sovražnega govora je v Evropi namreč vpeto v razmejitev med varstvom človekovega dostojanstva in svobodo izražanja, zato vpliva na potek javne razprave o bistvenih vprašanih družbene neenakosti, podrejanja in izključevanja.

Kaj je sovražni govor?

V skladu z zakonodajo v Sloveniji nestrpni in nasilni komentariji, ki temeljijo na osebnih okoliščinah, štejejo za pregonljiv sovražni govor. Kazenski zakonik in Ustava Republike Slovenije, ki sta najpomembnejša v pravnem smislu zamejevanja tovrstnega izražanja in delovanja, sicer ne vsebujeta izraza »sovražni govor«. Ustava izrecno prepoveduje »vsakršno spodbujanje k vsakršni neenakopravnosti in vsakršno spodbujanje k nasilju in vojni« (Završnik in Zrimšek, 2017, str. 60). Dejanja, ki se »razumejo kot kazensko pregonljivi sovražni govor, so zajeta v kaznivem dejanju javnega spodbujanja sovraštva, nasilja ali nestrpnosti iz 297. člena KZ-1« (Kogovšek Šalamon, 2017, str. 80), ki se glasi:

Kdor javno spodbuja ali razpihuje sovraštvo, nasilje ali nestrpnost, ki temelji na narodnostni, rasni, verski ali etnični pripadnosti, spolu, barvi kože, poreklu, premoženjskem stanju, izobrazbi, družbenem položaju, političnem ali drugem prepričanju, invalidnosti, spolni usmerjenosti ali katerikoli drugi osebni okoliščini, in je dejanje storjeno na način, ki lahko ogrozi ali moti javni red in mir, ali z uporabo grožnje, zmerjanja ali žalitev, se kaznuje z zapornom do dveh let. (KZ-1, 2008)

Pomembno je opozoriti na dejstvo, da se vsakdo od nas s svojimi – pripisanimi nam (tj. »od zunaj dojetimi«) – osebnimi okoliščinami morda niti ne strinja in ne poistoveti (nebinarne osebe npr.

1 Gl. npr. Mirovni inštitut (2021b).

glede osebne okoliščine spola oziroma nekdo recimo glede svoje narodnosti). Hkrati je pomembno jasno in previdno razmejiti, kdaj napad na osebo na podlagi neke osebne okoliščine postane problematičen oziroma prepovedan. »Da lahko govorimo o diskriminaciji, je nujno, da je oseba obravnavana slabše, kot bi morala biti, izključno zaradi njenih osebnih okoliščin.«² Če torej nekomu zasebno izrazimo svoje neodobravanje, kritiko ali celo besedni napad, to seveda ni nujno primerno in je morda celo lahko kaznivo na kakšni drugi podlagi, ne gre pa za javno netenje sovraštva oziroma sovražni govor, dokler osebe ali skupine ne napadamo zlasti na podlagi katere izmed zgoraj navedenih osebnih okoliščin. Cilj protidiskriminacijske zakonodaje je namreč ščititi ranljive skupine pred diskriminacijo.

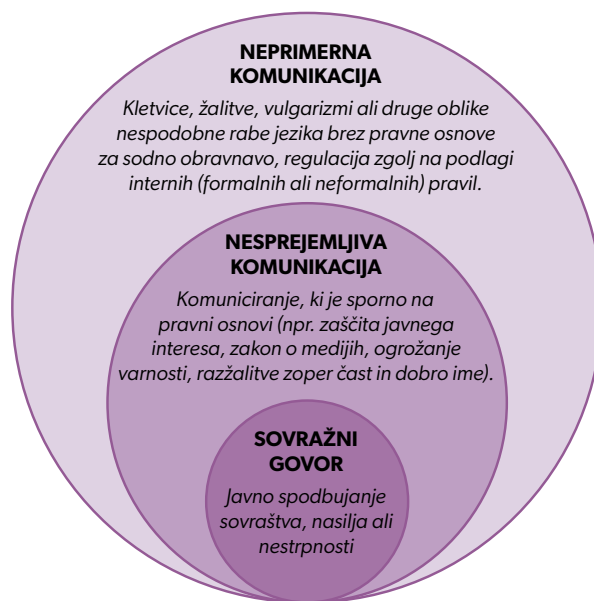
Izraz »sovražni govor« je ob koncu osemdesetih let 20. stoletja skovala skupina pravnih strokovnjakov v ZDA (Brown, 2017, str. 424) in je torej v slovenski jezik preneseni pojem (angl. *hate speech*). »Sovraštvo« se ne nanaša nujno na afektivno delovanje, temveč na sovražnost (Sponholz, 2022, str. 51), podobno kot je uporaba v besedni zvezi »zločin iz sovraštva« (angl. *hate crime*) (Brown 2017; Waldron, 2012). Zločini iz sovraštva te oznake ne dobijo zato, ker so posledica afektivnih dejanj, temveč zato, ker je žrtev izbrana zaradi pripadnosti neki skupini, dejanja pa so motivirana s predsodki (Weston-Scheuber, 2013, str. 147). Sovražni govor se torej ne pojavlja enakomerno proti vsem, marveč veliko bolj nesorazmerno proti zgodovinsko zatiranim skupinam (Matsuda, 1989) ali skupinam, ki so sistematično diskriminirane (Gelber, 2021). Gre za govor podrejanja in zatiranja, usmerjen proti skupinam, ki v družbi nimajo politične moči, oziroma še pogloblja neenakost družbenih skupin, ki so bile že zgodovinsko bolj izpostavljene diskriminaciji.

Obstaja razlika med izražanjem v zasebnem krogu ali javno in med »zgolj« žalitvijo ljudi in napadom na njihovo dostojanstvo (Waldron, 2012, str. 15). V iskanju razmejitve po navadi najprej ločimo družbeno nesprejemljive komentarje in ugotovimo, na koga so usmerjeni (ali so tarče opredeljene v smislu pripadnosti po npr. spolu, narodnosti, barvi kože, oviranosti, spolni usmerjenosti). Pri tem si lahko pomagamo z vprašanji, kot so »Ali gre za promoviranje legitimnosti neenakopravnosti, diskriminacije, izključevanja, nestrpnosti, nasilja ali sovraštva? Ali je govor uperjen proti manjšinam? Ali tisti, ki se izreka, govori s pozicije moči in vpliva?« (Mirovni inštitut, 2015, 2021a). Z ločevanjem izražanja, ki grozi in poziva k fizičnemu nasilju, od tistega, ki vsebuje »zgolj« žaljivi jezik, razmejimo pravno in sociološko opredelitev sovražnega govora (Bajt in Šulc, v tisku).

Družbeno sporne oblike komunikacije so v obstoječi literaturi natančno razčlenjene in opisane (gl. npr. Vehovar idr., 2012; Vehovar in Jontes, 2021). Največji delež takega komuniciranja lahko označimo za *neprimerni govor*, ki vsebuje kletvice, žalitve, vulgarij ali druge oblike nesposodobne rabe jezika oziroma drugih oblik izražanja. Družbeno neprimerni govor, ki ni kazensko pregonljiv, je ločen od *kaznivega sovražnega govora* (tj. javno spodbujanje sovraštva, nasilja ali nestrpnosti), ki je najožji segment spornega komuniciranja (*ibid.*). Sovražni govor zajema govorno, pisno in »nebesedno (parade, insignije, simboli ipd.) komunikacijo« (Varuh človekovih pravic, 2006). Vmesno področje, ko je sporno komuniciranje mogoče sodno preganjati na podlagi neke druge pravne podlage, torej ne 297. člena Kazenskega zakonika, npr. medijske zakonodaje ali razžalitve zoper čast in dobro ime, pa zaobjame *nesprejemljivi govor* (Vehovar idr., 2012). Gre za izražanje, ki je lahko sodno preganjano, saj obstaja pravna podlaga za pregon, a ni sovražni govor (slika 1).

2 To poleg že zgoraj navedenih vključuje še vidike, kot so starost, jezik, spolna identiteta in spolni izraz, nosečnost, starševstvo, družbeni položaj, premoženjsko stanje in druge podobne osebne okoliščine, ki so nerazdružljivi povezane z osebo ali njeno identiteto (vir: zagovornik.si/o-diskriminaciji/osebne-okoliscine).

Slika 1: Sporne oblike komunikacije (po Vehovar idr. 2012 ter Vehovar in Jontes, 2021)



Družbene posledice

Sovražni govor ima resne posledice za družbo, od kršenja človekovih pravic, širjenja sovraštva, nasilja do diskriminacije in polarizacije. Čeprav so lahko škodljive prav vse oblike družbeno nesprejemljivega in neprimernega komuniciranja, ki se razteza od žalitev, groženj, neprimerne jezika do raznih oblik spletnega nadlegovanja (Vehovar idr. 2020; Vehovar in Jontes 2021), je pri širjenju sovražnega govora problematično predvsem to, da ga za potrebe svoje politične agende pogosto uporabljajo nosilci politične moči. Politično delujoči, odločevalci, oblikovalci politik in mediji so pomembni generatorji javnega diskurza, zato imajo največjo javno odgovornost za posledice svojih dejanj.

Sovražni govor je le del širokega spektra negativne komunikacije, ki se razteza od neprimerne izražanja, nadlegovanja, trolanja do žalitev, groženj, obscenosti, kar Vehovar in Jontes (2021) zaobjameta z izrazom *družbeno nesprejemljivi diskurz*. Na eni strani gre torej za nestrpnost, diskriminacijo, sovražnosti in nasilje, na drugi pa za »zgolj« neprimerno oziroma nesposobno izražanje. A sovražni govor je mogoče izvajati tudi vljudno. Vlasta Jalušič opozarja, da »nekega govora ni preprosto nedvoumno označiti kot ‚sovražnega‘ in s tem kot nevarnega ali problematičnega,« saj je presoja vedno povezana s pravnim, institucionalnim, političnim in sociolingvističnim kontekstom (2017, str. 22).

Imamo torej t. i. družbeno nesprejemljivi diskurz na eni strani in sovražni govor, ki je kazensko pregonljiv, na drugi strani. Toda ali je za vsakodnevno življenje dejansko pomembno, kje je meja in kako razločevati? Konec koncev imajo s tem težave tudi za to pristojni organi in institucije, v akademski skupnosti pa obstaja kopica definicij. Za »vsakdanjo uporabo« je dovolj razumeti sovražni govor kot pojav, ki ogroža človekove pravice in dostojanstvo. Širjenje sovražnega govora tudi prispeva k dvigu nacionalističnega sentimenta v družbi, k porastu ksenofobije, homofobije, seksizma ter rasističnih napadov na tujce in manjšine.

Sklep

Leta 2015 je družbena intervencija, poimenovana ZLOvenija, dodobra razburkala javno razpravo o tem, kaj je družbeno sprejemljivo, kaj je javni prostor in kako se zoperstavljati

sovražnemu govoru. Nastala je kot »opozorilo na položaj, ki je nastal, ko je bil splet zaradi begunske krize poln sovraštva«, in sicer kot »spletišče že objavljenih, a iz odprtih profilov med uporabniki in uporabnicami omrežja Facebook sistematično izbranih sovražnih izjav do tujcev, skupaj z njihovimi imeni, priimki ter dodanimi vizualnimi podobami« (Oblak Črnič, 2017, str. 200, 199). Portal je zbiral in objavljal skrajno ksenofobne in rasistične izjave glede beguncev, ki so jih javno objavljali »navadni« ljudi. Ob stopnjevanju pritiska z reproduciranjem teh vsebin še na plakatih po ljubljanskih ulicah, ki so s fotografijami v javnem prostoru izpostavili določene ljudi, se je javna razprava namesto vprašanja nedopustnosti širjenja sovražnega govora ukvarjala s tem, ali je šlo vse skupaj »čez rob«. A šlo je za odziv na skrb vzbujajoče nezadostno ukrepanje države ob porastu rasizma, ki se je ob vstopu povečanega števila beguncev v Slovenijo širil še posebej naglo. Hkrati je ZLOvenija opozorila na dejstvo, da so objave na Facebooku javni prostor.

Pomembno je razlikovati med amorfno množico posameznic in posameznikov ter političnimi elitami. Prvi načeloma s svojimi izjavami in delovanjem ne dosegajo širše javnosti, njihovo delovanje pa po navadi nima širših družbenopolitičnih posledic. Politično delujoči, odločevalci in oblikovalci politik pa so pomembni generatorji javnega diskurza in bi zato morali prevzeti največjo javno odgovornost za posledice svojih dejanj. Neredko prav njihova dejanja generirajo sovražni govor. Javno spodbujanje sovraštva moti skoraj 90 % odraslih uporabnikov interneta v Sloveniji (Vehovar, 2023). A težava ni sovraštvo, čustev tudi ni mogoče prepovedati. Zato odgovor na sovražni govor ne more biti preprosto »več ljubezni«, kot poenostavljeno kličejo »ne sovraži« kampanje. Težava je širše družbena, tudi gospodarska, in ni le psihološka v smislu negativnih posledic, ki jih sovražni govor vsekakor ima na žrtve (gl. npr. Mirovni inštitut, 2016). Sovražni govor se razrašča še posebej takrat, ko je splošna družbena klima napeta in se je družbeno nesprejemljiva javna komunikacija normalizirala; ko postane povsem normalno izražati nesprejemljive žaljivke, poniževati, ščuvati in pozivati k nasilju. V Sloveniji imamo leta 2024 stanje, ko se sovražni govor tako rekoč ne preganja, niti se ga osebe, ki ga širijo, ne sramujejo in se zanj ne opravičijo. Sovražni govor je postal zaščitna znamka nekaterih delujočih v politiki in medijih. Zato je pomembno opozarjati na povezavo med sovražnim govorom in nacionalizmom ter rasizmom oziroma poudariti pomen širšega, sociološkega razumevanja in posledic. Nujno pa je tudi opozarjanje na odgovornost.

Upoštevanje predpisov je seveda nujni korak, a Kazenski zakonik in pravo sta za življenje slehernika manjšega pomena – tudi zato, ker se v praksi sodno preganjanje sovražnega govora tako rekoč ne izvaja. Še tisti posamezni primeri, ki jih obravnavajo sodišča, redko dobijo epilog. Ključni poudarek torej ostane na ozaveščanju in drugih načinih zaustavljanja širjenja sovražne in nasilne komunikacije, ki v družbi seje razdor in konflikt ter diskriminacijo posameznih že tako marginaliziranih, obrobni skupin. To vsebuje različne medijske prakse moderiranja oziroma odstranjevanja najbolj spornih spletnih komentarjev ter tudi izobraževanje o neprimernem in družbeno škodljivem govoru ter njegovih posledicah za prizadete posameznice_ke in družbo na splošno. Z osredinjanjem na pomen izobraževanja se pokaže potreba po razumevanju konteksta, ki privede do sovražnega govora oziroma tistih družbenih pojavov in praks, ki omogočajo, da sovražni govor postane normaliziran, kar je ključna težava.

- Bajt, V. (2018). Online hate speech and the „refugee crisis“ in Slovenia. V I. Ž. Žagar, N. Kogovšek Šalomon in M. Lukšič-Hacin (ur.), *The disaster of European refugee policy: perspectives from the „Balkan route“* (str. 133–155). Cambridge Scholars Publishing. www.cambridgescholars.com/product/978-1-5275-0870-5
- Bajt, V. in Šulc, A. (v tisku). Medijsko ustvarjanje protibegunskega sovražnega govora v komentarjih na Facebooku. *Javnost Supplement*, 31, S1–S19.
- Benhabib, S. (2004). *The Rights of Others: Aliens, Residents, and Citizens*. Cambridge University Press. doi.org/10.1017/CBO9780511790799
- Brown, A. (2017). What is Hate Speech? Part 1: The Myth of Hate. *Law and Philosophy*, 36(4), 419–468. doi.org/10.1007/s10982-017-9297-1
- Frank, A. in Šori, I. (2015). Normalizacija rasizma z jezikom demokracije: primer Slovenske demokratske stranke. *Časopis za kritiko znanosti*, 43(260), 89–103. plus.cobiss.net/cobiss/adz/en/bib/1088365
- Gelber, K. (2021). Differentiating Hate Speech: A Systemic Discrimination Approach. *Critical Review of International Social and Political Philosophy*, 24(4), 393–414. doi.org/10.1080/13698230.2019.1576006
- Jalušič, V. (2017). Ko gre jezik na dopust. *Časopis za kritiko znanosti*, 45(268), 21–42.
- Jalušič, V., Pajnik, M. in Hrzenjak, M. (Ur.). (2024). *(Ne)enakost v času krize in vzpona avtoritarizmov*. Mirovni inštitut.
- Joppke, C. (2010). *Citizenship and Immigration*. Polity.
- Koblin, J. (2023, november 13). *The 10 Stages of Genocide*. Sprouts Learning. sproutsschools.com/the-10-stages-of-genocide/
- Kofman, E. (2005). Citizenship, Migration and the Reassertion of National Identity. *Citizenship Studies*, 9(5), 453–467. doi.org/10.1080/13621020500301221
- Kogovšek Šalomon, N. (2017). Prispevek k razumevanju izziva pregona kaznivega dejanja „javnega spodbujanja sovraštva, nasilja ali nestrpnosti“. *Časopis za kritiko znanosti*, 45(268), 74–87.
- Matsuda, M. J. (1989). Public Response to Racist Speech: Considering the Victim's Story. *Michigan Law Review*, 87(8), 2320–2381. doi.org/10.2307/1289306
- Mirovni inštitut. (2015). *Z (od)govorom nad sovražni govor - ZaGovor*. Mirovni inštitut – Inštitut za sodobne družbene in politične študije. www.mirovni-institut.si/govor/
- Mirovni inštitut. (2016). *Z (od)govorom nad sovražni govor: Sovražni govor - moja izkušnja* [Video]. MMC RTV Slovenija. 365.rtvlo.si/arhiv/z-od-govorom-nad-sovrazni-govor/174424903
- Mirovni inštitut. (2021a, junij 7). *Infografika: Sovražni govor ni isto kot svoboda govora*. Mirovni inštitut – Inštitut za sodobne družbene in politične študije. www.mirovni-institut.si/infografika-sovrazni-govor-ni-isto-kot-svoboda-govora/
- Mirovni inštitut. (2021b, junij 8). *Infografika: Kaj lahko naredim, če opazim sovražni govor?* Mirovni inštitut – Inštitut za sodobne družbene in politične študije. www.mirovni-institut.si/infografika-kaj-lahko-naredim-ce-opazim-sovrazni-govor/
- Myllylahti, M. (2020). Paying Attention to Attention: A Conceptual Framework for Studying News Reader Revenue Models Related to Platforms. *Digital Journalism*, 8(5), 567–575. doi.org/10.1080/21670811.2019.1691926
- Oblak Črnič, T. (2017). Fenomen ZLOvenija: v precepu med digitalnim aktivizmom in omrežnim individualizmom. *Časopis za kritiko znanosti*, 45(268), 181–198.
- Pahor de Maiti, K., Fišer, D. in Ljubešič, N. (2020). Nonstandard Linguistic Features of Slovene Socially Unacceptable Discourse on Facebook. V P. Smith in D. Fišer (ur.), *The Dark Side of Digital Platforms: Linguistic Investigations of Socially Unacceptable Online Discourse Practices* (str. 12–35). Založba Univerze v Ljubljani. doi.org/10.4312/9789610603061

- Splichal, S. (2010). Javnost med „novimi“ mediji in „starimi“ teorijami. *Teorija in praksa*, 47(1), 8–21.
- Sponholz, L. (2022). Hate Speech and Deliberation: Overcoming the “Words-that-wound” Trap. V M. Pérez-Escobar in J. M. Noguera-Vivo (ur.), *Hate Speech and Polarization in Participatory Society*. Routledge.
- The Genocide Education Project. (2021). *Stages of Genocide: A Toolkit for Educators | Genocide Education Project*. genocideeducation.org/teaching_guides/new-stages-of-genocide-a-toolkit-for-educators/
- Triandafyllidou, A. (1998). National Identity and the „Other“. *Ethnic and Racial Studies*, 21(4), 593–612. doi.org/10.1080/014198798329784
- Varuh človekovih pravic. (2006). *Definicija sovražnega govora in njegovo omejevanje v ustavi, zakonih in konvencijah*. www.varuh-rs.si/sporocila-za-javnost/novica/definicija-sovraznega-govora-in-njegovo-omejevanje-v-ustavi-zakonih-in-konvencijah/
- Vehovar, V. (2023). *Sovražni govor 2023: analiza anketne raziskave* (Delovna gradiva Centra za družboslovno informatiko) [Elaborat, študija]. Fakulteta za družbene vede, Center za družboslovno informatiko. repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=145891
- Vehovar, V. in Jontes, D. (2021). Hateful and Other Negative Communication in Online Commenting Environments: Content, Structure and Targets. *Acta Informatica Pragensia*, 10(3), 257–274. doi.org/10.18267/j.aip.165
- Vehovar, V., Motl, A., Miljavec, L. L., Berčič, B. in Petrovič, A. (2012). Zaznava sovražnega govora na slovenskem spletu. *Teorija in praksa*, 49(1), 171-189. plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/31099485
- Vehovar, V., Povž, B., Fišer, D., Ljubešič, N., Šulc, A. in Jontes, D. (2020). Družbeno nesprejemljivi diskurz na Facebookovih straneh novičarskih portalov. *Teorija in praksa*, 57(2), 622–645. plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/22060035
- Waldron, J. (2012). *The Harm in Hate Speech*. Harvard University Press.
- Weston-Scheuber, K. (2013). Gender and the Prohibition of Hate Speech | QUT Law Review. *QUT Law Review*, 12(2), 132–150. doi.org/10.5204/qutlr.v12i2.504
- Wu, T. (2017). *The Attention Merchants: The Epic Struggle to Get Inside Our Heads*. Atlantic Books.
- Kazenski zakonik (KZ-1). (2008). Uradni list RS, št. 50/12. pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO5050
- Završnik, A. in Zrimšek, V. (2017). Sovražni govor po slovenski kaznovalni zakonodaji in sodni praksi: neustaven položaj. *Časopis za kritiko znanosti*, 45(268), 59–73.

Pregled literature o krepitvi prosocialnosti med mladimi

Uvod

V najširšem pomenu lahko prosocialnost z vidika globoke kontinuitete (Sander Oest, 2024) razumemo kot zmogljivost, ki je prisotna že pri najpreprostejših oblikah življenja in se v evolucijskih procesih razvija v bolj zapletene oblike. Na temeljni ravni prosocialnost spominja na proces, po katerem se posamezna bitja, na primer telesne celice, s procesom koordiniranja in odzivnega usklajevanja postopoma povezujejo v vgnezdene celote, kot so tkiva, organi, organski sistemi in zaokrožena telesa, ki delujejo kot kompleksnejše in avtonomnejše življenjske oblike (Watson idr., 2022).

Pri raziskovanju »globljih« ontoloških ravni, kot so enocelični organizmi, čedalje bolj zanesljivo odkrivamo in se opiramo na različne procese, ki so močna analogija kogniciji in socialnosti, značilnih za človeške skupnosti (Lyon idr., 2021). Prosocialnost, razumljena v tem širšem pomenu, je temelj za povezovanje in sodelovanje pri uresničitvi večjih ciljev, katerih kot posamezniki preprosto nismo zmožni doseči sami, tj. ciljev, ki presegajo življenjsko dobo in kognitivne zmogljivosti tudi najbolj genialnega posameznika in ki zahtevajo koordinacijo ogromnega števila ljudi, tehnologij in ekoloških sistemov na planetarni ravni. Zmožnost sodelovanja na bistveno višji ravni, kot smo bili zmožni doslej, je eden izmed ključev za spoprijemanje s svotovnimi izzivi 21. stoletja, katerih skupni izvor bi lahko imenovali »metakriza« (Schmachtenberger idr., 2023).

Prosocialnost lahko s tega vidika opredelimo kot a) metakognitivno zmogljivost (Kuchling idr., 2022) b) za sodelovanje v poljih kolektivnih inteligentnosti z vključevanjem miselnosti, potreb in ciljev drugih bitij v lastni proces odločanja (McMillen in Levin, 2024; Watson in Levin, 2023), c) kar omogoča, da razširimo svojo časovno-prostorsko sfero zaznave in vpliva, ter vedenje usmerjamo v prispevanje k blaginji in zmogljivosti širših celot, v katerih bivamo (Levin in Dennett, 2020).

Prosocialnost – osebna lastnost, karakterna vrлина ali priučena veščina?

Prosocialnost je pomembno razumeti sočasno na ravni osebnosti, karakterja in veščin. Med ljudmi se že zgodaj v otroštvu začnejo kazati razlike v osebnostnih lastnostih, razumljenih kot razmeroma stabilne vzorce vedenja, mišljenja in čustvovanja oziroma kot evolucijsko razvite parametre človeškega uma kot kibernetkega sistema (DeYoung, 2015). Na višji, splošnejši ravni osebnostnih lastnosti, so za prosocialna in altruistična vedenja najpomembnejši *sprejemljivost* z vidika modela petih dejavnikov (Habashi idr., 2016) oziroma *iskrenost* in *skromnost* z vidika modela šestih dejavnikov (Lawn idr., 2022; Rhoads idr., 2023). Na ravni značilnih osebnostnih potez pa sta izjemno pomembna modela temne in svetle triade (Ramos-Vera idr., 2023). Temna triada oziroma tetrada vključuje poteze, kot so izkoriščevalnost

(*makiavelianizem*), *psihopatizem*, *narcisizem* in v razširjeni obliki še *sadizem* (Bonfá-Araujo idr., 2022). Svetla triada se lahko opredeli bodisi v kontrastu s temno (Kaufman idr., 2019) s potezami, kot so dobrohotnost (*kantianizem*), *humanizem* in *zaupanje v dobro človeštva*, bodisi kot samostojni model prosocialne osebnosti (Johnson, 2018): *empatija* (kognitivno razumevanje in čustveno odzivanje na počutje drugih), *sočutje* (doživljanje skrbi zaradi trpljenja drugih ter motivacija za oporo in pomoč) in *altruizem* (zadovoljstvo ob nudenju pomoči in prepričanje, da je pomagati drugim dobro).

Čeprav so osebnostne lastnosti razmeroma stabilne oziroma močno pogojene z genetskimi predispozicijami in zgodnjimi otroškimi izkušnjami, obstajajo verodostojni dokazi, da lahko pod določenimi pogoji pride do znatnih osebnostnih sprememb z a) naravnim procesom odraščanja in zorenja (praviloma v smeri večje čustvene stabilnosti, vestnosti in sprejemljivosti), b) intenzivnimi življenjskimi izkušnjami (predvsem prva zaposlitev, nov odnos, poroka ali ločitev) in ne nazadnje c) s sistematično (včasih celo razmeroma kratko) klinično intervencijo, programom usposabljanja, svetovanjem in celo s pametnimi telefoni podprte intervencije (Bleidorn idr., 2021, 2022; Bühler idr., 2024). Pri tem je pomembno poudariti, da se podrobnosti procesa spreminjanja posameznih osebnostnih lastnosti razlikujejo, vendar na proces praviloma vpliva miselnost (na primer fiksna proti razvojni miselnosti) (De Vries idr., 2021), pri čemer nekatere osebnostne lastnosti, na primer čustvena stabilnost, poleg učinkovite intervencije potrebujejo še močno in prostovoljno pripravljenost za spremembo z jasno zastavljenimi razvojnimi cilji (Hudson, 2021).

Na tej točki je izjemno koristno razmejiti osebnost od karakterja na podlagi kibernetike in udejanjene teorije osebnosti (DeYoung, 2015; Hovhannisyan in Vervaeke, 2022), ki skupaj omogočata, da karakter razumemo kot splet privzgojenih, priučenih in prevzetih navad, stališč in vrednot, ki se prilagodljivo razvijajo na stabilnejšem temelju osebnosti, podobno kot se prilagoditveni del imunskega sistema (različna protitelesa, ki se oblikujejo in prilagajajo glede na stik z različnimi okolji in okužbami) razvije na temelju stabilnejšega genetsko pogojenega imunskega sistema (Hayes idr., 2020). Ti dve teoriji skupaj odpirata nove priložnosti za učinkovitejše načine podpiranja karakternega razvoja pri sebi in drugih. Karakterne vrline lahko opišemo na podlagi modela, ki v šest temeljnih vrlin povezuje 24 kreposti (Feraco idr., 2022; Ng idr., 2017; Peterson in Seligman, 2004), pri čemer se s prosocialnostjo konceptualno najbolj prekrivajo vrline *človečnost* (s krepostmi *prijaznost*, *ljubezen* in *socialna inteligentnost*), *pravičnost* (s krepostmi *poštenost*, *vodstvenost* in *sodelovalnost*) in *zmernost* (s krepostmi *milost*, *ponižnost*, *previdnost* in *samoobvladovanje*). Posredno se s prosocialnostjo prekrivajo tudi kreposti, kot so *preudarnost*, *širina mišljenja*, *iskrenost*, *hvaležnost*, *upanje*, *humor* in *duhovnost*.

Iz tega razlikovanja med osebnostjo in karakterjem izhaja, da ljudje, ki sicer izhodiščno na ravni osebnosti izkazujejo, antisocialna ali asocialna nagnjenja, lahko vseeno s podporo in proaktivnim osebnim razvojem sčasoma razvijejo značajne kreposti, ki navzven vodijo v primerljive vedenjske, miselne in čustvene izraze teh nagnjenj v primerjavi z ljudmi, pri katerih prosocialna nagnjenja izhajajo iz njihove osebnosti. Razlika je v tem, da se prva skupina ljudi še vedno pogosteje spoprijema z izhodiščnimi osebnostnimi tendencami, vendar jih lahko zaradi svojega privzgojenega značaja z dovolj energije in zavestne pozornosti obvlada in bolje prilagojeno izrazi. Karakter se oblikuje postopoma, na podlagi evolucijskega procesa utrjevanja in ohranjanja navad in miselnosti skozi selektivno ojačevanje ali ugašanje prilagoditvenih miselnih in vedenjskih vzorcev (Hayes in Hoffman, 2018; Hayes, Hoffman in Ciarrochi, 2020; Hayes, Hofmann in Wilson, 2022). Pomembna značilnost karakternega razvoja, ki se nanaša na temeljna izhodišča in navade, s katerimi vstopamo v odnose z drugimi, je stil navezovanja

odnosov (Vrtička in Vuilleumier, 2012), ki se oblikuje in razvija predvsem med procesi socializacije v zgodnjih življenjskih obdobjih v stikih s skrbniškimi figurami (Fraleley, Roisman, Booth-LaForce, et al. 2013; Fraley in Roisman, 2019). V praksi za razvijanje prosocialnosti to pomeni, da je smiselno a) spodbujati raznolike oblike vedenja in razmišljanja med mladimi v varni in uglašeni skupnosti vrstnikov in odraslih, ter b) pozorno in postopno krepiti prosocialna vedenja ter odločno in zaščitno odvrčati antisocialne odzive, oziroma pomagati pri bolj prilagojenem izražanju teh vzgibov.

Ne nazadnje lahko na najbolj konkretni ravni prosocialnost razumemo kot splet kompetenc, veščin, tehnik in znanj, redno prakticiranje katerih se lahko sčasoma ponotranji v miselnosti in navade na ravni značaja. Na tej ravni veščin in zmogljivosti je smiselno izpostaviti pristope, kot so socialno-čustveno učenje (SEL) s temeljnimi kompetencami samozavedanja, samoregulacije, odgovornega odločanja, odnosnih veščin in socialnega zavedanja (CASEL, 2024), psihološke prožnosti s procesi na področju pozornosti, zavedanja, misli, čustev, motivacije in vedenja (Hayes idr., 2012; Hofmann idr., 2021; Kashdan, 2010; Rolffs idr., 2018) ter odnosne uglašenosti (Erskine, 2019; Henriques, 2024; Hübl, 2023; Žvelc idr., 2020).

Procesi razvijanja prosocialnih vidikov osebnosti, karakterja in veščin potekajo v vgnezenih socialnih, kulturnih in ekoloških kontekstih, ki pogojujejo to, kar se spodbuja, dopušča, spoštuje in izvaja. Družinski, medvrstniški in izobraževalni odnosni sistemi so inkubator za razvoj psihosocialnih veščin in spletanje pristnih, prijateljskih in podpornih vezi v okviru raznolikih skupnosti. Norme, prakse in navade, ki se udejanjajo v teh okoljih, močno vplivajo na razvoj posameznikov in imajo posledice daleč v odraslost 1) neposredno z modelnim učenjem in formativnimi izkušnjami v stiku s pomembnimi vrstniki in odraslimi skrbniki, 2) posredno na podlagi organizacijske kulture in odnosnega polja (med odraslimi) in 3) na podlagi učinkov tretjega reda, ki izhajajo iz miselnosti vodilnih, ki imajo in izvajajo (uradno ali neuradno) moč, vpliv in odgovornost za pogoje v teh okoljih. Te ravni na različne in sinergistične načine odlično obravnavajo na primer programi SEL, sodelovalni pristopi (angl. »art of hosting«), nenasilna komunikacija, obnovitvena pravičnost in prosocialni proces, podrobneje opisani drugje v tej publikaciji. Ekonomski, socialni in ekološki donosi sistematičnega in trajnega investiranja v krepitev prosocialnosti med mladimi bi vključevali vsaj zmanjševanje zločina, krepitev duševnega zdravja in blaginje, izboljševanje družbene povezanosti, povečanje akademske in poklicne uspešnosti ter prihranek pri preventivnih intervencijah v primerjavi s poznejšimi stroški rehabilitacijskega spoprijemanja s posledicami.

Namen raziskave je na podlagi teoretičnih izhodišč pregledati obstoječo literaturo o (krepitvi) prosocialnosti med mladimi s cilji 1) popisati ključne pojme, ki se uporabljajo za preučevanje tega področja, 2) zbrati sodobno in prečiščeno zbirko ustreznih del, povezanih s temi ključnimi pojmi, in 3) ustvariti povzetek in interaktivni pregled področja za strokovne delavce, raziskovalce in odločevalce.

Metodologija

Za oblikovanje širšega pogleda raziskava temelji na znanstveni literaturi, dostopni z brezplačnimi in odprtokodnimi orodji za bibliometrične in znanstvenometrične analize. Na podlagi uvodnega pregleda se je oblikoval širok izhodiščni iskalni niz za zbiranje ustreznih publikacij.

Bibliografska podatkovna zbirka

Za pregled literature je bila uporabljena odprtokodna in prosto dostopna bibliografska zbirka OpenAlex (openalex.org/works), ki naj bi bila v primerjavi z vodilnimi zbirkami znanstvenih podatkov (na primer Web of Science, Scopus, Google Scholar) na drugem oziroma celo vodilnem mestu glede na število zajetih publikacij, zabeleženih citatov, avtorjev, virov/zbornikov in zastopanih institucij (OpenAlex, 2023). Pomembna omejitev, ki velja za vse zbirke, vendar nekoliko bolj pri OpenAlex, je omejeno popisovanje referenc posameznih publikacij, kar izhaja iz algoritmičnih in pravnih zahtev obdelovanja tako velikega nabora podatkov. Nedavni sistematični pregled je pokazal, da je stopnja pokritosti primerljiva med zbirkami OpenAlex, Web of Science in Scopus, ko primerjamo publikacije, ki so sočasno zajete v vseh zbirkah (Culbert idr., 2024). Za namene raziskave je bil uporabljen paket *openalexR* (Aria idr., 2024) v programu R (R Core Team, 2024).

Ustvarjanje izhodiščnega iskalnega niza

Seme za pregled literature je iskalni niz, ki določi, katere publikacije bodo zajete v začetni nabor publikacij. Izhodiščni seznam ustreznih terminov (in pogostih sopomek) se je ustvaril na podlagi uvodnega dela in z ročnim pregledom seznama 4.521 tem, s katerimi se na OpenAlex na s pomočjo velikih jezikovnih modelov označijo posamezne publikacije (van Eck in Waltman, 2024). Ti vsebinski termini so se nanašali na vidike *osebnosti* (na primer prosocialnost, sprejemljivost, temna in svetla triada), *karakterja* (na primer posamezne karakterne vrline in kreposti), *veščin* (na primer posamezne sestavine SEL-modela in psihološka prožnost) in *pristopov* (na primer obnovitveni pristopi in nenasilna komunikacija). Kot dodatna raven filtriranja so se dodali še termini, ki so se nanašali na ciljni kontekst oziroma populacijo (na primer mladostniki in šole). V iskalni niz so bila zajeta še dodatna vključitvena merila na podlagi jezika (angleščina), vrste publikacije (članek, poglavje, knjiga, dizertacija), dostopnosti povzetka, odsotnosti retrakcije, več kot dveh zabeleženih citiranj in objave leta 1992 ali pozneje (zaradi pomanjkljivih seznamov referenc starejših publikacij).

Izhodiščni iskalni niz, uporabljen za naslove *in* povzetke publikacij, je vrnil 523.561 del, samo za naslove pa 41.565 del. Zaradi tehničnih zmogljivosti, ki so bile na voljo za izvajanje raziskave (in zaradi boljše preglednosti končnega omrežja), se je za zgornji prag določilo največ 5.000 publikacij. Izhodiščni iskalni niz se je nato postopoma osredotočal in ožil tako, da se je iz vsake izmed zgoraj opisanih skupin vsebinskih terminov opustilo najznačilnejši (najmanj ustrezen) termin (na primer posamezne karakterne kreposti ali vidiki CASEL modela), dokler se ni število zajetih publikacij zmanjšalo pod zgornji prag. Končni iskalni niz (preglednica 1) je bil nato 17. septembra 2024 uporabljen izključno za naslove publikacij, kar je obrodilo 4.944 publikacij in s tem začetni seznam za pregled literature.

Preglednica 1: Končni iskalni niz za pregled literature o krepitevi prosocialnosti med mladimi

Polje	Ključ
Teme (v naslovu)	prosociality altruism empathy compassion character development character education social skills social emotional learning social-emotional learning psychological flexibility art of hosting restorative practices restorative justice prosocial method non-violent communication non violent communication nonviolent communication
Kontekst / populacija (v naslovu)	children youth adolescen* teacher school education youth work
Vrsta publikacije	article book-chapter dissertation book
Prisotnost povzetka	TRUE
Retrakcija	FALSE
Skupno število citatov	> 2
Leto publikacije	>= 1992
Iskalni niz za replikacijo s paketom <i>openalexR</i> : https://bit.ly/Literatura_Krepitev_Prosocialnosti_Mladi_2024	

Dodatno filtriranje izhodiščnega seznama publikacij

Registrirane reference in dvojniki

Za namen omrežnih analiz so bile izločena dela, pri katerih (še) ni bila zabeležena niti ena referenca s seznama citirane literature (802 dela), in objave, ki se na podlagi zabeleženih referenc niso povezovale s preostankom omrežja literature in so tvorile osamljene otoke (157 del). Med literaturo je bilo tudi 95 dvojnikov, od katerih so se ohranile starejše različice, praviloma večkrat citirane.

Vsebinske oznake del

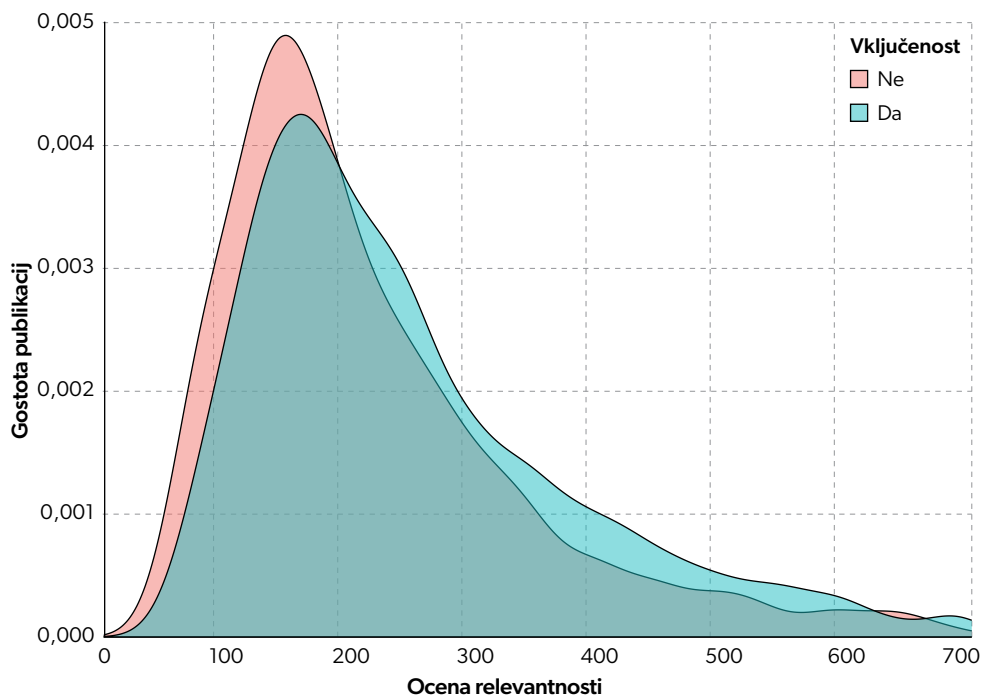
Publikacije na platformi OpenAlex se s strojnimi učenjem in velikimi jezikovnimi modeli označijo z vsebinskimi oznakami. Prvotni sistem te označitve – koncepti – se je opiral na platformo WikiData in vsakemu delu dodelil različne koncepte, ki so najbolje označevali delo, od zelo splošnih (0) do izjemno specifičnih (5) (OpenAlex, 2024a). Iz začetnega seznama del se je izluščil seznam edinstvenih konceptov na ravni specifičnosti 2 ali več, ki so bili skupno omenjeni pet- ali večkrat (prag je bil izbran na podlagi 75 percentila pogostosti koncepta) – takšnih konceptov je bilo skupno 700. Iz končnega seznama literature so bila nato odstranjena dela, ki niso bila označena z niti enim konceptom iz prečiščenega seznama (22 del). Ta sistem konceptov se je leta 2024 na platformi OpenAlex zamenjal s sistemom tem (2024b). Vsakemu delu se zdaj glede na vsebino dodelijo tri primarne teme izmed skupnega seznama že omenjenih 4.521 tem. Ponovil se je enak proces kot pri konceptih, pri čemer se je izluščil seznam 375 ključnih tem s tremi ali več omembami (prag je bil izbran na podlagi 50 percentila pogostosti teme; nižji prag je bil v primerjavi s koncepti izbran zaradi manjšega začetnega števila omenjenih tem). Iz končnega seznama literature so bile odstranjene še publikacije, ki niso bile označene z niti eno ključno temo iz zožanega seznama (28 del).

Ocena relevantnosti

Pri vrnitvi seznama publikacij iz podatkovne zbirke OpenAlex se vsako delo algoritmično oceni glede na podobnost med iskalnim nizom ter vsebino naslova in povzetka dela. Ocena

relevantnosti se obteži glede na število citiranj – ob podobni vsebini pogosteje citirana dela veljajo za bolj relevantna (OpenAlex, 2024c). Slika 1 prikazuje porazdelitev relevantnosti prvih 95 percentilov publikacij. V povprečju je bilo 3.859 vključenih del ocenjenih z relevantnostjo 284 (med 49 in 3.965), 1.118 izključenih pa z 238 (med 45 in 2.640).

Slika 1: Ocena relevantnosti publikacij, zajetih s končnim iskalnim nizom (vrednosti do 95 percentila)



Analize in rezultati

Končni seznam 3.859 zajetih del se je nato vnesel v prosto dostopno platformo VOSViewer za vizualiziranje znanstvenih omrežij (van Eck in Waltman, 2010). Bibliografske analize lahko potekajo (vsaj) s petih vidikov (van Eck in Waltzman, 2014), od katerih je bila med to raziskavo uporabljena le bibliografska povezanost oziroma bibliografsko prekrivanje (angl. »*bibliographic coupling*«): dve besedili se bibliografsko prekrivata, če obstaja (vsaj ena) ločena publikacija, ki sta jo citirali obe besedili (večje je število referenc, ki je skupno dvema publikacijama, močnejša je stopnja bibliografskega prekrivanja), kar pomeni, da ta bibliometrična perspektiva prikazuje sklope publikacij, ki se opirajo na podobne temelje.

Omrežna analiza je odkrila 9 večjih skupin, izmed katerih je vsaka označena s svojo barvo (slika 2). Analiza je bila opravljena na podlagi frakcionalnega štetja povezav (Perianes-Rodríguez, Waltman in van Eck 2016) in Leidenovega algoritma za zaznavanje tesneje povezanih skupin v omrežju literature (Traag, Waltman in van Eck, 2019) s 30 naključnimi začetki in 30 ponovitvami, pri čemer so se skupine, ki bi imele manj kot 100 publikacij, ponavljajoče združile z večjimi. Zaradi preglednosti in odzivnosti uporabniškega vmesnika je bil prikazanih 4.000 najmočnejših povezav od skupno 283.119. Za vsebinski povzetek je bil seznam naslovov posameznih skupin povzet z velikim jezikovnim modelom (ChatGPT-4o), dopolnjen z ročnim pregledom in prevodom.

Slika 2: Omrežje bibliografskega prekrivanja 3.859 publikacij o (krepitvi) prosocialnosti med mladimi¹



Skupina 1: 956 publikacij (rdeča, desno)

Celovita podpora karakternega razvoja vrlin, vrednot in aktivnega državljanstva

Največji sklop publikacij poudarja pomen karakternega razvoja v izobraževalnih in kulturnih okoljih od otroštva do visokošolskega izobraževanja. Glavne teme se osredotočajo na vključevanje značajske vzgoje v učne načrte s ciljem podpreti razvoj etičnih načel, družbenega zavedanja, državljske odgovornosti in akademske uspešnosti. Poudarjena je potreba po celostnem socialnem, čustvenem in moralnem razvoju učencev, ki združuje formalno učenje s poglobljenimi dejavnostmi, kot so pripovedovanje zgodb, izkustveno učenje in skupinski projekti. Raziskave ugotavljajo, da morajo biti pristopi prilagojeni lokalnim kulturnim vzorcem, verski tradiciji, domorodnim modrostim in družbeno-ekonomskemu položaju, pri čemer ima pomembno vlogo tako v pozitivnem kakor tudi negativnem pomenu preplet vpliva učiteljev, staršev, vrstnikov in skupnosti. Za privzganje vrednot, značajskih vrlin in kreposti se preučujejo različne strategije in izpostavljajo izzivi, kot so pomanjkanje podpore za učitelje, uravnotežanje moralne vzgoje z akademskimi cilji in usklajevanje različnih prepričanj in stališč v raznolikih okoljih. Publikacije prav tako obravnavajo potrebo po prilagoditvi vzgoje sodobnim izzivom, kot sta digitalno državljanstvo in etično vodenje, s sočasnimi razumevanjem širših zgodovinskih okvirov in kritično razpravo o filozofskih temeljih teh vzgojnih pobud v kontekstu socialne pravičnosti, etike vrlin in vpliva neoliberalizma.

Skupina 2: 515 publikacij (zelena, levo sredina)

Pristopi in kontekstualni dejavniki za razvoj empatije in altruizma med mladimi

Drugi sklop publikacij raziskuje večplastnost prosocialnega vedenja in empatije pri otrocih in mladostnikih z osredotočenostjo na vpliv socialnega okolja, vzgojnega sloga in izobraževalnih intervencij. Izpostavljajo se različni načini za podpiranje razvoja empatije, na primer z glasbo, stika z živalmi, humano vzgojo in interaktivnimi tehnologijami. Posebej se preučujejo vplivi vzgojnega

1 Interaktivni zemljevid na voljo na: bit.ly/Literatura_Prosocialnost_Mladi

sloga in družinske dinamike, medvrstniških odnosov, socialnega položaja, razrednega vzdušja in položaja ter kulturnih norm na oblikovanje pro- ali antisocialnega vedenja. Preučuje se vpliv ustrahovanja in antisocialnega vedenja tako na tarče kot tudi izvajalce, s poudarjanjem ključne mediacijske vloge empatije za medsebojno razumevanje in obvladovanje medvrstniškega nasilja. Pomembna je tudi vloga avtoritativnih, podpornih odnosov s strani vzgojiteljev in staršev, saj prispevajo k bolj prosocialnemu vedenju. Raziskave poudarjajo vpliv kulturnih vrednot, spolnih razlik in socialnoekonomskih dejavnikov na razumevanje in prakticiranje altruizma ter preplet bioloških, čustvenih, kognitivnih in socialnih vplivov na prosocialno vedenje, vključno z vlogo nevroloških mehanizmov, kot je oksitocin. Raziskuje se raznolikost prispevkov kognitivne in čustvene empatije pri spodbujanju prosocialnosti in nujnost njune sočasne krepitev. Raziskujejo se tveganja in možnosti glede digitalnih tehnologij in družbenih medijev z vidika empatije. Razvijajo se inovativni pristopi, kot so uporaba videoiger in socialne robotike za izboljševanje socialnih veščin. Literatura poziva k zgodnjim intervencijam in ustvarjanju podpornih okolij, ki so lahko mladim v pomoč, da postanejo bolj sočutni in altruistični odrasli.

Skupina 3: 487 publikacij (temno modra, levo)

Podpiranje razvoja socialnih veščin pri otrocih z motnjami avtističnega spektra

Tretji sklop publikacij se osredotoča na izboljšanje socialnih veščin, empatije in čustvenega nadzora pri otrocih z razvojnimi motnjami, zlasti pri otrocih z motnjami avtističnega spektra (MAS). Raziskave preučujejo različne intervencije, kot so terapija skozi igro, glasbena terapija, telesna aktivnost, stik z živalmi in uporaba socialnih zgodb za izboljšanje komuniciranja, empatije in socialnih interakcij, pogosto z medvrstniškimi programi. Inovativne tehnologije, kot so umetna ali razširjena resničnost (VR/AR), socialna robotika in videoigre, se kažejo kot obetavna orodja za podporo razvoju socialnih veščin. Pomemben je tudi sodelovalni pristop, ki vključuje starše, učitelje in vrstnike, kar omogoča vključevanje pridobljenih veščin v različne kontekste, pri čemer se posebej izpostavlja pomembnost prilagajanja pričakovanj in prepričanj učiteljev in staršev ter pristopov k ocenjevanju pripravljenosti za šolo in vedenjske prilagoditve v težjih primerih. Poseben poudarek je na prilagoditvah za otroke s sočasnimi stanji, kot so ADHD, anksioznost, intelektualne motnje in disleksija. Raziskave preučujejo tudi empatijo in teorijo uma, pri čemer ugotavljajo, da otroci z MAS izražajo empatijo drugače, pogosto s poudarkom na kognitivni, manj pa na afektivni ravni. V skladu s tem je poudarjen pomen zgodnjih intervencij, prilagojenih programov in inovativne podporne tehnologije za dolgoročni uspeh teh otrok, saj pozitivno vplivajo na vedenjsko prilagojenost, medvrstniške odnose in akademsko uspešnost.

Skupina 4: 442 publikacij (rumena, levo spodaj)

Trening socialnih veščin pri mladih z učnimi, vedenjskimi ali razvojnimi motnjami

Četrty sklop publikacij obravnava trening socialnih veščin (TSS) ter njegove povezave z vedenjskimi, čustvenimi in akademskimi izidi pri otrocih in mladostnikih, še posebej pri tistih z učnimi ali vedenjskimi motnjami, senzoričnimi primanjkljaji, večjim tveganjem za vpletenost v medvrstniško nasilje ali z zgodovino prestopništva. Raziskuje se vpliv socialnih veščin na izražanje agresije in prosocialnosti, zavrnitev ali sprejetost s strani vrstnikov, čustveno obvladovanje in akademske dosežke. Okoljski dejavniki, kot so odnosi z učitelji, družinska dinamika in vrstniške interakcije, močno vplivajo na pridobivanje in uporabo teh veščin v vsakodnevem življenju. Intervencije vključujejo večinoma sistematične skupinske ali individualne programe, kot so vpeljava TSS-programov za starše in/ali otroke v šolah, (strukturirana) igra, uporaba multimedijskih vsebin, aplikacij umetne inteligence in opiranje na raznolike terapevtske pristope, kot sta kognitivno-vedenjska in umetnostna terapija. Poseben poudarek je na zgodnjem in stalnem razvoju socialnih veščin ter spremljanju teh procesov s prilagojenimi merskimi instrumenti, adaptiranimi za specifične populacije. Raziskave poudarjajo tudi vlogo spola in socialnoekonomskega ozadja pri

uspešnosti teh programov, kar kaže na potrebo po kulturni prilagoditvi in medkulturnih primerjavah TSS. V tem kontekstu je izpostavljena tudi vloga socialne vključenosti kot ključnega dejavnika pri zmanjševanju težavnih vedenj in spodbujanju dolgoročnega socialnega uspeha.

Skupina 5: 436 publikacij (vijolična, zgoraj)

Vloga empatije pri poklicnem razvoju v izobraževanju, zdravstvu in socialnem delu

Peti sklop publikacij raziskuje vlogo empatije na področju izobraževanja, zdravstva in socialnega dela ter se osredotoča na krepitev empatije v izobraževalnih programih in pri strokovnem razvoju. Empatija se izkazuje kot ključni in preobrazbeni dejavnik pri krepitevi spretnosti sporazumevanja in reševanja konfliktov, strokovnosti, kulturne odzivnosti in družbene pravičnosti. V medicinskem izobraževanju se preučujejo načini za preprečevanje upada empatije med kliničnim usposabljanjem, kot so simulacije v navidezni resničnosti, reflektivno pisanje in v pacienta usmerjeni pristopi. Empatija se povezuje z izboljšano oskrbo pacientov, krepitevijo blaginje študentov in boljšim etičnim odločanjem. V kontekstu izobraževanja učiteljev se povezuje z učinkovitejšim vodenjem razreda, kulturno odzivno pedagogiko in podpiranjem raznolikih skupin učencev, vključno z marginaliziranimi skupinami, kot so begunci, migranti in otroci s posebnimi potrebami. Ugotavlja se, kako podpirati razvoj empatije z izkustvenim učenjem in umetniškimi pristopi. Del publikacij proučuje tudi zgodovinsko empatijo, ki omogoča globlje razumevanje zgodovinskih trendov, konteksta prednikov in širših družbenih vprašanj. Socialno-čustveno učenje se uporablja kot način spodbujanja empatije, čustvenega obvladovanja, odpornosti, socialne kompetentnosti in prosocialnega vedenja tako v izobraževalnem kot tudi poklicnem kontekstu, med drugim tudi z izobraževanjem na prostem in z vključevanjem umetnosti. Poleg tega raziskave poudarjajo vlogo empatije pri zmanjševanju implicitnih predsodkov in spodbujanju medskupinskega razumevanja. Izpostavljajo se tudi izzivi glede ohranjanja empatije v stresnih delovnih okoljih učilnic in klinični praksi ter predlagajo strategije za preprečevanje izgorelosti.

Skupina 6: 405 publikacij (svetlo modra, sredina spodaj)

Socialno-čustveno učenje kot sistematični pristop za krepitev učne uspešnosti in blagostanja

Šesti sklop publikacij se osredotoča na socialno-čustveno učenje (SEL) v šoli, doma in širši skupnosti ter na prilagajanje pristopov različnim skupinam. Raziskave poudarjajo potrebo po hkratni podpori SEL tako pri učencih, kar izboljšuje akademske dosežke, čustveno obvladovanje, prosocialno vedenje in šolsko vzdušje, kot tudi pri učiteljih, kar prispeva k zmanjševanju stresa in večjemu zadovoljstvu pri delu. Uspešni programi SEL pogosto vključujejo vpeljavo v šolo kot celoto, kjer se vsebine tudi smiselno vključujejo v predmete, kot so književnost, telesna vzgoja in umetnost. Izpostavljajo se širše koristi SEL, kot so večja odpornost, zmanjšanje vedenjskih in duševnih težav, ustrahovanja in izostankov še posebej med otroci iz marginaliziranih, prikrajšanih ali konfliktnih okolij. Poudarja se pomen dolgoročne podpore in usposabljanja celotnega kolektiva in pomembnost prepričanj, stopnje predanosti in čustvene inteligentnosti posameznih izvajalcev za uspešno vključitev teh vsebin v vsakodnevno prakso. Programi SEL se obravnavajo tudi z vidika javnega zdravja, saj blagodejno vplivajo na duševno zdravje in blagostanje s koristmi, ki segajo onkraj šolskih zidov. Mednarodne študije preučujejo pomembnost kulturno občutljive prilagoditve SEL-pristopov ter njihovo vlogo pri spodbujanju enakopravnosti in razreševanju družbenih napetosti. Ta obsežni sklop raziskav priporoča sistematično izvajanje SEL, pri čemer poudarja daljnosežne koristi za posameznike, šole, skupnosti in družbo kot celoto.

Skupina 7: 253 publikacij (oranžna, sredina zgoraj)

Sinergije med samosočutjem, psihološko prožnostjo in travmo upoštevalnimi pristopi

Sedmi sklop publikacij se osredotoča na pomen samosočutja, sočutja, psihološke prožnosti, čuječnosti, blagostanja, samopomoči in travmo upoštevalnih pristopov v izobraževalnih,

zdravstvenih in skrbniških okoljih s poudarkom na delu z ranljivimi skupinami v izredno stresnih situacijah in velikimi čustvenimi zahtevami. Ti dejavniki so ključni zaščitni dejavniki, ki podpirajo duševno zdravje, z dopolnjujočim vplivom poglobljajo učinkovitost SEL, izboljšujejo kakovost oskrbe in krepijo odpornost. Poseben poudarek je na pristopih, kot so terapija ali trening sprejemanja in predanosti (ACT), na čuječnosti temelječe zmanjševanje stresa (MBSR) in na sočutje osredotočena terapija (CFT). Publikacije kažejo, da spodbujanje sočutnih odnosov v šolah podpira angažiranost učiteljev pri delu in zmanjšuje (čustveno) izgorelost. Travmo upoštevajoči pristopi so prepoznani kot pomembni za razumevanje in odzivanje na psihološko in odnosno travmo v zahtevnih okoljih in za preprečevanje sekundarnega travmatičnega stresa, pri čemer ima samosočutje ključno vlogo.

Skupina 8: 241 publikacij (rjava, sredina desno)

Obnovitvena pravičnost kot celostni pristop za negovanje varne in vključujoče šolske klime

Osmi sklop publikacij raziskuje obnovitveno pravičnost in obnovitvene prakse kot celovite pristope za negovanje varnega in spodbudnega šolskega okolja s poudarkom na preobrazbi povračilnih disciplinarnih ukrepov s pogosto (nenamerno) škodljivimi učinki. Obnovitvene prakse so prikazane ne le kot način reševanja konfliktov, temveč kot pristop za sistematično ustvarjanje potrebnih pogojev za dopolnjujoče poglobljanje procesov SEL, razvoj empatije, krepitev skupnosti in socialne povezanosti ter izboljšanje blaginje učencev, zlasti iz ranljivih skupin. Publikacije poudarjajo pomen vključevanja teh praks v vse vidike šolskega življenja, kar krepi odnose med učenci, učitelji in starši. Sistematična uvedba obnovitvene miselnosti na ravni šole kot celote je prikazana kot eden izmed ključev za uspešno delovanje in kot pomembna sestavina za spodbujanje vključujoče in soustvarjalne organizacijske kulture v šoli. Raziskave prav tako preučujejo, kako lahko te prakse prispevajo k zmanjšanju nasilja, ustrahovanja ter obravnavi družbenih neenakosti in medkulturnih napetosti, zlasti med mladimi iz tveganih skupin, tako v fazi preventive, kriznega odzivanja in podpore okrevanju in spravi. Pri uvajanju teh praks sta potrebni močna podpora in zagotovitev usposabljanj za učitelje, saj prehod od povračilne do obnovitvene miselnosti zahteva čas ter spremembe norm in navad, prakticiranih v učilnicah, zbornicah in na roditeljskih sestankih. Izpostavljajo se možnosti obnovitvenih pristopov kot posreden način za spodbujanje oblikovanja močne mreže odnosov medsebojne podpore med vrstniki, ki se pogosto razširi tudi v širšo skupnost. Publikacije obravnavajo tudi morebitne izzive pri uvajanju obnovitvene pravičnosti, kot so odpor osebja in razlike v vrednotah, ter poudarjajo pomembnost vključevanja vseh deležnikov v proces vpeljave v obliki stalnih posvetov in kulturno občutljivega prilagajanja.

Skupina 9: 124 publikacij (rožnata, spodaj)

Športna vzgoja, (skupinski) športi in mentorstvo kot načini utelešenega razvoja prosocialnosti

Deveti sklop publikacij preučuje preplet med športno vzgojo, udeležbo v (skupinskih) športih in med mentorstvom ter njihov vpliv na prosocialna in antisocialna vedenja mladih. Osrednja tema je, kako šport in športna vzgoja spodbujata razvoj socialnih veščin, empatije, samozavesti, odpornosti, timskega dela, karakternih vrlin in družbene odgovornosti. Raziskujejo se dinamike ciljne usmerjenosti, medvrstniškega vzornišva ter razmerja med tekmovalnostjo in sodelovanjem pri različnih športnih aktivnostih. Poudarja se, da podporna timska športna okolja krepijo prosocialna vedenja in težnje, medtem ko lahko zelo konkurenčna okolja v določenih pogojih spodbujajo antisocialna vedenja in težnje. Programi, ki v športno vzgojo vnesejo moralno in socialno usmeritev, še posebej pri ranljivih ali zapostavljenih skupinah, povečujejo šolsko vključenost, akademsko angažiranost in občutek pripadnosti. Uporaba posebnih pedagoških pristopov, kot so spodbujanje poštenih iger, stik z naravo in vključevanje širše skupnosti v športne aktivnosti, se izkazuje za učinkovito pri razvoju karakternih vrlin in kreposti, kot sta spoštovanje in odgovornost. Mentorstvo, zlasti v medgeneracijskih in medvrstniških

odnosih, je ključno pri razvoju socialnih veščin in empatije, saj pozitivni odnosi z mentorji povečujejo samozavest in krepijo altruistična nagnjenja.

Sklep

Pregled raziskav o spodbujanju prosocialnosti med mladimi nakazuje več ključnih področij, katerim bi bilo smiselno nameniti več pozornosti: 1) celostna karakterna in državljanska vzgoja, ki združuje formalno učenje z izkustvenimi metodami in upošteva lokalne kulturne značilnosti; 2) razvoj empatije, zlasti pri otrocih z avtizmom, z raznoličnimi pristopi, vključno z glasbo, stikom z živalmi in interaktivnimi tehnologijami; 3) prilagojeni pristopi za razvoj socialnih veščin pri otrocih z razvojnimi motnjami s poudarkom na sodelovanju med starši, učitelji in vrstniki; 4) sistematični treningi socialnih veščin za mlade z učnimi in vedenjskimi težavami; 5) vključevanje podpornih procesov za razvoj empatije kot veščine v izobraževanja šolskih, zdravstvenih in socialnih delavcev; 6) vključevanje socialno-čustvenega učenja kot celovitega pristopa za izboljšanje učne uspešnosti in blagostanja; 7) spodbujanje samosočutja, psihološke prožnosti in vpeljava travmo upoštevajočih pristopov za krepitev duševnega zdravja; 8) uporaba obnovitvene pravičnosti za ustvarjanje varnega in vključujočega šolskega okolja ter 9) vključevanje športne vzgoje in mentorstva za utelešeni razvoj prosocialnosti. Te ugotovitve kažejo na potrebo po sistemskem pristopu, ki združuje teoretična spoznanja z na dokazih temelječimi intervencijami, prilagojenimi potrebam in okolju, v katerem mladi živijo in se učijo.

Omejitve in predlogi za nadaljnje raziskave

Prva omejitev izhaja iz nepopolnega beleženja referenc publikacij v platformi OpenAlex, kar poraja veliko bolj skopa omrežja literature v primerjavi z resničnim stanjem. Dokler se ti sistemi ne izboljšajo, bi bilo omejitev mogoče preseči z več časa in sredstev za ročno posodabljanje seznama vseh publikacij v izbranem začetnem seznamu literature. Omejitev bi se lahko odpravila tudi z uporabo naprednejših metod (na primer Yun, 2022), ki združujejo analizo bibliografskega prekrivanja z analizo so-citiranja. Omrežja so-citiranja so namreč utemeljena na povezavah, ki izvirajo izven besedil in stališč avtorjev, zlasti iz tega, kako jih med seboj povezujejo *prihodnje* publikacije; omrežja bibliografskega prekrivanja pa izrisujejo sklope v *predhodni* literaturi, na katere se avtorji opirajo s svojega vidika (van Eck in Waltman, 2014).

Druga omejitev, ki bi jo prihodnje raziskave lahko presegle, je razširjanje izhodiščnega iskalnega niza in s tem celovitosti izhodiščne literature pred filtriranjem in izrisovanjem končnega omrežja. Kakovost in poglobljenost tega procesa bi bila znatno izboljšana, če bi že od začetka sodelovalo več strokovnjakov z zajetih področij, na primer z Delfi procesom doseganja soglasja (Bolger in Wright, 2011).

Tretja omejitev so analitične zmogljivosti, ki so na voljo za raziskavo, tako v tehničnem pomenu spomina in procesorske moči, kot tudi glede dostopa do zmogljivejših velikih jezikovnih modelov, kot je Claude Sonet 3.5 z večjim kontekstualnim oknom (~200,000 besednih »žetonov«), kar bi omogočilo na primer povzemanje vsebinskih sklopov še na podlagi povzetkov poleg naslovov in zajemanje publikacij v različnih jezikih s prevajanjem izhodiščnega iskalnega niza in povzemanjem v skupni jezik.

Priporočila in predlogi

Na podlagi literature lahko predvsem izpostavimo, da sta celovito razumevanje in krepitev prosocialnosti med mladimi odvisna od vključevanja osnovnih uvidov vsaj iz devetih izrisanih vsebinskih sklopov. Kot naslednji korak bi bilo smiselno pregled literature razširiti s širšim sodelovalnim procesom in z bolj poglobljenimi tehničnimi zmogljivostmi. Ta proces in njegov

sadovi bi bili lahko trden temelj in bogato izhodišče za oblikovanje znanstveno informiranih zakonodajnih priporočil in izobraževalnih politik.

Dva predloga za začetek tega procesa sta: 1) popisovanje, prilagoditev, razvijanje in validiranje psihometričnih in sociometričnih instrumentov, s katerimi lahko v realnem času spremljamo razvoj prosocialnosti in različnih vidikov blagostanja, ter 2) zbiranje in preizkušanje ustreznih intervencijskih pristopov, da se izluščijo in vključijo njihove ključne aktivne sestavine, temeljni vedenjski vzorci (Embry in Biglan, 2008), ki so funkcionalno (in najverjetneje skupno) jedro obstoječih pristopov. Pri navigiranju skozi te kompleksnosti bi se bilo smiselno opreti na izkustveno vzorčenje in ekološke momentarne intervencije (Dao idr., 2021; Schneider idr., 2024).

Tako oblikovane aktivne sestavine (Ouellette idr., 2024) bi lahko vključili v sistem postopkov (na primer vaje, delavnice in tehnike) za vplivanje na temeljne biopsihosocialne procese (na primer zmogljivosti SEL in psihološka prožnost), od katerih so odvisni želeni izidi (na primer osebno blagostanje ali sodelovanje), v skladu z načeli in nedavnimi priporočili kontekstualne vedenjske znanosti (Hayes idr., 2021; Zettle idr., 2016). **Zakladnica človeškega znanja je čedalje dostopnejša in preglednejša, kar poraja edinstveno priložnost, da v svojih domačih okoljih razvijemo izobraževalne, podporne in organizacijske zmogljivosti, utemeljene v najobetavnejših pristopih žive literature in tako ustvarimo pogoje, v katerih lahko daljnovidna modrost, odnosna uglašenost, osebna suverenost in altruistično državljanstvo uspejajo bolje od kratkovidne zaslepljenosti, samoslužnega izkoriščevanja, nihilistično-cinične vdanosti in nevzdržnega potrošništva.**

Viri

- Aria, M., Le, T., Cuccurullo, C., Belfiore, A. in Choe, J. (2024). openalexR: An R-Tool for Collecting Bibliometric Data from OpenAlex. *The R Journal*, 15(4), 167–180. doi.org/10.32614/RJ-2023-089
- Bleidorn, W., Hopwood, C. J., Back, M. D., Denissen, J. J. A., Hennecke, M., Hill, P. L., Jokela, M., Kandler, C., Lucas, R. E., Luhmann, M., Orth, U., Roberts, B. W., Wagner, J., Wrzus, C. in Zimmermann, J. (2021). Personality Trait Stability and Change. *Personality Science*, 2(1), e6009. doi.org/10.5964/ps.6009
- Bleidorn, W., Schwaba, T., Zheng, A., Hopwood, C. J., Sosa, S. S., Roberts, B. W. in Briley, D. A. (2022). Personality stability and change: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 148(7–8), 588–619. doi.org/10.1037/bul0000365
- Bolger, F. in Wright, G. (2011). Improving the Delphi process: Lessons from social psychological research. *Technological Forecasting and Social Change*, 78(9), 1500–1513. doi.org/10.1016/j.techfore.2011.07.007
- Bonfá-Araujo, B., Lima-Costa, A. R., Hauck-Filho, N. in Jonason, P. K. (2022). Considering sadism in the shadow of the dark triad traits: A meta-analytic review of the dark tetrad. *Personality and Individual Differences*, 197, 1–12. doi.org/10.1016/j.paid.2022.111767
- Bühler, J. L., Orth, U., Bleidorn, W., Weber, E., Kretzschmar, A., Scheling, L. in Hopwood, C. J. (2024). Life Events and Personality Change: A Systematic Review and Meta-Analysis. *European Journal of Personality*, 38(3), 544–568. doi.org/10.1177/08902070231190219
- CASEL. (2024, september 30). *What Is the CASEL Framework? A framework creates a foundation for applying evidence-based SEL strategies to your community.* Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/
- Culbert, J., Hobert, A., Jahn, N., Haupka, N., Schmidt, M., Donner, P. in Mayr, P. (2024). *Reference Coverage Analysis of OpenAlex compared to Web of Science and Scopus* (arXiv:2401.16359). arXiv. doi.org/10.48550/arXiv.2401.16359

- Dao, K. P., De Cocker, K., Tong, H. L., Kocaballi, A. B., Chow, C. in Laranjo, L. (2021). Smartphone-Delivered Ecological Momentary Interventions Based on Ecological Momentary Assessments to Promote Health Behaviors: Systematic Review and Adapted Checklist for Reporting Ecological Momentary Assessment and Intervention Studies. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(11), e22890. doi.org/10.2196/22890
- De Vries, J. H., Spengler, M., Frintrup, A. in Mussel, P. (2021). Personality Development in Emerging Adulthood—How the Perception of Life Events and Mindset Affect Personality Trait Change. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671421>
- DeYoung, C. G. (2015). Cybernetic Big Five Theory. *Journal of Research in Personality*, 56, 33–58. doi.org/10.1016/j.jrp.2014.07.004
- Embry, D. D. in Biglan, A. (2008). Evidence-based Kernels: Fundamental Units of Behavioral Influence. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11(3), 75–113. doi.org/10.1007/s10567-008-0036-x
- Erskine, R. G. (2019). *Relational Patterns, Therapeutic Presence: Concepts and Practice of Integrative Psychotherapy*. Routledge. doi.org/10.4324/9780429479519
- Feraco, T., Casali, N. in Meneghetti, C. (2022). Do Strengths Converge into Virtues? An Item-, Virtue-, and Scale-Level Analysis of the Italian Values in Action Inventory of Strengths-120. *Journal of Personality Assessment*, 104(3), 395–407. doi.org/10.1080/00223891.2021.1934481
- Habashi, M. M., Graziano, W. G. in Hoover, A. E. (2016). Searching for the Prosocial Personality: A Big Five Approach to Linking Personality and Prosocial Behavior. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 42(9), 1177–1192. doi.org/10.1177/0146167216652859
- Hayes, S. C., Hofmann, S. G. in Wilson, D. S. (2020). Clinical psychology is an applied evolutionary science. *Clinical Psychology Review*, 81, 101892. doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101892
- Hayes, S. C., Merwin, R. M., McHugh, L., Sandoz, E. K., A-Tjak, J. G. L., Ruiz, F. J., Barnes-Holmes, D., Bricker, J. B., Ciarrochi, J., Dixon, M. R., Fung, K. P.-L., Gloster, A. T., Gobin, R. L., Gould, E. R., Hofmann, S. G., Kasujja, R., Karekla, M., Luciano, C. in McCracken, L. M. (2021). Report of the ACBS Task Force on the strategies and tactics of contextual behavioral science research. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 172–183. doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.03.007
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. in Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change, 2nd ed.* Guilford Press.
- Henriques, G. (2024). *UTOK: The Unified Theory of Knowledge*. Sky Meadow Press.
- Hofmann, S. G., Hayes, S. C. in Lorscheid, D. N. (2021). *Learning Process-Based Therapy: A Skills Training Manual for Targeting the Core Processes of Psychological Change in Clinical Practice*. Context Press.
- Hovhannisyan, G. in Vervaeke, J. (2022). Enactivist Big Five Theory. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 21(2), 341–375. doi.org/10.1007/s11097-021-09768-5
- Hübl, T. (2023). *Attuned: Practicing Interdependence to Heal Our Trauma—and Our World*. Sounds True.
- Hudson, N. W. (2021). Does successfully changing personality traits via intervention require that participants be autonomously motivated to change? *Journal of Research in Personality*, 95, 104160. doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104160
- Johnson, L. (2018). *The Light Triad Scale: Developing and Validating a Preliminary Measure of Prosocial Orientation* [Master thesis, Western University]. ir.lib.uwo.ca/etd/5515
- Kashdan, T. B. (2010). Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865–878. doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001
- Kaufman, S. B., Yaden, D. B., Hyde, E. in Tsukayama, E. (2019). The Light vs. Dark Triad of Personality: Contrasting Two Very Different Profiles of Human Nature. *Frontiers in Psychology*, 10. doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00467
- Kuchling, F., Fields, C. in Levin, M. (2022). Metacognition as a Consequence of Competing Evolutionary Time Scales. *Entropy*, 24(5), Article 5. doi.org/10.3390/e24050601
- Lawn, E. C. R., Zhao, K., Laham, S. M. in Smillie, L. D. (2022). Prosociality Beyond Big Five Agreeableness and HEXACO Honesty-Humility: Is Openness/Intellect Associated With

- Cooperativeness in the Public Goods Game? *European Journal of Personality*, 36(6), 901–925. doi.org/10.1177/08902070211028104
- Levin, M. in Dennett, D. C. (2020, oktober 13). *How to understand cells, tissues and organisms as agents with agendas*. Aeon. aeon.co/essays/how-to-understand-cells-tissues-and-organisms-as-agents-with-agendas
- Lyon, P., Keijzer, F., Arendt, D. in Levin, M. (2021). Reframing cognition: getting down to biological basics. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 376(1820), 20190750. doi.org/10.1098/rstb.2019.0750
- McMillen, P. in Levin, M. (2024). Collective intelligence: A unifying concept for integrating biology across scales and substrates. *Communications Biology*, 7(1), 1–17. doi.org/10.1038/s42003-024-06037-4
- Ng, V., Cao, M., Marsh, H. W., Tay, L. in Seligman, M. E. P. (2017). The factor structure of the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): An item-level exploratory structural equation modeling (ESEM) bifactor analysis. *Psychological Assessment*, 29(8), 1053–1058. doi.org/10.1037/pas0000396
- OpenAlex. (2023). *An open & complete index of the global research ecosystem*. openalex.org/Intro_OpenAlex.pdf
- Ouellette, R. R., Strambler, M. J., Genovese, M. A., Selino, S., Joyner, L., Sevin, S., Granzow, E. in Connors, E. H. (2024). Selecting, Adapting and Implementing Classroom Kernels for Student Social and Emotional Development and Resilience in Local Elementary Schools: A Community–University Partnership Approach. *School Mental Health*. doi.org/10.1007/s12310-024-09639-9
- Peterson, C. in Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. American Psychological Association / Oxford University Press.
- R Core Team. (2024). *R: A Language and Environment for Statistical Computing* (4.4.1) [Windows]. R Foundation for Statistical Computing. www.r-project.org
- Ramos-Vera, C., O’Diana, A. G., Villena, A. S., Bonfá-Araujo, B., Barros, L. de O., Noronha, A. P. P., Gómez-Acosta, A., Sierra-Barón, W., Gerymski, R., Ogundokun, R. O., Babatunde, A. N., Abdulahi, A. T. in Adeniyi, E. A. (2023). Dark and Light Triad: A cross-cultural comparison of network analysis in 5 countries. *Personality and Individual Differences*, 215, 112377. doi.org/10.1016/j.paid.2023.112377
- Rhoads, S. A., Vekaria, K. M., O’Connell, K., Elizabeth, H. S., Rand, D. G., Kozak Williams, M. N. in Marsh, A. A. (2023). Unselfish traits and social decision-making patterns characterize six populations of real-world extraordinary altruists. *Nature Communications*, 14(1), 1807. doi.org/10.1038/s41467-023-37283-5
- Rolfs, J. L., Rogge, R. D. in Wilson, K. G. (2018). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458–482. doi.org/10.1177/1073191116645905
- Sander Oest, S. (2024). Life-mind continuity: untangling categorical, extensional, and systematic aspects. *Synthese*, 203(6), 187. doi.org/10.1007/s11229-024-04645-5
- Schneider, S., Junghaenel, D. U., Smyth, J. M., Fred Wen, C. K. in Stone, A. A. (2024). Just-in-time Schneider, S., Junghaenel, D. U., Smyth, J. M., Fred Wen, C. K. in Stone, A. A. (2024). Just-in-time adaptive ecological momentary assessment (JITA-EMA). *Behavior Research Methods*, 56(2), 765–783. doi.org/10.3758/s13428-023-02083-8
- Schmachtenberger, D., Vervaeke, J. in McGilchrist, I. (2023, december 5). *The Psychological Drivers of the Metacrisis: John Vervaeke Iain McGilchrist Daniel Schmachtenberger* [Video]. The Consilience Project, Youtube. www.youtube.com/watch?v=-6V0qmDZ2gg
- van Eck, N. J. in Waltman, L. (2014). Visualizing Bibliometric Networks. V Y. Ding, R. Rousseau in D. Wolfram (ur.), *Measuring Scholarly Impact: Methods and Practice* (str. 285–320). Springer International Publishing. doi.org/10.1007/978-3-319-10377-8_13

- van Eck, N. J. in Waltman, L. (2024). An open approach for classifying research publications. *Leiden Madtrics*. doi.org/10.59350/qc0px-76778
- Watson, R. A. in Levin, M. (2023). The collective intelligence of evolution and development. *Collective Intelligence*, 2(2), 26339137231168355. doi.org/10.1177/26339137231168355
- Watson, R. A., Levin, M. in Buckley, C. L. (2022). Design for an Individual: Connectionist Approaches to the Evolutionary Transitions in Individuality. *Frontiers in Ecology and Evolution*, 10. doi.org/10.3389/fevo.2022.823588
- Yun, J. (2022). Generalization of bibliographic coupling and co-citation using the node split network. *Journal of Informetrics*, 16(2), 101291. doi.org/10.1016/j.joi.2022.101291
- Zettle, R. D., Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. in Biglan, A. (Ur.). (2016). *The Wiley handbook of contextual behavioral science*. Wiley Blackwell.
- Žvelc, G., Jovanoska, K. in Žvelc, M. (2020). Development and Validation of the Relational Needs Satisfaction Scale. *Frontiers in Psychology*, 11. doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00901

Sovražni govor in sorodne oblike nasilja z vidika širših družbenih trendov

V prispevku poskušam pokazati, kako nekateri širši družbeni trendi v Sloveniji ustvarjajo izrazito plodna tla za razraščanje različnih oblik verbalnega nasilja v javnem prostoru. V tem okviru osrednje mesto zaseda sovražni govor, ki ga lahko razumemo kot posebno obliko verbalnega nasilja, ki se usmerja proti posamezniku ali skupini ljudi na podlagi določenih lastnosti, kot so spol, spolna usmerjenost, etnična pripadnost in podobno (Curtis, 2024). Javno izraženo verbalno nasilje pri tem ni nujno usmerjeno zgolj proti manjšinskim skupinam z nekimi relativno nespremenljivimi lastnostmi, temveč je pogosto usmerjeno tudi zoper ideološke in politične nasprotnike, zoper drugače misleče.

V prvem delu prispevka bom zagovarjal tezo, da so mladi v Sloveniji v zadnjih letih vedno bolj dovzetni za javno izražanje sovražnih in žaljivih vsebin, in sicer predvsem iz dveh razlogov. Prvič zato, ker v zadnjih letih živijo v zelo politično in ideološko polarizirani družbi, drugič pa zato, ker smo hkrati priča izrazitemu porastu nacionalizma, šovinizma in ksenofobije med mladimi. V drugem delu prispevka bom zagovarjal tezo, da je izpostavljenost (tudi) tovrstnemu verbalnemu nasilju eden izmed ključnih dejavnikov krize na področju duševnega zdravlja mladih.

Razdvojena Slovenija, razdvojena mladina

Po podatkih mednarodnega inštituta V-dem (Varieties of Democracy)¹ je Slovenija ena najbolj politično in ideološko razdvojenih držav v Evropi. Vrednost indeksa politične polarizacije za zadnje dostopno leto (2023) znaša 3,73, pri čemer vrednost 3,00 velja za okvirno mejo, nad katero polarizacija postane družbeno škodljiva, vrednost 4,00, ki je hkrati najvišja možna vrednost, pa pomeni, da po oceni strokovnjakov v danem letu v državi pripadniki različnih taborov drug drugega praviloma obravnavajo na sovražen način. Slovenija je mejo škodljive polarizacije presegla leta 2020 in od takrat skupaj s Poljsko in Madžarsko vztraja povsem pri vrhu držav Evropske unije. V-dem izračunava še en sorodni indeks, ki meri obseg razlik v stališčih. Če smo v prvem primeru tehnično govorili o afektivni politični polarizaciji, katere bistvo je sovražnost med pripadniki različnih taborov, v tem drugem primeru govorimo o ideološki polarizaciji (Axelrod idr., 2021). Tudi v tem primeru na vrhu EU najdemo isto trojico držav. Za vse tri strokovnjaki ocenjujejo, da v njih obstajajo zelo velike razlike v stališčih glede večine političnih tem in da te razlike vodijo v pogoste konflikte.

Znamenja visoke ideološke polarizacije je zaznala tudi nacionalna raziskava mladih Mladina 2020 (Lavrič in Deželan, 2021). V primerjavi z desetletjem prej so se polarizirala predvsem mnenja

¹ Podatki so prek spletnega orodja javno dostopni na: www.v-dem.net.

mladih glede priseljencev in priseljevanja, zaostri pa se je tudi religijska polarizacija. V tej zvezi sem v posebni analizi (Lavrič, 2021) pokazal na izrazit porast ideološke razsežnosti religijske polarizacije v obdobju med letoma 2000 in 2020, čemur se je po letu 2010 priključila še izrazita strukturna polarizacija v smislu povečanja tako deleža povsem nereligioznih kot tudi deleža zelo religioznih mladih. Kasnejša mednarodna primerjava (Lavrič in Naterer, 2023) je pokazala, da je slovenska mladina skupaj s hrvaško najbolj religijsko polarizirana v regiji jugovzhodne Evrope.

Zdi se očitno, da družbena polarizacija ustvarja plodna tla za širjenje sovražnega govora, še bolj pa za razraščanje sovražne retorike med ideološkimi nasprotniki. Obilica študij dejansko potrjuje, da lahko v razmerah bolj zaostrene afektivne in/ali ideološke polarizacije pričakujemo več skrajne in sovražne retorike (npr. Bjånesøy idr., 2023; Cáceres-Zapatero idr., 2023; Kleinfeld, 2023; Liu idr., 2024). Velja seveda tudi obratno; sovražni govor in sorodne oblike verbalnega nasilja močno prispevajo k dodatnemu zaostrovanju polarizacije (Romero-Rodríguez idr., 2023; Vasist idr., 2023). **Gre torej za negativno spiralo, v kateri se sovražni govor in polarizacija vzajemno povečujeta.**

O tem, da so mladi v Sloveniji v veliki meri ujeti v spiralo polarizacije in sovražnega govora, med drugim pričajo rezultati raziskave Mladina 2020. Po teh podatkih so mladi tako rekoč potopljeni v (to, kar oni razumejo kot) sovražni govor; več kot 80 odstotkov vprašanih je namreč poročalo, da so večkrat mesečno priča sovražnemu govoru na spletu, približno 70 odstotkov pa jih je menilo, da je v slovenski družbi preveč sovražnega govora (Lavrič in Rutar, 2021).

K porastu polarizacije in sovražnega govora je gotovo prispevalo več dejavnikov, med katerimi se za ključna kažeta predvsem razmah interneta in družbenih omrežij ter vzpon desnega populizma. V zvezi z vplivom interneta znanstvene študije prepričljivo in podrobno dokazujejo in pojasnjujejo, kako je njegovo širjenje prispevalo k polarizaciji in razmahu sovražnega govora oziroma verbalnega nasilja v javnem prostoru na splošno. V sorazmerno sveži in prepričljivi reziskavi na primer Liu in sodelavci (2024) poročajo o rezultatih analize trendov v 167 državah, ki so jo izvajali 19 let. Dokazali so, da je razširjenost uporabe interneta pozitivno povezana z razširjenostjo sovražnega govora. Ugotovili so tudi, da je obseg sovražnega govora večji v bolj polariziranih okoljih, kar nakazuje, da polarizacija dodatno prispeva k razširjenosti sovražnega govora. Na podlagi te študije in podobnih študij lahko sklepamo, da je tudi v Sloveniji internet, v tem okviru pa še posebej razmah družbenih omrežij, med ključnimi dejavniki razširjenosti tako polarizacije kot sovražnega govora, pri čemer se medsebojno spodbujata.

Kot drugi dejavnik polarizacije, ki je nekoliko bolj specifičen za Slovenijo, lahko navedemo vzpon desnega populizma in težnje po neliberalni demokraciji. Dejstvo je, da sta Poljska in Madžarska, ki sta bili prej navedeni kot dve zelo polarizirani državi, v zadnjem desetletju hkrati tudi izrazito občutili politično moč desnega populizma. Na Madžarskem prek Orbanovega Fidesza, na Poljskem pa prek stranke Zakon in pravičnost. Kot obširneje razlagam na nekem drugem mestu (Lavrič, 2023), je v Sloveniji desni populizem močno prisoten prek Slovenske demokratske stranke, kar sicer kažejo tudi druge študije (npr. Halikiopoulou in Vlandas, 2022). Slovenija je, kot že navedeno, skupaj s Poljsko in Madžarsko ena najbolj polariziranih evropskih držav. Navedene ugotovitve lepo sovpadajo z rezultati raziskav na večjih vzorcih držav, ki potrjujejo, da sta prisotnost desnega populizma in polarizacija med seboj povezani (npr. Hartevelde idr., 2022; Stefanelli, 2023).

Poleg tega so za Slovenijo značilni tako imenovani zgodovinski formativni razkoli, ki v teoriji veljajo za močan napovednik škodljive politične in ideološke polarizacije (McCoy in Somer, 2019). Gre predvsem za razkole v času druge svetovne vojne (Možina, 2019), pa tudi pogosta politična prerekanja, povezana z vlogo različnih političnih sil v okviru osamosvojitve Slovenije

(glej na primer: MMC RTV SLO, 2007). Skupaj z razmahom družbenih omrežij na spletu in vzponom desnega populizma ti formativni razkoli zaokrožujejo sklop glavnih vzrokov za visoke ravni polarizacije v slovenski družbi.

Za razumevanje vpliva polarizacije na sovražni govor v javnem prostoru je pomembno upoštevanje dejstva, da v zelo polariziranih razmerah politične elite pogosto uporabljajo črno-belo prikazovanje družbene in politične stvarnosti, pri čemer se nasprotni tabor običajno prikazuje kot eksistencialna grožnja (McCoy idr., 2018). Govori se, na primer, o boju za ohranitev zahodne civilizacije, o kulturi smrti, o osi zla in podobno. Takšna retorika elit se sorazmerno hitro prenaša širše na splošno prebivalstvo, kjer sproža občutke ogroženosti in dobiva nove razsežnosti. Mladi pri tem seveda niso izjema.

Konservativni zasuk kot dejavnik sovražnega govora

Zadnja nacionalna raziskava o mladih v Sloveniji je pokazala izrazit desni zasuk med mladimi. Tibor Rutar (2024) na podlagi teh podatkov poroča, da je bila v preteklosti obstoječa asimetrična nagnjenost mladih v levo v obdobju med letoma 2018 in 2024 skoraj v celoti zamenjana z asimetrično nagnjenostjo v desno, pri čemer se z desnico pogosteje identificirajo nacionalistično, šovinistično in avtoritarno nagnjeni mladi. Vzporedno poročilo o vrednotah (Lavrič, 2024) pri tem ugotavlja izrazit porast nacionalizma, zlasti med mladimi moškimi. Poleg tega se je okreplil šovinizem v smislu razširjenosti mnenja, da imajo marginalizirane skupine, še posebej ženske in skupnost LGBTQIA+, preveč pravic. Raziskava je zaznala tudi izrazito povečanje strahov, vezanih na problematike, kot so priseljevanje, vojna in izkustvo fizičnega nasilja v vsakdanjem življenju.

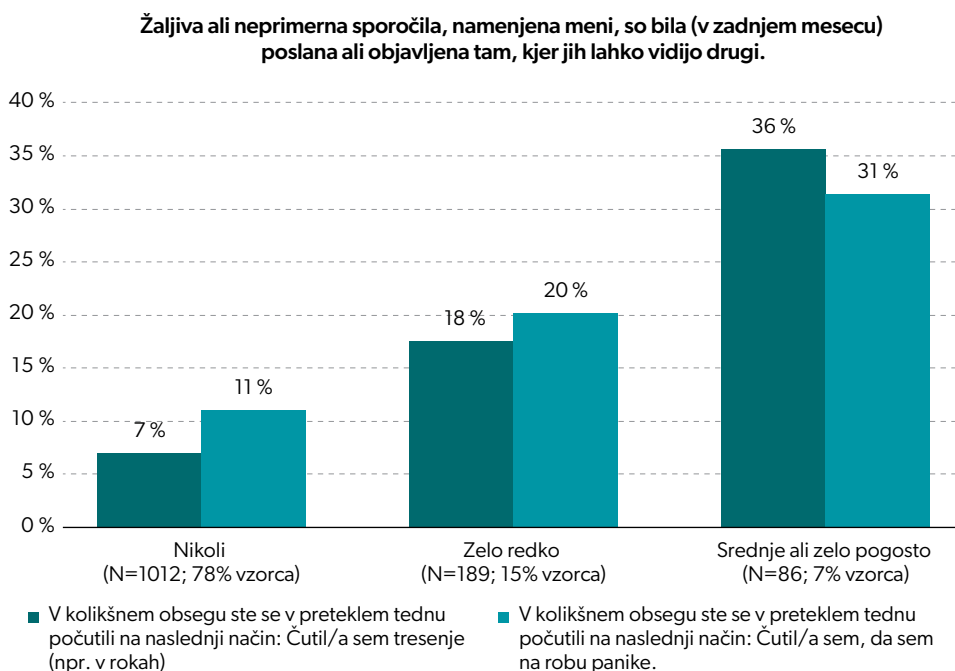
Vse te spremembe so izrazito naklonjene širjenju sovražnega govora. Več študij (npr. Udupa, 2019; Kiper idr., 2020) je pokazalo na povezanost nacionalizma z večjo verjetnostjo uporabe sovražnega govora. Podobno velja za druge vidike desne politične usmerjenosti (npr. Waltman, 2015; Wilhelm in Schulz-Tomačok, 2024). Za zdaj sicer ne razpolagamo z jasnimi podatki, ki bi lahko dokazovali, da bolj (skrajno) desno usmerjeni mladi v Sloveniji pogosteje uporabljajo sovražni govor. Posredno takšnemu sklepanju do neke mere pritrjujejo rezultati študije Mladina 2020, po katerih politično levo (predvsem skrajno levo) usmerjena mladina zaznava več sovražnega govora kot politično desno (predvsem skrajno desno) usmerjena. Več občutljivosti na sovražni govor imamo torej med politično bolj levo usmerjenimi mladimi. Ne glede na pomanjkanje bolj neposrednih dokazov o vplivu skrajno desnih stališč na uporabo sovražnega govora v Sloveniji lahko na podlagi navedenih študij desni zasuk med mladimi razumemo vsaj kot dejavnik, ki daljnoročno povečuje možnosti za nastanek sovražnega govora.

S tega vidika je smotno razmisliti tudi o družbenih vzrokih tega zasuka. Obsežnejšo analizo je v tej zvezi za revijo Mladina opravil Luka Volk (2024). Iz prispevka se zdi ključno spoznanje, da gre za bistveno širše družbene spremembe, ki se ne dogajajo samo med mladimi, in tudi ne samo v Sloveniji. Volk je podobne trende zaznal tudi na ravni celotnega prebivalstva Slovenije, in sicer v rezultatih ankete v okviru Slovenskega javnega mnenja (SJM). Poleg tega opozarja, da ne gre zgolj za slovenski pojav. Desni zasuk se je v zadnjih letih zgodil v mnogih državah stare celine, kar se je jasno pokazalo tudi na rezultatih zadnjih volitev v Evropski parlament. Gre torej za širši zasuk na ravni Evropske unije, katerega del so tudi mladi v Sloveniji. Globlje družbene vzroke Volk s svojimi sogovorniki prepoznava predvsem v dveh skupinah dejavnikov. Na eni strani gre za ekonomsko-socialne vidike negotovosti, kjer sta v ospredju stanovanjska problematika in težave na področju zdravstvenega sistema, na drugi pa so pomembne tudi kulturno pogojene negotovosti, kamor spadajo predvsem strahovi v zvezi s priseljevanjem in skrbi glede ohranjanja tradicionalne kulture.

O učinkih spletnega nasilja na mlade

Glede na to, da se danes velika večina sovražnega govora in nasilne retorike dogaja na spletu, so za to razpravo pomembni tudi učinki spletnega nasilja na mlade. Nedavna pregledna študija (Agustiniših idr., 2024) povzema veliko število empiričnih raziskav, ki zelo jasno kažejo, da ima izpostavljenost spletnemu nasilju močne negativne učinke na duševno zdravje, zlasti med mladostniki. To potrjujejo tudi sveži rezultati ankete reprezentativnega vzorca mladih iz Slovenije, ki je bila v letu 2023 opravljena v okviru raziskave YO-VID22 (Blagostanje in podporne strukture mladih v času pred, med in po pandemiji COVID-19; Naterer idr., v obdelavi). V raziskavi smo sicer uporabili obsežnejše instrumente za merjenje duševnega blagostanja in izpostavljenosti spletnemu nasilju, vendar rigorozna znanstvena analiza teh podatkov presega namen tega prispevka. Namesto tega zgolj ilustrativno prikazujem razmerje med enim ključnim kazalnikom izpostavljenosti spletnemu nasilju in dvema kazalnikoma anksioznosti oziroma depresije.²

Slika 1: Razmerje med izpostavljenostjo javno dostopnim žaljivim sporočilom na spletu in znaki anksioznosti oziroma depresije



Opomba: Deleži vprašanih, ki so posamezno stanje v zadnjem tednu doživeli v veliki ali zelo veliki meri.

Rezultati prepričljivo kažejo na močan negativni učinek izpostavljenosti javnemu žaljenju ali neprimernemu govoru na duševno zdravje mladih. Medtem ko je hujše simptome duševnih težav vsaj občasno izkušalo le okoli 10 odstotkov mladih, ki niso bili izpostavljeni spletnemu nasilju, je takih med pogostejše izpostavljenimi približno ena tretjina.

Sklenemo lahko, da aktualna kriza na področju duševnega zdravja mladih v pomembnem delu korenini tudi v prisotnosti verbalnega nasilja na spletu. To pa je, kot smo pokazali v prvem delu

2 Kazalnika sta sestavni del lestvice za merjenje depresivnosti, anksioznosti in stresa (Depression, Anxiety, and Stress Scale; DASS, Kyriazos idr., 2018).

prispevka, povezano z globalnimi družbenimi trendi, predvsem z ideološko in politično polarizacijo ter s političnim zasukom v desno. Oba opisana trenda pa imata še globlje družbene korenine, ki so bile nakazane v prispevku. Za učinkovito spopadanje s problematiko verbalnega nasilja na spletu je zato brez dvoma ključno nagovarjanje tudi opisanih širših družbenih dejavnikov.

Viri

- Agustinarsih, N., Yusuf, A., Ahsan, A. in Fanani, Q. (2024). The impact of bullying and cyberbullying on mental health: a systematic review. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 13(2), Article 2. doi.org/10.11591/ijphs.v13i2.23683
- Axelrod, R., Daymude, J. J. in Forrest, S. (2021). Preventing extreme polarization of political attitudes. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(50), e2102139118. doi.org/10.1073/pnas.2102139118
- Bjånesøy, L., Ivarsflaten, E. in Berntzen, L. E. (2023). Public political tolerance of the far right in contemporary Western Europe. *West European Politics*, 46(7), 1264–1287. doi.org/10.1080/01402382.2023.2167046
- Cáceres-Zapatero, M.-D., Brändle, G. in Paz-Rebollo, M.-A. (2023). Stances on hate speech: Population opinions and attitudes. *Profesional de la información*, 32(4), Article 4. doi.org/10.3145/epi.2023.jul.10
- Curtis, W. M. (2024). hate speech. V *Encyclopedia Britannica*. www.britannica.com/topic/hate-speech
- Halikiopoulou, D. in Vlandas, T. (2022). *Understanding right-wing populism and what to do about it*. Friedrich Ebert Stiftung. dx.doi.org/10.2139/ssrn.4122538
- Harteveld, E., Mendoza, P. in Rooduijn, M. (2022). Affective Polarization and the Populist Radical Right: Creating the Hating? *Government and Opposition*, 57(4), 703–727. doi.org/10.1017/gov.2021.31
- Kiper, J., Gwon, Y. in Wilson, R. A. (2020). How propaganda works: Nationalism, revenge and empathy in Serbia. *Journal of Cognition and Culture*, 20(5), 403–431. doi.org/10.1163/15685373-12340091
- Kleinfeld, R. (2023, september 5). *Polarization, Democracy, and Political Violence in the United States: What the Research Says*. Carnegie Endowment for International Peace. carnegieendowment.org/research/2023/09/polarization-democracy-and-political-violence-in-the-united-states-what-the-research-says?lang=en
- Kyriazos, T. A., Stalikas, A., Prassa, K. in Yotsidi, V. (2018). Can the Depression Anxiety Stress Scales Short Be Shorter? Factor Structure and Measurement Invariance of DASS-21 and DASS-9 in a Greek, Non-Clinical Sample. *Psychology*, 9(5), Article 5. doi.org/10.4236/psych.2018.95069
- Lavrič, M. (2021). Religioznost mladih v Sloveniji: trendi strukturne in ideološke polarizacije. *Annales: anali za istrske in mediteranske študije, Series historia et sociologia*, 31(4), 577–588. plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/94976771#full
- Lavrič, M. (2023, julij 22). *Sociološko ok(n)o: Miran Lavrič o tem, kako smo na Slovenskem dosegli višave razdvojenosti*. Večer. vecer.com/v-soboto/sociolosko-okno-miran-lavric-o-tem-kako-smo-na-slovenskem-dosegli-visave-razdvojenosti-10337022
- Lavrič, M. (2024). *What young people want and need: values, fears and the general situation of Slovenian youth: youth study Slovenia 2024: 5 key points on what young people in Slovenia want and need*. Friedrich-Ebert-Stiftung, Croatia & Slovenia Office. library.fes.de/pdf-files/bueros/kroatien/21297.pdf
- Lavrič, M. in Deželan, T. (Ur.). (2021). *Mladina 2020: položaj mladih v Sloveniji*. Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba; Založba Univerze v Ljubljani. doi.org/10.18690/978-961-286-475-0
- Lavrič, M. in Naterer, A. (2023). Religious polarization among youth in southeast Europe: The role of secularization and prevailing confession. *Sociologija*, 65(4), 580–596. doi.org/10.2298/SOC2304580L

- Lavrič, M. in Rutar, T. (2021). Vrednote, zanimanja in stališča mladih. V M. Lavrič in T. Deželan (ur.), *Mladina 2020: položaj mladih v Sloveniji* (str. 347–391). Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba; Založba Univerze v Ljubljani. doi.org/10.18690/978-961-286-475-0
- Liu, Z., Luo, C. in Lu, J. (2024). Hate speech in the Internet context: Unpacking the roles of Internet penetration, online legal regulation, and online opinion polarization from a transnational perspective. *Information Development*, 40(4), 533–549. doi.org/10.1177/02666669221148487
- McCoy, J., Rahman, T. in Somer, M. (2018). Polarization and the Global Crisis of Democracy: Common Patterns, Dynamics, and Pernicious Consequences for Democratic Polities. *American Behavioral Scientist*, 62(1), 16–42. doi.org/10.1177/0002764218759576
- McCoy, J. in Somer, M. (2019). Toward a Theory of Pernicious Polarization and How It Harms Democracies: Comparative Evidence and Possible Remedies. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 681(1), 234–271. doi.org/10.1177/0002716218818782
- MMC RTV SLO. (2007, maj 31). *Janša: Kučan zaviral osamosvojitvev*. RTV Slovenija. www.rtvlo.si/slovenija/jansa-kučan-zaviral-osamosvojitvev/71742
- Možina, J. (2019). *Slovenski razkol: okupacija, revolucija in začetki protirevolucionarnega upora* (1. izd.). Medijske in raziskovalne storitve, J. Možina; Društvo Mohorjeva družba; Celjska Mohorjeva družba; Mohorjeva družba; Goriška Mohorjeva družba. plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/302612480
- Naterer, A., Lavrič, M., Klanjšek, R., Košir, S., Lahe, D., Godina, V. V. in Minea, R. (v obdelavi). *YO-VID22: Blagostanje in podporne strukture mladih v času pred, med in po pandemiji COVID-19* [zbirka podatkov]. Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru. ff.um.si/projekt/yo-vid22-blagostanje-in-podporne-strukture-mladih-v-casu-pred-med-in-po-pandemiji-covid-19/
- Romero-Rodríguez, L. M., Castillo-Abdul, B. in Cuesta-Valiño, P. (2023). The Process of the Transfer of Hate Speech to Demonization and Social Polarization. *Politics and Governance*, 11(2), 109–113. doi.org/10.17645/pag.v11i2.6663
- Rutar, T. (2024). *Youth study Slovenia 2024: Politics is back: Explaining the recent political re-engagement and rightward drift among Slovene youth*. Friedrich-Ebert-Stiftung, Croatia & Slovenia Office. library.fes.de/pdf-files/bueros/kroatien/21295.pdf
- Stefanelli, A. (2023). The Conditional Association Between Populism, Ideological Extremity, and Affective Polarization. *International Journal of Public Opinion Research*, 35(2), edad014. doi.org/10.1093/ijpor/edad014
- Udupa, S. (2019). Nationalism in the Digital Age: Fun as a Metapractice of Extreme Speech. *International Journal of Communication*, 13, 3143–3163. doi.org/10.5282/ubm/epub.69633
- Vasist, P. N., Chatterjee, D. in Krishnan, S. (2023). The Polarizing Impact of Political Disinformation and Hate Speech: A Cross-country Configural Narrative. *Information Systems Frontiers*, 1–26. doi.org/10.1007/s10796-023-10390-w
- Volk, L. (2024, 6). *Zakaj se ljudje obračajo v desno?* Mladina. www.mladina.si/233764/zakaj-se-ljudje-obracajo-v-desno/
- Waltman, M. (2015). *Hate on the Right*. Peter Lang Inc., International Academic Publishers. www.peterlang.com/document/1109524
- Wilhelm, C. in Schulz-Tomančok, A. (2024). Predicting user engagement with anti-gender, homophobic and sexist social media posts – a choice-based conjoint study in Hungary and Germany. *Information, Communication & Society*, 27(11), 2094–2113. doi.org/10.1080/1369118X.2023.2275012

Izgubljeni glasovi sočutja. Nekaj misli o z(a)grešenem v vzgoji in o iskanju poti naprej

Uvod

Borgi je leta 1953 zapisal, da bi šole morale postati skupnosti svobodnih dvomljivcev. Otrok, ki si bodo upali spregovoriti, dvomiti, upreti se. Derman-Sparks in Olsen Edwards sta leta 1989 zapisali, da je ključ do sprejemajoče, vključujoče, humane družbe v protipristranski vzgoji, katere bistveni cilj je vzgoja čutečih, aktivističnih otrok. Kje smo danes? Kje so svobodni dvomljivci? Kje je skrb za drugega? Kje sočutje?

Nedavno nazaj sem na letališču opazovala ljudi – letališča so neizčrpen vir informacij o človeški naravi in različnosti ter zgodb, ki se razkrivajo skozi govorico telesa. Ljudje so hiteli mimo, v mnogih je še bilo upanje, da bodo pravočasno ujeli let. Drugi so bili utrujeni, speči, počivajoči. Nekateri so v sebi nosili težka bremena, z obrazov drugih je bilo zaznati prijetne misli. A nihče ni bil zares sam. Vedno prisotni spremljevalec je bil z njimi na vsakem koraku, ob vsakem vdihu in izdihu. Nasproti mene sta sedeli ženska v tridesetih in njena hči – ni mogla imeti več kot šest let, obe zatopljeni v svoja telefona. Med njima nobene besede, nobenega stika. Spomnila sem se misli, ki sem jo nekoč prebrala, ne vem več, kje, da imamo na stotine modelov telefonov, na tisoče melodij zvonjenja, a povedati si nimamo skorajda nič več. Tedaj sem neizbežno začela razmišljati o svojem otroku, o najinem odnosu. O tem, kaj je s starševstvom danes. In tok misli me je popeljal v lansko poletje, ko je NIJZ (2023) presenetil s priporočili, kaj storiti, da ne bi pozabili otroka v avtomobilu. Na sedež poleg njega naj bi položili »predmet, ki ga bomo takoj po prihodu na cilj najprej potrebovali (npr. torbico, telefon, službeno kartico, torbo s telovadno opremo ipd.)«. Kako smo lahko prišli tako daleč, da se ob prihodu na cilj prej spomnimo na predmet kot na otroka? Da bolj potrebujemo predmet kot otroka?

In ravno mi, ki – s telefonom vselej ob sebi – tovrstna priporočila oblikujemo ali potrebujemo, v isti sapi udrihamo čez otroke in mladino, ki ne more živeti brez telefona v roki. Ki človeka ne gleda več v oči, saj so te namenjene predvsem zaslonom. Ki vrstniku v stiku ne pomaga, ko ga drugi trpinčijo, saj je prezaposlen/a s snemanjem dogodka za nekaj všečkov na družbenih omrežjih.

1 Universität für Weiterbildung Krems/ University for Continuing Education Krems, Department für Weiterbildungsforschung und Bildungstechnologien/ Department for Continuing Education Research and Educational Technologies

Mi, ki si genocidu ne upamo več reči genocid. Ki nam za to pravzaprav ni mar, saj se dogaja daleč stran. Ali še huje – ker to lahko ogrozi meddržavne prijateljske (beri: gospodarske) vezi. Kaj smo z(a)grešili, da smo prišli do točke, ko sta empatija in sočutje postala mrtva črka na papirju – ne le za nas, temveč tudi za naše otroke, up prihodnosti, kot smo jim včasih rekli? Mi. Odrasli. Starši. Vzgojitelji. Učitelji. Profesorji. Mi vsi smo soodgovorni za to. In na nas je, da (po)iščemo pot naprej.

Izgubljeni glasovi sočutja niso zgolj glasovi otrok. So naši glasovi. Glasovi tistih, ki naj bi pomagali otrokom in mladostnikom najti pot, a smo se pri tem sami izgubili. In obmolknili.

Soočenje z duhom časa

Sociokulturni kontekst, v katerem živimo danes, vsekakor ni preprost, predvsem za mlade ne. Lyotard (1984) je konec 70-ih let prejšnjega stoletja tedanjo družbo označil za postmoderno družbo, za katero so značilni propad velikih zgodb, relativizem, negotovost, skepticizem, spremenljivost (Campa, 2008). Nekaj let kasneje je Beck (1992) to isto družbo označil za družbo tveganja. Te besede morda še nikoli niso bile tako resnične kot danes – morda celo bolj, kot bi si mislili. Ali želeli. Na eni strani se v današnji tako imenovani zahodni, demokratični družbi lahko (navidezno) svobodno odločamo o skoraj vsem. V mnogih državah tudi o svoji identiteti – najsi bo etnični, nacionalni ali spolni. In četudi mnogoterost izbir sama po sebi ni problematična, hkrati predvsem mlade pogosto potisne v občutke nemoči, pomanjkanja stabilnosti, trdnih temeljev. In tako s številom izbir narašča tudi občutek izgubljenosti, z njim pa hrepenenje po (novih) velikih zgodbah, ki bi nas lahko usmerile v svetu negotovosti, kjer je mogoče vse, in hkrati nič. Ali drugače povedano, znova se zatekamo k ideologijam – najsi bo to ideologija potrošništva, ideologija različnih vplivnic in vplivnežev (influencerk in influencerjev) ali politična ideologija, ki ob nudenju tako zelenih trdnih temeljev uči predvsem sovražiti druge kot drugačne. Ne nazadnje na to kažejo tudi rezultati evropskih volitev 2024 in najnovejša mednarodna raziskava o razumevanju razvoja družb in prihodnosti med mladimi, ki je pokazala skrb vzbujajoče podatke za Slovenijo (Stražisar, 2024). Dejstvo je, da ideologije in nanje pogosto vezani fundamentalizmi in ekstremizmi ponujajo na videz jasne in prepričljive odgovore in rešitve. V ozadju sloganov, kakršna sta »Naredimo Ameriko spet veliko« ali »Naredimo Evropo spet veliko«², je težko videti kaj drugega kot iskanje zunanjih krivcev in sovražnikov. To sicer postaja priljubljen evropski šport in zdi se, da se merila moralnosti vse bolj razblinjajo. S tem pa se izgublja sočutje, na kar je že pred slabim desetletjem bolj ali manj (ne)uspešno opozoril tedanji visoki komisar ZN za človekove pravice (Office of the High Commissioner for Human Rights, 2015) v odzivu na kolumno v časniku The Sun, kjer so bili umirajoči begunci v sredozemskem morju označeni za življenja nevredne »ščurke« (Hopkins, 2015; Stone, 2015). Moralna nezavezanost, manko empatije in kritične refleksije ter slepo sledenje ideologijam lahko, kot je pokazala že Arendt (2007), ko je razvijala koncept banalnosti zla, iz vsakogar naredijo eichmanna.³ Nadvse preprosto, banalno, a ravno zato strašljivo je to: ko umanjka moralni čut, čut za sočloveka, umanjka človečnost.

Človečnost. Beseda, ki jo danes le redko slišimo. Veliko pa je govora o znanju. Baje smo družba znanja, čeprav danes še raje govorimo o ekonomiji znanja. To pomeni, da je znanje vir

2 Geslo predsedstva Sveta EU v obdobju od 1. julija do 31. decembra (Ž. N., 2024).

3 Leta 1961 so v Jeruzalemu sodili vodji SS Adolfu Eichmannu zaradi zločinov nad Judi, a je ta svojo odgovornost vselej zanikal. Trdil je, da je zgolj skrbel za deportacije, da sam ni nikogar umoril in da je le ubogal ukaze in spoštoval zakone. Sledenje ukazom je zanj imelo najvišjo vrednost, zato naj ne bi nikdar dojel, kaj je bilo v njegovem ravnanju obsojanja vredno. Še več, za Eichmanna je bila poslušnost Tretjemu rajhu vrhovna moralna dolžnost in svojo krivdo je videl le v tem, da je enkrat ali dvakrat prekršil pravila, ko je nekaj Judov izpustil (Arendt, 2007).

gospodarskega uspeha in rasti, ključni besedi pa konkurenčnost in merljivost rezultatov. A kaj to zares pomeni? Da so znanje in vede (npr. humanistika), ki nimajo neposrednega vpliva na gospodarsko rast, porinjeni na stran. Temu je podvržen tudi šolski sistem. V šolah, ki vse bolj spominjajo na tovarne produkcije družbeno zelenega znanja (tj. znanja, ki bo družbi prineslo gospodarski uspeh), je vse manj prostora za kritiko družbene resničnosti in nanjo vezan razvoj kritičnega mišljenja, empatije, sočutja, prosocialnosti – česar pač ni mogoče objektivno meriti z ocenami, ni vredno vložka in truda. Ocene, tj. merljivost rezultatov, vse bolj postajajo edini pokazatelj uspeha otrok, učiteljev in šol (glej tudi Biesta, 2020; Burcar, 2012; Sjöberg, 2020).

In tako smo prišli do točke, ko so otroci vredni zgolj toliko, kolikor so vredne ocene. Ena zadnjih raziskav o duševnem zdravju mladostnikov je na primer pokazala, da mladostniki občutijo hudo preobremenjenost z učnimi dosežki in čutijo, da jo to edino, kar učitelje in starše skrbi⁴ (Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health in United Nations Children's Fund, 2022).

Za to stanje zelo radi krivimo učitelje. Sama se že dolgo sprašujem, ali jih dejansko pripravljamo za drugačen šolski sistem. Mar izobraževalci pedagoškega kadra v njih vzbujamo (zadostno) željo po spremembah? Jim vlivamo upanje? Mar verjamemo vanje? Če sami v času svojega izobraževanja ne izkusijo, kaj pomeni biti slišani, kaj pomeni upor, kaj pomeni dvom, kaj pomeni kritično razmišljanje in kritični glas, usmerjen tudi proti lastnemu izobraževalnemu sistemu in izobraževalcem, če je to potrebno – ali lahko legitimno pričakujemo od njih, da bodo delali drugače? Če v akademskem prostoru spodbujamo boj za ocene, za povprečje, kjer se znanje vrednoti zgolj skozi ocene na izpitu, ali lahko pričakujemo kaj drugega od reprodukcije tovrstnega sistema na nižjih ravneh izobraževanja? In če se v tem istem prostoru izogibamo obravnavi in kritiki aktualnega družbenega dogajanja, naraščajočega nasilja in sovraštva – ker tega ni mogoče objektivno točkovati oziroma oceniti na izpitu, ali lahko od učiteljev zares pričakujemo kaj več od (le) tega, kar so sami izkusili med svojim študijem?

Jaz, jaz in samo jaz

Ko leto za letom sprašujem študente, prihodnji pedagoški kader, kaj pričakujejo od otrok v razredu, dobim vedno znova iste odgovore: »imajo samo pravice, nobenih dolžnosti«; »nič se jim ne ljubi početi«; »niso motivirani«; »ne znajo več razmišljati«; »vse jim je odveč«; »razvajeni so«; »nobene empatije nimajo«. In takoj zatem sledi »krivi so starši s svojo helikoptersko vzgojo«. Vdanost v to prepričanje se, mimogrede, navadno okrepi po vrnitvi s pedagoške prakse.

Vidik staršev je drugačen. Od njih poslušam, da otroku želijo le najboljše; da mu želijo dati vse, česar sami niso imeli; da ne želijo, da bi njihovi otroci trpeli, tako kot so sami trpeli v šolskih klopeh. In tako si otrokom ne upajo več reči »ne«, v strahu, da bo ta strašljivi »ne« otroke travmatiziral. In tako dajo otrokom vse, kar lahko. Tudi tablični računalnik ali telefon, še preden otrok shodi. Vzgojiteljice že poročajo o naraščanju ločitvene krize med otroki. Včasih so malčki jokali, ko so jih starši pustili v igralnici in se od njih za nekaj ur poslovili, danes jokajo, ker jim starši namesto poslavljanja vzamejo telefon iz rok, slišim iz ust mnogih vzgojiteljic.

Izgubljeni v morju informacij, vse bolj tudi sami ujeti v svet omrežij se starši spoprijemajo s krizo starševstva. Otrokova sreča mora biti neizmerna – otroke spreminjamo v male bogove, pravi

4 To dobro pokažejo besede mladostnice iz Belgije: »... Ko se ne počutiš dobro, jim ni mar, ampak ko potem tvoje ocene niso dobre, začnejo govoriti: 'Oh, kaj pa je narobe? Tvoje ocene niso dobre, se mar ne počutiš dobro?' To je vse, kar šteje ...« (Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health in United Nations Children's Fund, 2022, str. 32).

Crepet, s tem pa jim pravzaprav sporočamo, da ne verjamemo vanje, da niso ničesar zmožni storiti sami, in s tem jim ne pustimo odrasti (Crepet, 2015; Sorbi, 2023). Danes tako radi govorimo o protitelesih proti boleznim ... kaj pa je s protitelesi, ki bi otrokom omogočila, da bi se znali spoprijeti z izzivi, padci, razočaranji (Sorbi, 2023)? Kako lahko od otrok pričakujemo razvoj sočutja do drugega, uporabo sočutnega jezika, aktiven odziv na sovraštvo, ko pa jim na drugi strani sporočamo, da so samo oni v središču, da samo njihova čustva štejejo, da so oni najboljši? Tovrstno nagnjenje se kaže tudi v trenutnem trendu spodbujanja pozitivnih afirmacij med otroki. Seveda so pozitivne afirmacije v svojem bistvu nekaj dobrega. Težava se pojavi, ko otroci vidijo samo sebe, svoj jaz, ne pa tudi drugega. Otrok, ki ima vse, ki redko ali nikoli ne doživi neuspeha ali se mu z neuspehom ni treba soočiti, ne razvije vztrajnosti, radovednosti, strasti, hrepenenja. In če teh nima, mu ni treba sanjati o boljši prihodnosti (Crepet, 2015). O uporu. O skrbi za najranljivejše. Kje je, se vnovič vprašam, skrb za drugega? Razumevanje? Sočutje? Nasilje med otroki in mladostniki je v porastu po vsej Evropi. V Italiji na primer dnevno poročajo o umorih ali poskusih umora, ki jih predvsem fantje izvajajo nad dekleti, ki so želela prekiniti razmerje – »ne« je zanje pač nesprejemljiv. Prevelik vir frustracij. Uničenje drugega postaja za vse več mladih sprejemljivejše kot soočenje z razočaranjem, zavrnitvijo.

Ob vsem tem seveda ne morem mimo danes najmodernejshe teme tudi v šolskem prostoru, tako imenovane umetne inteligence (angl. *artificial intelligence* – AI). Učitelji na različnih ravneh izobraževalnega sistema se sprašujemo o etičnih dilemah njene uporabe. Pri tem mislimo predvsem na to, kako preverjati, da učenci seminarske ali domače naloge niso napisali s pomočjo ChatGPT-ja. Ali kako skrbeti za avtorske pravice? To so etične dileme, o katerih radi razpravljamo, ko govorimo o uporabi predvsem ChatGPT-ja v vzgojno-izobraževalnem sistemu. A tudi mi (morda hote) pozabljamo na druge, bistveno resnejše etične dileme. In posledično se o njih z otroki ne pogovarjamo. Moderno suženjstvo se odvija pred našimi očmi – kje so tedaj tako opevane človekove pravice, sočutje do sočloveka? Delavci, ki trenirajo AI in moderirajo spletne vsebine za podjetja, kot sta Meta in OpenAI, so na primer pred kratkim v odprtem pismu opozorili na nečloveške delovne pogoje, ki vključujejo dolge ure gledanja nasilnih vsebin, vključno z umori, posilstvi, brutalnim ravnanjem z otroki, za plačilo manj kot 2 USD na uro, katerih posledica je pogosto posttravmatska stresna motnja (Haskins, 2024). Smo se s temi etičnimi dilemami v Evropi, v Sloveniji sploh ukvarjali? Se vprašali, kako lahko kaj takega dopuščamo? Nismo se, kajti uporaba umetne inteligence naše življenje lajša do tolikšne mere, da nam za ozadje njenega razvoja ni veliko mar. Vnovič se sprašujem, kaj lahko pričakujemo od mladih, če smo tudi sami slepi za vse to?

Je kje pot, ki vodi v boljši jutri?

Če v to ne bi verjela, pedagoškega poklica ne bi mogla opravljati. Zato je zame ključna beseda pri iskanju poti v boljši jutri vzgoja. Kljub temu, da so glavni vzgojitelji otrok starši in da je, kot zgoraj navedeno, starševstvo danes pred veliko preizkušnjo, lahko vzgojno-izobraževalni sistem še vedno naredi veliko. Kampanj ozaveščanja o pomenu duševnega zdravja, čustvene vzgoje ipd. ne manjka, a te ne bodo pomagale, če bomo še naprej šole jemali najprej za izobraževalne in ne (tudi) vzgojne ustanove. In pri tem je nujno vzgojiteljem in učiteljem ponuditi zadostno avtonomijo. A učitelji potrebujejo tudi podporo in zaupanje. Samoumevno se nam zdi, da učitelji posedujejo zadostno znanje, večšine, kompetence, o katerih danes tako radi govorimo, četudi jih pogosto ne znamo niti definirati, občutljivost, ne nazadnje pogum. Kritično moramo pogledati programe (nadaljnega) izobraževanja in usposabljanja pedagoškega kadra. Nekoč – tedaj sem bila zaposlena na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani – mi je ena najbolj človečnih in srčnih učiteljic, ravnateljica ene od ljubljanskih osnovnih šol, dejala, da jim pošiljamo odlične strokovnjake, usposobljene za raznorazne didaktične metode, opremljene z znanjem specifičnih

strokovnih področij. Ko pa je v isti sapi dejala, da se večkrat vpraša, kaj naredimo za razvoj učiteljev kot ljudi, ne zgolj strokovnjakov, sem verjetno prvič zavedala tudi svoje odgovornosti za obstoj in reprodukcijo sistema, ki ga tako rada kritiziram. Študentom, učiteljem lahko predamo nepregledne količine informacij, a nazadnje bo pri njihovem pedagoškem delu največ štela njihova človeška plat. In njihova sposobnost, da vzgojo razumejo najprej kot subjektifikacijo, kot spodbujanje želje, apetita – sama bi rekla hlastanja – pri učencih, da kot subjekti živijo svoje življenje, namesto da bi se zgolj slepo kot objekti podrejali temu, kar drugi želijo od njih (Biesta, 2020). Da se uprejo sovraštvu, ki vse bolj prežema našo družbo in šole.

To pa je mogoče le v sožitju z drugimi, tudi ali predvsem drugače mislečimi, saj je naša eksistenca vselej vezana na eksistenco drugega in povezana z njo. In rešitev ni zgolj v krepitvi empatije (ki je, kot se pogosto zdi, prav tako zgolj črka na papirju), četudi je ta izjemno pomembna. Empatija omogoča, da se vživimo v drugega, da se postavimo v njegove čevlje (Depalmas in Ferro Allodola, 2013). Toda s tem izkušnjo drugega dejansko vežemo nase, na svoj zorni kot, na svoje razumevanje sveta. Ko skušamo vstopiti v čevlje drugega, pogosto drugega postavimo v svoje čevlje (Caon, 2016). Ključni trenutek nastopi, ko ugotovimo, da v čevlje drugega ne moremo lagodno stopiti, saj nam niso nujno prav. In to je trenutek, ko drugega pripoznamo kot subjekt na sebi, kot človeka, ne glede na njegov videz, identiteto, življenjsko zgodbo (Caon, 2016; Sclavi, 2003). Čas je, da dvignemo pogled iz za zaslono, se ozremo naokoli in si priznamo, da svet, v kakršnem danes živimo in od katerega tako radi bežimo s pomočjo družbenih omrežij in tehnologije, ni svet, kakršnega želimo pustiti za seboj. Vzgoja aktivističnih otrok, ki se bodo želeli in zmogli zoperstaviti krivicam ter, predvsem, ki si bodo želeli spremeniti svet na bolje, ki bodo po tem hlastali, se mora začeti že v vrtcih in nadaljevati v celotnem sistemu vzgoje in izobraževanja (Derman-Sparks idr., 2020). Kot vzgojitelji si moramo drzniti to storiti, četudi nam sistem ni vselej naklonjen. Kot vzgojitelji moramo biti prvi, ki bodo naredili korak naprej in si dovolili biti svobodni dvomljivci, uporniki sistema, ki ogenj v nas gasi, namesto da bi ga podžigal (Borghi, 1953). Le tako se bomo izognili dokončnemu izbrisu svojega bistva. Bistva biti človeku Človek.

Viri

- Arendt, H. (2007). *Eichmann v Jeruzalemu*. Študentska založba.
- Beck, U. (1992). *Risk Society: Towards a New Modernity* (1. izd.). SAGE Publications Ltd.
- Biesta, G. (2020). Risking Ourselves in Education: Qualification, Socialization, and Subjectification Revisited. *Educational Theory*, 70(1), 89–104. doi.org/10.1111/edth.12411
- Borghi, L. (1953). *L'educazione e i suoi problemi*. La Nuova Italia Educatori Antichi e Moderni.
- Burcar, L. (2012). Privatizacija in korporativizacija javne univerze. *Šolsko polje*, 23(3/4), 223-274.
- Campa, R. (2008). Dal postmoderno al postumano: Il caso Lyotard. *Letteratura/Tradizione*, 42, 56–61. ruj.uj.edu.pl/xmlui/handle/item/58854
- Caon, F. (2016). Prefazione. V S. Cavaliere (ur.), *Tra lingue e culture: La comunicazione interculturale tra italiani e popoli slavi meridionali* (str. 9–20). Edizioni Ca' Foscari.
- Crepet, P. (2015). *L'autorità perduta. Il coraggio che i figli ci chiedono*. Einaudi Stile Libero Extra.
- Depalmas, C. in Ferro Allodola, V. (2013). L'“inganno” dell'empatia in ambito sanitario. Dall'empatia all'exotopia: dicotomia del senso attraverso l'uso riflessivo dei film. *Tutor – Attualità, Proposte e Ricerche per l'Educazione nelle Scienze della Salute*, 13(3), Article 3. doi.org/10.14601/TUTOR-14215
- Derman-Sparks, L., Olsen Edwards, J. in Goins, C. (2020). *Anti-bias Education for Young Children and Ourselves* (2. izd.). National Association for the Education of Young Children.
- Haskins, C. (2024, maj 22). The Low-Paid Humans Behind AI's Smarts Ask Biden to Free Them From 'Modern Day Slavery'. *Wired*. www.wired.com/story/low-paid-humans-ai-biden-modern-day-slavery/

- Hopkins, K. (2015, april 17). Rescue boats? I'd use gunships to stop migrants. *The Sun*. [gc.soton.ac.uk/files/2015/01/hopkins-17april-2015.pdf](https://www.gc.soton.ac.uk/files/2015/01/hopkins-17april-2015.pdf)
- Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health in United Nations Children's Fund. (2022). *On My Mind: How adolescents experience and perceive mental health around the world*. JHU in UNICEF. www.ncdchild.org/2022/05/31/report-on-my-mind-how-adolescents-experience-and-perceive-mental-health-around-the-world/
- Lyotard, J.-F. (1984). *The Postmodern Condition: A Report on Knowledge*. University of Minnesota Press.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2023, maj 3). *Ne puščajmo otrok v parkiranem avtomobilu*. nizj.si/moje-okolje/zrak/ne-puscajmo-otrok-v-parkiranem-avtomobilu/
- Office of the High Commissioner for Human Rights. (2015, april 24). *UN Human Rights Chief urges U.K. to tackle tabloid hate speech, after migrants called "cockroaches"*. United Nations. www.ohchr.org/en/press-releases/2015/04/un-human-rights-chief-urges-uk-tackle-tabloid-hate-speech-after-migrants
- Sclavi, M. (2003). *Arte di ascoltare e mondi possibili. Come si esce dalle cornici di cui siamo parte*. Le Vespe.
- Sjöberg, S. (2020). The PISA-syndrome - How the OECD has hijacked the way we perceive pupils, schools and education. *Confero: Essays on Education, Philosophy and Politics*, 7(1), Article 1. doi.org/10.3384/confero.2001-4562.190125
- Sorbi, M. (2023, november 20). *Noi genitori responsabili. I nostri figli cresciuti senza conoscere il rifiuto*. il Giornale. www.ilgiornale.it/news/politica/noi-genitori-responsabili-i-nostri-figli-cresciuti-senza-2243892.html
- Stone, J. (2015, april 24). *Katie Hopkins' migrant „cockroaches“ column resembles pro-genocide propaganda, says the UN*. The Independent. www.independent.co.uk/news/uk/politics/katie-hopkins-migrant-cockroaches-column-resembles-progenocide-propaganda-says-the-un-10201959.html
- Stražičar, G. (2024, junij 20). *Med mladimi prevladuje pesimizem in nagibanje k desnim politikam*. Dnevnik. web.archive.org/web/20240625062019/https://www.dnevnik.si/1043052558/slovenija/politica-stalisca-mladih-v-desno-ob-hkratni-ideoloski-polarizaciji
- Ž. N. (2024, junij 18). *Madžarska bo EU-ju predsedovala z geslom „Naredimo Evropo spet veliko“*. RTV Slovenija. www.rtvlo.si/evropska-unija/madzarska-bo-eu-ju-predsedovala-z-geslom-naredimo-evropo-spet-veliko/712217

Jezikovni in besedotvorni uvidi slovenščine o pojmovanju sovrastva in sočutja

Uvod

V prispevku bom osvetlil notranjo pomensko zgradbo besed SOVRAŽNOST in SOČUTJE ter besedi povezal v širši pomenski okvir, ki izvira iz njima sorodnih besed oziroma izrazov. Taka obravnava omogoča globlje razumevanje v skladu s pomenskim izvorom in sporočilnostjo slovenskih besed.

Na slovenščino in na notranjo pomensko zgradbo slovenskih besed lahko pogledamo tudi kot na spoznavno pot ljudstva, ki je svoje izkušnje, uvide, opažanja, spoznanja in védenja v zgoščeni obliki shranjevalo v njihovo tvorbo. S tega zornega kota, izza pomenskih enot besed, ki so besedna jedra, zlogi in glasovi, stoji zgoščena tvorna misel, ki pojasni in razširi njen pomen ter ponudi vstop v njen spoznavni izvor.

Izsledki, predstavljeni v tem prispevku, in metodologija raziskave so v veliki meri pot mojega samostojnega proučevanja (Žunec, 2022). Ta metodološki način bi lahko uvrstili v vejo sociolingvistike (družbenega jezikoslovja), ki se v našem prostoru še ne uporablja sistematično, zato lahko ponekod odstopa od običajnih etimoloških razlag z drugačnega zornega kota. Eden od namenov je družbo odstirati kot most med besedo, preteklostjo v primerjavi s sedanjostjo in možno vizijo prihodnosti. To slovenščina zlahka preseže z besedo VZPOREDNOST, ki v sebi nosi stavek V-SPOR-RED-NOST. Če si dovolimo, da imamo več zornih kotov, s potmi, ki se ne križajo, potem se v spor vnese red. Vsebina stavka izza besede je črko »S« žrtvovala pravopisu in se pretvorila v »Z«.

Trenutno zgolj peščica ljudi raziskuje vednost slovenskega besednega zaklada, ki zajema vključno iz globoke lingvistične zgodovine naroda in temu primerno je tudi virov malo. Na tem področju raziskovanja so besede še vedno same sebi najdragocenejši vir. Sicer obstajajo predhodni knjižni viri, ki se dotikajo notranje pomenske zgradbe besed, a ne za vsebino o sovrastvu in sočutju. Med pomembnejšimi zgodovinskimi viri kot izhodišče za ta raziskovalni podvig je na primer besedilna in grafična vsebina iz knjige »Slava vojvodine Kranjske« Janeza Vajkarda Valvasorja.

Že besedi VÉDENJE in VEDĚNJE namigujeta, da je vedénje človeka odvisno od njegovega védenja. Sámó VÉDENJE pa izvira iz ZA-VEDANJA tega, kar je VEDNO, ZA-VEDNO, kar je od ZMERAJ, je nespremenljivo in nas vse povezuje. Vedénje torej ne izvira iz ZNANJA, ki se ga človek priuči in je skupek tega, kar je ZNANO, se kopiči, se spreminja in zastareva. Znanje vpliva zgolj na prepoznavnost človeka v njegovem okolju, nam sporoča slovenščina: človek je ZNAN po

svojem ZNANJU, iz katerega izvira njegova dejavnost. Znanje človeka nič ne pove o tem, kakšna oseba ta človek je, njegovo vedênje pa kaže na raven njegovega vedênja – poistovetenja s tem in zavedanja tega, kar je OD VEDNO.

Sopomenka besede VEDÊNJE je beseda OBNAŠANJE. Notranja pomenska struktura izraza OBNAŠATI SE razkriva, da OBNAŠANJE in VEDÊNJE nista sopomenki, temveč izvirata iz drugačnega vzgiba. Beseda OBNAŠATI se lahko tolmači OB-NAS-ŠA-TI, pri čemer se je zveza »SŠ« zaradi lažje izgovarjave zlila v »Š«. Zlog ŠA pomeni ITI: v prleškem narečju še danes »ŠA« pomeni »ŠEL«. Obnašanje izhaja iz prevzema vzorcev od »NAS«, iz naše sredine, ko je tisti, ki se obnaša na določeni način, še ob (OB) nas (NAS) hodil (ŠA) in smo ga vzgajali. Starejša sopomenka izraza OBNAŠATI SE je PONAŠATI SE in je še zgovornejša, saj se PONAŠAMO s tistimi, ki hodijo »PO NAŠE« (PO-NAS-ŠA-TI). Iz tega izvira PONOS. Kadar se kdo ne obnaša »po naše«, se naklonjenost hitro skrha, naš ponos pa se prelevi v razočaranje, nastrojenost, kaznovanje in sovraštvo. VEDÊNJE zajema iz širšega polja zavedanja, medtem ko je OBNAŠANJE vezano na ožjo družinsko, stanovsko in družbeno pripadnost. Današnja družba temelji na znanju, obnašanju in ponašanju, kar je manj oddaljeno od SOVRAŽNOSTI kot vedênje in vedênje, ki sta bližje ISTOVETENJU z drugimi, SOČUTNOSTI in VŽIVLJANJU v druge. Oba načina tvorita ODNOS: OD-NOS nekaj ODNAŠA (OD-NAS-ŠA), vsako odnašanje pa tudi nekaj DONAŠA (DO-NAS-ŠA). To je DONOS ODNOSA. Odnos odnašanja in donašanja je zajet v pregovoru »kar seješ, to žanješ«. Odnos poraja in je pogoj za ČUTENJE, OBČUTKE IN SOČUTJE. Človeškost kot skupek pozitivnih vrtilin, vključenih v odnose, nima neposredne povezave s človekovimi razumskimi zmogljivostmi, ki jih povzdiguje današnja družba.

V nadaljevanju članka bom skozi zgradbo besed/izrazov, ki se navezujejo na osrednji besedi SOVRAŠTVO in SOČUTJE, pokazal, da so stari Sloveni nespremenljivost (vednost) videli in iskali v ustroju VES-OL-JA ter v odnosu posameznika z njim. Za pomensko razumevanje notranje zgradbe besed je treba razširiti meje razuma in vključiti svet abstraktnega, duhovnega in intuitivnega.

Sovrašstvo, vrag in zlog ra

Beseda SOVRAŠTVO izhaja iz besede VRAG. V-RA-G je zastarela beseda za sovražnika, česar pa ne potrjuje njena notranja zgradba. V slovenščini je zlog RA eden ključnih zlogov, ki zajema več ravni:

- Na prvi, najbolj abstraktni ravni predstavlja IZVORNO POLJE, ki v najširšem smislu pomeni UNIVERZALNO ZAVEST – polje možnosti, ki nas vse povezuje in iz katerega vse izhaja. Predpona PRA- v besedah PRADED in PRABABICA sporoča, da sta tako stara, da verjetno nista več živa – sta že PR' RA, pri (PR') univerzalni Zavesti (RA) – vrnila sta se v izvorno polje. Vrnitev v RA izraža tudi beseda PRAZNOVATI, ki se lahko tolmači PR-RA-ZNOVA-TI: pri (PR') univerzalni Zavesti (RA) znova (ZNOVA) ti (TI). Praznovalo se je zlitje individualne zavesti¹ z univerzalno, ampak že za časa življenja. To je bilo dojetje kot STANJE ENOSTI. Slovenščina je bogata s prípono -ENOST: URESNIČ-ENOST, UDEJAN(J)-ENOST, ZACEL(J)-ENOST, RAZ-SVE-TL(J)E-ENOST, UČLOVEČ-ENOST in druge.
- Druga raven zloga RA je bilo SONCE. Stara beseda za današnjo MAVRICO, ki je njena pomanjševalnica, je MAVRA, ki se lahko tolmači MA-V-RA: ima (MA) to, kar je v (V) soncu (RA). Mavra je razkrila osnovno paleto barvne sestave sončne svetlobe. Beseda URA nam sporoča, koliko sonca (RA) se je že udejanjilo (U) v tem dnevu. Beseda ZORA se

1 Univerzalno Zavest pišem z veliko, individualno pa z malo začetnico.

lahko tolmači ZOR-RA²: zori (ZOR) sonce (RA). Stara beseda za današnjo tujko ORIENTACIJA je bila RAZVED, ki se lahko tolmači RA-ZVED: po soncu (RA) zvedeti (ZVED), kje so strani neba.

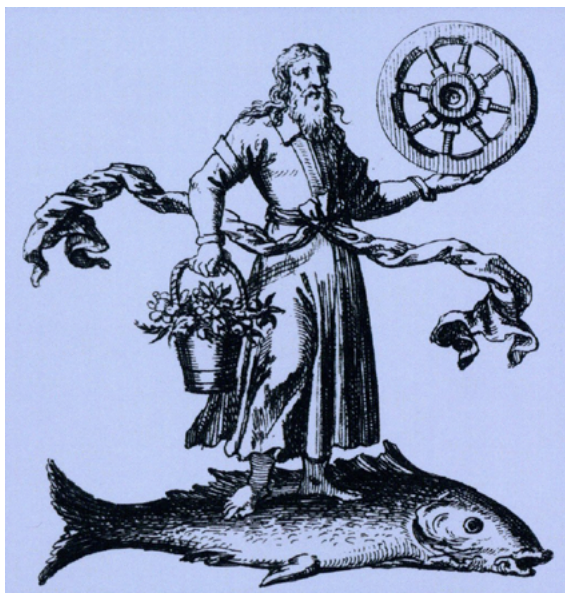
- Tretja raven zloga RA predstavlja vse univerzalno: HRANA, ZRAK, RAST, RAD, STRAST, ZDRAVJE, RADOST, RABITI, PRAVITI, PRAV, SPRAVA, VRATA ... Skozi VRATA se VRATIMO v RA: V-RA-TI-ITI. Danes se ta beseda dojema kot hrvaška, a je pomensko (tudi) slovenska. V-RA-TA so izvorno abstraktni prehod, so ta (TA), ki vodijo v (V) univerzalno Zavest (RA). Za to pa potrebujemo K-L(J)UČ,³ ki nas odklene onkraj, K LUČI. Zlog LU v slovenščini pomeni LJUBEZEN. To se vidi v pomenskem zatiču, vrinjeni črki »J«, osvobojeni besedi LU-BITI, biti LU. LUČ je tako LU-UČ, Ljubezen (LU) vidna (UČ) – izražajoča se. V-RA-TA vodijo v LU-UČ: RA se izrazi kot LU. Stari Slovenci so abstraktna VRATA, vrata univerzalne Zavesti, skozi katera se je individualna zavest zliła z univerzalno, odpirali z obredno pijačo OL, a o tem v nadaljevanju, ko bo beseda postala smiselna.

Besede, ki izhajajo iz besede VRAG, niso pomensko povezane z demoni, grešnostjo in nečistostjo. Beseda VRAŽITI pomeni PREROKOVATI, VRAŠTVO je stara beseda za ZDRAVILO, ZDRAVILSTVO. VRAČITI še danes v prekmurščini pomeni zdraviti, zdravilu pa se reče VRASTVO. Vračil je VRAČ. Iz besed VRAŠTVO in VRAČITI vidimo, da sta si bili besedi VRAG in VRAČ nekoč pomensko zelo blizu: vrag je vražil (prerokoval), vrač je vračil (zdravil). Beseda VRAŽITI se lahko tolmači V-RA-ŽI-ITI: iz (V)⁴ univerzalne Zavesti (RA) življenje (ŽI) prihaja (ITI). Beseda sporoča, da se iz polja možnosti nekaj udejanja v snovnem življenju – to pa je točna opredelitev prerokovanja. VRAŽILO se je s pomočjo VRAŽ. Beseda VRAŽA se lahko tolmači: iz (V) univerzalne Zavesti (RA) teža (ŽA)⁵, kar pomeni, da se nekaj s pomočjo izrečenih besed udejanja iz nesnovne razsežnosti. Beseda VRAČITI pa se lahko tolmači V-RA-ČI-ITI: ven iz (V) univerzalne Zavesti (RA) energije (ČI)⁶ prihajajo (ITI). VRAG je sprožil neki proces v univerzalni Zavesti, prek katerega se je začela udejanjati točno določena izkušnja; VRAČ pa je sprožil gibanje energij iz polja v človeka, ki so vplivale na njegovo zdravstveno stanje.

Besede, povezane z besedo SOVRAŠTVO, v svojem pomenskem bistvu ne izražajo nasprotnosti, zlobe, nastrojenosti, razboritosti, želje po uničenju, temveč imajo dobrodejen pomen. Predvidevam, da je do pomenskega zasuka prišlo v času pokristjanjevanja, ko so poganski vračji in vrangi postali »sovragi« za novo vero. Pomensko protitež izraža beseda ŠENT, blažja sopomenka besede VRAG, ki nosi pomen SVET: ŠENT-JAKOB, ŠENT-VID, ŠENT-JUR ... Z besedo ŠENT so pagani lahko izrazili razkorak med tem, kar so imeli pokristjanjevalci »v ustih« in »v zobeh«. Sveto se je obrnilo v svoje nasprotje na obeh straneh. Beseda SOVRAŠTVO s tega zornega kota pomensko razkriva trenutek razkola slovenskega naroda, ko je modrec (vrag) postal hudič (slika 1).

- 2 Pogosti način zgoščanja pomena besede, kjer misel, ki besedo gradi, postane težje opazna, je združevanje podvojenih glasov, kot v besedi ZORA: ZOR-RA, V-RA-ČI-ITI ...
- 3 Črke »J«, ki sem jih zapisoval v oklepajih, so pridobitev 19. st. in so novost, ki zabriše jasno sporočilo besede. KLUČ, ki vodi K LUČI, je postal KLJUČ, LUČ pa ni postala »LJUČ«. Pridobljene J-je sem poimenoval »pomenski zatič«, saj ga je treba izvleči, da notranji pomen besede steče. KNIGA je postala KNJIGA, PRJATEL je postal PRIJATELJ, LUBEZEN je postala LJUBEZEN ...
- 4 Predlog »V« v prekmurščini pomeni tudi VEN, tako da ima predlog »V« v sebi dvosmernost: notri in tudi ven.
- 5 Zlog ŽA pomeni teža. Beseda ŽA-LO-S-T sporoča: teža (ŽA) ločenosti (LO) s (S) ti/tabo (T). Človek, ki je žalosten, nosi v sebi težo ločitve od nekoga ali nečesa, kar se pozna na telesni drži, ki postane »težka«, kot da prenaša neko breme.
- 6 V slovenščini je pomen zloga ČI enak kot v kitajski filozofiji: nanaša se na univerzalne energije. Primeri takih besed so: LE-ČI-ITI, TE-ČI, PO-ČI-TEK, RE-ČI, ČI-L, Z-RA-ČI-ITI ...

Slika 1: Modrec⁷ iz knjige Slava vojvodine Kranjske Janeza Vajkarda Valvasorja (1698)



Obrnili smo se sami proti sebi in proti svojemu, NAŠČUVANI od zunaj, znotraj lastnega ljudstva pa videli sovražnike, ki to prej niso bili. Beseda NAŠČUVATI v sebi nosi stavek NAS-ČUVA-TI: nas (NAS) čuvaš (ČUVA) ti (TI). Zveza »SČ« se je zaradi lažje izgovarjave združila v »Š«. Beseda sporoča, da nas tisti, ki nam obljublja, da nas bo čuval, ščitil, dejansko želi spreti, LOČITI od znotraj – razrušiti skupno vsebinsko, vednostno povezanost, ki nas je ISTOVETILA, SOČUTILA in VŽIVLJALA. Beseda LOČITI nas usmeri do izvorne sopomenke besede VRAG v današnjem pomenu, ki je ZLODEJ. Na videz je beseda sestavljena iz dveh besed: ZLO in DEJ. Beseda DEJ se nanaša na DEJATI in na DEJANJE, kar kaže na to, da so bile besede in dejanja povezana: po eni strani je beseda bila začetek udejanjanja, po drugi strani je beseda imela veljavo in moč: kar se je dejalo, se je tudi udejanjilo, naredilo. Globlji pogled nam razkrije, kako so naši predniki ZLO opredeljevali. Zlog LO se veže na LOČENOST, NE-PO-VEZ-ANOST.⁸ Pomen se potrди v besedi TE-LO, ki je tisto, ki te (TE) ločuje (LO) od drugih in omogoča občutenje individualnosti. Beseda ZLODEJ se lahko tolmači Z-LO-DEJ: iz (Z) stanja ločenosti (LO) govoriti (DEJ) in delovati (DEJ – drugi pomen). Stanje LOČENOSTI je pretirana individualizacija, iz katere izhaja pomanjkanje SOČUTJA, sposobnosti VŽIVLJANJA v drugega, pomanjkanje ISTOVETNOSTI. Beseda ISTOVETITI se lahko tolmači ISTO-VE-TI-ITI in sporoča, da z istim (ISTO) védenjem (VE) ti (TI) hodiš (ITI), skupno védenje naju usmerja. Védenje pa izhaja iz tistega, kar je VEDNO. LO je zlog, ki ločuje, njegova obratnica, zlog OL, pa združuje, saj pomeni VES-OL-JE. Zloga OL in LO sta obratnici, ki izražata nihanje med univerzalnim (OL) in individualnim (LO), kar je osnovna zakonitost bivanja. Naši predniki so VES-OL-JE dojemali kot K-OL-O: kot (K') vesolje (OL) vrti se (O)⁹, ali k/ključ (K) vesoljni/-e (OL) celosti (O – drug pomen).

7 Modrec na sliki v levi roki drži kolo, simbol vesolja, v drugi roki pa vedro z zelišči, s katerimi so izrazili matrico vesolja, ujeto v vesoljno kolo. S temi so varili OL.

8 »Anost« je vez, ki nas povezuje. Nepovezanost je pozaba stanja Enosti, kar izraža tudi beseda ODDALJE-ENOST.

9 Da črka »O« pomeni krožiti, nam pojasni beseda VODA, ki se lahko tolmači V-O-DA: v (V) kroženje (O) da (DA). Vemo, da voda vidno teče, nevidno pa kroži. Črka »O« pomeni tudi nekaj celovitega: moški se BRIJE, na koncu se OBRIJE; človek STARI, se stara, na koncu OSTARI.

Slika 2: Vesoljno kolo z desetimi prvinami



Na simbol kolesa je treba gledati z abstraktnega zornega kota, kot na matrico vesolja: KOLO je imelo OS, OBOD in OSEM KOLOV, ki so povezovali os z obodom (slika 2). Vsak KOL je na abstraktni ravni predstavljal en vesoljni (OL) ključ (K), ki je bil ena prvina. Naši predniki so poznali OSEM osnovnih prvin: življenje, zemljo, vodo, zrak, ogenj, les, kamen in kovino. Poleg naštetih so poznali še dve krovni prvini: Ljubezen, ki je bila OS kolesa, in univerzalno Zavest, ki je tvorila OBOD kolesa – NIČ.¹⁰ Pri vpogledu v deseterost nam namigne tudi slovenščina s troplastnim tolmačenjem besede OSEM, s katero opiše vesoljno kolo: OS-SEM (OS), jaz SEM OS, kar je bistvo OSEBE; cela beseda OSEM: osem kolov, ki gredo iz osi in os povezujejo z obodom, in O-SEM, obod/krog (O) sem (SEM), ki opisuje OBOD kolesa.

Beseda RES-NIČ-NOST nam pove, da NIČ nosi to, kar je RES. Vse izvira iz NIČ, ki je sopomenka zloga RA. OS je bistvo OSEBE (OS-E-BA). OS, ki ni povezana z OBODOM, je v stanju LOČENOSTI. Takemu stanju danes rečemo egocentrizem. Zaradi tega imamo besedo OS-V-OBOD-ITI, kar pomeni, da se OS prek izkušnje OL-a, prek »KOLOV« razširi v OBOD in tako postane OL, VES-OL-JE. Ampak to je šele OS-NOVA, torej NOVA OS, ki služi kot OSNOVA za dojetanje in razumevanje VÉDENJA. Po izkušnji OL-a je (JE) človek ves (VES) vesolje (OL) postal. Človek je abstraktno postal vesolje, ki je mišljeno kot prazen prostor, univerzalna Zavest, ki povezuje in tvori vse, kar obstaja: njegova individualna zavest se je zlila z univerzalno (PR-RA-ZNOVA-TI). Ves svet tako postane SVET. Beseda SVETOST v sebi nosi stavek: vse (SVE) to (TO) si (S) ti (T). Vse (SVE) pa postaneš s (S) pomočjo védenja (VE). Osvobojeni človek jemlje ves svet kot razširjeno različico samega sebe. Zave se Enosti: on sam je v vsem in vse je on. To se lahko zgodi samo na ravni zavesti, zato so osvoboditev dojemali predvsem na abstraktni ravni. A takšen človek je bolj sočuten. Abstraktno svobodni človek tudi lažje prenaša vse snovne omejitve.

Pijača OL je bila neke vrste »omrežna kartica«, ključ, ki odklepa in širi zavest¹¹ posameznika. Sestavljena je bila iz petnajstih zelišč, ki so na štiri različne načine izrazile matrico vesolja – ključe

10 Matrica desetih prvin je »abeceda« univerzalnega jezika, saj je deset prvin v matematiki (desetiški sistem), v glasbi (tišina, sedem osnovnih tonov: C, D, E, F, G, A, H, glasbenik (življenje) in glasba), v prostoru (štiri osnovne smeri, štiri stranske, gor in dol) in v svetlobi (sedem barv mavrice, človek kot opazovalec, tema in bela svetloba, v kateri je vse združeno).

11 Dandanes se izenačujeta pomena besed ZAVEST in ZAVEDANJE, kar vnaša pomensko zmedo. Ko kdo govori o zvišanem stanju zavesti, govori o zavedanju širšega razpona vsebine zavesti, ne pa o zavesti sami. Zavesti se ne da zavedati, lahko se zavedamo samo njene vsebine. Imamo ZAVEST, ki nam omogoča ZAVEDANJE, a nje same se ne zavedamo, lahko se pa zaznava njena prisotnost ali odsotnost. Tak senzor imamo ljudje na vekah. Po zaužitju ola je lahko prišlo do globljega zavedanja, a to ni bilo bistveno. Bistvena je bila razširitev prostora naše abstraktne prisotnosti, ki pa je INDIVIDUALNA ZAVEST.

(K) veselja (OL), ki povezujejo OS in OBOD. Vsak način predstavlja eno raven bivajočega, ki gradi SOČUTEN, SPOŠTLJIV pogled na njegovo sestavo. Na tej točki vstopi vpliv družbe, ki tak pogled na svet živi, uči in ohranja.

PRVA RAVEN¹² OL-a je sestavljena iz OSMIH OSNOVNIH PRVIN in je človeka povezovala z osmimi snovnimi izrazi izvornih prvin (energij), ki so ga obdajali.

Preglednica 1: Prva raven prvin

1	Kovina	Spoštoval je KOVINO, iz katere je izdeloval nakit, orodje in orožje.
2	Kamen	Spoštoval je KAMEN in njegovo moč, da podpira življenje prek različnih postavitvev.
3	Ogenj	Spoštoval je OGENJ, ki ga je varoval, grel in na katerem je pripravljajl hrano.
4	Les	Spoštoval je LES, ki mu je dajal zavetje, orodje, hrano, skrivališče in hlad.
5	Zrak	Spoštoval je ZRAK, ki ga je dihal.
6	Voda	Spoštoval je VODO, ki ga je ohranjala pri življenju in ki je ohranjala življenje na splošno.
7	Zemlja	Spoštoval je ZEMLJO, ki ga je preživljala in hranila.
8	Življenje	Spoštoval je vsakršno ŽIVLJENJE. ŽIVLJENJE v vseh oblikah.

DRUGA RAVEN je bila sestavljena iz DOPOLNJUJOČIH SE ŠTIRIH PAROV prvin, ki so bili posledica prve univerzalne oploditve. Povezovala ga je s časom in prostorom. Spoštoval je LETNE ČASE, SMERI NEBA.

Preglednica 2: Druga raven prvinskih parov

9	10	11	12
Življenje-Zemlja	Voda-Zrak	Les-Ogenj	Kamen-Kovina
POMLAD in VZHOD	JESEN in ZAHOD	POLETJE in JUG	ZIMA in SEVER

TRETJA RAVEN je bila sestavljena iz DVEH DOPOLNJUJOČIH SE SKUPIN PRVIN in je človeka v spoštljivosti povezovala z vsemi dopolnjujočimi se DVOJNOSTMI.

Preglednica 3: Tretja raven prvinskih dopolnjujočih se dvojnosti

13	14
Življenje-Zemlja-Voda-Zrak	Les-Ogenj-Kamen-Kovina
Izvir, žensko počelo, svetloba, dan ...	Izliv, moško počelo, tema, noč ...

ČETRTA RAVEN, ki je vsebovala združenih vseh osem prvin, ga je povezovala z IZVORNIM VESOLJEM, ki ga je dojemal kot CELOTO in ga spoštoval: »Življenje-Zemlja-Voda-Zrak-Les-

12 Števila, ki so nad prvinami, pomenijo samo njihovo število. V ol-u jih je 15. V tem primeru nimajo vsebinske povezave s prvinami, kot jih imajo na vesoljnem kolesu, čeprav se v prvi ravni z njimi pokrivajo.

Ogenj-Kamen-Kovina« (15) predstavljajo popolno združenost notranjih izvornih energij: celotno vsebino, ki povezuje OS in OBOD.¹³

Preglednica 4: Četrta raven prvinskih dopolnjujočih se dvojnosti

15

Življenje – Zemlja – Voda – Zemlja – Zrak – Ogenj – Les – Kamen – Kovina

Štiri ravni OL-a simbolno predstavljajo tudi četvorno zgradbo človeka: telo, razum, čustva, zavest. Slovenščina nam pove, da je šele ČE-TVORNO TVORNO. OL je bil sredstvo, s katerim se je na abstraktni ravni presegel egocentrizem, stanje ločenosti. V stanju abstraktne osvobojenosti je bil posameznik bolj dojemljiv za družbene vrednote spoštovanja in sočutja.

Sodobna virtualna enost

Univerzalna Zavest, polje možnosti, iz katerega izhaja vse, kar je, lahko človek uporablja brez pomoči naprav – kot bitje. Njegova individualna zavest, ki črpa VESTÍ IZZA VESTI (ZA-VEST), je prek svoje VESTI (individualne zavesti) prejela novice (vest je sopomenka za novico). Človek je bil »narava«, ki jo je univerzalna Zavest ustvarila, zato je lahko črpal neposredno iz nje. Univerzalno Zavest bi lahko imenoval tudi PRASPLET, katerega naprava je človek. Človek pa je ustvaril vzporedno polje, omrežje, splet, v katerem smo prek mobilnih naprav in računalnikov vsi povezani ter prek katerega dostopamo do podatkov in novic. Ker umetno ustvarjeno omrežje ni ustvarilo človeka, ampak ga je ustvaril človek, ga človek kot bitje ne more neposredno uporabljati. Za njegovo uporabo potrebuje napravo. Tako so mobilne naprave našo človeškost prevzele nase, s tem pa smo ljudje vse tisto, kar je prej predstavljala univerzalna Zavest, prenesli v drug koordinatni sistem. Telefon potrebuje energijo, tako kot mi potrebujemo hrano; potrebuje omrežje, kot mi potrebujemo univerzalno Zavest; izbiramo med desetimi števili (univerzalno), ki so po sestavi podobna vesoljnemu kolesu z desetimi prvini, s katerimi lahko pokličemo katero koli številko kjer koli na svetu (individualno). Vendar vsak človek v to omrežje vstopa iz svojega stanja večje ali manjše ločenosti. OS osebe je, ne da bi dosegla OBOD (OS-V-OBOD-ITI), vstopila v stanje virtualne enosti.¹⁴ Izvorno stanje ločenosti je postalo navidezna enost, ne da bi bilo stanje ločenosti, kot abstraktno stanje človeka, preseženo (PRE-SEŽE-ENOST: Enost seže preko). Na ta način se tudi sovražnost in brezčutnost izražata skozi virtualno enost, medtem ko izvorna Enost presega sovražno obnašanje in govorjenje. Današnja družba je v tem pogledu protislovna: cenijo se solidarnost, sočutnost, sprejemanje drugačnosti, spodbujajo pa se tekmovalnost, izkoriščanje, pohlep, moč nad drugimi, vpliv, delitev na pravilno in napačno ... Egocentrizem deluje v stanju virtualne enosti. Ljudje v stanju ločenosti s svojim obnašanjem izražajo svoje stanje tako, da v omrežju virtualne enosti izražajo svojo sovražnost, ki bi ji lahko rekli tudi ZLOBA. Beseda Z-LO-BA v sebi nosi stavek: iz stanja (Z) ločenosti (LO) govori/širi frekvenco (BA). Zlog BA opisuje pojave, katerih bistvo je frekvenca: SVET-LO-BA (verjetno je bila SVE-LU-BA, saj je LUČ in ne LOČ), GLAS-BA, BA-JA-TI (stara beseda za govoriti, prerokovati), ZGODBA, BAJKA, OSEBA ... Če OS osebe izraža tisti »BA«, ki je v stanju ločenosti, in svet dojema kot grožnjo svojemu prepričanju, potem nastopi ZLOBNI GOVOR, ki mu danes rečemo SOVRAŽNI GOVOR. V današnjem dojetju pomena besed se zdi, da kdor nekaj sovraži, ni nujno zloben, medtem ko se zloba povezuje s sovraštvom. Slovenščina nas opozarja, da na razumski ravni, ki prevladuje

13 Živilo, ki vsebuje vseh osem prvin, je AJDA. Pogane so imenovali tudi Ajdi. Imamo kar nekaj krajevnih imen, povezanih z besedama ajda in Ajdi: Ajdovščina, Ajdna, Ajdov gradec ...

14 Virtualno enost pišem z malo začetnico, izvorno Enost, ki izhaja iz zlitja individualne zavesti kot abstraktnega prostora prisotnosti z univerzalno Zavestjo, pa pišem z veliko začetnico.

v današnjem svetu, ni mogoče rešiti stanja ločenosti, pove pa nam tudi, da je za nekatere VREDNOTE nujen RED. RED tvori vrednote, in ne obratno. Beseda VREDNOTA se lahko tolmači V-RED-NOT-DA: je tista, ki pripomore k ohranitvi nekega reda, saj nekaj vanj daje, ga krepi. Ko govorimo o krizi vrednot, govorimo o razkroju reda, nam pove slovenščina. Daleč so časi, ko je bil OL obredna pijača, ustvarjena v skladu z vesoljnim redom. Spomin nanj se je ohranil v rojstnodnevnem voščilu NAJBOLJŠE ZA TE, ki v sebi nosi poved: »NAJ BO OL ŠE ZA TE!« Vrednote, ki izhajajo iz tega reda, so postale obrobne pomena in jih gojijo tisti, ki ne vidijo lastne izpolnitve v zadovoljevanju meril sodobne družbe.

Čutiti čustva drugega – sočutnost

Beseda ČUTITI se lahko tolmači ČU-TI-ITI: v slišanje (ČU) ti (TI) greš (ITI). ČUTI v tem smislu je širše od čuta sluha, podobno kot se beseda POSLUH ne nanaša samo na glasbeni posluš, temveč ima lahko oseba posluš za potrebe drugega, imeti posluš za umetnost, imeti posluš za pobude ... Beseda ČUT sporoča ČU-T: slišiš (ČU) ti (T). Če želimo nekaj ČUTI, moramo biti tiho. ČUTITI v srbohrvaškem jeziku pomeni BITI TIHO. Zlog ČU izrazi najpomembnejša čuta – sluh in vid: obratnica zloga ČU je UČ, ki se nanaša na OKO. Iz tega izhaja UČ-ITI (SE). Prisluhni odnosu, ki se odvija v drugi osebi, pomeni SOČUTITI. Predpona SO- se lahko tolmači S-O: s (S) kroženjem (O); kroženje v skupni povezanosti. Med človekom in drugo osebo se vzpostavi čutno kroženje, ko drugi razume, »sliši« in občuti čustva drugega ter se v skladu s tem vede. V ta pomenski sklop spada tudi beseda ČUJEČ. Za sočustvovanje med dvema ne sme obstajati vsebinska praznina, ki jo slovenščina opiše z besedo ODDALJENOST, ki v sebi nosi stavek ODDAL JE ENOST, kar pomeni odsotnost stanja Enosti in izhajanje iz stanja LOČENOSTI, ki tišino, potrebno za slišanje, čutenje in sočutenje drugega, moti glasnost lastne pomembnosti, ki »preglasi« čutenje drugega. To nam sporoča tudi beseda OB-ČUT-ENOST: občuti Enost. Ne smemo spregledati zloga LU v besedah SLUH, PRISLUHNITI in v besedi SLUŽITI. Beseda SLUH se lahko tolmači S-LU-H: z (Z) ljubeznijo (LU), katere medij je zrak (H),¹⁵ dobiti podatke iz okolice. »H« opisuje tudi smer k nečemu. S tega zornega kota se beseda PRI-S-LU-H-(Ə)N-ITI lahko tolmači: v bližini (PRI) z (S) ljubeznijo (LU) k (H) enemu (ƏN) gremo (ITI). Ko nekomu prisluhujemo, naj bi bili tiho in prisotni v stanju ljubezni. Tako se mu približamo do te mere, da ga začutimo, in s tem z njim sočutimo. Tukaj ni prostora za »zlodeja« v nas in za zlobo navzven. Beseda SLUŽITI ima dve različni tolmačenji: lahko je SLU-ŽITI, živeti (ŽITI) tako, da poslušamo (SLU), kar nam drugi ukažejo, ali pa z (S) ljubeznijo (LU) živimo (ŽITI). Ljubezni pa lahko služimo tako, da smo z naklonjenostjo tiho, da lahko čujemo in čutimo drugega – smo SOČUTNI. Lahko bi rekel, da se v modernih družbah spodbuja ODDALJENOST V VIRTUALNI POVEZANOSTI, pozabilo pa se je na POVEZANOST V BLIŽINI, ki se ne meri v razdalji, temveč v tišini, ki omogoča ČUTENJE in SOČUTNOST.

Sočutnemu človeku je MAR za drugega. Stara beseda za ZANIMATI SE, SKRBETI je bila MARITI, ki se lahko tolmači MA¹⁶-AR-TI: imaš (MA) vest (AR) ti (TI). Zlog AR¹⁷ je obratnica zloga RA (univerzalna Zavest) in pomeni človeka kot nosilca individualne zavesti, VESTI. Kdor nima vesti, ni človek, bi lahko povzel sporočilnost besed. Skrb za drugega je osnovna človeška lastnost, pravi slovenščina. Zloga RA in AR, podobno kot zloga OL in LO, izpričujeta kroženje med univerzalnim in individualnim. Človeku je MA-AR za drugega, če ima (MA) vest (AR). BREZVESTEN človek ni sposoben SOČUTJA, ni mu MAR za drugega.

15 Črka »H« pravzaprav ni glas, temveč je močnejši, slišen pretok zraka, kar je slovenščina opazila in upoštevala, saj »H« uporablja za vse pojave, katerih medij je zrak: DIH, DUH, ZEH, KIH, SLUH.

16 Zlog MA pomeni IMA. Beseda MA-TI se lahko tolmači ima (MA) ti/tebe (TI).

17 Pomen zloga AR razkrijejo besede KLET-AR, SOD-AR, PLESK-AR, KNJŽNIČ-AR, ORODJ-AR ... Zlog AR opiše človeka, ki nekaj počne: pleskar je človek (AR), ki pleska (PLESK).

Sklep

Slovenščina pravi, da je vsak človek samo POL, moški ali ženski S-POL, a vendar samo POL. Zato globoko v sebi teži po svoji drugi polovici, ki bi ga povzdignila v POL-PO(L)-NOST, iz stanja LO-ČE-EN-NOS-TI v stanje IZ-PO(L)-POL-ƏN-JE-ENOSTI. Nepovezane D-VOJ-NOS-TI v sebi VOJNO nosijo. Ko se ozremo po današnjih vojnih žariščih, se dobro vidi, koliko modrejši je naš jezik v svoji sporočilnosti od razmer, ki vladajo v svetu. Ločenosti se hranijo s sovražnostjo (v današnjem pomenu), ki »zlodeja nenaše«, ¹⁸ povezanost pa povezuje védenje, ljubezen, sočutje, poslušanje in tišina.

Viri

Žunec, M. (2022). *Spregledana slovenščina*. Jutro, Ljubljana.

Valvazor, J.V. (1698; 2009-2014): *Čast in slava vojvodine Kranjske*. Zavod Dežela Kranjska, Ljubljana.

Dodatna gradiva in literatura

Amalietti, P. (2017). *Praslovenščina - Adamov jezik*. Amalietti & Amalietti.

Anžur, M. (2012). *Zgodovina slovenske mitologije*. Samozaložba Valuk.

Čelan, Š. (2020). *Kurent - korant: ali veš, kdo si?* Beletrina; Zavod za turizem.

Janežič, A. (1908). *Anton Janežič-ev slovensko-nemški slovar* (F. Hubad, Ur.; Četrtri pomnoženi natis). Družba sv. Mohorja.

Kelemina, J. (Ur.). (1997). *Bajke in pripovedke slovenskega ljudstva: z mitološkim uvodom*. Studio Ro; Založništvo Humar.

Medvešček, P. (2015). *Iz nevidne strani neba: razkrite skrivnosti staroverstva*. ZRC SAZU.

Medvešček, P. (2017). *Motnik: nekovsko posebno in obredno vino*. Halauc.

Meško, K. (2014a). *Slovensko-sanskrtski slovar*. Amalietti & Amalietti.

Meško, K. (2014b). *Vedski jezik in izvor slovenščine*. Amalietti & Amalietti.

Novak, V. (2015). *Slovar stare knjižne prekmurščine* (M. Hajnšek-Holz, Ur.). ZRC SAZU.

Orbini, M. (2019). *Kraljestvo starih Slovencev*. Amalietti & Amalietti.

Pleteršnik, M. (2006). *Slovensko-nemški slovar* (M. Furlan, H. Dobrovoljc, in H. Smole, Ur.; Transliterirana izd.). ZRC SAZU; Amebis. (Originalno delo objavljeno 1894)

Prosen, S. (2023). *Povest o koreninah Slovencev: 1. del - zgodovinska izvornost Slovenije*. Samozaložba.

Stanonik, M. (2017). *Etnolingvistika po slovensko*. Založba ZRC, ZRC SAZU.

Šmitek, Z. (2011). *Mitološko izročilo Slovencev: svetinje preteklosti*. Študentska založba.

Šmitek, Z. (2012). *Poetika in logika slovenskih mitov: ključni kraljestva*. Študentska založba.

Šturm, F. (2021). *Posoški staroverci in njihovi algoritmi*. Raziskave biopolja.

Venelin, J. I. (2009). *Starodavni in današnji Slovenci* (A. Brvar, J. Rugel, in B. Šega-Čeh, Prev.). Amalietti & Amalietti. (Originalno delo objavljeno 1841)

Žveglja, V., Žunec, M., Prosen, S., Šturm, F. in Križan Lipnik, A. (2024). *Modrost naših prednikov - odstiranje bogastva védenj in znanj v našem prostoru, izročilu in jeziku*. IN.svet.

18 Besedna zveza »zlodeja nenaše« pomeni »sovražno ogovarjati tiste, ki imajo drugačne poglede« ali so kako drugače drugačni. V skladu z notranjo pomensko zgradbo bi bilo natančneje reči »zlodejni govor« kot »sovražni govor«.

Spletno sovraštvo kot oblika spletnega nasilja – stanje v Sloveniji

Spletno nasilje, spletno nadlegovanje in spletno sovraštvo

Digitalna tehnologija kroji naš vsakdan in ima osrednjo vlogo v družabnem življenju mladih. Velik del njihovega družabnega življenja poteka na spletu, kjer se povezujejo z družino in vrstniki, se igrajo, učijo, odkrivajo in izražajo. To se odraža tudi v priljubljenosti platform, kot so TikTok, YouTube, Viber, Instagram in druge, ki so postale pomembno okolje za družbene aktivnosti mladih (Oblak & Brečko, 2022). Medtem ko digitalna tehnologija na eni strani ponuja možnosti za učenje, ustvarjalnost, sodelovanje in druženje s prijatelji, pa na drugi strani omogoča tudi prostor in orodje, ki posamezniku lahko povzroči veliko škodo, kot je spletno nadlegovanje in izražanje sovraštva na svetovnem spletu. Čeprav je spletno nasilje tesno povezano z uporabo digitalnih tehnologij, je treba opozoriti, da je pojav povezan tudi z drugimi oblikami nasilja – s tako imenovanimi tradicionalnimi oblikami nasilja (nasiljem, ki se ne dogaja v spletnem okolju). Pogosto se obe obliki nasilja prekrivata – spletno nasilje se pogosto začne v živo in se nato nadaljuje na spletu ali obratno (npr. Caravaca Sanchez idr., 2016; Erdur-Baker, 2010; Wachs idr., 2015). Prav tako so med obema oblikama nasilja nekatere podobnosti: obe vrsti nasilja imata lahko resne posledice za žrtev; nasilje se lahko pojavi zaradi pomanjkanja nadzora; pogosto se pojavlja v šolskem okolju in žrtve pogosto poznajo storilca (Cassidy idr., 2009, 2011; Hinduja in Patchin, 2012a, 2012b; Kowalski idr., 2012; Tokunaga, 2010). Kot kažejo nekatere študije, ima lahko spletno nasilje celo bolj škodljive posledice kot fizično (tradicionalno) nasilje, ker ima široko občinstvo, je lahko anonimno in je neustrezno zakonsko urejeno (McGrath, 2009; Perren idr., 2010; Sticca in Perren, 2013). Spletno nasilje se med najstniki najpogosteje izvaja kot spletno ustrahovanje, spletno trpinčenje ali spletno nadlegovanje, kar lahko poimenujemo tudi z angleško besedo »cyberbullying«, to pomeni ustrahovanje prek digitalnih naprav, kot so mobilni telefoni, računalniki in tablični računalniki. Pogosto gre za pošiljanje, objavljane in deljenje negativnih ali škodljivih vsebin o nekom, s čimer ga spravimo v zadrego ali ponižamo (www.safe.si).

Na spletno nasilje vpliva več dejavnikov, ki jih omogoča digitalna tehnologija. Anonimnost za zaslonom ljudem omogoča izražanje mnenj in izvajanje dejanj, ki jih sicer morda ne bi izrazili oziroma storili, saj olajša prelaganje krivde na druge ter omogoča neposredno izražanje brez filtrov in samocenzure. Posamezniki so lahko zaradi anonimnosti (oziroma občutka anonimnosti) še bolj eksplicitni in sovražni, kot bi bili sicer. Poleg tega posamezniki pogosto občutijo moč in nepremagljivost, ki je v fizičnem svetu nimajo. Spletne platforme omogočajo hitro doseganje velikega občinstva ter lažje iskanje podpornikov za svoja mnenja in dejanja, kar ustvarja iluzijo enakosti, kjer ima vsakdo glas. Poleg tega je na spletu odziv žrtev manj očit in slabše opazen, kar zmanjšuje vidnost njihove prizadetosti, bolečine in trpljenja. Izvajalci spletnega nasilja

zaznavajo pomanjkanje nadzora in možnost izogibanja kazni za svoja dejanja, kar še dodatno spodbuja nasilno in sovražno vedenje.

Spletno nasilje vključuje več oblik nasilja, ena od teh je tudi izražanje sovraštva na spletu (spletno sovraštvo). Ključna razlika med spletnim nadlegovanjem in izražanjem sovraštva na spletu je, da je spletno nadlegovanje definirano kot namerno, ponavljajoče se nasilje vrstnikov (posameznika ali skupine) s pomočjo digitalnih tehnologij proti žrtvi, ki se ne more braniti. Spletno sovraštvo pa vključuje sovražne objave o osebi ali skupini ljudi zaradi stvari, ki jih ne morejo spremeniti – kot so rasa, vera, etnična pripadnost, spol, spolna usmerjenost, invalidnost itd. (Bedrosova idr., 2022). Spletno sovraštvo lahko vodi tudi v sovražni govor (na spletu), ki ga INACH¹ definira kot: namerno ali nenamerno javno diskriminacijo in (ali) obrekujočo izjavo; namerno spodbujanje sovraštva in (ali) nasilja in (ali) segregacije na podlagi rase, etnične pripadnosti, jezika, narodnosti, barve kože, verskega prepričanja oziroma odsotnosti le-tega, spola, spolne identitete, spolne usmerjenosti, političnega prepričanja, družbenega statusa, premoženja, rojstva, starosti, duševnega zdravja, invalidnosti ali bolezni.

Spletno sovraštvo in spletno nadlegovanje imata veliko skupnega, saj sta obe obliki spletnega nasilja namenjeni škodovanju, nadlegovanju ali poniževanju posameznikov ali skupin ljudi. Obe vrsti nasilja sta povezani z negativnimi posledicami za mladostnike, ki so vanje vpleteni. Tako spletno sovraštvo kot spletno nadlegovanje negativno vplivata na dobro počutje, zadovoljstvo z življenjem (Keipi idr., 2018), občutek varnosti (v šoli) (Näsi idr., 2015) ter učno motivacijo (Isik idr., 2018). Spletno sovraštvo poleg tega povzroča škodo tudi na družbeni ravni, saj prispeva k medskupinski sovražnosti in zmanjšuje družbeno kohezijo (Foxman in Wolf, 2013).

Stanje v Sloveniji

Kot kažejo podatki Eurostata,² je med članicami EU v povprečju 33,5 % oseb, starih od 16 do 74 let, ki so že opazile sovražna ali ponižujoča sporočila na svetovnem spletu, v Sloveniji je ta delež nad povprečjem EU – 43,8 %. V populaciji mladih (starih od 16 do 24 let) je ta delež še večji – 52,9 % (povprečje EU za to starostno skupino je 47,5 %). Podatki so vsekakor skrb vzbujajoči, pri tem pa je treba opozoriti tudi na precejšnjo razliko med moškimi in ženskami – v tej starostni skupini je sovražna in ponižujoča sporočila na internetu opazilo 60,4 % žensk, med tem ko je moških 46,1 %. Tudi druge študije kažejo, da so ženske oziroma dekleta bolj izpostavljena spletnemu nadlegovanju ter spletno nadlegovanje doživljajo drugače kot moški oziroma fantje.

Leta 2018 je bila v Sloveniji v okviru projekta Odklikni!³ izvedena večja nacionalna raziskava med mladimi (starimi od 12 do 19 let) o spletnem nadlegovanju. V raziskavo je bilo vključenih 2991 učenek in učencev osnovne šole ter 2173 srednješolk in srednješolcev. Raziskava je pokazala, da je takrat med osnovnošolci vsaj eno obliko nadlegovanja že doživelo 55,3 % deklet (7.–9. razred) in 48,6 % fantov (7.–9. razred), med srednješolci pa je vsaj eno obliko spletnega nadlegovanja doživelo 63,9 % deklet in 54,1 % fantov.

Leta 2024 smo v okviru projekta [Safe.si](#) ob dnevu varne rabe interneta del raziskave ponovili na manjšem vzorcu (988 učencev in učenek 7.–9. razreda ter 717 dijakinj in dijakov 1.–4. letnika). Ugotavljamo, da se stanje pojavnosti spletnega nadlegovanja predvsem v osnovni šoli

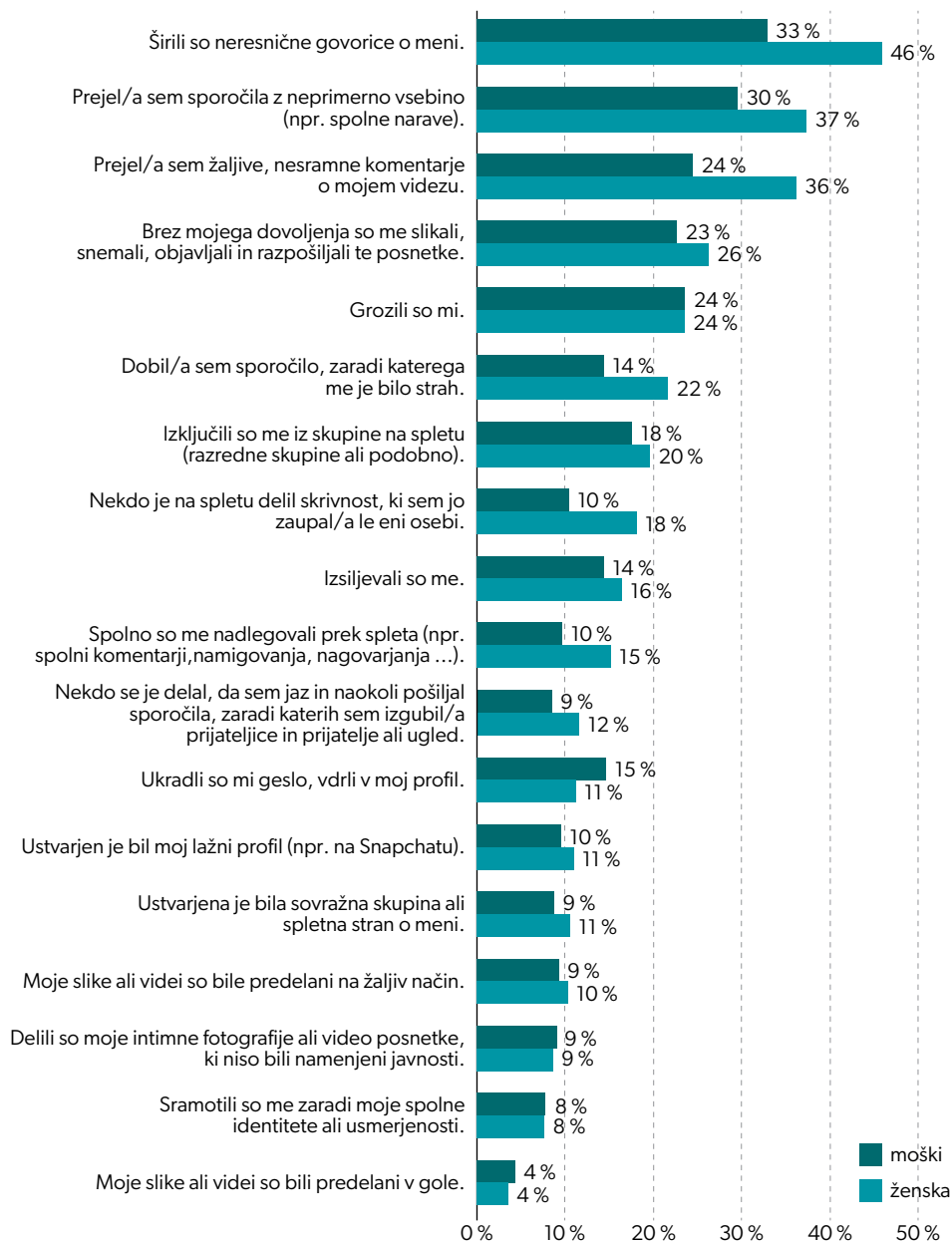
1 International Network Against Cyber Hate: www.inach.net.

2 Eurostat, Digital economy and society statistics - households and individuals. (ec.europa.eu/eurostat/databrowser/explore/all/cc?lang=en&subtheme=eq_eq_disc_ps&display=list&sort=category)

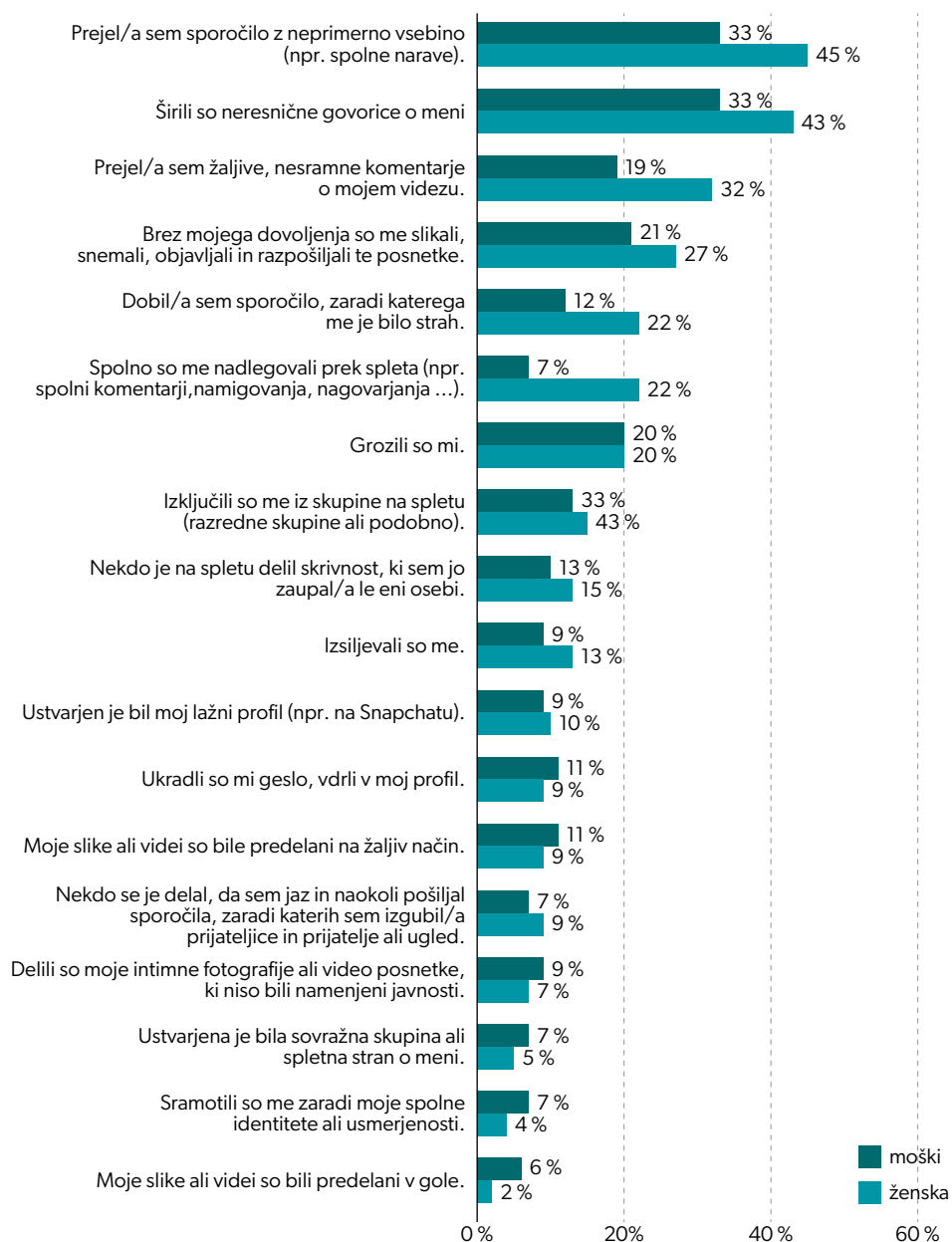
3 Spletna stran projekta: odklikni.enakostspolov.si.

poslabšuje, in sicer je leta 2024 vsaj eno obliko spletnega nadlegovanja doživelo 61,9 % osnovnošolk ter 54,9 % osnovnošolcev; v srednji šoli ostaja delež približno enak, kot je bil leta 2018. Med oblikami spletnega nadlegovanja, ki jih mladi doživljajo najpogosteje, so širjenje neresničnih govoric, prejemanje sporočil z neprimerno vsebino, prejemanje žaljivih, nesramnih komentarjev o videzu, grožnje ter prejemanje sporočil, zaradi katerih je bilo osebo strah. Gre za oblike nadlegovanja, ki jih lahko uvrstimo tudi v izražanje spletnega sovraštva, navedene oblike pa se pojavljajo med osnovnošolci in srednješolci, doživljajo jih dekleta in fantje, pri tem pa dekleta doživljajo tovrstno nasilje v precej večji meri kot fantje, kar je razvidno s slike 1 in slike 2.

Slika 1: Oblike spletnega nasilja med osnovnošolkami in osnovnošolci (vir: [Safe.si](https://www.safe.si))



Slika 2: Oblike spletnega nasilja med srednješolkami in srednješolci (vir: [Safe.si](https://www.safe.si))



Doživljanje spletnega nasilja in odziv nanj

Tudi tuje študije kažejo podobno – spletno nasilje med mladimi je v porastu, mladi so spletnemu nasilju izpostavljeni že v zgodnjih najstniških letih, prizadene tako dekleta kot fante, vendar dekleta o spletnem nasilju poročajo pogosteje kot fantje, ob tem pa doživljajo tudi večje čustvene stiske kot fantje – dekleta ob spletnem nasilju poročajo o zaskrbljenosti, strahu in stresu, medtem ko fantje pogosteje poročajo, da jim je vseeno, in spletno nasilje jemljejo kot šalo (Brečko, 2019; Lindfors idr., 2012; O’Neill in Dinh, 2015). V raziskavi leta 2024 je tako kar 40 % osnovnošolk poročalo, da so spletno nadlegovanje doživele kot stres, 38 % jih je bilo jeznih, 36 % zaskrbljenih, 29 % je bilo vseeno, 25 % pa jih je dejalo, da so bile razburjene in prestrašene. Med osnovnošolci pa jih je polovica dejala, da jim je bilo ob spletnem nadlegovanju

32 % takih, ki niso izbrale nobenega odgovora iz skupine pozitivnih odzivov, med fanti je takšnih kar 59 % – pozitivno se je torej odzvalo okoli 40 % fantov in nekaj več kot 70 % deklet. Podrobnejši prikaz različnih vrst odzivov glede na spol in starost s povprečji je na voljo v preglednici 1.

Preglednica 1: Odziv na spletno nasilje (vir: [Safe.si](#))

	Skupno povprečje	Osnovna šola		Srednja šola	
		Fantje	Dekleta	Fantje	Dekleta
Zaščitni odzivi					
Branil/a sem žrtev.	25,6 %	26,3 %	25,7 %	13,5 %	34,8 %
Potolažil/a sem osebo, ki je bila žrtev nasilja.	23,1 %	18,4 %	26,4 %	12,2 %	32,6 %
Pomagal/a ali svetoval/a sem žrtvi nasilja, kaj naj naredi.	20,2 %	14 %	23 %	10,8 %	31,5 %
O nasilju sem povedal/a odrasli osebi.	14,1 %	12,3 %	18,2 %	8,1 %	14,6 %
Poskusil/a sem ustaviti osebo, ki je nadlegovala.	13,6 %	10,5 %	13,5 %	8,1 %	22,5 %
Komentiral/a sem sporočilo ali posnetek in dejal/a, da to ni prav.	12,9 %	12,3 %	16,9 %	9,5 %	10,1 %
Poskusil/a sem pridobiti pomoč prijatelja ali skupine prijateljev, da bi pomagal/a žrtvi.	11,3 %	11,4 %	14,2 %	0 %	15,7 %
Prijavil sem na družbenem omrežju, v aplikaciji, spletni strani ipd.	6,6 %	6,1 %	7,4 %	1,4 %	10,1 %
Brez odziva					
Nič, ker se me to ne tiče.	38,3 %	50 %	35,8 %	47,3 %	20,2 %
Šel/šla sem stran, ker nisem želel/a biti vpletena v to.	12,2 %	9,6 %	15,5 %	10,8 %	11,2 %
Prebral/a sem sporočilo ali pogledal/a posnetek, vendar nisem nič rekel/a ali naredil/a.	5,6 %	4,4 %	8,8 %	2,7 %	4,5 %
Poslal/a ali pokazal/a sem sporočilo/sliko/posnetek svojim prijateljem.	3,1 %	6,1 %	1,4 %	4,1 %	1,1 %
Škodljivi odzivi					
Nič, ker je to le zabava.	7,4 %	12,3 %	5,4 %	10,8 %	1,1 %
Smejal/a sem se sporočilu ali posnetku.	6,6 %	9,6 %	5,4 %	5,4 %	4,5 %
Vrnil/a sem povzročitelju nasilja, spravila sem se nanj/nanjo.	6,1 %	11,4 %	5,4 %	4,1 %	2,2 %
Pridružil/a sem se nadlegovanju.	4,2 %	7,9 %	1,4 %	5,4 %	3,4 %
Povedal/a sem prijateljem, da smo se lahko temu smejali.	2,6 %	3,5 %	2,7 %	2,7 %	1,1 %
Komentiral/a sem sporočilo ali posnetek in dejal/a, da se mi zdi dobra ideja.	2,1 %	4,4 %	1,4 %	1,4 %	1,1 %

Pomen izobraževanja

Kot kažejo domače in tuje študije, sta spletno nasilje in spletno sovraštvo vedno bolj razširjena in pereča težava. Starši se pogosto niti ne zavedajo, da so njihovi otroci ali izpostavljeni spletnemu nasilju ali pa ga celo izvajajo, v šolah so šolski delavci pogosto nemočni in premalo opremljeni za spopadanje s problematiko.

Na pojav spletnega nadlegovanja in spletno sovraštvo lahko vplivajo številni dejavniki. Nekatere smo že navedli na začetku prispevka (anonimnost, občutek moči ipd.), drugi dejavniki so lahko okoljski – na primer šolsko okolje in šolska kultura, pomanjkanje nadzora v šolskem okolju, medosebni odnosi med učenci/dijaki, ustvarjanje skupin; individualni dejavniki – kot so socialne veščine, nizka stopnja empatije, ki lahko povečajo možnosti za nasilno vedenje na spletu. Eden od dejavnikov, ki ima lahko ključno vlogo pri spletnem nasilju in sovraštvu na spletu, je pomanjkanje empatije pri povzročiteljih, njihova nezmožnost, da bi razumeli ali čutili občutke in čustva žrtve.

Empatija je ključni dejavnik pri razumevanju in obravnavanju spletnega nasilja med učenci. Z razvojem empatije pri povzročiteljih spletnega nasilja se lahko poveča njihovo zavedanje in se jim pomaga razumeti negativni vpliv njihovih dejanj. Empatijo je treba razvijati pri drugih, ki niso vpleteni v spletno nasilje, temveč ga zgolj opazujejo. Empatični odzivi okolice lahko spodbudijo pozitivne vedenjske modele in krepijo družbene norme, s čimer se ustvarja bolj zdrava dinamika družbene interakcije ter se zmanjšuje pojavnost spletnega nasilja in sovraštva v šolskem okolju (Hikmat, 2022).

Zavedati se moramo, da spletno nasilje ni normalen pojav v času odraščanja, in to sporočiti mladostnikom (ne glede na njihovo vlogo – povzročitelj/žrtev/opazovalec) ter tudi drugim. Pri preprečevanju spletnega nasilja je tako ključno izobraževanje in ozaveščanje vseh deležnikov – otrok, mladostnikov, njihovih staršev in skrbnikov, šolskih delavcev in vseh drugih, ki delajo z mladimi. Potrebno je vzpostavljati jasnih pravil in sankcij za nasilno vedenje na spletu ter spodbujanje kulture spoštovanja in odgovornosti v spletnih skupnostih.

V Sloveniji je več organizacij, ki izobražujejo šolske delavce, starše in otroke o varni rabi interneta ter spletnem nasilju in jim svetujejo. Med temi je tudi projekt Center za varnejši internet, ki ga izvajajo Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, Zavod Arnes, Zveza prijateljev mladine Slovenije in Zavod MISSS (Mladinsko informativno svetovalno središče Slovenije). V okviru centra deluje točka za osveščanje o varni rabi interneta in novih tehnologij [Safe.si](https://www.safe.si), katere namen je z različnimi aktivnostmi, izobraževanjem, delavnicami, vrstami gradiva, promocijskimi, medijskimi kampanjami ozaveščati ciljne skupine otrok, najstnikov, staršev, učiteljev in socialnih delavcev o tem, kako varno in odgovorno uporabljati svetovni splet in mobilne naprave.

V okviru projekta Erasmus+ CybersafeMOOC je bil razvit spletni tečaj za učitelje in druge šolske delavce o preprečevanju spletnega nasilja, ki je dostopen tudi na portalu [SIO](https://www.sio.si), cilj tečaja pa je pomagati učiteljem pri razumevanju pojava spletnega nasilja ter izboljšati njihovo sposobnost prepoznavanja, preprečevanja spletnega nasilja in odzivanja nanj. Učitelji lahko pri svojem delu z učenci uporabijo spletno orodje (igro) CyberSafe Tool,⁴ ki učencem med drugim pomaga tudi razumeti, kako se počuti žrtev spletnega nasilja.

- Bedrosova, M., Machackova, H., Šerek, J., Smahel, D. in Blaya, C. (2022). The relation between the cyberhate and cyberbullying experiences of adolescents in the Czech Republic, Poland, and Slovakia. *Computers in Human Behavior*, 126, 107013. doi.org/10.1016/j.chb.2021.107013
- Brečko, B. N. (2019). Spletno nadlegovanje v šolah z vidika spola. *Šolsko polje*, 30(3/4), 113-130.
- Caravaca Sánchez, F., Falcón Romero, M., Navarro-Zaragoza, J., Luna Ruiz-Cabello, A., Rodrigues Frantzisko, O. in Luna Maldonado, A. (2016). Prevalence and patterns of traditional bullying victimization and cyber-teasing among college population in Spain. *BMC Public Health*, 16(1), 176. doi.org/10.1186/s12889-016-2857-8
- Cassidy, W., Brown, K. in Jackson, M. (2011). Moving from Cyber-Bullying to Cyber-Kindness: What do Students, Educators and Parents Say? V Dunkels, Elza, Franberg, Gun-Marie, in Hallgren, Camilla (ur.), *Youth Culture and Net Culture: Online Social Practices: Online Social Practices* (str. 256–277). IGI Global, Information Science Reference. doi.org/10.4018/978-1-4666-2803-8.ch006
- Cassidy, W., Jackson, M. in Brown, K. N. (2009). Sticks and stones can break my bones, but how can pixels hurt me?: Students' experiences with cyber-bullying. *School Psychology International*, 30(4), 383–402. doi.org/10.1177/0143034309106948
- Erdur-Baker, Ö. (2010). Cyberbullying and its correlation to traditional bullying, gender and frequent and risky usage of internet-mediated communication tools. *New Media & Society*, 12(1), 109–125. doi.org/10.1177/1461444809341260
- Foxman, A. H. in Wolf, C. (2013). *Viral Hate: Containing Its Spread on the Internet* (1. izd.). St. Martin's Press.
- Hikmat, R., Suryani, S., Yosep, I. in Jeharsae, R. (2024). Empathy's Crucial Role: Unraveling Impact on Students Bullying Behavior - A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17, 3483–3495. doi.org/10.2147/JMDH.S469921
- Hinduja, S. in Patchin, J. W. (2012a). *School climate 2.0: Preventing cyberbullying and sexting one classroom at a time* (str. xvii, 193). Corwin Press. doi.org/10.4135/9781506335438
- Hinduja, S. in Patchin, J. W. (2012b). Cyberbullying: Neither an epidemic nor a rarity. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(5), 539–543. doi.org/10.1080/17405629.2012.706448
- Isik, U., Tahir, O. E., Meeter, M., Heymans, M. W., Jansma, E. P., Croiset, G. in Kusrkar, R. A. (2018). Factors Influencing Academic Motivation of Ethnic Minority Students: A Review. *Sage Open*, 8(2). doi.org/10.1177/2158244018785412
- Keipi, T., Räsänen, P., Oksanen, A., Hawdon, J. in Näsi, M. (2018). Exposure to online hate material and subjective well-being A comparative study of American and Finnish youth. *Online Information Review*, 42(1), 2–15. doi.org/10.1108/OIR-05-2016-0133
- Kowalski, R. M., Limber, S. P. in Agatston, P. W. (2012). *Cyberbullying: Bullying in the digital age* (2. izd.). Wiley Blackwell.
- Lindfors, P. L., Kaltiala-Heino, R. in Rimpelä, A. H. (2012). Cyberbullying among Finnish adolescents – a population-based study. *BMC Public Health*, 12, 1027. doi.org/10.1186/1471-2458-12-1027
- McGrath, H. (2009). *Young People and Technology: A Review of the Current Literature* (2. izd.). Alannah and Madeline Foundation.
- Näsi, M., Räsänen, P., Hawdon, J., Holkeri, E. in Oksanen, A. (2015). Exposure to online hate material and social trust among Finnish youth. *Information Technology & People*, 28(3), 607–622. doi.org/10.1108/ITP-09-2014-0198
- Oblak Črnič, T. in Brečko, B. N. (2022). Enhancing sociality, self-presentation, and play: a case study of digital scenarios among schoolchildren in an epidemic context. *Information, Communication & Society*, 25(4), 552–569. doi.org/10.1080/1369118X.2021.1994632
- O'Neill, B. in Dinh, T. (2015). Mobile Technologies and the Incidence of Cyberbullying in Seven European Countries: Findings from Net Children Go Mobile. *Societies*, 5(2), Article 2. doi.org/10.3390/soc5020384

- Perren, S., Dooley, J., Shaw, T. in Cross, D. (2010). Bullying in school and cyberspace: Associations with depressive symptoms in Swiss and Australian adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 4(1), 28. doi.org/10.1186/1753-2000-4-28
- Sticca, F. in Perren, S. (2013). Is cyberbullying worse than traditional bullying? Examining the differential roles of medium, publicity, and anonymity for the perceived severity of bullying. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(5), 739–750. doi.org/10.1007/s10964-012-9867-3
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277–287. doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014
- Wachs, S., Junger, M. in Sittichai, R. (2015). Traditional, Cyber and Combined Bullying Roles: Differences in Risky Online and Offline Activities. *Societies*, 5(1), Article 1. doi.org/10.3390/soc5010109
- Xiong, Y., Wang, Y., Wang, Q., Zhang, H., Yang, L. in Ren, P. (2023). Bullying victimization and depressive symptoms in Chinese adolescents: the roles of belief in a just world and classroom-level victimization. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(11), 2151–2162. doi.org/10.1007/s00787-022-02059-7

Razumevanje in preprečevanje sovražnega govora med mladimi v okviru družbenih omrežij

1 Uvod

Sovražni govor na spletu je med najbolj perečimi izzivi sodobne digitalne družbe. Z možnostjo neomejenega dostopa do interneta in družbenih omrežij so mladi postali ena najbolj aktivnih skupin uporabnikov, kar jih hkrati postavlja tudi v ranljiv položaj v smislu izpostavljenosti sovražnemu govoru. Ta oblika verbalnega nasilja, ki se pojavlja na različnih spletnih platformah, zajema izraze, ki spodbujajo sovraštvo, nasilje, diskriminacijo ali stereotipe proti posameznikom ali skupinam na podlagi njihove rase, narodnosti, spola, spolne usmerjenosti, veroizpovedi ali drugih osebnih značilnosti.

Raziskovanje sovražnega govora med mladimi postaja vse bolj aktualno, saj so mladi pogosto ne le tarče, temveč tudi izvajalci tovrstnega govora. V zadnjem času opažamo porast primerov sovražnega govora na spletu, kar je deloma posledica anonimnosti in pomanjkanja neposrednih posledic, ki ju splet ponuja. Ranljive skupine, kot so etnične manjšine, skupnost LGBTQ+ in posamezniki z duševnimi ali telesnimi oviranostmi, so še posebej izpostavljene sovražnemu govoru, kar lahko vodi do resnih psihičnih in družbenih posledic.

Mladi se v tej dinamiki znajdejo v dvojni vlogi – kot možne žrtve in kot tisti, ki lahko prispevajo k širjenju sovražnega govora. Njihova naravna radovednost, želja po sprejetosti v vrstniških skupinah ter izpostavljenost vplivom družbenih omrežij jih lahko pripeljejo do tega, da se ne zavedajo v celoti posledic svojih dejanj ali pa postanejo žrtve spletnega nasilja. Sovražni govor lahko povzroči dolgotrajne čustvene, psihične in socialne posledice, vključno z anksioznostjo, depresijo, izgubo samozavesti, ter v skrajnih primerih celo samomorilne misli ali dejanja.

Verbalna manifestacija sovražnega govora se na spletu izraža skozi različna jezikovna sredstva, ki imajo za cilj poniževanje, zasmehovanje, izključevanje ali celo spodbujanje nasilja proti posameznikom ali skupinam. Jezikovna sredstva so pogosto žaljivke, stereotipne izjave, grožnje, zmerjanje ter posploševanje, ki utrjuje predsodke in sovraštvo. Pogosto so uporabljene besede, ki nosijo močne negativne konotacije in so posebej izbrane za povzročanje čustvene bolečine ali za vzbujanje strahu pri tarčah. Sovražni govor se lahko izraža tudi subtilneje, skozi sarkazem, cinizem ali pretirano posmehljiv ton, ki deluje kot orodje za diskreditacijo in marginalizacijo posameznikov ali skupin.

Poleg neposrednih žaljivk so pogosti tudi memi, karikature, t. i. emodžiji in druge nebesedne oziroma vizualne ali kombinirane oblike komunikacije, ki prav tako nosijo sovražno vsebino. Te oblike sporočanja so pogosto namenjene širšemu občinstvu, kar dodatno prispeva k širjenju sovrašva in normalizaciji tovrstnega govora. Prikrito ali odkrito širjenje napačnih informacij in teorij zarote proti nekaterim skupinam je prav tako oblika sovražnega govora, saj spodbuja nezaupanje in sovražnost na podlagi lažnih trditev. Vse te jezikovne in komunikacijske tehnike skupaj ustvarjajo okolje na spletu, kjer je sovražni govor prisoten v različnih oblikah, kar še dodatno otežuje njegovo prepoznavanje in preprečevanje.

Odgovornost za preprečevanje sovražnega govora na spletu je razpršena med različne deležnike. Poleg posameznikov in vrstniških skupin so tukaj ključni tudi izobraževalni sistemi, starši, skrbniki ter predvsem spletne platforme in zakonodajni organi. Le-ti morajo zagotoviti učinkovito zakonsko ureditev in ukrepe, ki bodo zmanjšali pojavnost sovražnega govora in zaščitili ranljive skupine.

2 Mediji in oblikovanje stališč

Teoretiki medijev, kot sta Marshall McLuhan (2008) in Noam Chomsky (2002), trdijo, da mediji pomagajo oblikovati način razmišljanja in stališča. Mediji so odgovorni za predstavljanje neresničnih dejstev in dajanje dezinformacij, pri čemer ima veliko vlogo prevladujoča ideologija, saj ideološke konotacije zakrivajo resnico in pripomorejo k oblikovanju zelene prevladujoče percepcije stvarnosti. Tako so posamezniki in skupine, ki ne sledijo prevladujočemu načinu razmišljanja ali so na kakršen koli način marginalizirani, pogosto tarče besednega nasilja in posmehovanja, kar ima posledice še posebej v čustvenem razvoju mladih.

Tom O'Sullivan idr. (2003) navajajo negativni vpliv medijev, ki je posledica osebne pasivnosti oziroma čustvene in intelektualne nezmožnosti za sobivanje z mediji, kar lahko razumemo kot pretirano medijsko vodljivost posameznikov in nekritično sprejemanje informacij, pridobljenih iz medijev. Novi mediji, med katere uvrščamo tudi družbena omrežja, tako nižajo stopnjo kritičnosti posameznikov do objav, ki so lahko tudi sporne in širijo sovražni govor in izključevanje posameznih družbenih skupin.

2.1 Moč in nasilje jezika v omrežni družbi

Z razmahom družbenih omrežij se je povečala razsežnost svobode komuniciranja, hkrati pa se je zmanjšala socialna distanca. Zaradi fizične oddaljenosti, ki jo omogoča spletno okolje, uporabniki namreč lažje izražajo svoje mnenje, tako večkrat oblikujejo stereotipe in predsodke, ki se razvijejo v sovražni govor oziroma nasilno komunikacijo. Jezikoslovje poudarja vplivnjsko moč jezika v smislu jezika kot sredstva delovanja (npr. Austin, Grice, Searle), jezik kot medij družbenega nadzora in moči npr. (Bourdieu, Foucault, Habermas, Fairclough), pri čemer se vzpostavlja in oblikuje moč posameznih družbenih skupin (Mikolič, 2020, str. 19). Vplivne družbene skupine oblikujejo diskurz, ki lahko vpliva na stališča, odločitve in dejanja splošne javnosti, ki so pogojena z njihovimi interesi in vrednotami. Družbena omrežja tako lahko razumemo kot kognitivna sredstva za sugeriranje vrednot, stališč in prepričanj vplivnih družbenih skupin, ki izražajo tako prikrito kot tudi neposredno moč in elemente sovražnega govora, ti elementi pa se prenesejo v splošno javnost, del katere so tudi mladi kot izraziti uporabniki svetovnega spleta in družbenih omrežij.

3 Sovražni govor skozi teorijo intenzitete jezika

Ko govorimo o problematiki diskurza družbenih omrežij, to lahko analiziramo na podlagi sodobne teorije intenzitete jezika, ki nam pokaže, ali je neka izjava izražena z nevtralno

konotacijo ali gre za sporočevalčev subjektivni odnos do stvarnosti. Intenziteta jezika je namreč naklonska modifikacija stopnjevanja pomena neke izjave skladno sporočevalčevim subjektivnim videnjem zunajjezikovne stvarnosti in sporazumevalne situacije, pri tem pa sporočevalec pomen jezikovne enote okrepi (tj. uporablja krepilce) ali ošibi (tj. uporablja šibilce) (Mikolič, 2020 str. 43). Jezikovni elementi sovražnega govora združujejo tako emocionalne kot tudi kognitivne pomenske razsežnosti, ki jih Mikolič (2020, str. 52) opredeljuje kot emocionalne pomene izrazov intenzitete (razpoloženje, presoja, vrednotenje), kognitivne pomene (trdilna izjava, nikalna izjava, sklicevanje na vir oz. dokaz), pogosta pa je tudi ironija, pri kateri prihaja do prepleta čustvenega in spoznavnega pomena.

Za namen ponazoritve primerov sovražnega govora na spletu smo najprej preverili kontekst, v katerem se pojavljajo besede, povezane z ranljivimi skupinami. To smo izvedli s pregledom besedilne zbirke oziroma korpusa Janes News, ki vključuje komentarje dnevnih novic, ki so pogosto deljene po družbenih omrežjih (Erjavec idr., 2017). Korpus je sicer nastajal v času od leta 2014 do 2017, zato ne izkazuje najaktualnejšega stanja, je pa kljub temu uporaben za ponazoritev primerov sovražnega govora in primerjavo z današnjim časom, saj elemente sovražnega govora opažamo čedalje bolj. Ugotavljali smo, kako se ti izrazi na ravni diskurza uporabljajo za napadanje ali diskreditacijo posameznikov ali skupin na podlagi njihove identitete, kar vključuje etnično pripadnost, spolno usmerjenost, socialni status in druge značilnosti.

Razkrivanje in razumevanje teh diskurzivnih mehanizmov je ključno za učinkovito prepoznavanje in preprečevanje sovražnega govora na spletu, saj omogoča boljše razumevanje tega, kako se sovraštvo in predsodki širijo po digitalnih platformah ter kako lahko ti diskurzi vplivajo na ranljive skupine. Tako lahko bolje ocenimo, kateri izrazi in diskurzivni vzorci pomenijo večjo nevarnost za širjenje sovraštva in izključevanja ter kje so potrebni ukrepi za zaščito ranljivih skupin v spletnem okolju.

3.1 Jezikovni elementi sovražnega govora na diskurzivni ravni (primeri iz korpusa komentarjev dnevnih novic Janes News)

Model za analizo intenzitete jezika oziroma sloga sporočevalca z vidika modifikacije pomena, ki ga predlaga Mikolič (2020, str. 56, 66–67), se izvaja na vseh jezikovnih ravneh: 1) pomenoslovni ravni (besedni krepilci, npr. členki, medmeti), 2) glasoslovni in pravopisni ravni in ravni neverbalnega sporazumevanja (kopičenje ločil, raba malih/velikih črk, emotikoni, memi idr.), 3) oblikoslovni ravni (npr. velelnik, pogojnik, stopnjevanje pridevnikov in prislovov idr.), 4) skladenjski/besedilni ravni oziroma na ravni retoričnih figur (vzkliki, retorična vprašanja, stalne besedne zveze idr.), 5) diskurzivni ravni (socialne zvrsti, ustvarjanje sovražnika, sklicevanje na vir izjave idr.).

V nadaljevanju so predstavljeni primeri komentarjev dnevnih novic, deljenih v družbenih omrežjih, iz korpusa oziroma besedilne zbirke Janes News. Primeri kažejo, kako se sovražni govor kaže skozi intenziteto jezika na diskurzivni ravni, in sicer gre za negativno vrednotenje različnih družbenih skupin in lastnosti posameznikov. Vsebujejo tudi nekatere elemente drugih ravni, ki niso predmet te razprave, so pa lahko podlaga za nadaljnje jezikoslovne raziskave sovražnega v diskurzu družbenih omrežij.

Primeri:¹

Čeprav se vojna (Sirska) dogaja v neposredni bližini EU, hkrati pa se v EU stekajo nekontrolirano število beguncev (večinoma ekonomskih migrantov), ki spreminjajo etično sestavo evropskih držav, se EU (in njene države) vedejo, kot da se nas to ne tiče. [ustvarjanje sovražnika]

“Politična korektnost” je to, da gejem ne rečeš pedri, pa da črncem ne rečeš črnuhi, pa da invalidom ne rečeš kripli. Temu se drugače reče tudi “elementarna vljudnost”. Zakaj bi se proti temu boril, mi ni jasno. Politična korektnost je nazorska drža, ki nam jo hoče politika vcepiti. [vulgarizmi, zmerljivke, sarkazem]

Ženske se izzivalno oblačijo, negujejo, šminkajo in kar še spada zraven, da so čim bolj izzivalne za moške in potem moški nasede vabljivi reklami, ona pa na policijo s prijavo. Res pa je tudi, da so si včasih ženske kar lepo same krive. [opravičevanje posilstva]

Je narava dikriminatrona, ker dvema moškima ali dvema ženskama ne dopušča imeti otroka?! [retorično vprašanje, vzklík – sklicevanje na naravo kot opravičilo za nasprotovanje istospolnim porokam]

Če sem koga užalil mi je vseeno, očitno gre trend v to smer, da bomo “normalni” imeli čez 30 let parade kjer nas bojo topli pedri, lezbijke in tranvestiti ... [ustvarjanje sovražnika, ironija]

(Vir: Erjavec, Tomaž, Ljubešić, Nikola, Fišer, Darja: Korpus komentarjev na novice Janes News v1.0 // Corpus of Slovene news comments Janes News v1.0, www.clarin.si/noske/run.cgi/corp_info?corpname=janes_news)

4 Raziskava o razširjenosti sovražnega govora med mladimi

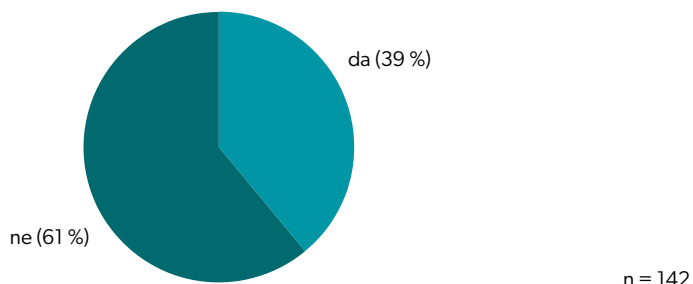
Za namen prispevka je bil izdelan tudi krajši anketni vprašalnik, s katerim smo med mladimi (med 15. in 30. letom starosti) ugotavljali, ali so že bili žrtve sovražnega govora v okviru družbenih omrežij in ali so že zaznali primere sovražnega govora ter proti katerim družbenim skupinam so bili usmerjeni. Vprašalnik je bil deljen po družbenih omrežjih, med znanci in naključno med dijaki ene izmed srednjih šol, ustrezno ga je rešilo 142 mladih, od tega 90 (64 %) deklet, 244 (31 %) fantov, 6 (4 %) pa jih ni želelo odgovoriti na vprašanje o spolu. Največ anketirancev (115; 81 %) je bilo starih od 15 do 20 let, ta starostna skupina pa je hkrati najbolj ranljiva in dovzetna za posledice sovražnega govora. V starostni skupini od 21 do 25 let je bilo 17 (12 %) anketirancev, v skupini od 26 do 30 let pa 9 (6 %).

1 Primeri niso lektorirani, saj so v korpusu zajeti kot izvirniki.

2 Kljub naključnemu deljenju vprašalnika med uporabniki je delež deklet znatno večji. Vzrok za to je morda ta, da so dekleta bolj naklonjena reševanju vprašalnikov kot fantje, morda pa lahko višji odstotek deklet lahko pripišemo deljenju vprašalnika med dijaki srednje šole, v kateri je nekoliko več deklet.

Spodnji grafikoni prikazujejo razširjenost sovražnega govora med mladimi v okviru družbenih omrežij. Na vprašanje, ali so že bili žrtev sovražnega govora na spletu (slika 1), jih je večji delež odgovoril z "ne", kar lahko razumemo kot pozitivno, kljub temu pa je delež odgovorov "da" še vedno razmeroma velik.

Slika 1: Ali si že bil/a kdaj tarča sovražnega govora v družbenih omrežjih (te je kdo žalil, zmerjal, obrekoval...)?



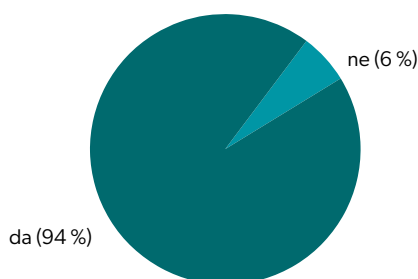
Anketiranci, ki so na prejšnje vprašanje odgovorili pritrdilno, so bili nato usmerjeni na jezikovna sredstva, s katerimi so jih vrstniki na spletu užalili (slika 2). Na to vprašanje je odgovarjalo 110 mladostnikov, kar je 77 % vseh anketirancev, na podlagi česar sklepamo, da so nekateri bodisi prejšnje vprašanje preskočili bodisi so pri tem vprašanju s pomočjo navedenih primerov ugotovili, da so pravzaprav že bili kdaj žrtev sovražnega govora. Največji delež odgovorov vidimo pri psovkah in žaljivkah, sledi izključevanje, posmehovanje, obrekovanje, nato besedne grožnje in seksistični komentarji v skorajda enakem deležu. V nekaj primerih so zaznali tudi seksting, skrb vzbujajoče pa je tudi spodbujanje sovraštva proti posameznim skupinam in besedno spodbujanje z izzivom (npr. samomorilno vedenje), četudi ta dva primera dosegata nižji odstotek odgovorov. Manjši delež dosegajo homofobni komentarji, kar lahko pripišemo tudi visoki stopnji ozaveščanja o tej problematiki v zadnjem času in razbijanju predsodkov, verske žalitve, kar lahko pripišemo manjšemu vplivu vere na mlade danes, ter rasistične oziroma ksenofobične opazke, kar je morda posledica visoke stopnje sobivanja v heterogeni skupnosti (globalizacija, pretekla in sedanja priseljevanja itd.). Za odgovor „drugo“ so se odločili 3 (3 %) mladi, navedli so izsiljevanje s fotografijami, zmerjanje zaradi zunanega videza, en odgovor pa je ostal prazen.

Slika 2: S katerimi vrstami izrazov so te vrstniki na spletu užalili?



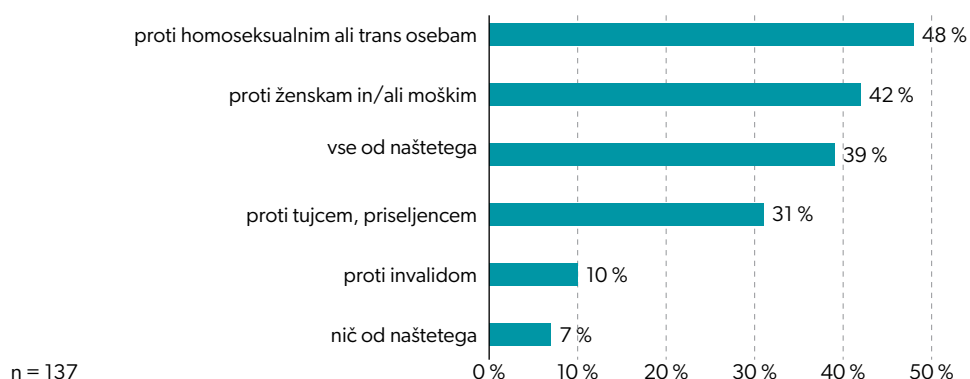
V nadaljevanju so nas zanimala tudi opažanja anketirancev, ali so na spletu že opazili sovražni govor (slika 3) in proti kateri družbeni skupini je bil usmerjen (slika 4). Večina (kar 136 oz. 96 %) jih je v spletnih družbenih omrežjih že zaznala sovražni govor, 6 (4 %) pa se jih je opredelilo, da tega niso opazili. Kot skupino, ki je najpogosteje tarča sovražnega govora, so večinoma navedli homoseksualne ali transspolne osebe, kar izkazujejo tudi komentarji dnevnik novic iz prejšnjega poglavja, s čedalje večjim ozaveščanjem na to temo pa premo sorazmerno naraščajo tudi komentarji uporabnikov družbenih omrežij, od katerih jih veliko vsebuje tudi negativno vrednotenje te skupine. Sledi sovražni govor proti ženskam oziroma moškim in z nekoliko nižjim deležem proti tujcem oziroma priseljencem, najmanjši delež pa dosega sovražni govor, usmerjen proti invalidom. Kar 55 (39 %) uporabnikov je navedlo, da so opazili sovražni govor, usmerjen proti vsem navedenim skupinam, 10 (7 %) pa jih je odgovorilo, da sovražnega govora niso opazili.

Slika 3: Si že opazil/a sovražni govor na spletu?



n = 142

Slika 4: Če si na prejšnje vprašanje odgovoril/a pritrdilno, proti kateri družbeni skupini je bil sovražni govor usmerjen?



4.1 Interpretacija rezultatov

Rezultati raziskave kažejo, da je sovražni govor med mladimi na družbenih omrežjih še vedno precej razširjen. Večina mladih sicer ni bila žrtev sovražnega govora, vendar je delež tistih, ki so to doživeli, še vedno skrb vzbujajoče velik. Anketiranci, ki so že bili tarče sovražnega govora, so najpogosteje poročali o uporabi psovok, žaljivk in izključevanju. Prav tako so zaznali resne oblike sovražnega govora, npr. spodbujanje sovraštva in besedne grožnje. Zanimivo je, da so nekateri anketiranci šele ob razmisleku ob specifičnih primerih prepoznali, da so že bili žrtve sovražnega govora.

Kar 96 % mladih je na spletu že opazilo sovražni govor, pri čemer so kot najpogostejše tarče navedli homoseksualne ali transspolne osebe, sledijo ženske, moški in priseljenci. Najmanjši delež sovražnega govora je bil usmerjen proti invalidom. Več kot tretjina anketirancev je opazila sovražni govor proti vsem navedenim skupinam, kar kaže na široko razširjenost tega pojava.

Skupno gledano, rezultati poudarjajo potrebo po večji ozaveščenosti in preventivnih ukrepih za zmanjšanje sovražnega govora med mladimi, s čimer bi prispevali k bolj spoštljivemu in vključujočemu spletnemu okolju.

Sklep

V današnjem digitalnem svetu, v katerem so družbena omrežja postala nepogrešljivi del vsakdana mladih, se vse pogosteje srečujemo s pojavom sovražnega govora. Ta pojav ne ogroža le posameznikov, temveč tudi celotno družbo, saj spodkopava temeljne vrednote medsebojnega spoštovanja in sožitja. Odrasli, vključno s starši, učitelji in institucijami, imajo ključno vlogo pri oblikovanju okolja, kjer se mladi lahko učijo in prakticirajo sočutni jezik. Z izobraževanjem, ozaveščanjem in doslednim odzivanjem na sovražni govor lahko postavijo meje, ki mlade vodijo k odgovornemu in spoštljivemu vedenju na spletu.

Mladi sami imajo prav tako pomembno vlogo pri oblikovanju bolj sočutne komunikacije. S spodbujanjem pozitivne uporabe jezika in zavedanjem vpliva svojih besed lahko prispevajo k ustvarjanju spletnih skupnosti, kjer prevladujeta podpora in razumevanje. Eden izmed učinkovitih načinov je spodbujanje uporabe pozitivnega jezika, ko mladi namesto kritike uporabljajo izraze, ki poudarjajo spoštovanje in empatijo. Na primer, namesto da bi rekli „Ne razumeš ničesar“, lahko rečejo „Razumem, da imaš drugačno mnenje, vendar bi rad delil svoje

pogleda". Prav tako je pomembno mlade učiti, kako uporabljati „jaz sporočila“, ki izražajo lastna čustva in potrebe, ne da bi obtoževali druge, npr. „Počutim se žalostno, ko slišim takšne besede“, namesto „Vedno si nesramen“. Poudarjanje uporabe nevtralnega jezika, ki ne spodbuja polarizacije, je še en način, da mladi razmislijo o vplivu svojih besed. Z vzpostavljanjem navade aktivnega poslušanja in povzemanja slišane z uporabo fraz, kot je „Če prav razumem, misliš, da ...“, mladi razvijajo sposobnost sočutnega odzivanja, kar zmanjša možnost uporabe sovražnega jezika in spodbuja bolj konstruktivno komunikacijo. Sočutni jezik lahko deluje kot močna protiutež sovražnemu govoru, saj spodbuja empatijo, povezuje ljudi in zmanjšuje napetosti v družbi. Takšen način prispeva k boljšemu razvoju mladih, saj krepi njihovo samopodobo in jih uči pomembnosti medsebojnega spoštovanja.

Z ustvarjanjem prostora za sočuten in konstruktiven dialog na družbenih omrežjih gradimo temelje za boljšo, vključujočo družbo. Ko mladi razvijajo sposobnost izražanja svojega mnenja na spoštljiv način, prispevajo k oblikovanju celostne in pozitivne podobe družbe, kjer je vsak posameznik cenjen in slišan. Tako krepimo družbeno kohezijo in spodbujamo razvoj mladih kot odgovornih in empatičnih državljanov, ki so zmožni prispevati k skupnemu dobremu.

Viri

- Chomsky, N. (2002). *Mediji, propaganda i sistem*. Što čitaš?
- Erjavec, T., Ljubešič, N. in Fišer, D. (2017). *News comment corpus Janes-News 1.0* [Slovenian language resource repository]. CLARIN.SI. <http://hdl.handle.net/11356/1140>
- McLuhan, M. (2008). *Razumijevanje medija: mediji kao čovjekovi produžeci*. Golden marketing-Tehnička knjiga.
- Mikolič, V. (2020). *Izrazi moči slovenskega jezika*. Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Annales ZRS.
- O'Sullivan, T., Dutton, B. in Rayner, P. (2003). *Studying the media: an introduction* (3. izd.). Hodder Arnold.

Dodatna gradiva in literatura

- Austin, J. L. (1990). *Kako napravimo kaj z besedami*. ŠKUC; Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Fairclough, N. (1995). *Media Discourse*. E. Arnold.
- Searle, J. R. (1969). *Speech Acts: An Essay in the Philosophy of Language*. Cambridge University Press.
- Verschuereen, J. (2000). *Razumeti pragmatiko*. Založba *cf.

Sovraštvo in sočutje v digitalnem svetu: identiteta, umetna inteligenca in vrline

Uvod

Mladi vse več časa preživljajo v digitalnem svetu, predvsem zaradi druženja. Po podatkih Eurostata je v letu 2023 v Evropi kar 97 % mladih (med 16. in 29. letom starosti) svetovni splet uporabljalo vsak dan. Tudi v Sloveniji kar 92,61 % mladih dnevno uporablja svetovni splet zaradi druženja oziroma družabnosti, vključno z družbenimi omrežji. 68,31 % jih splet dnevno uporablja tudi za plačevanje in druge bančne storitve, 66,81 % jih na spletu prebira novice oziroma spremlja dogajanje, medtem ko jih 34,81 % uporablja splet za udejstvovanje v političnem in civilnodružbenem življenju, vključno z volitvami, ter 31 % za namene učenja po spletu (Eurostat, 2024).

Že zgolj bežna refleksija o tem obsegu rabe svetovnega spleta nas navede na to, da začnemo razmišljati o večplastnih posledicah, ki jih ima. Med najpomembnejšimi pozitivnimi učinki je vsekakor vidik povezanosti (če gre za pristne odnose, in to vsekakor ni samoumevno), kajti to okolje omogoča ohranjanje stikov s prijatelji in družino ter s tem lahko krepí podporne mreže. Hkrati je treba navesti tudi številne možnosti za učenje oziroma izobraževanje, torej širši in lažji dostop do učnih virov in priložnosti. Ob vsem tem se lahko krepíjo tudi njihove digitalne spretnosti. Ne gre pa spregledati številnih nevarnosti, vključno s tem, da tovrstna raba in preživljanje časa lahko privedeta do zasvojenosti z internetom, kar mlade odvrne od drugih pomembnih dejavnosti, kot so neposredni osebni stiki, telesna dejavnost, povezanost z naravo, izpostavljenost ipd. Odvisnost se lahko poveže z drugimi težavami v duševnem zdravju, svetovni splet pa hkrati vključuje tudi nevarnost spletnega ustrahovanja ter drugih oblik nasilja, ki ima lahko hude čustvene in psihične posledice (Marciano idr., 2022).

Ne gre samo za rabo svetovnega spleta, ampak za širši pojav oziroma okolje, ki ga lahko poimenujemo z izrazom digitalna kultura. Digitalno kulturo lahko opredelimo kot skupek individualnih in kolektivnih prepričanj, praks in vrednot, ki so nastale zaradi vsesplošne uporabe in integracije digitalnih tehnologij v večino vidikov našega življenja. V ožjem smislu zajema način, kako ljudje sodelujejo, komunicirajo, ustvarjajo in uporabljajo informacije v digitalnem svetu, v širšem smislu pa zadeva tudi druge pomembne vidike človeškega življenja, kot so odnosi, izkušnje, učenje, ideali, kultura, duhovnost, ustvarjalnost. Digitalno kulturo oblikujejo predvsem svetovni splet, družbeni mediji, digitalne naprave in spletne skupnosti.

Čprav digitalni svet in digitalna kultura prinašata številne prednosti, sta prežeta s posebnimi pastmi ali izzivi. Navedemo lahko le nekaj najpogostejših. Prva je tako imenovana informacijska

preobremenitev, ki se nanaša na obilico informacij, ki so na voljo na spletu; zato se zlahka zgodi, da smo preobremenjeni ter težko izločimo ustrezne in točne informacije iz vsega hrupa. Digitalni svet vključuje tudi več pomembnih pomislekov glede zasebnosti, saj je osebne podatke mogoče zlahka zbirati, deliti in pogosto tudi izkoriščati brez privolitve. Poleg tega obstajajo tveganja vdorov v podatke, kraje identitete in druge kibernetске grožnje. Svetovni splet je tudi dom različnih prevar, poskusov ribarjenja (angl. »phishing«) in goljufij. Ker digitalni svet ponuja neskončno morebitnih motečih dejavnikov, kot so družbeni mediji, igre in spletna zabava, lahko to preraste v zasvojenost in težave z učinkovitim upravljanjem časa. Zaradi anonimnosti v spletnem okolju se lahko poveča število primerov spletnega ustrahovanja in spletnega nadlegovanja, kar povzroča čustvene stiske. Spletni algoritmi, ki temeljijo na umetni inteligenci, pogosto personalizirajo vsebino na podlagi uporabnikovih preferenc, kar vodi v nastajanje spoznavnih mehurčkov, odmevnih komor in posledične polarizacije. Vse to lahko omejuje izpostavljenost različnim pogledom, krepí predsodke in ovira kritično razmišljanje. Za premagovanje vseh teh pasti je bistvenega pomena, da se urimo v digitalni pismenosti, pazimo na spletno vedenje, varujemo osebne podatke, vzdržujemo zdravo ravnovesje med spletnimi in izvenspletnimi dejavnostmi ter smo obveščeni o digitalnih tveganjih in najboljših praksah za spletno varnost. Spodbujanje digitalne pismenosti, kritičnega razmišljanja in empatije lahko mladim omogoči varno in odgovorno krmarjenje po spletnem svetu (Strahovnik idr., 2023).

V nadaljevanju prispevka najprej obravnavamo vprašanje odnosa med identiteto in digitalnim svetom, nato predstavimo nekaj ključnih novosti, ki jih je v digitalno kulturo vnesel pospešeni razvoj sistemov umetne inteligence. V naslednjem razdelku se obrnemo k vrlinam in njihovem gojenju oziroma razvoju kot nečemu, kar je med ključnimi viri moči posameznika za življenje v digitalni kulturi, vključno s preseganjem sovraštva ter vzdrževanjem sočutne držé. Za tem se prek navezave s sovraštvom in sočutjem obrnemo k vidiku čustev in čustvovanja, ki je bistvena podlaga vrlin. Sklenemo z opozorilom na pomen izkustvenega in celostnega učenja mladih za digitalni svet ter z razmislekom o vprašanju, kaj sploh omogoča sočutni jezik.

Identiteta in digitalni svet

Identiteta posameznika je po eni strani tesno povezana z njegovim zavedanjem, zavestjo o sebi oziroma z izkustvenim dojetjem lastnega bitja, po drugi strani pa jo sotvorijo oziroma sodoločajo oznake, vloge in lastnosti, ki si jih sam pripisuje in ki mu jih pripisuje družba. Identitet je lahko več, v času se spreminjajo, lahko pa se tudi prepletajo.

Identiteto tako običajno razumemo kot zbir različnih značilnosti in lastnosti, ki posameznika ali skupino posameznikov opredeljujejo. Ta nabor vključuje različne vidike – vključno z osebnimi, družbenimi in kulturnimi gradniki, ki oblikujejo posameznikov občutek o sebi in njegovem mestu v svetu. V nadaljevanju predstavljamo vidike identitete, ki so v zvezi z digitalno kulturo še posebej pomembni.

1. Osebna identiteta

Ta vidik identitete zajema zlasti edinstvene lastnosti, izkušnje, prepričanja, vrednote in spomine, po katerih se oseba razlikuje od drugih – in po katerih se prepozna sama oziroma jo prepoznavajo drugi. Gre za vidike psihološke identitete, ki se nanašajo zlasti na posameznikovo subjektivno občutenje samega sebe – na njegovo samopodobo, samospoštovanje in pojmovanje sebe (Cote in Levine, 2002). To med drugim vključuje, kako se posamezniki dojemajo v odnosu do drugih, njihove notranje misli, čustva, prizadevanja in pripovedi, ki jih oblikujejo o svojem življenju.

2. Moralna identiteta

Ta vidik identitete zajema človekov moralni značaj, vrednote, načela in stališča, povezana z ideali, ter se oblikuje v smiselno, obstojno in razmeroma stabilno predstavo o posameznikovem moralnem jazu – vse to pa se odraža v dejanjih in projektih, ki jim v življenju sledi. Moralna identiteta, razumljena na tak način, očitno vpliva na človekove moralne presoje, dejanja in odločitve: bodisi z oblikovanjem prostora alternativ, ki jih posameznik vidi kot ustrezne, dopustne ali vredne, da si zanje prizadeva, bodisi z dajanjem prednosti izbrani alternativni pred drugo (Strahovnik, 2011)

3. Spoznavna identiteta

Ta plat posameznika se med drugim nanaša na odnos do vednosti in tudi do samega procesa spoznavanja. Kot takšna vključuje načine oziroma vzorce, kako posamezniki vednost dojemajo, pridobivajo, potrjujejo in uporabljajo – pa tudi njihova prepričanja in stališča glede znanja in njegovih virov. Vidike spoznavne identitete oblikujejo različni dejavniki, vključno s kulturnim in izobraževalnim kontekstom. Pomembno je, da jo razumemo na način, ki vključuje posameznikova prepričanja o zanesljivosti različnih virov znanja, kot so osebne izkušnje, intuicija, avtoriteta, znanstvena metoda ali kulturna tradicija. Kot takšna lahko širše vpliva na to, kako posameznik rešuje težave, odloča ter sodeluje z drugimi, ki imajo svoja prepričanja in ideje, na načine vstopanja in sodelovanja v razpravo, ki vključuje nasprotujoča si stališča, in na odprtost za nove poglede (Centa Strahovnik, 2023b).

4. Virtualna identiteta

Digitalni svet je edinstvena platforma, kjer se tradicionalno razumevanje identitete postavlja pod vprašaj in širi. Med drugim omogoča ustvarjanje virtualnih identitet oziroma samopredstavitev, kjer so te takšne, da sledijo željam, fantazijam ali želeni javni predstavi. Omogoča tudi zakritje dela identitete ali razplasteno mrežo vzporednih identitet, ki so včasih lahko za posameznika celo bolj pristne kakor tiste v dejanskem svetu. Takšna spletna identiteta lahko postane tudi podaljšek siceršnje identitete in prostor raziskovanja (Valkenburg idr., 2005). Vse to pa seveda prinaša tudi nevarnosti. Razlika med dejansko in vzporedno, spletno identiteto lahko postane preveč nejasna in vodi v eksistencialne dileme. Pritisk za vzdrževanje npr. popolnih spletnih identitet je psihično naporen. Ob tem smo že zgoraj navedli nevarnost, da se virtualna identiteta uporabi, se z njo manipulira ali se zlorabi (Strahovnik idr., 2023). Vsi ti izzivi se nanašajo tako na identiteto na splošno kot posebej tudi na vidika moralne in spoznavne identitete.

Digitalni svet in umetna inteligenca

Čprav je sam pojem in razvoj umetne inteligence že od samih začetkov tesno prepleten s svetovnim spletom, je trenutno v samem središču zanimanja predvsem skokoviti razvoj velikih jezikovnih modelov in pogovornih sistemov umetne inteligence.

Veliki jezikovni modeli (angl. »*large language models, LLMs*«) so napredni sistemi umetne inteligence, katerih glavna funkcija je razumevanje in generiranje besedil v naravnem jeziku. Ti modeli lahko tvorijo besedilo na podlagi velikega nabora predhodno obstoječih besedil, ki so jih uporabljali za učenje. Njihova uporaba je široka, od odgovarjanja na vprašanja, pisanja zgodb in pesmi do prevajanja in drugih nalog. Običajno temeljijo na metodah globokega učenja in nevronske mreže, s katerimi se naučijo vzorcev in odnosov v podatkih, kar jim omogoča generiranje smiselnih in kontekstualno ustreznih odgovorov na dane zahteve. Pojem »veliki« se nanaša predvsem na velikost učnega nabora, ki lahko obsega več milijard medsebojno povezanih besed, pridobljenih iz različnih virov, kot so besedila, knjige, spletne strani ipd. Pomembno je poudariti, da ti modeli ne morejo samostojno preverjati dejstev ali

zagotavljati pravilnosti ustvarjenih informacij, zato sta natančnost in točnost njihovih odgovorov močno odvisni od kakovosti učnih podatkov. Pogosto lahko ustvarijo napačne ali nelogične odgovore.

Pogovorni sistemi ali klepetalni roboti so sistemi, zasnovani za neposredno komunikacijo z ljudmi v naravnem jeziku. Ti sistemi uporabljajo jezikovne modele za simulacijo pogovorov, pri čemer je njihov cilj ustvariti interakcije, podobne človeškim, in podajati smiselne ter ustrezne odgovore na vprašanja. Eden prvih takih robotov je bila ELIZA, ki jo je leta 1966 razvil Joseph Weizenbaum. Njen namen pa je bil pokazati, kako preprosto je mogoče uporabnike prepričati, da mislijo, da komunicirajo z osebo. Danes klepetalni roboti pogosto ponujajo informacije, nudijo pomoč, odgovarjajo na vprašanja in izvajajo druge naloge. Njihova funkcija je tudi pritegniti pozornost uporabnikov. Vgrajeni so v sisteme za podporo strankam na spletnih mestih, v aplikacije za sporočila, mobilne aplikacije ter naprave z glasovnim upravljanjem. V zadnjem času so ti sistemi pogosto uporabljeni za spletno druženje in družabništvo (npr. Replika, Kuki, Mitsuku, Cleverbot) ali v podporo duševnemu zdravju (WYSA, Woebot).

Uporaba velikih jezikovnih modelov prinaša številna tveganja, kot so diskriminacija, sovražni govor, izključevanje, zloraba informacij, širjenje napačnih ali lažnih vsebin, zlonamerna uporaba teh sistemov, pa tudi negativne posledice v interakciji med človekom in tehnologijo. Etični izzivi so tesno povezani s temi tveganji. Med njimi so vprašanja glede napačnih informacij in manipulacij, pa tudi težave glede zasebnosti in uporabe resničnih podatkov, kar vključuje vprašanja avtorskih pravic in hrambe podatkov. Veliki jezikovni modeli lahko poglobijo že obstoječe pristranskosti, prisotne v učnih podatkih, ki odražajo družbene predsodke, povezane z raso, spolom ali drugimi značilnostmi. Pogosto je problematična tudi preglednost teh sistemov, saj uporabniki ne vedo, da komunicirajo z umetno inteligenco, ter ne razumejo, kako ti sistemi delujejo, zlasti ko se uporabljajo v priporočilnih ali odločevalnih sistemih. Poleg tega velikanski jezikovni modeli vplivajo na način človeške komunikacije, saj vse večja uporaba klepetalnih robotov in virtualnih pomočnikov spreminja, kako ljudje komunicirajo s tehnologijo, kar lahko spremeni družbene norme, zaupanje in naravo medosebnih odnosov. Tudi vprašanja identitete in razkrivanja osebnih podatkov so pomembna, saj raziskave kažejo, da interakcija s človeku podobnimi sistemi lahko vodi do večjega zaupanja in razkritja zasebnih informacij. Prav tako se odpirajo vprašanja avtorstva, saj je težko ločiti, ali je vsebino ustvaril človek ali umetna inteligenca, kar lahko zmanjša vrednost človeške ustvarjalnosti. Ti modeli lahko vplivajo na strukturo znanja in izobraževanja ter okrepijo kulturne stereotipe, pri čemer ne upoštevajo kulturne občutljivosti in ogrožajo jezikovno raznolikost, saj se pri njihovem razvoju pogosto osredotočajo na najbolj razširjene jezike (Strahovnik, 2023). Ob hkratnem razvoju multimodalnih sistemov generativne umetne inteligence (zvok, slika, video vsebine) vse to vnaša pomembne nove plasti v digitalni svet.

Pri tem lahko zlasti pri pogovornih sistemih umetne inteligence opozorimo na njihov neposredni vpliv na identiteto, še posebej pa to velja za tiste sisteme, ki so namenjeni družabnosti. Do vpliva na identiteto oziroma njeno preobrazbo lahko pride na različne načine.

1. **Privzemanje vlog in pogledov ter posledično igranje različnih vlog** (učenec, učitelj, zaupnik, stranka), ki lahko povratno vplivajo tudi na našo lastno identiteto. Nekatere od teh vlog so lahko takšne, da jih spodbudi bodisi pogovorni robot neposredno ali pa so posledica naše interakcije z njim – ne pa nujno nekaj, za kar bi se zavestno in avtonomno odločili sami.

2. Na podlagi same vsebine pogovora lahko pride do želje po **večjem razkrivanju podatkov o samem sebi**. Klepetalni roboti uporabnike pogosto spodbujajo, da delijo tudi osebne podatke ali poročajo o svojih mislih in občutkih. Takšno samorazkrivanje lahko posameznika spodbudi ne zgolj k razmisleku o svoji identiteti, ampak tudi k spremembi identitete same.
3. Klepetalni sistemi lahko **uporabniku zagotovijo prepričljivo zunanjo potrditev**, nato pa se na podlagi te potrditve, ki je npr. ne bi nujno prejel od drugih, s katerimi vstopa v odnose, oblikuje posameznikova identiteta.
4. Pri oblikovanju identitete ima pomembno vlogo tudi **(so)oblikovanje preferenc uporabnika in prilagajanje priporočil ali predlogov** (priporočilni sistemi UI), ki lahko sčasoma spremenijo posameznikove preference, interese in vedenje (Centa Strahovnik, 2023b).

Vrline za digitalni svet

Med učinkovitimi načini, kako odgovoriti na izzive digitalnega sveta in digitalne kulture, posebej z vidika mladih, so vrline in vzgoja za vrline (Vallor, 2023). Vrline so hvalevredne oziroma vredne značajske lastnosti v obliki razmeroma stabilnih in trajnih nagnjenj za delovanje, zaznavanje, vrednotenje, občutenje, izbiranje, odzivanje itd. na način, ki osebi pomaga doseči dragocene cilje (npr. srečo, dobro življenje, resnična prepričanja, razumevanje). Vrline imajo vsaj štiri različne vidike ali gradnike, in sicer miselne, čustvene, motivacijske in usmerjene v delovanje. Če si ogledamo primere posameznih vrlin, kot so pogum, resnicoljubnost, pravičnost, hvaležnost itd., lahko vidimo, da vključujejo posameznikova temeljna prepričanja o vrednosti vrlin, njegove čustvene drže ali stališča v zvezi z vrlinami, njegovo motivacijo za delovanje v skladu z vrlinami, pa tudi dejansko delovanje v skladu z vrlinami. Razlikujemo lahko med etičnimi in spoznavnimi vrlinami; prve nam omogočajo doseganje dobrega, druge pa vednost.

Doslej so bile vrline in krepostnost razumljene kot tesno povezane z neko skupnostjo ali širše z načinom življenja in posameznikovo vlogo v družbi. Digitalna kultura postavlja takšno razumevanje pod vprašaj. Hkrati digitalne tehnologije oblikujejo in preoblikujejo človekova izkustva na različnih področjih, vključno s komunikacijo, odnosi, ustvarjalnostjo, identiteto in blaginjo.

Ustrezno razumevanje vrlin v digitalni kulturi zahteva celovito razumevanje koncepta identitete, hkrati pa tudi pripoznanje, da smo ljudje dejansko odnosna, relacijska bitja. Gojenje vrlin, ki so po svoji naravi izkustvene in relacijske, je treba razumeti in izkazovati v okviru odnosov z drugimi člani moralne skupnosti ter se odzivati na edinstvene vidike teh odnosov. Na ta vidik ima digitalna kultura velik vpliv, kar lahko ponazorimo na prikazu odnosa med spoznavno identiteto, digitalnim svetom ter vrlinami.

Spoznavno identiteto v pomembni meri tvorijo spoznavne vrline, kot so spoznavna odgovornost, pazljivost, premišljenost, spoznavni pogum, smisel za pomembnost in za bistveno, spoznavna integriteta, temeljitost, intelektualna treznost in poštenost, nepristranskost, spoznavna ponižnost idr. Digitalni svet in pogovorni sistemi umetne inteligence so pogosto lahko dojeti oziroma delujejo tako, da se zdijo njihovi odgovori kompetentni, resnični, preverjeni, poznavalski. Spoznavne vrline nam pomagajo pri presoji teh odzivov. Na drugi strani se v digitalnem svetu pogosto in lažje oblikujejo t. i. spoznavni mehurčki, tj. razmere, v katerih so posamezniki izpostavljeni le informacijam, pogledom in prepričanjem, ki se ujemajo z njihovimi že obstoječimi pogledi in

mnenji. Do tega pride, kadar se ljudje obkrožajo s podobno mislečimi posamezniki ali se ukvarjajo predvsem z viri, ki krepijo njihova že obstoječa prepričanja, kar vodi v omejeno in izkrivljeno razumevanje sveta. Vse to se lahko še okrepi z aktivnim filtriranjem drugačnih mnenj in lahko vodi tudi v krepitev predsodkov, pomanjkanje izpostavljenosti različnim stališčem ter zmanjšano sposobnost kritičnega vrednotenja in upoštevanja alternativnih stališč. Vse to povratno vpliva na spoznavno identiteto, zato je potrebno čim zgodnejše in čim bolj celostno gojenje spoznavnih vrtilin v procesu vzgoje.

Čustva kot vrednostne sodbe

Vse navedeno lahko nadgradimo tudi z vidikom čustev. Čustva lahko smiselno razumemo kot ključne gradnike človekovega življenja. Bistveno določajo zelo raznolike vidike posamezne osebe, dotikajo se telesnih občutij, miselnih procesov in drugih duševnih procesov. Zgoraj smo videli, da sotovorijo tudi same vrline oziroma da imajo te čustveni gradnik. V zvezi s tem je pomembno, da so ta čustva ustrezna. Iz tega nista izvzeta niti sovraštvo niti sočutje. Zato je pomembno, da čustev ne razumemo zgolj kot nekakšne odzive posameznika na svet, ampak kot nekaj, kar v izhodišču temelji na posameznikovih vrednostih sodbah ter kar lahko s tega vidika tudi preoblikujemo, npr. kadar predmet sovraštva postane tak predmet na podlagi prepričanj, ki niso resnična.

Najbolj neposredno nam tovrstno razumevanje čustev omogoča kognitivna teorija čustev. Čustva so namreč v okviru kognitivne teorije čustev razumljena kot vrsta vednosti in na podlagi tega razumevanja čustev tudi (iz)oblikujemo svoje moralno življenje. Martha Nussbaum (2001) zagovarja, da so čustva eno od jeder posameznikovega dožemanja sveta okoli njega – posebno glede razsežnosti vrednotenja tega sveta; čustva so odsev narave njegovih potreb in vzpostavljanja odzivov na položaje, v katere je postavljen. Poudarek je na vrednostni presoji sveta okoli nas, ta presoja pa se pogosto oblikuje na podlagi čustvene izkušnje in tako utemeljuje vrednotenje odnosov in sveta. Čustva tako opredeljuje kot vrednostne sodbe, ki si jih posameznik ustvari o vrednosti neke stvari ali osebe, oblikujejo pa se v njegovem odnosu do teh stvari ali oseb (posebno pomembni so primarni odnosi). Glede na ta pogled čustva niso najprej goli telesni odzivi. Čustva niso samo nekakšen odziv oziroma zaznava telesnih sprememb in dogajanj, ki se zgodijo v nekem določenem položaju ali okoliščinah (npr. nevarnosti). Na podlagi do zdaj povedanega lahko torej trdimo, da je pomembno razumevanje odnosa med čustvi, čustvovanjem, vrednotenjem in vzpostavljanjem dobrega življenja. V tem okviru je pomembno to, da se posameznik ozavešča o procesih čustvovanja kot vrednotenja in jih pretresa ter vpenja v moralnost. Začetek tega procesa pomeni refleksijo lastnih čustev, ki se človeku razkrivajo ob njegovih pomembnih ciljih in v pomembnih odnosih. Nussbaum poudarja tudi pomembno vlogo domišljije, ki pomaga pri vživljanju v položaje in v drugega ter pri vzpostavljanju sočutja (Centa 2018a, 2018b; Nussbaum, 2001). Ker je čustveni gradnik tudi bistven za vrline, je pomembno, da čustvo oblikujemo na ustreznih vrednostnih sodbah. Digitalni svet pa nam pa drugi strani velikokrat onemogoča bolj celosten vpogled v predmet lastnih čustev in v znatni meri krni možnost ustrezne vrednostne presoje. Še posebej lahko opozorimo na hitro tvorjenje čustvenih naravnosti, npr. strahu ali sovraštva, v takšnem digitalnem svetu, ki pogosto terja ali izzove hiter čustveni odziv.

Pomen celostnega in izkustvenega učenja

Zaradi zgoraj navedene težave je pomembno, da pri vzgoji in oblikovanju vrtilin pri mladih upoštevamo izhodišča izkustvenega in celostnega učenja, ki bodo vključevala tudi čustva. Čustva so ključnega pomena za vzgojo, saj so neizogibni del procesa učenja in osebne rasti (Centa Strahovnik, 2023a). Metoda izkustvenega učenja tako združuje kognitivne in konativne

vidike ter ustvarja temelje, na katerih se gojijo moralne in intelektualne vrline. Iris Murdoch je poudarila, da je moralna izkušnja najbolj opredeljena kot zaznavna in da lahko moralne razlike razumemo kot razlike v videnju: "... moralne razlike so ob enakih dejstvih manj podobne razlikam v izbiri in bolj razlikam v videnju. Z drugimi besedami, moralni pojem se zdi manj kot gibljiv in raztegljiv obroč, ki je postavljen, da bi pokrival določeno področje dejstev, in bolj kot popolna razlika geštalta. Ne razlikujemo se le zato, ker iz istega sveta izbiramo različne predmete, temveč zato, ker vidimo različne svetove (Murdoch, 1956, str. 40)". To še toliko bolj velja za digitalne svetove. **Izkustveno in celostno učenje spodbujata različne strategije za posredovanje moralnega vrednotenja in celovitejše moralne vizije (npr. novi pojmi, metafore, zgodbe, domišljija itd.) in v skladu s tem je "naloga moralnih filozofov razširiti moralni jezik, tako kot lahko pesniki razširijo meje jezika, in mu omogočiti, da osvetli področja resničnosti, ki so bila prej temna"** (Murdoch, 1956, str. 49). Izkustveno učenje pomeni tudi odsotnost pretiranega vnaprejšnjega presojanja in zanašanja na obstoječa prepričanja, spodbujanje širšega pogleda, ustvarjanje čustvenih drž (mladi morajo biti potopljeni v izkušnjo in ne zgolj delati, kar jim je bilo rečeno) ter odprtost prostora za ponovno proučevanje obstoječega znanja in vrednot (Schwartz, 2023).

Izkustveno učenje je še posebej pomembno za spletna okolja oziroma digitalni svet. Prvi razlog je, da je ta običajno izkustveno osiromašen in ne ponuja možnosti za celovito enotnost širokega razpona in vrst izkušenj, posebej glede vidikov telesa in telesnosti. Tudi v primeru virtualne resničnosti in uporabe najsodobnejše tehnologije takšne izkušnje ne morejo dosegati ravni izkušenj, pridobljenih v dejanskem svetu. Drugi razlog je pomanjkanje pristnih družbenih in družabnih vezi ali omejeno vzpostavljanje takšnih vezi. Posledično je tudi manj prijateljstva, sočutja in spodbud, ki izhajajo iz medsebojne podpore pri doseganju skupnih ciljev. Pri izobraževanju za digitalni svet in o njem se zlahka osredotočimo na tehnološke vidike, medtem ko socialni vidiki ostanejo preveč v ozadju. Ena od prednosti izkustvenega učenja je, da učencem omogoča širši pogled na svet in spoštovanje skupnosti. Tretji razlog je povezan s celostno dejavnostjo. Izkustveno učenje učence spodbuja, da sami stopijo v učno izkušnjo, in tako gradi njihovo lastno zmožnost delovanja. V spletnem okolju zlahka spregledamo pomembnost in pomen lastnega delovanja, skupaj z odgovornostjo, ki jo to prinaša. Poleg tega izkustveno učenje spodbuja vpogled učencev v svoje sposobnosti, interese, strasti in vrednote. Četrto, za digitalno okolje je značilno veliko motečih dejavnikov, posameznik se zlahka izgubi ali pa preprosto ne izkoristi prednosti učenja v digitalnem svetu. Izkustveno učenje spodbuja motivacijo, izkušnje same pa običajno usmerjajo pozornost na določeno težavo, zadevo ali vprašanje. Petič, tudi čustva in čustvene naravnosti imajo pomemben telesni gradnik, na način, da jih pogosto lahko zaznamo ali prepoznamo v telesu, ki je v ospredju pri celostnem učenju (Centa Strahovnik, 2022). Ne nazadnje, zlahka je pretirano poudarjati tehnične ali tehnološke razsežnosti digitalne pismenosti, saj jih je na neki način preprosto učiti in se jih naučiti. **Toda digitalni svet presega tehnične vidike in vključuje skupne prostore, komunikacijo ter zlasti resnične etične pomisleke in vprašanja, ki jih je treba obravnavati (Strahovnik idr., 2023; Strahovnik in Centa Strahovnik, 2023).** Učenje in vzgoja se morata povezovati s trenutnimi izkušnjami, ki vključujejo tudi moralno intuicijo in sodbe ali, širše, etična stališča, ki oblikujejo naše življenje. Tako lahko "odigramo", povežemo in tudi razumemo svojo trenutno izkušnjo ali položaj ter življenje kot celoto (Allison in Seaman, 2017; Centa, 2018b).

Sklep

Zgoraj smo predstavili le nekaj izhodiščnih premislekov o oblikovanju in vzpostavljanju sočutja v digitalnem svetu. Sočutni govor in sočutni jezik mladih sta pri tem ključna, treba pa se je zavedati, da sočutni jezik lahko temelji le na dejansko vzpostavljenem sočutju ter odsotnosti sovraštva, ne pa

zgolj in samo na ravni jezika in govora. In v tem različnim metodam, ki se osredotočajo zgolj na zadnje navedeno, torej poudarjanje vidika jezika, vključno s predpisovanjem ustreznega govora ter upravljanjem tega govora, pogosto spodleti (Cushing, 2020).

Viri

- Allison, P. in Seaman, J. O. (2017). Experiential Education. V M. Peters (ur.), *Encyclopedia of educational philosophy and theory*. Springer.
- Centa, M. (2018a). Experiential imagining in ethical education as part of a synthesis of cognitive theory of emotion and Gestalt pedagogy. *Metodički Oglledi : Časopis Za Filozofiju Odgoja*, 25(2), 49–65. doi.org/10.21464/mo.25.2.3
- Centa, M. (2018b). Kognitivna teorija čustev, vrednostne sodbe in moralnost. *Bogoslovni vestnik*, 78(1), 53–65. www.teof.uni-lj.si/uploads/File/BV/BV2018/01/Centa.pdf
- Centa Strahovnik, M. (2022). Spoznavna vloga telesnih občutkov, resonanca in odtujenost. *Bogoslovni vestnik*, 82(3). doi.org/10.34291/BV2022/03/Centa
- Centa Strahovnik, M. (2023a). *Čustva, človekova odnosnost in doseganje dobrega življenja*. Teološka fakulteta.
- Centa Strahovnik, M. (2023b). Identiteta in pogovorni sistemi umetne inteligence. *Bogoslovni vestnik*, 83(4). doi.org/10.34291/BV2023/04/Centa
- Cote, J. E. in Levine, C. G. (2002). *Identity, Formation, Agency, and Culture: A Social Psychological Synthesis*. Psychology Press. [/doi.org/10.4324/9781410612199](https://doi.org/10.4324/9781410612199)
- Cushing, I. (2020). The policy and policing of language in schools. *Language in Society*, 49(3), 425–450. doi.org/10.1017/S0047404519000848
- Eurostat. (2024, maj). *Young people - digital world*. Europa.Eu. ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Young_people_-_digital_world#Youth_online:_a_way_of_life
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J. in Camerini, A.-L. (2022). Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, 9. doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868
- Murdoch, I. (1956). *Vision and Choice in Morality*. Aristotelian Society.
- Nussbaum, M. C. (2001). *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*. Cambridge University Press. doi.org/10.1017/CBO9780511840715
- Schwartz, M. (2023). *Best Practices in Experiential Learning*. the learning and teaching office, McGill University. www.mcgill.ca/eln/files/eln/doc_ryerson_bestpracticesryerson.pdf
- Strahovnik, V. (2011). Identity, Character and Ethics. Moral Identity and Reasons for Action. *Synthesis Philosophica*, 26(1), 67–77. philpapers.org/rec/STRICA-4
- Strahovnik, V. (2023). Etični in teološki izzivi velikih jezikovnih modelov. *Bogoslovni vestnik*, 83(4). doi.org/10.34291/BV2023/04/Strahovnik
- Strahovnik, V. in Centa Strahovnik, M. (2023). Grožnja človekovi avtonomiji?: etični in teološki izzivi umetne inteligence: veliki jezikovni modeli in klepetalni roboti. *Slovenski čas*, 161, 12–13.
- Strahovnik, V., Jeglič, U., Miklavčič, J. in Weilguny, M. (2023). *Philosophical cookbook: recipes that help you remain safe and sane in digital world*. Belianum, Publishing House of Matej Bel University.
- Valkenburg, P. M., Schouten, A. P. in Peter, J. (2005). Adolescents' identity experiments on the internet. *New Media & Society*, 7(3), 383–402. <https://doi.org/10.1177/1461444805052282>
- Vallor, S. (2023). Virtues in the Digital Age. V C. Véliz (ur.), *Oxford Handbook of Digital Ethics* (str. 20–42). Oxford University Press. doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198857815.013.2

Spodbujanje digitalnega zdravja in sočutne uporabe spletnih družbenih omrežij med mladimi

Spletna družbena omrežja in duševno zdravje mladih

O raznolikih učinkih uporabe spletnih družbenih omrežij – predvsem nezaželenih, morebiti škodljivih ali celo nevarnih – na duševno zdravje mladih je bilo v zadnjih letih napisanega in rečenega zelo veliko. Pravzaprav težko naletimo na razpravo o duševnem zdravju mladih in njegovem poslabševanju, ne da bi se dotaknili tudi vloge, ki naj bi jo pri tem imela spletna družbena omrežja. Glavni namen tega prispevka je sicer predstaviti nekaj osnovnih smernic, ki odraslim, ki se ukvarjajo z mladimi, lahko pomagajo pri spodbujanju psihološko bolj zdrave in varne uporabe spletnih družbenih omrežij in pametnih naprav na splošno. Pa vendar moramo za začetek razumeti kontekst oziroma znanstveno razpravo, v okviru katere trenutno potekajo pogovori o teh pomembnih praktičnih dilemah.

V nasprotju z intuitivnim oziroma laičnim pogledom na vpliv spletnih družbenih omrežij na duševno zdravje mladih, ki je običajno odločno odklonilen, znanstvena skupnost za zdaj ni enotna o tem, kako škodljiv in daljnosežen je ta vpliv ter kako zaskrbljeni bi morali biti tisti, ki se ukvarjamo z mladimi, in mladi sami. Na eni strani obstaja ogromno raziskav, ki nakazujejo, da je uporaba spletnih družbenih omrežij (predvsem taka, ki traja več ur dnevno in nadomešča druge aktivnosti mladega človeka) povezana s številnimi negativnimi izidi za blagostanje mladih. Nedavne raziskave tako na primer kažejo, da:

- ima uporaba spletnih družbenih omrežij lahko negativen učinek na nekatere vrste učnih dosežkov (Huang, 2018; Liu idr., 2017);
- lahko pomembno moti dnevno rutino (Gao idr., 2014) in učno okolje (Campbell, 2006);
- lahko prek njih dostopajo do za otroke neprimernih spletnih vsebin (Alshamrani, 2020; Bray, 2017; Chou in Levine, 2024; Wold idr., 2009);
- imajo tisti mladi, ki uporabljajo spletna družbena omrežja več kot tri ure dnevno, dvojno tveganje izkušanja simptomov depresivnosti in anksioznosti (Riehm idr., 2019; za pregled raziskav glej npr. Ivie idr., 2020; Keles idr., 2020), pri čemer je povprečna raba med mladimi skoraj pet ur dnevno (Rothwell, 2023);
- skoraj polovica mladostnic poroča, da se zaradi spletnih družbenih omrežij počutijo slabše glede svojega telesnega videza (Bickham idr., 2022);
- lahko že sama prisotnost pametnega telefona vodi do pomembnega upada kognitivnih zmogljivosti, predvsem zmožnosti za ohranjanje osredotočene pozornosti (za izsledke

- nedavnih eksperimentalnih raziskav, ki podpirajo tezo omejenih kognitivnih virov ob prisotnosti pametnih telefonov, glej npr. Skowronek idr., 2023, ter Ward idr., 2017);
- pametni telefon lahko uporablja omejene kognitivne vire in posledično vodi do slabše kognitivne zmogljivosti. Za proučitev te hipoteze so udeleženci, stari od 20 do 34 let, izvajali test koncentracije in pozornosti v prisotnosti in odsotnosti pametnega telefona. Rezultati izvedenega eksperimenta nakazujejo, da že sama prisotnost pametnega telefona vodi do slabše kognitivne zmogljivosti, kar podpira hipotezo o uporabi omejenih kognitivnih virov zaradi prisotnosti pametnega telefona;
- odsotnost telefona pri številnih mladih povzroča tesnobo in lahko moti proces učenja (Abdoli idr., 2023; Lee idr., 2021; Mendoza idr., 2018). Ključno je, da to začetno tesnobo ob odsotnosti telefona oseba zdrži, ne da jo uporabimo kot razlog, zakaj bi morali biti telefoni vedno dostopni;
- je večurna dnevna uporaba spletnih družbenih omrežij pri mladih povezana z večjim tveganjem samopoškodovalnega in samomorilnega vedenja (Macrynikola idr., 2021).

Druge raziskave ugotavljajo, da lahko nezanimljivo del povečanja duševnih stisk mladih po letu 2010 pojasnimo z množično razširitvijo in bistveno povečano uporabo spletnih družbenih omrežij ter pametnih telefonov in digitalnih tehnologij na splošno v istem obdobju (Braghieri idr., 2022; Twenge, 2020; Twenge idr., 2022). S tega vidika ni presenetljivo, da je generalni kirurg ZDA¹ spomladi 2023 izdal uradno opozorilo o možnih škodljivih učinkih uporabe spletnih družbenih omrežij za otroke in mladostnike (Richtel idr., 2023). Leto kasneje je pozval, da se za uporabo spletnih družbenih omrežij uvede opozorilna oznaka, kot se je pred desetletji na cigaretne izdelke, da bi starše in mlade vsak dan opominjala na možne škodljive učinke njihove pretirane uporabe (Murthy, 2024).

Po drugi strani nekateri raziskovalci vztrajno opozarjajo, da ni jasno, kako veliko vlogo pri razvoju in poglobljanju duševnih stisk med mladimi dejansko ima porast uporabe pametnih telefonov in spletnih družbenih omrežij (Hancock idr., 2022; Odgers in Jensen, 2020; Orben, 2020; Valkenburg, 2022). Tako na primer nedavna mednarodna raziskava ni našla konsistentnih povezav med blagostanjem in globalnim pojavom spletnih družbenih omrežij (Vuorre in Przybylski, 2024). Podobno najdaljša longitudinalna raziskava razvoja možganov mladostnikov v ZDA ni našla dokazov o drastičnih spremembah, povezanih z uporabo digitalnih zaslonskih tehnologij (Miller idr., 2023). Bolj skeptični raziskovalci tako ugotavljajo, da preprosti odgovori v zvezi z vprašanjem vpliva novih digitalnih tehnologij na splošno in posebej spletnih družbenih omrežij še ne obstajajo (Odgers, 2024). Opozarjajo, da je razvoj duševnih motenj, kot so anksiozne in depresivne motnje, odvisen od prepleta tako velikega števila genetskih in okoljskih dejavnikov, da je nespametno in neodgovorno osredotočati se zgolj na morebitni vpliv enega novega okoljskega dejavnika, kot je pojav spletnih družbenih omrežij. Raziskovalci predstavljajo tri glavne sklope argumentov, zaradi katerih so skeptični do teze o negativnem učinku spletnih družbenih omrežij na duševno zdravje mladih.

1. Kritiki teze, da so prav spletna družbena omrežja tista, ki so ključno prispevala k poslabšanju duševnega blagostanja mladih, pogosto opozarjajo, da **ne smemo pozabiti na številne druge možne dejavnike, ki mladim povzročajo stiske, kot so zlorabe ali izpostavljenost nasilju, diskriminaciji, rasizmu, opioidni krizi, ekonomskim in finančnim**

1 Generalni kirurg (angl. *Surgeon General*) je vladni položaj, ki skrbi za promocijo zdravja v ZDA, med drugim izdaja priporočila, ki vplivajo na javnozdravstvene ukrepe in programe. To je vloga, ki je v slovenskem kontekstu primerljiva s položajem ministra za zdravje.

težavam, naraščajočemu individualizmu in tekmovalnosti, podnebnim spremembam in drugim (glej npr. Boer idr., 2023; Curran in Hill, 2022; Martínez-Alés idr., 2022). Skrbi jih predvsem, da bi s pretiranim osredotočanjem na en sam dejavnik tveganja za duševno zdravje spregledali druge, morda pomembnejše psihosocialne, politične in družbenoekonomske vplive na blagostanje mladih.

2. Poleg tega poudarjajo, da so posplošitve nemogoče, saj so učinki zelo različni glede na to, kaj točno raziskovalci merijo: skupni čas za zasloni (angl. »screen time«); čas, preživet na pametnih telefonih; čas, preživet na spletnih družbenih omrežjih, ali način uporabe in vsebino spletnih družbenih omrežij. Ključno je pojasniti in poenotiti, ali nas zanimajo učinki teh dejavnikov na količino in kakovost spanca mladih; na njihovo fizično aktivnost; učne dosežke; kognitivne sposobnosti (npr. zmožnost pomnjenja in ohranjanja pozornosti); občutek smisla v življenju; občutek socialne izolacije in (ne)sprejetosti; splošno družbeno klimo v šoli (npr. pojavnost spletnega medvrstniškega nasilja) ali kaj drugega. Poleg tega je zelo velika razlika med pojavnostjo posameznih *simptomov* duševnih stisk na eni strani (depresivnost, tesnoba) in klinično izraženostjo *duševnih motenj* (generalizirana anksiozna motnja, panična motnja, velika depresija, motnje hranjenja). Zaradi takšne raznolikosti stisk in načinov uporabe digitalnih tehnologij številni raziskovalci trdijo, da ne moremo in ne smemo delati dramatičnih sklepov o *splošnem* škodljivem učinku novih tehnologij, medijev in spletnih družbenih omrežij na *splošno* blagostanje *večine* mladih.
3. Ne nazadnje opozarjajo, da ne smemo zanemariti vidikov in načinov uporabe pametnih telefonov, ki so za mlade lahko psihološko koristni kot preprost in takojšen dostop do najnovejših informacij (Kim idr., 2014), kot vir učenja in pridobivanja znanja (Wu idr., 2012) ter za vzpostavljanje novih in ohranjanje obstoječih medosebnih odnosov (Liu idr., 2018).

Ta kratek pregled nedavne literature in dilem, glede katerih se raziskovalci ne strinjajo, je pomemben, če želimo razumeti, katere smernice za uporabo digitalnih tehnologij so dejansko skladne s trenutnim stanjem znanstvene literature. Ne glede na nekatera razhajanja namreč obstaja vsaj strinjanje, da je uporaba spletnih družbenih omrežij seveda lahko problematična za določene skupine mladih (in odraslih) ter da je pomembno, da so odraslim, ki se ukvarjajo z mladimi, na voljo vsaj nekakšne okvirne smernice v zvezi z uporabo teh tehnologij.

Spodbujanje digitalnega zdravja – praktične implikacije

Pri oblikovanju smernic za bolj odgovorno in varno rabo digitalnih tehnologij mladih je torej ključno razumeti, da nimajo vse vrste uporabe enakih posledic za duševno zdravje, prav tako nimajo enakih posledic za različne skupine mladih. V tem delu strnjeno povzemam priporočila za starše otrok različnih starostnih skupin (povzeto po Haidt, 2024: pogl. 12).

Do 5. leta starosti.

Otroci v začetnih letih življenja razvijajo osnovne zaznavne sisteme in spretnosti, potrebne za preživetje in uspešno interakcijo z okoljem. Za zdrav razvoj potrebujejo predvsem ljubeče starše, ki jim zagotavljajo fizično in čustveno varnost, ter veliko časa za prosto igro, prek katere raziskujejo okolje in sebe v interakciji z drugimi. V tem času je torej zanje daleč najpomembnejša igra v živo z drugimi otroki in s starši, ki ne more biti ustrezno nadomeščena s pasivnim in individualnim gledanjem spletnih vsebin ali igranjem digitalnih iger (četudi so narejene za otroke). Prek igre v živo z drugimi osebami otroci namreč raziskujejo in se učijo razumevati svoje

odzive, odzive okolice in svet okrog njih na način, kot to ni možno v digitalni obliki. Zato je pomembno, da ta ključni čas v otrokovem razvoju ni moten z digitalnimi napravami. Z razvojnega vidika ni potrebe po pametnih napravah v tem obdobju, poleg tega je pomembno, da svojo uporabo teh naprav v prisotnosti majhnih otrok omejujejo in prilagodijo tudi starši, saj se otroci v tem obdobju intenzivno učijo z zgledom. Za otroka je pomembno, da se nauči, da je starš, ko preživlja čas z njim, večino časa prisoten in odziven, ne zatopljen v dogajanje na zaslonu, s čimer otroku sporoča, da je to dogajanje bolj pomembno in zanimivo kot igra z njim. Natančneje, priporočila ameriške akademije za otroško in mladostniško psihiatrijo so:

- do 18. meseca starosti naj se omeji uporaba zaslonov na videoklice z bližnjimi osebami skupaj z odraslo osebo;
- od 18. do 24. meseca starosti naj bo uporaba zaslonov omejena na ogled edukativnih vsebin, prek katerih se otrok uči o svetu, pri čemer naj bo prisoten otrokov skrbnik oziroma odrasla oseba;
- od 2. do 5. leta starosti naj bo čas za zasloni, ki je namenjen zabavnim (needukativnim) vsebinam, omejen na eno uro na dan med delovnim tednom in do največ tri ure konec tedna;
- med družinskimi obroki in druženji/izleti naj ne bodo prižgane in uporabljane zaslonske tehnologije;
- starši naj omejujejo uporabo zaslonov kot »varuške« oziroma se skušajo temu izogniti, tj. naj jih ne uporabljajo kot glavni način, kako otroka zamotiti ali pomiriti;
- zasloni naj bodo ugasnjeni pol ure pred otrokovim časom za spanje, da se lahko primerno umiri.

6–12 let starosti.

V tem obdobju so za otroke posebej pomembni vrstniki, zato pa tudi razvoj socialnih veščin, ključnih za zdrave in zadovoljujoče medosebne vrstniške interakcije. Gre torej za čas pospešenega socialnega učenja, v katerem je zgled staršev še vedno zelo pomemben. Splošna smernica za to starostno obdobje je, naj otroci omejijo rekreativne aktivnosti na zaslonih (tiste, ki niso namenjene edukativnim, informativnim in šolskim namenom oziroma učenju) na **dve uri dnevno**. Smernica je zelo splošna, saj so specifikke odvisne od točne starosti otroka, njegovih osebnostnih lastnosti, splošnega psihofizičnega zdravja, zmožnosti kritičnega mišljenja in uravnavanja čustev.

13–18 let starosti.

Glede smernic za to obdobje nekateri raziskovalci (Haidt, 2024) močno vztrajajo, da:

1. naj bi pametne telefone mladi dobili z vstopom v srednjo šolo;
2. mladi naj ne bi uporabljali spletnih družbenih omrežij do 16. leta starosti;
3. naj bi bila uporaba pametnih telefonov v šolah povsem prepovedana (dijaki in učenci bi vse pametne naprave odložili v za to namenjene omarice in jih vzeli šele ob odhodu iz šole). V zvezi s tem ukrepom začetni dokazi kažejo, da popolna prepoved uporabe pametnih telefonov v šolah pomembno prispeva k izboljšanju socialne klime, učinki na učne dosežke pa so za zdaj manj jasni zaradi majhnega števila raziskav in dejstva, da prepovedi v šolah do zdaj pogosto niso bile vzpostavljene (Böttger in Zierer, 2024).

Za zaposlene v šolah in starše je posebej pomembno upoštevati, da je uspešnost tovrstnih odločitev in politik močno odvisna od predhodnega procesa razprave in razvijanja pristnega soglasja in strinjanja v skupnosti, v kateri se omejitve in pravila uvajajo (npr. v šoli ali družini). Če se omejitve uvedejo brez ustrezne priprave in razumevanja njihove smiselnosti, je rezultat lahko

močan odpor do ukrepov ter pogosto tudi njihova opustitev. Poskusi omejevanja brez predhodne priprave, osmišljanja in soglasja prav tako pogosto privedejo do konfliktov med družinskimi člani in običajno niso zelo učinkoviti, saj mladi najdejo druge načine, kako priti do vsebin, do katerih želijo dostopati na spletnih družbenih omrežjih. Uvajanje omejitev mora tako biti del širšega procesa dialoga in sodelovanja z mladimi, njihovimi starši, učitelji in širšo skupnostjo. Bistvenega pomena je, da se oblikuje soglasje, ki temelji na jasni komunikaciji in izobraževanju o možnih tveganjih in koristih uporabe digitalnih naprav.²

V tem obdobju je zato ključnega pomena, da se z mladostniki pogovarjamo, jim pojasnimo svoje skrbi ter smernice uporabe pametnih telefonov in spletnih družbenih omrežij oblikujemo skupaj z njimi. Okvirno se tako priporoča:

1. Ne nagrajmo in kaznujmo mladostnikovega vedenja z odvzemanjem pametnega telefona ali krajšanjem časa, ki ga sme preživeti na spletnih družbenih omrežjih. Ta metoda običajno ne doseže zaželenega učinka, lahko pa poslabša tako odnos z mladostnikom kot poveča mladostnikovo željo po uporabi prepovedane naprave, ki jo bo verjetno pridobil na drug način.
2. Poskusimo razumeti mladostnika, ga vprašati, kako sam doživlja svojo uporabo pametnega telefona in spletnih družbenih omrežij ter druge vidike svojega življenja, kaj si v zvezi s tem želi, kaj potrebuje in kaj sam misli, da mu različne aktivnosti omogočajo. Ali lahko prepozna, da mu pretirana raba spletnih družbenih omrežij škoduje? Želi pri omejevanju svoje uporabe kakšno pomoč? Ali je povsem zaprt in se o tem ne dovoli pogovarjati? Če zaskrbljenost v zvezi s pretiranim časom, preživetim za zaslone, najprej omejimo sami in mladostniku ne vzbujamo občutkov krivde ali sramu zaradi njegovega vedenja, je bolj verjetno, da se bo pripravil na konstruktivno pogovarjati. Naj predvsem razume, da starši ne želijo posegati v njegov prosti čas zato, ker mu želijo prepovedati zabavne aktivnosti, ampak ker jim je mar za njegovo zdravje in blagostanje.
3. Dogovore torej oblikujemo skupaj, ne z vsiljevanjem vnaprej določenih pravil starša.
4. Starši naj bodo sami zgled s svojo (ne)uporabo naprav in vedenja, ki ga ne želijo pri mladostniku. Sploh koristno je, da družinski člani skupaj počnejo aktivnosti, ki ne vključujejo pametnih telefonov ali spletnih družbenih omrežij, če želimo omejiti čas, ki ga mladi preživijo na njih.

V vseh starostnih obdobjih pa je uporaba zaslonskih tehnologij problematična predvsem, ko začne nadomeščati oziroma skrajševati čas, ki bi ga sicer mlada oseba namenjala za druge aktivnosti, ki prispevajo k njenemu blagostanju, kot so spanje, opravljanje šolskih obveznosti ter vzpostavljanje in ohranjanje medosebnih odnosov v živo (druženje z vrstniki in bližnjimi). Bolj kot uveljavljanje pravil glede števila ur, preživetih za zaslone v zabavne namene, je pomembno, v katere druge aktivnosti je otrok še vključen, kako se počuti, kako uspešno opravlja svoje šolske obveznosti in kako uspešno razvija svoje socialne spretnosti onkraj zaslonov. Uporaba digitalnih tehnologij v rekreativne namene je torej lahko del zdravega vsakdana mlade osebe, če ne nadomešča vseh teh drugih aktivnosti, v katere bi bil otrok sicer vpet.

2 Za informativni pregled nedavnih mednarodnih ukrepov v zvezi z uporabo spletnih družbenih omrežij glej npr. Johnson Martinko (2024), za smernice učinkovitega uvajanja omejitev uporabe pametnih telefonov v šole pa Buck (2024) in Eden (2024).

Kaj so znaki problematične uporabe zaslonskih tehnologij na splošno in posebej spletnih družbenih omrežij? Podobni so znakom problematičnega vedenja na katerem koli drugem področju življenja, in sicer (Huang, 2022):

- ko posegajo v dnevno rutino in dolžnosti, kot so šolske obveznosti, ali aktivnosti, kot so druženje z vrstniki v živo in obšolske aktivnosti;
- ko posameznik čuti močno hrepenenje po nenehnem preverjanju svojega profila in obvestil na spletnih družbenih omrežjih;
- ko posameznik laže ali zavaja v zvezi s časom, ki ga preživi na spletu;
- ko začne večinoma izbirati interakcije na spletnih družbenih omrežjih namesto interakcij v živo;
- ko začne uporaba spletnih družbenih omrežij vplivati na kakovost in dolžino njegovega spanca, torej kakovostno spi manj kot osem ur na noč;
- ko posameznik začne opuščati druge aktivnosti, ki jih je imel sicer rad, sploh redno fizično aktivnost;
- ko posameznik ne more prenehati ali zmanjšati uporabe spletnih družbenih omrežij kljub izraženi želji, da bi jo zmanjšal.

Ob vsej pozornosti, ki jo odrasli namenjamo uporabi spletnih družbenih omrežij in pametnih telefonov, pa je ključnega pomena, da ne zanemarimo dveh morda bistveno pomembnejših dejavnikov, ki vplivata na učinke, ki jih ima uporaba teh naprav na mlade:

1. **Način, pogostost in morebitna problematičnost uporabe pametnih telefonov in spletnih družbenih omrežij staršev.** Veliko je bilo napisanega o škodljivosti razkazovanja družinskega življenja javnosti s strani staršev (Siibak in Traks, 2019; Verswijvel idr., 2019). V vsakem primeru naj bo čas, ki ga preživljamo z mladostnikom, v čim večji meri brez pametnih telefonov in spletnih družbenih omrežij, saj tako sicer sami kažemo, da so medosebne interakcije v živo premalo zanimive ali pomembne, da bi se jim polno posvečali. Mladostniki se še vedno učijo modelno, torej z zgledom, in četudi je ta zgled večkrat vrstniški, na mladostnikov razvoj in navade še vedno vpliva vedenje pomembnih odraslih oseb.
2. V največji meri pa se je pomembno osredotočati na vprašanje: **Kaj vse se dogaja in kaj mladostnik doživlja na vseh drugih področjih svojega življenja?** Se zdi pretirano zaskrbljen zaradi šolskih obveznosti? Se počuti nesprejetega med vrstniki? Ne uspe dohajati šolskih zahtev, se bori s pretiranim odlašanjem, ker je učenje zanj prezahtevno ali nima vzpostavljenih ustreznih delovnih navad? Je pogosto žalosten brez očitnega razloga? Se bori z napadi panike ali tesnobe? Kakšno je njegovo fizično zdravje? Pri vsem tem je pomembno upoštevati, da mnogi mladi v tem starostnem obdobju ne bodo odprto govorili o svojih težavah ali na splošno razpravljali o svojem doživljanju s starši. Zato je pomembno, če nas za mladostnika skrbi, vprašati tudi učitelje, če je primerno in možno, pa tudi vrstnike. Kljub temu, da mladostnik zavrača pogovore s starši, pa je pomembno, da zanimanje za njegovo ali njeno doživljanje kljub temu izkazujemo. V tem vidiku so mladostniki še zelo nepredvidljivi; če v nekem obdobju ne želijo govoriti o svojih čustvih, ne pomeni, da v nekem drugem ne bodo, prav tako pa si v vsakem obdobju verjetno želijo videti, da jih bližnji opazijo, poslušajo ter da jim je njihovo blagostanje pomembno. Pretirano osredotočanje na točno število minut, ki ga mladostnik preživi na pametnem telefonu, ali nadzorovanje vsebin, ki jim namenja čas na spletnih družbenih omrežjih, bo verjetneje vneslo nepotrebno napetost v odnos med mladostnikom in staršem ter zgrešilo bistvo mladostnikovih stisk, če se z njimi spoprijema, kot koristilo.

Glavno sporočilo tega prispevka je torej: ne osredotočajmo se toliko na vprašanje, ali in kako mladim prepovedati uporabo pametnih telefonov in spletnih družbenih omrežij oziroma jo zmanjšati, pač se osredotočimo na vprašanje, kako jih (tako mladi kot odrasli) pametno uporabljati. V vsakem primeru naj bodo pravila v zvezi z rabo digitalnih tehnologij otrokom in mladostnikom njihovi razvojni stopnji primerno pojasnjena. Pri tem naj bo mladim predvsem jasno, katere vidike njihove blaginje želijo odrasli spodbujati s katerim ukrepom ter da sta v ospredju vseh teh pogovorov o omejevanju uporabe telefonov njihova celostna blaginja in zdravje. Kljub nekaterim skrb vzbujajočim poročilom o možni škodljivosti (pretirane) uporabe spletnih družbenih omrežij je tako ključno, da starši in učitelji manj očitajo mladim, da na napravah preživljajo preveč časa, ter jih bolj skušajo poslušati, razumeti in jim pomagati uporabljati nove medije na načine, ki bodo za njihovo blagostanje koristni. Da bi bili tega zmožni, pa morajo najprej tudi sami razumeti svoje razloge za uporabo teh omrežij ter znati urejati svoje vedenje, da bodo s svojo uporabo zgled mladim, ki jim skušajo pomagati.

Viri

- Abdoli, N., Sadeghi-Bahmani, D., Salari, N., Khodamoradi, M., Farnia, V., Jahangiri, S., Brühl, A. B., Dürsteler, K. M., Stanga, Z. in Brand, S. (2023). Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) and Psychological Health Issues among Young Adult Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), 1762–1775. doi.org/10.3390/ejihpe13090128
- Alshamrani, S. (2020). Detecting and Measuring the Exposure of Children and Adolescents to Inappropriate Comments in YouTube. *Proceedings of the 29th ACM International Conference on Information & Knowledge Management*, 3213–3216. doi.org/10.1145/3340531.3418511
- Bickham, D., Hunt, E., Bediou, B. in Rich, M. (2022). *Adolescent Media Use: Attitudes, Effects, and Online Experiences* [The Digital Wellness Lab's Pulse Survey]. Boston Children's Hospital Digital Wellness Lab. digitalwellnesslab.org/wp-content/uploads/Pulse-Survey-Adolescent-Attitudes-Effects-and-Experiences.pdf
- Boer, M., Cosma, A., Twenge, J. M., Inchley, J., Jeriček Klanšček, H. in Stevens, G. W. J. M. (2023). National-Level Schoolwork Pressure, Family Structure, Internet Use, and Obesity as Drivers of Time Trends in Adolescent Psychological Complaints Between 2002 and 2018. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(10), 2061–2077. doi.org/10.1007/s10964-023-01800-y
- Böttger, T. in Zierer, K. (2024). To Ban or Not to Ban? A Rapid Review on the Impact of Smartphone Bans in Schools on Social Well-Being and Academic Performance. *Education Sciences*, 14(8), Article 8. doi.org/10.3390/educsci14080906
- Braghieri, L., Levy, R. in Makarin, A. (2022). Social Media and Mental Health. *American Economic Review*, 112(11), 3660–3693. doi.org/10.1257/aer.20211218
- Bray, R. (2017, maj 23). *Young people online: Encounters with inappropriate content*. Parenting for a Digital Future. blogs.lse.ac.uk/parenting4digitalfuture/2017/05/23/children-and-young-peoples-online-experiences/
- Buck, D. (2024, november 1). *How to ban phones effectively*. The Thomas B. Fordham Institute. fordhaminstitute.org/national/commentary/how-ban-phones-effectively
- Campbell, S. W. (2006). Perceptions of Mobile Phones in College Classrooms: Ringing, Cheating, and Classroom Policies. *Communication Education*, 55(3), 280–294. doi.org/10.1080/03634520600748573
- Chou, J.-Y. in Levine, B. (2024). A Quantitative Analysis of Inappropriate Content, Age Rating Compliance, and Risks to Youth on the Whisper Platform. *Proceedings of the 19th International Conference on Availability, Reliability and Security*, 1–10. doi.org/10.1145/3664476.3670907

- Curran, T. in Hill, A. P. (2022). Young people's perceptions of their parents' expectations and criticism are increasing over time: Implications for perfectionism. *Psychological Bulletin*, 148(1–2), 107–128. doi.org/10.1037/bul0000347
- Eden, M. (2024, julij 12). *How to Ban Phones in School*. American Enterprise Institute - AEI. www.aei.org/op-eds/how-to-ban-phones-in-school/
- Gao, Q., Yan, Z., Zhao, C., Pan, Y. in Mo, L. (2014). To ban or not to ban: Differences in mobile phone policies at elementary, middle, and high schools. *Computers in Human Behavior*, 38, 25–32. doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.011
- Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Penguin Random House.
- Hancock, J., Liu, S. X., Luo, M. in Mieczkowski, H. (2022). *Psychological Well-Being and Social Media Use: A Meta-Analysis of Associations between Social Media Use and Depression, Anxiety, Loneliness, Eudaimonic, Hedonic and Social Well-Being* (SSRN Scholarly Paper Št. 4053961). Social Science Research Network. doi.org/10.2139/ssrn.4053961
- Huang, C. (2018). Social network site use and academic achievement: A meta-analysis. *Computers & Education*, 119, 76–83. doi.org/10.1016/j.compedu.2017.12.010
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12–33. doi.org/10.1177/0020764020978434
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J. in Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 275, 165–174. doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014
- Johnson Martinko, K. (2024, september 14). Several Countries Limit Digital Media for Kids [Substack newsletter]. *The Analog Family*. katherinemartinko.substack.com/p/several-countries-limit-digital-media
- Keles, B., McCrae, N. in Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851
- Kim, K.-S., Sin, S.-C. J. in Tsai, T.-I. (2014). Individual Differences in Social Media Use for Information Seeking. *The Journal of Academic Librarianship*, 40(2), 171–178. doi.org/10.1016/j.acalib.2014.03.001
- Lee, S., McDonough, I. M., Mendoza, J. S., Brasfield, M. B., Enam, T., Reynolds, C. in Pody, B. C. (2021). Cellphone addiction explains how cellphones impair learning for lecture materials. *Applied Cognitive Psychology*, 35(1), 123–135. doi.org/10.1002/acp.3745
- Liu, D., Kirschner, P. A. in Karpinski, A. C. (2017). A meta-analysis of the relationship of academic performance and Social Network Site use among adolescents and young adults. *Computers in Human Behavior*, 77, 148–157. doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.039
- Liu, D., Wright, K. B. in Hu, B. (2018). A meta-analysis of Social Network Site use and social support. *Computers & Education*, 127, 201–213. doi.org/10.1016/j.compedu.2018.08.024
- Macrynika, N., Auad, E., Menjivar, J. in Miranda, R. (2021). Does social media use confer suicide risk? A systematic review of the evidence. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100094. doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100094
- Martínez-Alés, G., Jiang, T., Keyes, K. M. in Gradus, J. L. (2022). The Recent Rise of Suicide Mortality in the United States. *Annual Review of Public Health*, 43, 99–116. doi.org/10.1146/annurev-publhealth-051920-123206
- Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M. in McDonough, I. M. (2018). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 86, 52–60. doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.027
- Miller, J., Mills, K. L., Vuorre, M., Orben, A. in Przybylski, A. K. (2023). Impact of digital screen media activity on functional brain organization in late childhood: Evidence from the ABCD study. *Cortex*, 169, 290–308. doi.org/10.1016/j.cortex.2023.09.009

- Murthy, V. H. (2024, junij 17). Opinion | Surgeon General: Why I'm Calling for a Warning Label on Social Media Platforms. *The New York Times*. www.nytimes.com/2024/06/17/opinion/social-media-health-warning.html
- Ogders, C. L. (2024). The great rewiring: is social media really behind an epidemic of teenage mental illness? *Nature*, 628(8006), 29–30. doi.org/10.1038/d41586-024-00902-2
- Ogders, C. L. in Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 61(3), 336–348. doi.org/10.1111/jcpp.13190
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4
- Richtel, M., Pearson, C. in Levenson, M. (2023, maj 23). Surgeon General Warns That Social Media May Harm Children and Adolescents. *The New York Times*. www.nytimes.com/2023/05/23/health/surgeon-general-social-media-mental-health.html
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N. in Mojtabai, R. (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266–1273. doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325
- Rothwell, J. (2023, oktober 13). *Teens Spend Average of 4.8 Hours on Social Media Per Day*. Gallup. news.gallup.com/poll/512576/teens-spend-average-hours-social-media-per-day.aspx
- Siiбак, A. in Traks, K. (2019). The dark sides of sharenting. *Catalan Journal of Communication & Cultural Studies*, 11(1), 115–121. doi.org/10.1386/cjcs.11.1.115_1
- Skowronek, J., Seifert, A. in Lindberg, S. (2023). The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance. *Scientific Reports*, 13(1), 9363. doi.org/10.1038/s41598-023-36256-4
- Twenge, J. M. (2020). Increases in Depression, Self-Harm, and Suicide Among U.S. Adolescents After 2012 and Links to Technology Use: Possible Mechanisms. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2(1), 19–25. doi.org/10.1176/appi.prcp.20190015
- Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J. in Cummins, K. M. (2022). Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls. *Acta Psychologica*, 224, 103512. doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006
- Verswijvel, K., Walrave, M., Hardies, K. in Heirman, W. (2019). Sharenting, is it a good or a bad thing? Understanding how adolescents think and feel about sharenting on social network sites. *Children and Youth Services Review*, 104, 104401. doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104401
- Vuorre, M. in Przybylski, A. K. (2024). Global Well-Being and Mental Health in the Internet Age. *Clinical Psychological Science*, 12(5), 917–935. doi.org/10.1177/21677026231207791
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A. in Bos, M. W. (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154. doi.org/10.1086/691462
- Wold, T., Aristodemou, E., Dunkels, E. in Laouris, Y. (2009). Inappropriate content. V S. Livingstone in L. Haddon (ur.), *Kids online: Opportunities and risks for children* (str. 135–146). Policy Press. doi.org/10.1332/policypress/9781847424396.003.0011
- Wu, W.-H., Jim Wu, Y.-C., Chen, C.-Y., Kao, H.-Y., Lin, C.-H. in Huang, S.-H. (2012). Review of trends from mobile learning studies: A meta-analysis. *Computers & Education*, 59(2), 817–827. doi.org/10.1016/j.compedu.2012.03.016

3 ZNANSTVENO- STROKOVNI PRISPEVKI

3.2 GLOBLJI IZVORI IN ŠIRŠI DEJAVNIKI

Razred danes je družba jutri: preprečevanje medvrstniškega nasilja in oblikovanje pozitivne vrstniške kulture kot dve plati iste medalje¹

V prispevku so predstavljena sodobna pojmovanja medvrstniškega nasilja, pojava, ki se v nekaterih značilnostih prekriva s pojavom sovražnega govora – obema je na primer skupno, da gre za namero škodovati –, obenem pa se v nekaterih vidikih od sovražnega govora tudi razlikuje – neravnovesje moči je tako na primer bistvena značilnost medvrstniškega nasilja, za sovražni govor pa ni nujno. Sočutni jezik kot rdeča nit tega zbornika je zrcalni vidik sovražnega govora, v prispevku pa utemeljujem, da sta prav sočuten odnos in sočuten jezik nujni pogoj tudi za razumevanje medvrstniškega nasilja, njegovo preprečevanje in spoprijemanje z njim.

Medvrstniško nasilje, opredeljeno kot namerna uporaba telesnega, besednega, odnosnega, spolnega ali spletnega nasilja nad vrstnikom, ki se običajno ponavlja oziroma dogaja dlje časa, je splošni in še zdaleč ne nov pojav. V zadnjih desetletjih sta se povečala senzibilnost za zaznavanje tega pojava in zavedanje, da pojmovanje medvrstniškega nasilja kot relativno normativnega dela odraščanja, kot je veljalo v preteklosti, ni več vzdržno in ima medvrstniško nasilje lahko tragične posledice na individualni in družbeni ravni. Skladno s tem so narasla tudi strokovna in znanstvena prizadevanja za razumevanje kompleksnosti tega pojava z namenom iskati učinkovite načine njegovega preprečevanja. V nadaljevanju bom poskušala jedrnato povzeti ključna raziskovalna spoznanja zadnjih let in jih povezati z aktualnimi primeri in vsebinami iz šolske prakse.

Boljše razumevanje dejavnikov in posledic medvrstniškega nasilja

Medvrstniško nasilje je kompleksen pojav z raznolikimi, pogosto vzajemno prepletenimi dejavniki na širokem razponu od bioloških do dejavnikov ožjega in širšega družbenega okolja. Biološke predispozicije, dejavniki družinskega okolja, posebnosti oddelčnega vrstniškega okolja, šolska klima, zlasti kakovost odnosov s pomembnimi odraslimi, medijsko prikazovanje nasilja in (spletni) vplivneži, družbena klima, še zlasti načini reševanja družbenih konfliktov, javna retorika odločevalcev in drugih z družbeno močjo ... Na vseh teh ravneh lahko iščemo dejavnike tveganja in varovalne dejavnike, ki sodoločajo individualna in kolektivna stališča ter vedenje otrok in mladostnikov v vrstniških odnosih.

¹ Prispevek je skrajšana in modificirana različica članka, že objavljenega v reviji *Dialogi*. Košir, K. (2024). Medvrstniško nasilje cveti, ko se odrasli umikamo iz odnosov. *Dialogi*, 60(5-6), 83–91.

Kadar poskušamo pojasnjevati posamezne primere medvrstniškega nasilja, ga neizogibno poenostavljamo. Takšne poenostavljene razlage so lahko problematične, kadar jih pojmuje kot samoumevne in so torej nereflimirane, saj nas to ovira pri raziskovanju dejanskega dogajanja in njegovega ozadja. Naš um si stalno samodejno razlaga svet okoli sebe; tudi slaba razlaga lahko daje občutek varnosti in predvidljivosti. Ob izjemnih, ekscesnih dogodkih, ki ogrozijo občutek varnosti, se takšne osebne razlage okrepijo – *kriva je permisivna vzgoja, mediji, spletna omrežja*. S palete dejavnikov pač vsakdo izbere tistega, ki se najbolj sklada z njegovimi osebnimi teorijami in mu krepi občutek, da razume ta svet in si ga zna razložiti. Problematično pa je, kadar se v takšne poenostavljene razlage zatekajo tisti, ki v javni komunikaciji nastopajo z avtoriteto strokovnjakov.

Ob izraziti multipli vzročnosti pojava medvrstniškega nasilja se zdi pri njegovem preprečevanju smiselno usmerjati na dejavnike, na katere lahko vplivamo. Ti se pretežno nanašajo na značilnosti okolja, kjer se mladi srečujejo, sobivajo in vstopajo v odnose – to pa so predvsem šole in druge vzgojno-izobraževalne ustanove. Preprečevanje medvrstniškega nasilja pomeni stalno, procesno zasnovano in sistematično delo na področju čustvenega opismenjevanja učencev, učenja spoštljivega komuniciranja in reševanja konfliktov ter učenja vključujočega sobivanja na način, da učitelji in drugi odrasli znajo te procese podpreti tako z ustreznim vstopanjem v podpirne odnose z vsemi učenci kakor tudi z lastnim zgledom vključujočega delovanja. Pri tem prej navedene osebne teorije o dejavnikih medvrstniškega nasilja še zdaleč niso nepomembne: učitelji, ki razloge za medvrstniško nasilje v večji meri iščejo v dejavnikih, na katere sami nimajo vpliva (npr. vzgoja doma, širši družbeni dejavniki), so namreč manj uspešni pri njegovem preprečevanju (Oldenburg idr., 2015). Pogoj za učinkovito preprečevanje medvrstniškega nasilja so torej učitelji, ki se zavedajo svojega možnega vpliva na vrstniške odnose otrok in mladostnikov ter ta vpliv znajo uporabiti.

Škodljivost medvrstniškega nasilja se pogosto utemeljuje z njegovimi posledicami. Raziskav, ki bi bile zastavljene dovolj metodološko rigorozno, da bi omogočale dokazovanje vzročno-posledičnega odnosa med udeleženo v medvrstniškem nasilju in takšnimi ali drugačnimi srednje- ali dolgoročnimi izidi, ni prav veliko, nekaj pa jih vendarle je. Takšne vzdolžne, običajno kohortne raziskave kažejo, da kronična viktimizacija poveča verjetnost neugodnih izidov kasneje v življenju, še zlasti težav ponotranjanja – anksioznosti, depresivnosti in težav pri vzpostavljanju odnosov (za pregled glej Guzman-Holst in Bowes, 2021). Najbolj neugodni dolgoročni izidi – povečano tveganje za socialno neprilagojenost in delinkventno vedenje – se kažejo za t. i. nasilneže-žrtve, torej učence, ki medvrstniško nasilje tako izvajajo, kot doživljajo (Menesini in Salmivalli, 2017). Skrbeti pa bi nas morale tudi posledice dolgotrajnega opazovanja medvrstniškega nasilja – torej vključenosti v vrstniške odnose, kjer je prisotna nasilna vrstniška dinamika, četudi učenci v nasilje niso vključeni kot izvajalci ali tarče, temveč nasilje »le« opazujejo. V takšnih okoljih, kjer je nasilje normalizirano, se namreč oblikujejo stališča do nasilja, ki omogočajo njegovo vzdrževanje v drugih, »odraslih« odnosih (npr. *nasilje se pač dogaja, ob njem smo nemočni, če hlepimo po družbeni moči, je treba pač dobro izbrati stran*).

Medvrstniško nasilje kot strateško, ciljno usmerjeno vedenje

Mnogi avtorji (npr. Volk idr. 2017) v zadnjih letih kot ključno značilnost medvrstniškega nasilja poudarjajo njegovo ciljno usmerjenost in strateškost. Sodobne raziskave namreč kažejo, da je ključni motiv v ozadju medvrstniškega nasilja doseči neki osebni cilj (najpogosteje gre za socialne cilje pridobivanja in ohranjanja visoke stopnje socialne moči, vpliva in priljubljenosti v skupini). Izvajanje medvrstniškega nasilja naj bi bilo torej strateško vedenje, pri katerem izvajalec nasilja v kontekstu neravnovesja moči skuša doseči svoj cilj.

Nekateri avtorji (npr. Hellström idr., 2021) merilo ciljne usmerjenosti problematizirajo, saj takšno pojmovanje medvrstniškega nasilja izključi druge motive (npr. maščevanje, »pravičništvo«). Res je, da je ciljno usmerjenost včasih težko uskladiti s premiso, da za presojo, ali gre za medvrstniško nasilje, izhajamo iz doživljanja žrtve. Včasih se namreč zgodi viktimizacija, tudi če povzročitelj ni imel namena prizadeti; včasih je prisoten namen škodovati, pa vedenje ni dojeto kot viktimizacija.

Vendarle pa merilo ciljne usmerjenosti opominja na pomen razlikovanja med proaktivnimi in reaktivnimi agresivnimi vedenji. Razlika je namreč, če je nasilno vedenje pogojeno s primanjkljaji na področju samoomejevanja in socialnih veščin ali če ga izvajajo socialno kompetentni učenci, ki izvajanje nasilja uporabljajo kot orodje za krepitev socialne moči. Zakaj je to precej bolj problematično in kako lahko vpliven povzročitelj nasilja, ki ga vrstniki zaznavajo kot priljubljenega, celotno vrstniško skupino »povede« v nasilno dinamiko, pojasnujem v nadaljevanju.

Preseganje pojmovanja medvrstniškega nasilja kot diadnega pojava in boljše razumevanje perspektive opazovalcev

V zadnjih dveh desetletjih se je zanimanje raziskovalcev z diadnega odnosa med tistim(i), ki nasilje izvaja(jo), in tistim, ki ga doživlja, usmerilo na širši vrstniški kontekst. Uveljavilo se je pojmovanje, da kot udeležence nasilja razumemo vse, ki so ob nasilnem dogodku prisotni oziroma vedo zanj. Kakršen koli (ne)odziv na nasilni dogodek namreč sodoloča nadaljnjo dinamiko medvrstniškega nasilja. Opazovalci imajo moč, da s svojim bolj ali manj aktivnim odobravanjem krepijo socialno moč povzročitelja nasilja ali pa s tem, da nasilje ustavljajo, podprejo žrtev ali iščejo pomoč odraslih, prispevajo k manjšanju neravnovesja moči med nasilnežem in žrtvijo. Žal je še zlasti v obdobju mladostništva to precej redko – verjetneje je, da vrstniki hote ali nehotе prispevajo k stopnjevanju medvrstniškega nasilja.

Če razumemo skupinske procese, ki so v ozadju te dinamike, se bomo težko strinjali s pavšalnimi ocenami o pomanjkanju empatije med mladimi, ki je v javnih razpravah pogosto izpostavljeno kot ključni dejavnik sodelovanja v nasilnih vrstniških dinamikah. Raziskave (npr. Nishina in Juvonen, 2005) namreč kažejo, da večina mladostnikov nasilja ne odobrava in so ob nasilnih dogodkih v stiski. Zakaj se torej pogosto vedejo kot »neeempatične ovčke«, ki sledijo povzročitelju nasilja? Preden se začnemo zgražati in moralizirati, se spomnimo, da se tudi odrasli v skupini pogosto vedemo v nasprotju z osebnimi prepričanji. Želja po priljubljenosti in odobravanju s strani vrstnikov, strah pred izločenostjo, razpršena odgovornost (*Zakaj bi ravno jaz, če pa nas situacija opazuje dvajset?*) in pluralistično ignoriranje (napačno sklepanje, da pasivnost vrstnikov pomeni, da nasilje odobravajo) vodijo v oblikovanje vrstniške norme, da je nasilje legitimen način za krepitev socialne moči. Neskladnost med osebnimi prepričanji in vedenjem pa seveda sproža kognitivno disonanco, ki jo mladostniki pogosto razrešijo s pojavom, ki se imenuje moralna nezavzetost (glej npr. Runions idr., 2019): preokvirijo svoje pojmovanje položaja na način, da se jim ni treba čutiti krive (npr. »Zasluzila si je.«, »Nekdo ji mora pokazati, kje je njeno mesto.«, »Saj nisem samo jaz.« ipd.).

Seveda to ne pomeni, da nam preostane le še resignirana drža »tako pač je«: v okoljih, kjer imajo mladostniki priložnost interakcije z odnosno kompetentnimi odraslimi, ki jim zaupajo ter jim dovolijo, da jim pomagajo reševati vrstniške zaplete in jih učijo zrelega vzpostavljanja odnosov, je verjetnost zgoraj opisane dinamike manjša.

Politike ničelne tolerance ne delujejo

Veliko vzgojno-izobraževalnih ustanov ter akcij za preprečevanje medvrstniškega nasilja in spoprijemanje z njim kot eno od najpomembnejših izhodišč poudarja ničelno toleranco do nasilja.

S tem želijo sporočiti, da se odzivajo na vsako nasilno vedenje oziroma da nasilje ni sprejemljivo v nikakršni obliki. Pogosto slišimo, da so v *slovenskih šolah vse oblike nasilja strogo prepovedane in imamo do njih tudi ničelno toleranco*. Le kako se ob tem počuti mladostnik, ki denimo že tedne, mesece ali leta doživlja izključevanje, verbalne žalitve in druge oblike razčlovečenja, pri katerih včasih sodeluje velik del razreda in ga nihče ne zaščiti? Kje je tukaj ničelna toleranca, ki naj bi mu zagotavljala varno in spodbudno učno okolje, do katerega ima menda, tako pravi slovenska šolska zakonodaja (ZOFVI, 1996), pravico? Morda ta isti mladostnik potem iz maščevanja na spletu poustvari žaljive fotografije svojih sošolcev; njihovi starši zadeve prijavijo in mladostnik je označen kot nasilnež.

Izraz »ničelna toleranca« se izvorno nanaša na prakse, ki strogo kaznujejo vsak, tudi najmanjši prekršek; koncept ničelne tolerance izhaja iz poskusov ZDA odzvati se na povečanje primerov nasilja v šoli. Šole, ki so se zavezale politiki ničelne tolerance, niso smele pokazati strpnosti do šolskega nasilja in so morale strogo kaznovati učence in dijake, ki so izvajali nasilje. Gre torej za politiko, ki nikakor, pod nobenim pogojem, ni strpna do nasilja v šolah. Te prakse so navidezno pravične, saj je izhodiščna predpostavka, da se vsako nasilno vedenje obravnava enako. V ZDA so se te prakse pokazale za neučinkovite (glej npr. Kroflič, 2024). Njihova ključna težava je, da izhajajo iz teze, da je nasilno vedenje pretežno pogojeno s psihološkimi značilnostmi nasilneža, ter ne upoštevajo sistemske in kontekstualne pogojenosti nasilja. Poleg tega spregledajo dejstvo, da se večina medvrstniškega nasilja dogaja, ko odrasli nismo prisotni – kako bomo torej lahko udeleženi to ničelno toleranco? Kaznovanje opaženih nasilnih dogodkov, ki so običajno le drobci kompleksnih vrstniških dinamik, ne da bi razumeli in raziskali ozadje, je lahko kljub dobrim namenom krivično oziroma lahko celo okrepi problematično neravnovesje moči. Poleg tega zmanjšuje ali celo povsem odpisuje kredibilnost odraslih v očeh mladostnikov in večja odtujenost v odnosih med učitelji in učenci, namesto da bi krepilo ta odnos.

Programi za preprečevanje medvrstniškega nasilja niso čudežna rešitev

V preteklem desetletju je bilo veliko strokovnih in raziskovalnih prizadevanj, s tem pa tudi veliko upov položenih v programe za preprečevanje medvrstniškega nasilja in spoprijemanje z njim. Ti programi so se pretežno pokazali za zmerno učinkovite za preprečevanje in zmanjševanje medvrstniškega nasilja pri otrocih in za manj učinkovite pri mladostnikih (Gaffney idr., 2021) – torej v obdobju, ko medvrstniško nasilje praviloma doseže vrh in ga običajno tudi na šolah zaznajo kot problematično do te mere, da iščejo rešitve. Preventivnih programov, ki bi obravnavali posebnosti medvrstniškega nasilja v mladostništvu, je malo (za pregled glej Terplan, 2024), njihova učinkovitost pa je še bolj kot v zgodnejših obdobjih odvisna od kakovosti odnosov med učitelji in učenci: mladostniki bodo »dovolili« vplivati na svoja individualna in skupinska pojmovanja in vedenje le tistim odraslim, ki jih na podlagi preteklih izkušenj v odnosih dojemajo kot pristne, vredne zaupanja in večje ukrepanja na način, ki prispeva k reševanju težave.

Žal pa v praksi pogosto naletimo na pričakovanja, da sta preprečevanje in obravnavanje medvrstniškega nasilja stvar sledenja določenim protokolom: če smo denimo izvedli določeno delavnico ali sklop delavnic, izvedli enkratni pogovor z učenci, sledili protokolu, koga je treba obvestiti, torej odključali vse, kar je na seznamu, smo na varni strani. A upanje v učinkovitost takšnih parcialnih, enkratnih ali kratkotrajnih ukrepov, ne da bi si ob tem prizadevali krepiti tudi vključujoče šolsko in razredno vzdušje, je precej naivno. Protokoli, strategije, gradivo za delavnice in podobno so seveda zelo dobrodošli, nevarno pa je, kadar spoprijemanje z medvrstniškim nasiljem zreduciramo na kljukanje predpisanih ali priporočenih ukrepov, ne da bi formativno preverjali njihove učinke.

Preprečevanje medvrstniškega nasilja pomeni predvsem kontinuirano, procesno zasnovano, senzibilno in vsaj delno sistematično grajenje podpornih, pristnih odnosov z otroki in mladostniki, upoštevajoč njihove meje ter zavedajoč se, da se podporni odnosi ne gradijo s pridiganjem, moraliziranjem ali solzavim leporečenjem o pomenu odnosov, prav take ne s prilizovalskimi poskusi biti kul, temveč s tem, da se izkažemo kot zaupanja vredni. Da znamo prisluhniti, preden obsodimo. Da izražamo pristno zanimanje za raznolike poglede učencev in jih poskušamo usklajevati na način, ki prispeva k vključujočemu sobivanju. Da znamo na spoštljiv način postaviti meje in zahtevati vzajemno spoštljivo vedenje. Da povemo, kadar česa ne vemo ali ne razumemo, ter da ne obljublamo nemogočega. Da smo model držē, da so vsa doživljanja v redu, ni pa v redu vsako vedenje, in da učenca učimo uravnati svoja doživljanja na način, da jih zmorejo izraziti asertivno, ne agresivno. Da se pri obravnavi zahtevnih vrstniških dinamik ne zanašamo na prvi vtis in na populistične ukrepe. Mladostniki v odraslih, še zlasti v šolskem okolju, ne iščejo prijateljev – iščejo odrasle, zrele osebe z integriteto, ki znajo empatično, a odločno poskrbeti za strukturo in zahtevati spoštljive odnose.

Vse to nalaga učiteljem in drugim odraslim, ki delajo s skupinami otrok in mladostnikov, zelo zahtevno nalogo. Biti pristen, pravičen in raziskujoč vodja razreda pomeni tudi stalno preizpraševanje svoje perspektive: ločevanje domnev in dejstev, ozaveščanje lastnih doživljanj ter preverjanje, ali je to, kar sporočamo oziroma želimo sporočiti, tudi slišano. Morda je lahko strokovnim delavcem pri tem vsaj malo v pomoč Priročnik za načrtovanje krepitve vključujoče razredne in šolske klime ter preprečevanja in odzivanja na medvrstniško nasilje v osnovni šoli (Košir idr., 2024)², ki smo ga s soavtorji pripravili z namenom učitelje in strokovne delavce podpreti pri vstopanju v takšne odnose z učenci in razredi, ki jim bi v večji meri omogočali krepitev vključujoče vrstniške dinamike in preprečevanje medvrstniškega nasilja.

Sklepno

Mladostništvo je izrazito formativno obdobje; izkušnje iz tega obdobja oblikujejo naša prepričanja o sebi, drugih in svetu, naša ravnanja v odnosih in našo osebnost. Izkušnja biti slišan in podprt, tudi ko se vedeš zelo narobe, lahko ob hkratnem jasnem postavljanju meja in pričakovanj ter smiselnih sankcijah vodi v učenje bolj sprejemljivih in vključujočih načinov vstopanja v odnose. Povsem legitimno je, da smo ob vedenju mladostnikov, ki so tako videti brezčutni, zgroženi in ogorčeni. A moraliziranje ni še nikogar naredilo boljšega človeka in represija ne uči bolj vključujočih načinov sobivanja. Preseganje prvega, samodejnega, ogorčenega odziva je težko, še posebej, če ga spremljajo občutki ogroženosti in strahu.

Žal pa umikanje iz odnosov in izključujoča retorika težave poglobljata. Kljub nekaterim svetlim izjemam je javni prostor zasičen s senzacionalističnimi parolami, izključujočimi komentarji (tako bolj ali manj anonimnih komentatorjev na spletu kot tudi javnih oseb z visoko družbeno močjo) ter preštevilnimi primeri zlorabe družbene moči in reševanja konfliktov s prevlado. V takšnem družbenem ozračju mladi moralizirajoča pridiganja o empatiji in sodelovanju, ki pogosto spremljajo zgražanje nad današnjo mladino, upravičeno opazujejo precej zviška. Prav tako so sumničavi do priporočil, naj svoje vrstniške zaplete delijo z odraslimi – vse prepogosto so namreč pridobili izkušnjo, da vpletanje odraslih zadeve le še poslabša. In žal se v neznanem deležu zatekajo h kontroverznim spletnim vplivnežem, ker ti vsaj dajejo vtis, da zadeve obvladujejo.

Ustvarjanje in krepitev skupnosti, kjer bi se lahko odrasli, ki predstavljajo otrokom in mladostnikom pomembne druge (pedagoški in drugi strokovni delavci, starši), v sprejemajočem okolju učili bolje vstopati v odnose z otroki in mladostniki, bi moralo biti družbena prednostna naloga.

Družbena klima hitrega obsojanja in pripisovanja krivde za antisocialno vedenje otrok in mladostnikov njihovim pomembnim drugim namreč poleg vsega že navedenega še dodatno krepí obrambni odziv umikanja iz odnosov. Ko nad vplivom, ki ga imamo odrasli na vrstniške odnose, obupamo, v šolah – okoljih, ki so ustvarjena na način, da odrasli vodimo skupine otrok in mladostnikov – lahko kar ugasnemo luč. Kljub neugodnim družbenim trendom pa sama trdno verjamem v mirno belo svetlobo, ki sije skozi učiteljevo okno.

Viri

- Gaffney, H., Tfofi, M. M. in Farrington, D. P. (2021). What works in anti-bullying programs? Analysis of effective intervention components. *Journal of School Psychology, 85*, 37–56. doi.org/10.1016/j.jsp.2020.12.002
- Guzman-Holst, C. in Bowes, L. (2021). Bullying and internalizing symptoms. V P. K. Smith in J. O'Higgins Norman (ur.), *The Wiley Blackwell handbook of bullying: A comprehensive and international review of research and intervention, Volume 1* (str. 561–579). Wiley Blackwell.
- Hellström, L., Thornberg, R. in Espelage, D. L. (2021). Definitions of Bullying. V P. K. Smith in J. O'Higgins Norman (ur.), *The Wiley Blackwell handbook of bullying: A comprehensive and international review of research and intervention, Volume 1* (str. 3–21). Wiley Blackwell. doi.org/10.1002/9781118482650.ch1
- Košir, K., Špes, T., Horvat, M., Kozina, A., Kranjec, E., Pečjak, S., Peras, I., Pirc, T., Pivec, T., Usenik, J. in Zorjan, S. (2024). *Priročnik za načrtovanje krepitev vključujoče razredne in šolske klime ter preprečevanja in odzivanja na medvrstniško nasilje v osnovni šoli* (1. izd.). Univerzitetna založba Univerze v Mariboru. press.um.si/index.php/ump/catalog/book/901
- Kroflič, Robi. (2024). Z nasiljem proti nasilju? *Vzgoja in izobraževanje : revija za teoretična in praktična vprašanja vzgojno izobraževalnega dela, 55*(1/2), 68–70.
- Menesini, E. in Salmivalli, C. (2017). Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health & Medicine, 22*(sup1), 240–253. doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740
- Nishina, A. in Juvonen, J. (2005). Daily reports of witnessing and experiencing peer harassment in middle school. *Child Development, 76*(2), 435–450. doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00855.x
- Oldenburg, B., van Duijn, M., Sentse, M., Huitsing, G., van der Ploeg, R., Salmivalli, C. in Veenstra, R. (2015). Teacher characteristics and peer victimization in elementary schools: a classroom-level perspective. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43*(1), 33–44. doi.org/10.1007/s10802-013-9847-4
- Runions, K. C., Shaw, T., Bussey, K., Thornberg, R., Salmivalli, C. in Cross, D. S. (2019). Moral Disengagement of Pure Bullies and Bully/Victims: Shared and Distinct Mechanisms. *Journal of Youth and Adolescence, 48*(9), 1835–1848. doi.org/10.1007/s10964-019-01067-2
- Terplan, S. (2024). Razumevanje in naslavljanje medvrstniškega nasilja med mladostniki. *Vzgoja in izobraževanje, 55*(1/2), 35–39.
- Volk, A. A., Veenstra, R. in Espelage, D. L. (2017). So you want to study bullying? Recommendations to enhance the validity, transparency, and compatibility of bullying research. *Aggression and Violent Behavior, 36*, 34–43. doi.org/10.1016/j.avb.2017.07.003
- Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (ZOFVI). (1996). *Uradni list RS, št. 12/96*. pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO445

prof. dr. Metka Kuhar
*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede,
Katedra za medijske in komunikacijske študije
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede,
Center za proučevanje družbene blaginje*

Travma kot dejavnik sovražnega govora: prepoznavanje in celjenje posledic travme ter spodbujanje sočutnega jezika

Sovražni govor je vrsta komunikacije, ki vključuje besede, izraze, vizualne prikaze ali dejanja, namenjena širjenju, spodbujanju ali upravičevanju negativnih stališč ali neposrednega nasilja. Takšna komunikacija je usmerjena proti posameznikom ali skupinam, ki so izbrane na podlagi različnih osebnih značilnosti, kot so rasa, etničnost, vera, spol, spolna usmerjenost, invalidnost in druge. Za ta način komunikacije je značilno, da ustvarja, potrjuje in širi ozračje nestrpnosti in izključevanja, ki lahko prispeva k razdeljenosti ter konfliktom v družbi.

V Sloveniji, tako kot marsikje drugje po svetu, sovražni govor med mladimi ni zgolj postranski pojav, ampak resna družbena težava, ki se pojavlja v različnih okoliščinah in oblikah. Zlasti na družbenih omrežjih, kot so Facebook, Instagram in Twitter/X, mladi pogosto objavljajo ali delijo vsebine, ki vsebujejo elemente sovražstva do nekaterih skupin. Takšne vsebine se pogosto nanašajo na identiteto ali ranljivost teh skupin, na primer priseljencev, in v njih se sovražni govor lahko kaže na veliko načinov, na primer kot stereotipiziranje, demonizacija ali celo dehumanizacija. Ta trend je še posebej skrb vzbujajoč, saj digitalna narava teh platform omogoča hitro in široko širjenje sovražnega govora.

V šolskem okolju pa se sovražni govor lahko izraža na bolj osebni ravni, v obliki žaljivk, posmeha ali celo fizičnega nasilja, ki temelji na rasi, etnični pripadnosti, spolni usmerjenosti ali telesni sposobnosti sošolcev in podobno. Takšne interakcije ne samo da ustvarjajo sovražno in nevarno okolje za učenje, ampak imajo lahko tudi dolgoročne psihične posledice za žrtve. Šolsko okolje bi moralo biti prostor, kjer se mladi počutijo varno in sprejeto, zato je prepoznavanje in obravnavanje sovražnega govora v teh okoliščinah ključnega pomena za vzgojo in izobraževanje mladih v duhu strpnosti in medsebojnega spoštovanja.

Sovražni govor kot vir travme

Izpostavljenost sovražnemu govoru lahko deluje kot travmatični dogodek za tiste, ki so tarče, in povzroči resne in dolgotrajne psihične posledice. Ko posamezniki doživljajo verbalno nasilje, usmerjeno proti njim, so posledica lahko simptomi, podobni tistim, ki jih doživijo žrtve fizičnega ali čustvenega nasilja. Na primer, posamezniki, ki so redno izpostavljeni sovražnemu govoru,

lahko razvijejo posttravmatsko stresno motnjo (PTSM), ki vključuje ponavljajoče se spomine na travmatične dogodke, nočne more in izogibanje položajem, ki spominjajo na izkušnjo.

Poleg tega sovražni govor lahko povzroči občutke izolacije in marginalizacije v skupnosti, kot je šolsko okolje. Ta izolacija lahko ustvari stalni občutek nevarnosti in nenehnega strahu, kar dodatno krepi občutke travme. Dolgotrajna izpostavljenost takšnemu verbalnemu nasilju, še posebej v formativnih letih, lahko ima trajne učinke na samopodobo in samozavest posameznika, kar vpliva na njegovo splošno duševno zdravje.

Tarče sovražnega govora se lahko spoprijemajo tudi s tesnobo in depresijo, saj se pogosto počutijo nemočne in same v boju proti nadlegovanju. Ta čustvena bremena lahko vodijo v dolgotrajno čustveno in psihično stisko, kar močno vpliva na njihovo sposobnost vzdrževanja medosebnih odnosov in opravljanja vsakodnevnih dejavnosti. Tako kot druge oblike dolgotrajne travme tudi sovražni govor zahteva skrbno obravnavo, da žrtve lahko najdejo pot k okrevanju in obnovi svojega duševnega zdravja.

Sovražni govor kot odraz travme

Ustvarjanje in širjenje sovražnega govora ni vedno le izraz nestrpnosti ali zlonamernosti; lahko odraža globoko zakoreninjene travme njegovih povzročiteljev. Sovražni govor lahko služi kot psihični obrambni mehanizem, prek katerega posamezniki projicirajo svoje notranje bolečine na zunanji svet. Nezaceljene čustvene rane lahko povzročijo, da posamezniki projicirajo svoja negativna čustva, kot so jeza, strah ali sram, na druge, pogosto na tiste, ki jih dojemajo kot „druge“ ali „tuje“. Ta dinamika je pogosto opazna pri posameznikih, ki so bili sami žrtve zlorab, nasilja, pa tudi čustvenega zanemarjanja (odsotnosti nege) in niso prejeli podpore za predelavo svojih izkušenj.

Poleg tega se vzorci sovražnega govora lahko prenašajo skozi generacije v okviru družinskih ali skupnostnih struktur. Če so bili posamezniki vzgajani v okolju, kjer je bil sovražni govor norma, lahko to vedenje prevzamejo nezavedno. Ta naučena nestrpnost je pogosto povezana z globoko zakoreninjenimi strukturami moči in prevlade, ki utrjujejo in reproducirajo diskriminacijo.

Okolje, ki je zaznamovano s konflikti, nasiljem, revščino ali sistemsko nepravilnostjo, je pogosto gojišče za razvoj sovražnega govora. Posamezniki v takem okolju so lahko izpostavljeni stalnim stresorjem, ki zmanjšujejo njihovo sposobnost za empatijo in povečujejo verjetnost, da bodo za svoje težave krivili „druge“. Sovražni govor je v teh primerih izraz frustracije in občutka nemoči v razmerah, ki jih posameznik ne more nadzorovati. Poleg tega se lahko v okoljih, ki v preteklosti ali celo medgeneracijsko niso imela veliko neposrednega stika z nekaterimi vidiki identitete „drugačnosti“, sovražni govor pojavi kot neke vrste „alergična reakcija“ na neznano. Ljudje v teh skupnostih, ki niso imeli priložnosti, da bi razvili razumevanje ali sočutje do raznolikih identitet, se ob srečanju z „drugačnostjo“ pogosto odzovejo s strahom, negotovostjo in odporom. To pomanjkanje izkušenj z različnostjo pogosto sproži občutek ogroženosti njihovega lastnega dojetja sveta, kar prispeva k razvoju sovražne retorike in krepi razlike med „mi“ in „oni“.

Prepoznavanje travme v kontekstu sovražnega govora

Travma, ki izhaja iz sovražnega govora, ni le posledica ali odsev individualne ranljivosti, temveč je rezultat družbenih in kulturnih dinamik. Da bi učinkovito prepoznali travmo in se odzvali na njen vpliv, moramo najprej razumeti, kako sovražni govor deluje kot katalizator za travmatične

izkušnje. Sovražni govor namreč ne vključuje zgolj očitnih agresivnih dejanj, temveč lahko zajema tudi subtilne oblike zaničevanja in izključevanja, ki počasi spodjedajo človekovo dostojanstvo in samospoštovanje.

Izpostavljenost sovražnemu govoru lahko sproži travmo na načine, ki niso vedno (takoj) očitni. Sovražni govor ustvarja okolje, kjer so posamezniki ali skupine sistematično dehumanizirani, kar lahko vodi v travmo. Takšna izkušnja je še posebej škodljiva, ko je oseba ali skupina nenehno izpostavljena sovražnim sporočilom, ki jo marginalizirajo in stigmatizirajo na podlagi rase, spola, etničnosti, vere, spolne usmerjenosti in tako dalje. **Nenehno bombardiranje s sovražnimi sporočili ali celo stopnjevanje sovražnosti lahko povzroči, da se posamezniki počutijo nemočne, izolirane in nezaščitene, kar so klasični predhodniki travmatskih stanj.**

Razumevanje travme zahteva pozornost na njene različne manifestacije. Simptomi travme se lahko razlikujejo glede na posameznika in okoliščine, kažejo se lahko na različnih ravneh, pri čemer zajemajo:

- **čustvene reakcije:** pretirana čustvenost ali apatija, obup, nenadni, nenadzorovani čustveni izbruhi, depresija ali občutek trajajoče žalosti,
- **ponavljajoče se spomine:** nepričakovani in vsiljivi spomini na travmatske dogodke, ponavljajoče se moreče sanje,
- **izogibanje in otopelost:** izogibanje mestom, ljudem ali dejavnostim, ki spominjajo na travmo ali povzročajo tesnobo; občutki otopelosti ali odtujenosti od drugih,
- **hipervigilantnost:** pretirana previdnost, skoki iz strahu ob nenadnih zvokih, nespečnost.

Dolgoročni učinki travme se lahko kažejo na primer v obliki dolgotrajnih anksioznih motenj, PTSM, depresije in drugih afektivnih motenj. Travma lahko vpliva tudi na samopodobo in samozavest, zlasti če sovražni govor in diskriminacija ostajata neprepoznana in neobravnavana v širšem družbenem kontekstu.

Pomembno je, da prepoznamo te znake, saj le tako lahko pravočasno in učinkovito ukrepamo. Opazovanje, kako se posameznik odziva v nekaterih položajih oziroma okoliščinah ali kako se njegovo vedenje spreminja v času, lahko ponudi uvide v morebitno prisotnost travme.

Fiziološki odzivi na sovražni govor: boj, beg, zamrznitev in podrejanje

Polivagalna teorija, čeprav med znanstveniki ni enotno sprejeta, še vedno pomenljivo prispeva k razumevanju človeškega odziva na stres in travmo. Teorijo je leta 1994 predstavil Stephen Porges, ki je razširil tradicionalno razumevanje avtonomnega živčnega sistema z novimi uvidi o vlogi vagusnega živca pri uravnavanju čustev, oblikovanju socialnih vezi in odzivih na grožnjo. Kljub kritikam zaradi nekaterih nevroznanstvenih in evlucijskih trditev je teorija priljubljena med kliniki in uporabniki zaradi terapevtskih aplikacij. Ta teorija ponuja razdelani pogled na parasimpatični živčni sistem, ki ga deli na dva različna sistema: ventralni vagalni sistem, ki spodbuja socialno delovanje, in dorzalni vagalni sistem, ki podpira imobilizacijske vrste obnašanja, tako restorativne (počitek, sproščanje ipd.) kot obrambne. Poleg že tradicionalnih odzivov na grožnjo, kot so boj, beg in zamrznitev, teorija vključuje tudi četrti odziv – podrejanje (angl. »fawn«), ki se kaže pri posameznikih, ki se v nevarnih položajih odločijo za strategijo pomirjanja ali ugajanja, da bi zmanjšali konflikt ali nevarnost. Razumevanje te palete instinktivnih odzivov je ključno za celovitejšo obravnavo stresnih in travmatskih interakcij.

Mladi se pogosto znajdejo na preizkušnji, ko se spoprijemajo z agresivnimi komentarji ali diskriminacijo na podlagi rase, etničnosti, spolne usmerjenosti ali drugih osebnih značilnosti. Podrobnejša predstavitev posameznih odzivov:

1. **Boj:** v kontekstu sovražnega govora se boj lahko manifestira kot verbalni protinapad ali javno zavzemanje proti sovražnemu govoru. Mladi se lahko odzovejo agresivno, s ciljem obrambe svoje identitete ali identitete svojih vrstnikov.
2. **Beg:** beg lahko pomeni umik s spletnih platform, kjer se sovražni govor pojavlja, ali izogibanje šolskemu okolju, kjer so te interakcije pogoste. To je strategija za ohranitev osebnega miru in občutka varnosti.
3. **Zamrznitev:** ta odziv se lahko pokaže, ko se posameznik znajde v položaju, kjer je sovražni govor neposredno usmerjen nanj, in ne najde načina za takojšnji odziv. Zamrznitev lahko vodi v zamujene ali zadržane verbalne odzive, kar pogosto pusti posameznika nemočnega in brez možnosti, da bi izrazil svoja čustva ali misli.
4. **Podrejanje:** v primerih sovražnega govora se podrejanje lahko odraža v čezmernem prizadevanju posameznika, da se izogne konfliktu z ugajanjem ali celo opravičevanjem storilcem. Ta odziv je še posebej problematičen, saj lahko vodi v dolgotrajno travmo in zmanjšanje lastne samopodobe. Poleg tega se lahko pojavi še en vidik tega odziva, ko se prisostvujoči posamezniki, ki so opazovalci in ne neposredne tarče sovražnega govora, v želji po izogibanju konfliktov z nasilnežem (do neke mere proti svoji volji) uskladijo s sovražnim govorom in pridružijo nasilju, da bi ohranili občutek pripadnosti.

Razumevanje fizioloških odzivov, kot so boj, beg, zamrznitev in podrejanje, v kontekstu sovražnega govora lahko neposredno vpliva na razvoj intervencijskih strategij, ki mladim omogočajo boljše spoprijemanje s takimi okoliščinami in njihovo obvladovanje. Ko izobraževalci, svetovalci in drugi strokovnjaki razumejo, kako se mladi odzivajo na stresne situacije, lahko oblikujejo bolj ciljne podporne programe in orodja.

Obravnavanje travme v kontekstu sovražnega govora

Sovražni govor lahko povzroči globoke osebne travme, ki imajo dolgotrajne posledice za posameznika. Razumevanje in obravnavanje teh travm zahteva celovito obravnavo, ki zajema posamezne simptome in se osredotoča tudi na temeljne vzroke ter zagotavlja dolgoročno podporo.

Za učinkovito obravnavo sovražnega govora je ključno v šolsko okolje vključiti kar najbolj celostne izobraževalne programe, ki ne ozaveščajo samo storilcev, ampak vse udeležence šolske skupnosti. Takšni programi bi morali zajemati temeljito izobraževanje o posledicah sovražnega govora, njegovih družbenih vplivih ter ozaveščanje o spoštovanju in vrednotenju različnosti.

1. **Družbena vzgoja:** Vzgojno-izobraževalne ustanove bi morale v svoje kurikule vključiti module, ki obravnavajo tematike, kot so razumevanje sovražnega govora, pomen spoštovanja različnosti in učinki diskriminacije na posameznike in skupnosti, pa tudi na razvoj kritičnega mišljenja. Ti bi vključevali učenje, kako kritično analizirati informacije in prepoznati pristranskost ter manipulacije, ki pogosto spremljajo sovražni govor. Potrebno je tudi izobraževanje o dinamiki moči in nasilja ter načinih, kako se zavzeti zase in za druge na zdrav in učinkovit način.

2. **Socialno-čustveno učenje:** Zaželeno oziroma nujno je, da bi kurikuli v vzgojno-izobraževalnih ustanovah sistematično vključevali socialno in čustveno učenje, kar bi mladim omogočalo razvoj ključnih komunikacijskih oziroma medosebnih veščin v varnem in spodbudnem okolju. Z izvajanjem interaktivnih vaj in diskusij bi mladi razvijali sposobnost uživanja v občutke in poglede drugih, kar je ključnega pomena za globlje razumevanje različnosti. Te vaje bi morale vsebovati realne scenarije, ki bi mlade spodbujali k razmisleku o vplivu njihovih besed in dejanj na druge, s tem pa bi jih učili odgovornosti in posledic njihovega vedenja. Poleg tega bi kurikuli morali sistematično razvijati komunikacijske veščine, da bi mlade učili, kako konstruktivno izražati svoje mnenje in učinkovito reševati konflikte. To bi vključevalo učenje o tehnikah aktivnega poslušanja, primernega odzivanja in vzpostavljanja spoštljivega dialoga.
3. **Vključevalnost:** Zaželena je vzpostavitev programov v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki aktivno spodbujajo mlade k medsebojni podpori in sodelovanju pri projektih, ki poudarjajo pomen multikulturalnosti in vključevalnosti. Takšni programi bi morali biti integralni del vzgojno-izobraževalnega sistema in bi lahko vključevali različne dejavnosti, ki mlade navdušujejo za sodelovanje in izražanje na ustvarjalne in kulturne načine. Takšni programi bi lahko vključevali npr. skupnostne umetniške projekte, medkulturne izmenjave in šolske festivale, pri katerih se slavi različnost.
4. **Psihološko svetovanje:** Zagotovitev dostopa do svetovalnih storitev za učence, ki so bodisi žrtve bodisi storilci sovražnega govora. Svetovanje bi moralo biti dostopno in anonimno, s ciljem obravnavanja osebnih čustvenih in psiholoških vprašanj, ki lahko vodijo do sovražnega govora ali izhajajo iz njega.
5. **Podpora storilcem:** Za obravnavo storilcev sovražnega govora je bistveno vzpostaviti celostno obravnavo, in to ne le posledic njihovih dejanj, temveč z vključenim raziskovanjem vzrokov za takšno vedenje. Učinkovite strategije vključujejo kombinacijo izobraževanja, svetovanja ali terapije ter po potrebi tudi pravne sankcije. Izobraževanje ima ključno vlogo pri spreminjanju prepričanj in vedenj, storilcem lahko pomaga razumeti, kako njihove besede in dejanja vplivajo na druge, ter jih spodbudi k razmisleku o lastnih prepričanjih, vrednotah in ravnanju. Za storilce, katerih sovražni govor izvira iz globljih psihičnih težav, je nujno tudi svetovanje. Terapevtska obravnava jim pomaga razumeti in obdelati osebne travme, strahove in negotovost, ki lahko neposredno poganjajo njihovo vedenje. Cilj teh programov je prekiniti cikel negativnosti in storilcem omogočiti, da razvijejo zdrav in konstruktiven način izražanja in obnašanja.
6. **Jasna, soustvarjena in upoštevana pravila:** Vzgojno-izobraževalne ustanove se včasih težko ustrezno odzovejo na sovražni govor, še posebej v zapletenih okoliščinah. Poleg že naštetih ukrepov je pomembno, da te ustanove jasno pokažejo, da takšno vedenje ni sprejemljivo, in prevzamejo odgovornost za ukrepanje. To lahko vključuje tudi formalnopravne ukrepe, če je to potrebno. Pomembno je, da vzgojno-izobraževalne ustanove vzpostavijo jasna pravila in posledice, da bi zaščitile vse mlade in ohranile varno okolje. Vendar pa je ključno najti pravo ravnovesje, saj je treba razumeti in spoštovati tudi mlade, ki so del na primer šolske skupnosti, in z njimi sodelovati pri iskanju rešitev.

Sklepno: povezovanje in naprej k sočutnemu jeziku

V sodobni družbi, kjer se sovražni govor vse bolj širi, je ključnega pomena, da vzgojno-izobraževalne ustanove aktivno izobražujejo mlade o nevarnostih in posledicah takšne komunikacije. Dogodki,

kot so pobijanje otrok v Gazi, vojne v Ukrajini in drugod, ustvarjajo okolje strahu, negotovosti in sovraštva, kar lahko prispeva k širjenju sovražnega govora. Vendar pa obstajajo še drugi dejavniki, ki prispevajo k temu trendu.

Eden izmed ključnih dejavnikov je razširjenost družbenih omrežij in digitalnih platform, kjer se informacije in sporočila širijo hitreje kot kadar koli prej. Algoritmi, ki so zasnovani tako, da poudarjajo kontroverzne in čustveno nabite vsebine, dodatno krepijo to dinamiko, saj spodbujajo delitev takšnih sporočil in interakcijo z njimi. Poleg tega socialna neenakost ustvarja občutek frustracije in nezadovoljstva, kar lahko vodi v iskanje krivcev in širitev sovražnih sporočil proti različnim skupinam. Ljudje, ki se počutijo marginalizirane ali zapostavljene, so lahko bolj dovzetni za sprejemanje in širjenje sovražnega govora, saj iščejo načine za izražanje svoje jeze in frustracije. **Politična polarizacija je še en pomemben dejavnik. Ko se politične ideologije zaostrijo, sovražni govor pogosto postane orodje za diskreditacijo nasprotnikov in utrjevanje lastnega položaja. V obratni smeri pa lahko pride do stanj, ko se legitimni pomisleki in obstoječa tveganja (neutemeljeno) prezrejo ali ožigosajo kot sovražni govor – pogosto zato, ker so bila morda neposrečeno ali preostro izražena.** V duhu retorično-ideološkega vojskovanja ali cenzure se torej izkrivljajo nameni teh opozoril, ne da bi se poskusilo izluščiti in obravnavati zrno resnice in previdnosti, ki lahko tiči v teh pomislekih. Takšno ravnanje lahko zavira odprti dialog in vodi v še večjo polarizacijo ter onemogoča reševanje resničnih družbenih izzivov.

Mladi so zaradi stalne izpostavljenosti negativnim sporočilom še posebej ranljivi, zato je pomembno, da jih opremimo z znanjem, kako prepoznati sovražni govor in se mu upreti. Vzgojno-izobraževalne ustanove morajo imeti osrednjo vlogo pri tem, da mladim nudijo priložnosti za kritično razmišljanje, razvijanje empatije in razumevanje, kako njihove besede in dejanja vplivajo na druge. Samo s temeljitim in celovitim izobraževanjem lahko prispevamo k ustvarjanju družbe, ki spodbuja sočutni in vključujoči dialog.

Pomembno je, da šole in druge vzgojno-izobraževalne ustanove ne delujejo izolirano. Sodelovanje z vladnimi organizacijami, nevladnimi organizacijami, strokovnjaki z različnih področij ter starši oziroma skrbniki je ključno za uspešno izvajanje učinkovitih strategij proti sovražnemu govoru. Ta sinergija omogoča izmenjavo idej, virov in strategij, ki so potrebne za širše družbene spremembe.

Prav tako je potrebno neprestano vrednotenje in prilagajanje izobraževalnih praks, da ostanejo relevantne in učinkovite. Raziskave in povratne informacije so bistvene za oblikovanje programov, ki obravnavajo aktualne potrebe in izzive mladih.

Razvijanje veščin kritičnega mišljenja pri mladih, ki jim omogočajo prepoznavanje manipulativnih sporočil, ki se jim je tako mogoče upreti, je temeljnega pomena. Sposobnost za konstruktivni dialog, razvijanje empatije in medkulturno razumevanje so ključni za pozitivne medosebne interakcije in družbene dinamike.

Zaveza vseh družbenih sektorjev za vzgojo mladih, ki aktivno spodbuja sočutni jezik, je ključna za ustvarjanje trajnostne prihodnosti, ki temelji na spoštovanju in razumevanju. Skupna prizadevanja lahko spremenijo tok družbene razprave in mladim omogočijo, da postanejo zagovorniki pravičnosti in enakosti v svojih skupnostih in na svetovni ravni.

Dodatna gradiva in literatura

- Craig, S. E. in Sporleder, J. (2017). *Trauma-Sensitive Schools for the Adolescent Years: Promoting Resiliency and Healing, Grades 6–12*. Teachers College Press.
- Craig, S. E. in Stevens, J. E. (2015). *Trauma-Sensitive Schools: Learning Communities Transforming Children's Lives, K–5* (ilustrirana izd.). Teachers College Press.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.
- Levine, P. A. in Frederick, A. (2015). *Kako prebuditi tigra: zdravljenje travm: prirojena sposobnost preobrazanja izkušenj, pod katerimi klonimo*. V. B. Z.
- Levine, P. A. in Kline, M. (2019). *Skupaj premagujmo travme in stres: kako pri otrocih krepimo samozavest in psihično odpornost*. Mladinska knjiga.
- Maté, G. (2023). *Navidezna normalnost: travma, bolezen in zdravljenje v toksični civilizaciji*. Založba Chiara.
- Porges, S. W., Doussard-Roosevelt, J. A. in Maiti, A. K. (1994). Vagal Tone and the Physiological Regulation of Emotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 167–186. doi.org/10.2307/1166144
- Van der Kolk, B. A. (2017). *Telo si vse zapomni: možgani, um in telo pri zdravljenju travme*. UMco.

Maruša Naglič, univ. dipl. psihologinja,
kognitivno-vedenjska terapevtka in shema terapevtka
Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje

Niki Jakol, univ. dipl. psihologinja
Zdravstveni dom Velenje, Center za krepitev zdravja

Ustvarjanje okolja za psihološko varnost (skozi prizmo polivagalne teorije): zgodba nekega mladostnika in njegove profesorice¹

»Če želiš izboljšati svet, najprej poskrbi, da se ljudje počutijo varno.«

— Dr. Stephen Porges

Z zgodbo nekega mladostnika in njegove profesorice sva želeli ponuditi globlji vpogled v nevrobiologijo varnosti ter nevarnosti. Zgodba je izmišljena in vsaka podobnost z resničnimi osebami je zgolj naključna. Koncepti v ozadju so znanstveno podprti in izhajajo iz polivagalne teorije avtorja Stephena Porgesa (Porges, 2011, 2017).

Polivagalna teorija (»poli« – mnogo, »vagalna« – se nanaša na vagusni živec) poglobljeno razlaga delovanje avtonomnega živčnega sistema in njegov neposredni vpliv na posameznikovo doživljanje, vedenje ter sposobnost povezovanja z drugimi. Poudari ključno vlogo vagusnega živca, osrednjega dela parasimpatičnega živčevja, ki se deli na ventralno (»sprednjo«) in dorzalno (»zadnjo«) vejo. Ti veji in simpatično živčevje skupaj omogočajo tri glavne poti uravnavanja naših odzivov. Aktivirajo se po vrsti od evolucijsko najnovejše, značilne za sesalce, do najstarejše. **Ventralni vagus omogoča občutek sproščenosti in povezanosti z drugimi, vendar se aktivira le, kadar se posameznik počuti varno. Ob zaznavi grožnje simpatično živčevje poveča raven pozornosti in energije, kar telo mobilizira za odziv boj ali beg. Če se grožnja stopnjuje do (zaznane) skrajne nevarnosti, se aktivira dorzalni vagus, ki sproži odziv zamrznitve in upočasnjuje telesne funkcije (imobilizacija)** (Porges, 2017).

Polivagalna teorija pojasnjuje, kako živčni sistem zaznava znake varnosti in nevarnosti, ter poudarja pomen občutka varnosti za človekovo optimalno delovanje (Porges, 2017). Načela teorije lahko uporabimo za ustvarjanje podpornih okolij, ki vzbujajo občutek varnosti, in tako prispevamo k duševnemu zdravju ter kakovosti medosebnih odnosov. Teorija pomembno vpliva

¹ Strokovno pregledal: Mitja Černko, dipl. psih. (UN), Inštitut za aplikativne znanosti Maribor

tudi na pedagoško prakso. Med drugim informacije lažje sprejemamo, ko smo sproščeni in nam je prijetno. Načinov, kako pridemo v stanje sproščenosti, je veliko, med njimi so tudi zgodbe. Dovolite, da vas povabiva k branju ene od njih.

Besedilo je mogoče brati v celoti, zgolj kot zgodbo ali zgolj kot teorijo; ta je zapisana v poševnem tisku. Viri strokovne pomoči, ki jih navajava v zgodbi, so resnični in v Sloveniji (v času izdaje zbornika) tudi dostopni; podrobno so navedeni v opombah.

Pot v šolo

Jutro se začne kar v redu. Tokrat ne presliši budilke in njegovih najljubših kosmičev še ni zmanjkalo. Prvi letnik srednje šole je zanj še vedno izziv. Zgodnje vstajanje in iskanje ravnovesja med sošolci, učenjem ter profesorji prav tako. Da mora krmariti tudi doma, med nenehnimi prepiri staršev in nepredvidljivimi najstniškimi izpadi starejše sestre, je zanj že nekaj običajnega.

Po hitrem zajtrku zavije na avtobusno postajo. Med čakanjem postaja nemiren, saj se tam zbira vedno več mladostnikov. Nekatero bežno pozna in jih pozdravi, drugi so mu tuji. Nemir ga spremlja tudi na avtobusu. Na splošno je bolj zadržan in z drugimi le s težavo vzpostavi prvi stik.

Ko se znajdemo v družbi neznanih ljudi, sprva težko ocenimo, ali so za nas varni, zato je normalno, da postanemo nekoliko pozornejši in opreznější. Preverjamo, kako se bomo z njimi ujeli in se počutili. Nekateri ljudje so že po temperamentu bolj odprti (ali imajo z odnosi dobre pretekline izkušnje), zato v takšne položaje vstopajo precej sproščeno. Izkušnje drugih so slabše (ali so tudi sicer bolj zadržani) in pri njih se v neznani družbi prej aktivira stresni odziv boj/beg ali celo zamrznitev. Živčni sistem povsem nezavedno preverja zunanje okolje (fizično in socialno) ter telesne občutke (npr. bolečino) za znake varnosti ali nevarnosti (Porges, 2017, 2023b). Deluje kot varovalni sistem, ki je vedno v pripravljenosti in sprašuje: »Je to varno?« (Dana, 2018). Situacijo si tako avtomatsko interpretiramo na podlagi stanja živčnega sistema (Dana, 2018; Porges, 2017).

Oddahne si, ko lahko pot do šole prehodi sam, počasi kot jutranja megla v poznih jesenskih dneh. Pouk včasih zamudi, a zdi se, da to bolj skrbi njegovo razredničarko kot njega samega. Tudi starši so zaskrbljeni, saj želijo, da doseže več, kot je kadar koli uspelo njim. Morda se ravno zaradi lastnih visokih pričakovanj ob njegovem neuspehu vedno precej vznemirijo.

Matematika

Tudi danes je na urniku matematika. Čeprav zanj nikoli ni kazal posebne nadarjenosti, je vsaj osnovne koncepte usvojil razmeroma dobro. Ve, da bo na vrsti za ustno spraševanje, in to ga skrbi, saj ne mara stati pred razredom, da se ne bi osmešil. Kljub temu ga matematika ne obremenjuje preveč. Morda ga profesorčin glas spominja na maminega, ko ga je kot otroka umirjala s pesmimi ali zgodbami in se doma še ni vse vrtelo okrog šole ter ocen. Profesorica govori umirjeno, v razredu ima red, vendar ne kriči, da bi ga dosegla. Nekaterim je dano, da vzpostavijo avtoriteto že samo s tem, ko se pojavijo (ali kateri predmet poučujejo; matematike se večina vendarle boji).

Kadar nas drugi nagovarjajo z umirjenim tonom, njihov glas pa je melodičen (z intonacijo v glasu izražajo čustva), je to za živčni sistem znak varnosti. Sporoča nam, da je vse v redu in da se lahko tudi mi pomirimo. Podobno učinkuje nasmeh ali prijazen pogled. Nasprotno lahko monotoni glasovi z nizkimi frekvencami, ostrimi glasovi ali povzdigovanje glasu delujejo kot znaki nevarnosti, zaradi katerih postanemo bolj napeti (Dana, 2018; Porges, 2017; van der Kolk, 2014). Če želimo, da se drugi ob nas počutijo varno in so tudi delovno učinkoviti (npr. uspešno priključijo informacije, rešujejo naloge, ne delajo napak ipd.), je pomembno, da smo pozorni na to, kako jih nagovarjamo.

Zgodovina – kontrolne naloge

Profesorica danes prihaja našpičena kot sulica! Oranžni kodri ji štrlijo na vse strani, dolgo modro krilo pa frfota ob njeni vihravi hoji. Ko stopi iz avtomobila, se ji po tleh usujejo popravljene kontrolne naloge. Dan se zanjo ne bi mogel začeti slabše. Gre za spoštovano profesorico srednjih let, ki se v zadnjem času spoprijema z nemalo težavami. Spomni se, da so podobne težave imeli tudi njeni starši s svojimi starši, in reče si, da se zgodovina pač ponavlja. Začela sta pozabljati, kar oba, najprej drobne stvari, nato pa vedno pomembnejše. Pozabljati v družini, kjer so pomnena dejstva vedno imela veliko težo! Že kot deklica je z očetom prebirala zgodovinske zgodbe, poznala je imena starodavnih vladarjev in se kosala z njegovimi prijatelji, kdo bo bolje zadel letnice svetovnih vojn. Na današnji dan bñje drugačno bitko. V zadnji minuti pridirja v razred, razdražena kot jež z bodicami, ki mu ni dobro hoditi preblizu.

»Pisali ste slabo!« razglasi, preden ji uspe pozdraviti, in ura se nadaljuje z razdraženimi dijaki in še bolj razdraženo njo. Slabo piše tudi mladostnik, čigar starši se prepirajo. Enico ošvrkne zgolj s kotičkom očesa in težko razume, kaj se je zgodilo. Družboslovni predmeti so bili vedno njegovo močno področje, še posebej zgodovina, ki ga je, tako kot profesorico, zanimala že od malih nog. Starši ga pri tem niso znali podpreti, vendar ga je navduševal stric, ki mu je pripovedoval zgodbe o mogočnih vladarjih.

Spomni se, da se je med pisanjem testa nervozno potil in nenehno drgetal z nogo. Težko se je osredotočil na vprašanja in še težje na odgovore, saj ga je motilo štorljanje profesoričinih visokih pet, s katerimi je delala kroge po razredu. Vznemirjala so ga njena prigovarjanja: »Pišite natančne odgovore! S polovičarskimi razlagami vam ne bom prizanesla!« Pozornost mu je uhajala na hrup z gradbišča, kjer je tik ob šoli rastla nova telovadnica.

Živčni sistem neprestano preverja tudi varnost našega fizičnega okolja. Znaki nevarnosti so lahko nekateri zvoki, posebej nizki toni, kot je hrup z gradbišča ali prometna cesta. Zaradi občutka ogroženosti se možgani odzovejo z višjo stopnjo aktivacije, čeprav nevarnost morda sploh ni resnična (Porges, 2017). Če želimo, da se drugi počutijo varno, lahko temu primerno izberemo oziroma prilagodimo prostor, v katerem smo (npr. izognemo se resnim pogovorom na šolskem hodniku, učilnico ali kabinet pa opremimo po svojih zmožnostih, da deluje toplo in prijetno).

Zgodovina – ustno spraševanje

Zgodovinarka tokrat prihaja vihravo iz drugih razlogov. Z možem sta se v zadnjih letih odtujila. Poleg skrbi za onemogle starše ji misli zdaj uhajajo še k premlevanju, kaj se dogaja – z njima, njo samo in vsemi projekti, ki ji vse bolj uhajajo iz rok. Zadnje čase je v odnosih vse bolj natakñjena. Že najmanjše nestrinjanje jo požene v zrak, kritizira brez prestanka in vedno želi imeti zadnjo besedo. Ob tem se niti ne zaveda, da se je njeno vedenje tako spremenilo. Prej bi rekla, da se je spremenil ves svet.

Stanje živčnega sistema vpliva na naše zaznavanje, mišljenje, čustvovanje in vedenje. Ko se ne počutimo varno, postanemo pretirano občutljivi in odzivni na znake nevarnosti. To otežuje jasen razmislek in poveča možnost napačnih interpretacij dejanskega stanja. Na podlagi lastnega dojetja položaja svojo nezaupljivost do drugih ali obrambno vedenje morda razumemo kot povsem upravičeno tudi takrat, ko to ni (Porges, 2017). Iz tega razloga je pomembno, da znamo ozavestiti, v kakšnem stanju smo, ter v skladu s tem preveriti, ali so naši odzivi primerni.

Na uri zgodovine napoči čas za ustno spraševanje dijakov, ki so pisali negativno. Mladostniku, ki je kot otrok ljubil stričeve zgodbe o vladarjih, je slabo že od jutra. Najraje bi se izognil

spraševanju in ostal doma, a občuti pritisk staršev, da se izkaže. Ko ga oranžnolasa profesorica pokliče pred tablo, se njegov stres še poveča.

Kadar se znajdemo v situaciji, ki je za nas zahteven in obenem pomemben, je normalno, da občutimo stres. Če smo preveč sproščeni, smo lahko premalo pozorni. Če je napetost prevelika, postanemo nervozni, močan čustveni odziv pa lahko poslabša naše zmožnosti spoprijemanja z izzivom. Ravno prava stopnja napetosti povzroči, da smo dovolj budni in pripravljeni na spoprijetje s položajem (Yerkes in Dodson, 1908). Okoliščine, v katerih nas drugi ocenjujejo, vsi dojemamo kot do neke mere nevarne (Porges, 2017). Še toliko bolj ogrožajoče so za tiste, ki imajo do sebe (ali pa ima okolica do njih) nerealno visoka pričakovanja.

Ko profesorica z ostrim glasom postavi prvo vprašanje, se mladostnik zmede. Čeprav se spomni, da se je o tem učil, ne najde pravih besed in nemo strmi v tla. Profesorici notranji grelec zavre blizu vrelišča in zdi se, da njeni lasje še bolj pordečijo. »No, no, dajmo, nimamo ves dan časa!« ji uide. Mladenič otrpne, počuti se kot ujeta žival, brez možnosti, da bi zbežal ali se boril. Plenilci so močnejši. Naslednja vprašanja sliši le še polovično in v mislih se mu stemni. »Blackout, blackout,« kako je že rekla svetovalna delavka v osnovni šoli, »zgodil se mi je zaj** blackout!«

Ko se vznemirimo v preveliki meri, lahko tudi »zmrznemo«, podobno kot žival, ki otrpne pred plenilcem. Ta varovalni odziv nas otopi in s tem zmanjša občutek bolečine ter preplavljenosti z neprijetnimi čustvi. Takrat ne moremo razmišljati logično, saj živčni sistem položaj zaznava kot brezizhoden in le čaka na priložnost za pobeg. Nekoga v takšnem položaju strogo priganjati, mu zapovedovati, naj se pomiri oziroma zbere, ali kričati nanj povzroči, da se le-ta še bolj zakrči (Porges, 2017; van der Kolk, 2014).

Zbornica

Profesorica zgodovine v zbornico vstopi jezava in zdi se, da se nekateri sodelavci raje umaknejo. Matematičarki, ki je na poti do fotokopirnega stroja, ne uspe pobegniti. Vihravolasa začne razlagati: »Ne vem, sodelavka, kaj je z današnjo mladino, nič več ne znajo, nič se ne potrudijo, samo buljijo v tla in ničesar ne dajo od sebe!« Pripoveduje o svojem dijaku, da se po neuspešnem testu ni naučil snovi, čeprav mu je dala priložnost, da ob tabli ni izustil skoraj ničesar, čeprav vprašanja niso bila težka, in da jo je na koncu skoraj ignoriral, čeprav mu je prigovarjala, naj se spomni, kaj so se učili ves oktober.

Matematičarka blagega glasu in kratkega paža je previdna. Razume, s čim se spoprijema sodelavka, saj se tudi sama bori z različnimi izzivi. Pozna tudi občutek nemoči in frustracije ob dijaku, ki mu ne gre. Vendar se ji tokrat zdi, da je slišala le polovico zgodbe. Spomni se, da je dijak pri njej solidno opravil zadnje ustno spraševanje, čeprav matematika ni njegova strast. Rada bi izrazila svojo skrb in opozorila, da sodelavka s svojim vedenjem morda preveč pritiska na dijaka, ki se nato zapre. Kljub temu prepozna, da zdaj ni pravi čas za pogovor, saj sodelavka pomislekov trenutno ni zmožna sprejeti kot dobrohotnih. Odloči se, da bo počakala na primernejši trenutek.

Dnevna soba

Oranžnolasa profesorica sedi na kavču in razmišlja. Je zaradi svojih težav postala ena tistih zoprnih profesorjev, ki jih kot dijakinja tudi sama ni marala? »Red že mora biti, red,« si ponavlja v mislih, a globoko v sebi sluti, da morda vzpostavlja več kot red, skoraj teror, se nasmehne sama sebi in si predstavlja, kako nosi kapo kakšnega slavnega vladarja.

Sproščen pogovor z drago kolegico matematičarko, po službi ob kavi, se je je močno dotaknil. Kljub sprva dobremu razpoloženju so jo besede kolegice vznemirile. Kolegičin poskus, da del odgovornosti za dijakovo neznanje prenese nase, se ji je zdel nezaslišan. »Ne le, kaj se dogaja z današnjo mladino, kaj se šele dogaja z današnjimi mladimi profesorji!« je pomislila. Kljub temu si je dovolila slišati, kaj ji je želela pojasniti zaskrbljena sodelavka. Povedala je, da isti dijak pri matematiki sodeluje, se pri tabli celo nasmehne in opravi tisti minimum, ki se od njega pričakuje. Ko ji je želela razložiti še, kaj se dogaja v fantovi družini, kako se starši verjetno ločujejo in nanj pritiskajo, ni želela več poslušati. »Vsak je odgovoren zase,« je bevsknila razdraženo in raje zamenjala temo.

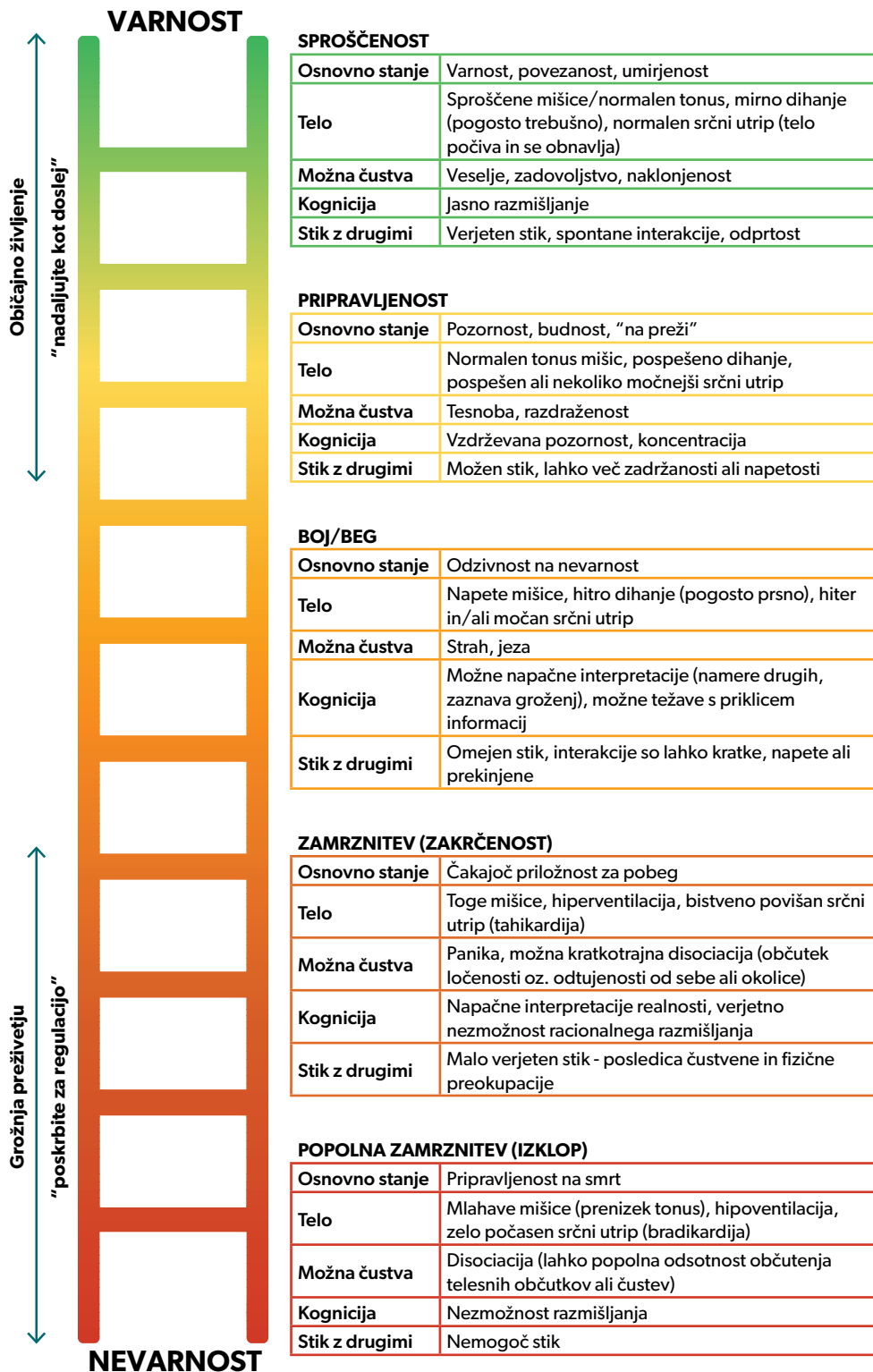
Tik preden sta se razšli, ji je kolegica v roke potisnila kratek zbornik, če bi ga želela preleteti. »V njem je prispevek, ki mi je odprl oči,« je povedala, »zdaj drugače gledam na neželeno vedenje dijakov. Ne vidim ga več kot težavo, ampak znak, kdaj se dijak počuti ogrožen. Mislim si, da tega verjetno še ne zna obvladati.« »Ah,« se šaljivo odzove zgodovinarica, »kdaj si pa ti postala šolska psihologinja!« Matematičarka ji pomežikne in poslovita se s prijateljskim nasmehom.

Popoldne se zleknjena na kavču poglobi v razmišljanje o življenju in šoli. Kdaj so se oblaki nad njeno glavo tako zgostili? Spomni se časov, ko so jo dijaki imeli radi – bila je stroga, a pravična. Spominja se plakatov z bizarnimi zgodovinskimi dejstvi, ki so jih po šoli obesili med zgodovinskim krožkom in so pritegnili tudi tiste, ki jih zgodovina ni zanimala. Skuha si čaj, preveri starše, moža pa pusti pri miru, čeprav jo moti, da že vse popoldne ždi za računalnikom. V roke vzame zbornik, *kdaj je že nazadnje brala*, in si dovoli nekaj trenutkov zase.

Stanje avtonomnega živčnega sistema vpliva na naše telo, čustva, razmišljanje in stik z drugimi. Različna stanja lahko razumemo kot kontinuum, ki je za lažjo predstavo ponazorjen z lestvijo in sega od sproščenosti do popolne zamrznitve.

Slika 1: Prikaz stanj avtonomnega živčnega sistema (po polivagalni teoriji). Povzeli in priredili Naglič in Jakol, po: Dana, 2023, Porges, 2017, in Rothschild, 2017.

PRIKAZ STANJ AVTONOMNEGA ŽIVČNEGA SISTEMA (PO POLIVAGALNI TEORIJ)



Živčni sistem nenehno nezavedno skenira okolje za znake varnosti ali nevarnosti. Ko zazna nevarnost, se odzove hierarhično, s tremi glavnimi strategijami. Prva strategija je iskanje podpore pri drugih, saj smo biološko naravnani tako, da težimo k povezanosti. Če pomoč ni na voljo ali se zaznana nevarnost stopnjuje, se telo pripravi na boj ali beg. Če niti boj niti beg nista mogoča, organizem uporabi zadnji ukrep – popolnoma zamrzne oziroma se izklopi, kar lahko vodi do občutka ločenosti od sebe ali okolice (kot da nismo več prisotni v svojem telesu ali prostoru). V takšnih trenutkih pomiritev običajno dosežemo z umikom v varnejše okolje ali zanesljivim stikom z drugo osebo. Le-ta nam pomaga ponovno vzpostaviti občutek varnosti – to imenujemo *souravnavanje* (Porges, 2017; van der Kolk, 2014).

Souravnavanje (angl. co-regulation) pomeni, da se naš živčni sistem odziva na stanje živčnega sistema drugega in nezavedno prilagodi raven stresa (Porges, 2017). Proces je primerljiv s črednim vedenjem živali – če ena žival zazna nevarnost, celotna čreda postane opreznejša (Lewis, 2023). Ko smo vznemirjeni in se drugi odzovejo umirjeno ter empatično, možgani prejmejo sporočilo, da smo varni, kar nas pomiri (Dana, 2018; Porges, 2017).

Ko živčni sistem deluje optimalno, nevarnost zazna realno in se nanjo odzove ustrezno, s primerno stopnjo aktivacije. To pomeni, da zmoremo ohranjati občutek varnosti, se pomiriti in ob vsakodnevnih stresorjih ostati mirni, četudi očitni znaki varnosti (s strani drugih oziroma v okolju) niso prisotni – temu pravimo **samouravnavanje** (angl. self-regulation). Kadar fleksibilno prehajamo po lestvi gor in dol – med različnimi stanji aktivacije živčnega sistema, se lahko s svojim vedenjem učinkovito prilagajamo spreminjajočim se okoliščinam. To je bistvo psihične odpornosti (Dana, 2018; Porges, 2017).

Posamezniki, ki so doživeli travmo, so pretirano odzivni na znake nevarnosti in imajo težave pri interpretaciji znakov varnosti ter povezanosti. V vsakodnevnih položajih pogosto ne zmorejo vzdrževati občutka varnosti in hitreje preidejo v obrambna stanja (Dana, 2018; Porges, 2011). Pri njih je prisotno povečano tveganje razvoja duševnih motenj, kot so anksiozne motnje in depresija (Knowles in Coss, 2023).

Travmatski dogodki niso le nesreče ali izredni dogodki, temveč lahko travma vključuje tudi ponavljajoče se neustrezne odzive pomembnih oseb v življenju otroka, kar vodi v kronično nezadovoljene temeljne čustvene potrebe (Levine in Kline, 2007). Ena najpomembnejših potreb je povezanost z drugimi. Zavračanje ali ignoriranje s strani pomembnih odraslih oseb lahko sproži zelo intenzivna neprijetna čustva (van der Kolk, 2014), še posebej v otroštvu, ko večšine čustvenega samouravnavanja še niso razvite. Dolgotrajna izpostavljenost takšnim travmatskim položajem lahko spremeni otrokovo naravno tendenco k povezanosti v tendenco po samozaščiti (Lewis, 2023).

Zmožnost samouravnavanja se naravno razvija skozi souravnavanje z drugimi, lahko pa jo krepimo tudi zavestno, s štirimi koraki. Prvi (1.) je pozorno opazovanje delovanja lastnega živčnega sistema in prepoznavanje sprožilcev, ki vplivajo na spremembo njegovega stanja. Sčasoma lahko oblikujemo zemljevid svojih vzorcev odzivanja. Morda ugotovimo, da so vsakodnevni primeri sprožilcev nevarnosti glasni zvoki, prepri s partnerjem ali prijateljem, bolezenski znaki ali izključenost iz socialnih situacij. Poleg tega se lahko naučimo **prepoznati tudi znake varnosti**, ki nas pomirijo. Topel nasmeh, prijazen glas, čas, preživet z domačimi ljubljenci, kava ali čaj s prijateljem, sprehod v naravi, poslušanje glasbe ali gledanje televizijske serije ter igranje z otrokom so le nekateri od znakov varnosti, ki lahko pospešijo pomik po lestvi proti varnosti in povezanosti (Dana, 2018).

Ko (2.) **razumemo in spoštujemo**, kaj sproža spremembe v stanju živčnega sistema, lahko zavestno (3.) **uravnamo** svoje stanje v smeri varnosti. Na primer, umaknemo se v bolj varno okolje ali prepoznamo, da napetost morda ne izvira iz okolice, temveč iz našega notranjega stanja. Takšna (4.) **interpretacija** pomembno določa naše nadaljnje odzive. Ko razumemo, kako stanje živčnega sistema vpliva na nas, se lahko nehamo kritizirati oziroma obsojati, zakaj se nismo počutili oziroma odzvali drugače, ter začnemo razvijati sočutje do sebe in drugih (Dana, 2018). Sočutje do sebe nam pomaga uravnati živčni sistem in se na lestvi vzpeti višje; povezano je tudi z boljšim duševnim zdravjem (Neff, 2023).

Ko se sami počutimo bolj varno, lahko v odnose vstopamo drugače – bolj povezovalno in podporno. Če prepoznamo, da se drugi odziva obrambno, je to za nas lahko znak, da se počuti ogroženo. Če zmoremo, mu lahko preko znakov varnosti pomagamo, da se pomiri (Porges, 2017). To zavedanje je še posebej pomembno takrat, ko gre za hierarhične odnose (npr. starš – otrok, učitelj – učenec).

Ob branju prispevka se profesorica zave, da k zapletom v odnosu z dijakom prispevata oba, vendar sama nastopa s položaja moči. Njene čete so močnejše, v bitki pa ni ogrožena. Zanj je drugače. Če ne bo naredil letnika, bo imel resne težave. Ko profesorica vidi, da je ne ogroža, ampak se skuša izvleči na svoj način, lažje prepozna njegovo prestrašenost in do njega začuti sočutje. Ji bo naslednjič uspelo ravnati drugače?

Zgodovina – popravljanje ocene

Minejo tedni in čas je, da popravi to zaf** zgodovino, si misli, ko se zgodaj zjutraj odpravlja v šolo. Zgodovina ni njegova edina skrb. Sestra ga namreč še vedno spravlja ob živce, saj starše provocira ravno takrat, ko so končno v redu. Nepovezanost v družini ga žalosti, čeprav si tega ne prizna. »J*ba je, stari,« pove sošolcu iz osnovne šole, edinemu, ki mu lahko zaupa. Novi sošolci se zdijo v redu, vendar se počuti, kot da ne spada zraven. Slišal je, da so se nekateri norčevali iz njegovega *blackouta* pri zgodovini. Ne zaveda se, da se vsak med njimi bori s svojimi demoni in da so si v resnici bolj podobni, kot si mislijo. Preteklo bo še nekaj časa, preden se bodo povezali in spoznali, da so si lahko v oporo. Nekateri ne bodo nikoli usvojili lekcije tovarštva, nekaterim bo dano, tudi njemu, da jo izkusi.

Danes ostaja osamljen v prizadevanju, da bi popravil zgodovino. Prejšnji teden se je učil v knjižnici, skrit med policami, saj se doma ni počutil najbolje. Mnogim bi se morda zdelo čudno, a v šoli si včasih kar oddahne; drame je manj kot doma. Knjižnica je tiha in prijetna, knjižničar pa prijazen. Ob njem pomisli na strica, ki mu je pripovedoval o vladarjih, in s privihanimi brki se mu tudi knjižničar zdi eden od njih.

Tokrat je oranžnolasa v kremnem krilu. Poskusi narediti počasen vdih in izdih, preden mladeniča pokliče pred tablo. Spomni se *delavnice o tehnikah sproščanja*², na katero jo je povabila matematičarka kmalu po kavi. Skupaj sta obiskali *Center za krepitev zdravja* in že dolgo ni sedela pri miru uro in pol, kot se je to od nje pričakovalo na delavnici. Sprva ji je bilo težko, a sčasoma se je nemir polegel in ugotovila je, da ni tako slabo, če se malo sprostiš. Naučila se je, da lahko z mirnim dihanjem pomiri živčni sistem in tako počasi napreduje po lestvi sproščenosti, o kateri je brala v zborniku. Lažje se umiri tudi, odkar je staršem uredila pomoč na domu. Spoznala je, da ne more nenehno gasiti domačih požarov (včasih dobesedno, če sta kaj pustila na štedilniku), temveč je treba razmisliti strateško in najti trajnejšo rešitev.

2 Delavnica Tehnike sproščanja se izvaja v centrih za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih: www.skupajzdravje.si/aktivnosti-za-krepitev-zdravja/delavnice-in-svetovanja/

Dijak se ne počuti dobro. Že dlje časa čuti željo, da bi pobegnil, vendar se skuša obvladati. Srce mu bije hitreje, zdi se mu, da ga duši, in v glavi se mu kopičijo meglice. »Ne, ne že spet!« si vznemirjeno prigovarja, v strahu, da bi spet odpovedal. Ko profesorica zavestno zaduha, se malce sprosti in dijaka pred tablo pokliče z mehkejšim, prijaznejšim glasom. To mladostnika nezavedno nekoliko pomiri. Na prvo vprašanje odgovori pravilno, *ja, to je včeraj ponavljal v knjižnici*, kar mu pomaga, da ne zamrzne. Zdaj je pripravljen na boj z naslednjimi vprašanji. Ob drugem vprašanju uspešno zbere misli, a se zmede pri letnici, po kateri je vprašan. Profesorica se ob njegovem mencanju ponovno razdraži. Nezavedno zavije z očmi in osupla zasliši: »Pa pi**, no, a morate bit tako malenkostni! Res ste smotani! A nas sploh hočete kaj naučit al nam samo zagrenit lajf, ker ste sami nesrečni?!«

Kot v risanem filmu *Vrvež v moji glavi* rdeča Jeza v njegovi glavi podžge Jezo v njeni. Dvigne se s stola, postroji svoje oranžne lase in ga strogo nahruli: »Boš že še videl! Z mano pa res ne boš tako govoril!« Spraševanje se zaključi, ne z enico, temveč z napotitvijo dijaka k svetovalni delavki, ravnatelju, na luno, kamor koli, samo da ji ga ni treba gledati. Njena namera o sproščenosti pa splava po vodi ...

Ko se čutimo ogrožene in ne moremo zbežati, se borimo, kar se lahko kaže tako, da smo do drugega besedno agresivni oziroma napadalni. Zelo verjetno je, da se drugi ob takšnem načinu komunikacije tudi sam čuti ogroženega in se odzove obrambno, zato napade nazaj, zbeži ali zamrzne. Ko sta oba močno vznemirjena, je verjetnost, da se lahko pogovarjata preudarno, zelo majhna. Če zmoremo pravočasno ozavestiti, da je odziv drugega v nas sprožil stresno reakcijo, pa lahko svoje vedenje kljub notranjemu stresu izberemo bolj zavestno (Porges, 2017; Rosenberg, 2004).

Ko se zavemo, kje na lestvi avtonomnega živčnega sistema je drugi, ga lažje razumemo. To ne pomeni, da se z njegovim vedenjem strinjamo ali ga kljub problematičnosti odobravamo. Še vedno težimo k temu, da vedenju sledijo logične posledice, vendar se obenem zavedamo, od kod le-to izhaja. Ko podajamo kritiko, jo usmerimo na vedenje, ne na osebo, in skušamo ohraniti odločno, a spoštljivo komunikacijo (npr. jasno in mirno povemo, da nam je določen način komunikacije nesprejemljiv). Na tak način lahko posameznika podpremo pri tem, da svoje vedenjske vzorce prepozna in jih spremeni. Tudi sicer jasna pravila in meje pomembno pripomorejo k občutku varnosti (Webster-Stratton, 2016).

Epilog

Od izgreda pri zgodovini mine več mesecev. Mladostnik, poslan k svetovalni delavki, sprva jezen, sčasoma sprejme njeno oporo pri spoprijemanju z jezo, tesnobo in strahom. Po več srečanjih začne bolje razumeti sebe in svoje čustvene, telesne ter vedenjske odzive. Zna si pomagati s kratkimi vajami sproščanja ali spodbudnim notranjim govorom. »Maš to!« si reče najraje. Priročnik za mlade *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje*,³ ki so ga lani dobili v šoli, se praši na njegovi nočni omarici, a občasno skenira QR kode in posluša posnetke na spletni strani *To sem jaz*.⁴

Še zdaleč se ni vse spremenilo. Doma je še vedno štala, z zgodovinariko pa se najbrž nikoli ne bosta vojskovala v isti četi. Kljub temu se zdi, da lažje najdeta skupni jezik. Zdaj se mu občasno zdi zabavna, ko vsa razmršena stopi v razred in dijakom iskreno prizna, kako se počuti. »Danes me boli glava, skrijte se v zadnje vrste!« samoironično začne uro, ponosna, da zna bolje prepoznati in

3 Priročnik za mladostnice in mladostnike *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?*
www.tosemjaz.net/prirocniki/kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje/

4 Spletna svetovalnica za mlade *To sem jaz*, ki deluje pod okriljem NIJZ: www.tosemjaz.net

razumeti svoja notranja stanja, a ne dovoli, da bi pretirano vplivala na njeno zaznavanje ter odzivanje.

Proti koncu leta, ko je dijak ponovno vprašan, sta oba bolj oborožena, no, opremljena za spopadanje s stresnimi situacijami. Pri prvem vprašanju se mu sicer ponovno zatakne in ob tem se prestraši. Tokrat profesorica prepozna svojo frustracijo ob njegovem mencanju, a jo zgolj *prediha*. Prepozna, da je dijak v stiski, in namesto jezavosti mu z mirnim glasom, kot se je naučila od kolegice, ponudi, da si lahko vzame čas ali na vprašanje odgovori na koncu. Mladenič, presenečen nad odzivom, občuti olajšanje in se začne počutiti varneje. Čeprav je še vedno napet, lažje diha. Zbere pogum in poskusi odgovoriti. Ko profesorica narahlo prikima, ve, da je na pravi poti. Razlago dokonča bolj prepričan vase kot na začetku. Tako začne počasi graditi boljše mnenje o sebi.

Samo ugodne izkušnje lahko prelepijo stare neugodne vzorce in potrebnih bo še veliko ponovitev, da se utrdijo novi. »Zdaj nama gre pa že bolje,« reče profesorica in mu zarotniško pomežikne. Dijak se nasmehne in prikima. Ob koncu spraševanja sta oba zadovoljna, da sta stresno situacijo izpeljala bolje. Če bosta z gradnjo odnosa nadaljevala, bosta morda nekoč ugotovila, da ju povezuje več skupnega, kot se zdi. Mar nista oba navdušena nad zgodovinskimi dejstvi, oba lovita ravnotežje v raztreščenih domovih in se oba odzivata obrambno, ko kdo napada njune čete? Kdo ve, morda tudi zjutraj jesta isto vrsto kosmičev in se trudita, da se ne bi preveč razburila, ko jih zmanjka ... Na neki način oba spominjata na vladarje, ki so se naučili ohraniti mirno kri, da so v ključnih trenutkih lahko ravnali premišljeno.

»Zgodovina se morda res ponavlja, a naš odziv se lahko sproti popravlja,« pomislita oba, vsak s svojimi besedami in na svoj način, vendar se zdi, da govorita isto zgodbo.

Ko neželjeno vedenje mladih (agresivnost, sovražni govor, umikanje ipd.) razumemo (tudi) kot posledico neuravnane živčnega sistema, postane jasno, da je za spodbujanje sočutnega jezika (med mladimi) ključno zagotoviti varno okolje. Takšno okolje ni prijetnejše le za učence, temveč po načelu souravnavanja tudi za učitelje; poleg tega vodi do boljših učnih rezultatov (Darling-Hammond in DePaoli, 2020; Porges, 2017). V okviru razvojne naloge Varno in spodbudno učno okolje⁵ Zavod RS za šolstvo učitelje podpira pri vzpostavljanju takšnega okolja v šolah.

Polivagalna teorija nas uči, da zgolj odsotnost znakov nevarnosti za ustvarjanje varnega okolja ni dovolj. Prisotnost znakov varnosti je nujno zagotoviti še posebej za učence z izkušnjo odnosne travme. Naj predstaviva nekaj predlogov (Brammell, 2020; Dana, 2018; Lewis, 2023; Porges, 2011; Sporleder in Forbes, 2016; van der Kolk, 2014):

- **Fizično okolje:** zvoki (zamenjava glasnih šolskih zvoncev s pomirjujočimi zvoki; zmanjšanje hrupa z uporabo preprog ali absorpcijskih materialov na stenah), toplota in prijetna osvetlitev.
- **Socialno okolje:** naše samouravnavanje, preden stopimo v stik z mladimi; miren in čustveno izrazen ton glasu; prijazni obrazni izrazi, kot sta nasmeh in očesni stik; aktivno poslušanje.
- **Aktivnosti za uravnavanje živčnega sistema:** dihalne vaje, skupinsko petje, nežna vokalna glasba, ples, gibanje, zibanje na gugalnici, igra z drugimi ter pogovori o temah, ki posamezniku vzbujajo občutke miru in povezanosti (kot so bližnji, domače živali, hobiji).

5 Varno in spodbudno učno okolje (Zavod Republike Slovenije za šolstvo): www.zrss.si/stiki-s-prakso/aktualno/varno-spodbudno-ucno-okolje/

Te aktivnosti lahko strateško razporedimo čez dan kot »odmore za živčni sistem« ali mladim omogočimo, da si te odmore vzamejo po potrebi.

- **Poučevanje mladih o delovanju živčnega sistema:** spodbujanje, da si ustvarijo zemljevid delovanja lastnega živčnega sistema, kar krepi samozavedanje ter nudi možnost za učenje strategij samouravnavanja.

Porges in sodelavci priporočajo tudi poslušanje glasbe na podlagi protokola »Safe & Sound«. Gre za glasbo, filtrirano s pomočjo patentiranega algoritma. Le-ta poudari specifične zvočne frekvence, ki vplivajo na uravnavanje avtonomnega živčnega sistema in spodbudijo delovanje vagusnega živca (Knowles in Coss, 2023).

Porges (2023b) navaja, da je bila polivagalna teorija od svoje prve predstavitve leta 1994 v akademski znanosti dobro sprejeta in citirana v več kot 15.000 strokovno pregledanih člankih. Kljub splošni priljubljenosti pa je bila skozi leta deležna kritik, ki se osredotočajo na njene metodološke pomanjkljivosti, zlasti pri merjenju vagalnega tonusa, in izzive pri interpretaciji teh podatkov. Kritiki izpodbijajo tudi evlucijske trditve, ki vagusnemu živcu pripisujejo ključno vlogo pri kompleksnih socialnih vedenjih, saj so takšna vedenja prisotna tudi pri drugih vretenčarjih, ne le sesalcih (Grossman, 2023; Monteiro idr., 2018).

Porges (2023a, b) se na očitke odziva z utemeljitvijo, da polivagalna teorija zajema široko interdisciplinarno področje. Za posameznike brez poglobljenega razumevanja temeljnih znanosti, na katerih je zgrajena (npr. evolucija, primerjalna nevroanatomija, kardiopulmonalna nevrofiziologija), je lahko težje razumljiva. Opozarja na napačne in poenostavljene interpretacije teorije, na katerih temeljijo kritike nekaterih posameznikov. Poudarja tudi, da se teorija nenehno razvija v skladu z novimi znanstvenimi spoznanji.

Porges (2023b) navaja tudi, da bi teorijo morali razumeti kot veljavno, kadar njena načela pomagajo pri verodostojnem razlaganju človeških izkušenj. Številni strokovnjaki podpirajo uporabo polivagalne teorije v kliničnih okoljih, predvsem pri obravnavi travme. Njena vrednost je v tem, da ponuja razlago simptomov travme kot posledico neuravnane avtonomnega živčnega sistema. To omogoča oblikovanje kliničnih poti za učinkovitejše zdravljenje, pri posameznikih z izkušnjo travme pa spodbuja razvoj sočutja do sebe (Giroux idr. 2023; Porges, 2023b; van der Kolk, 2014).

V pričujočem besedilu smo s pomočjo polivagalne teorije raziskali, kako živčni sistem nenehno in nezavedno skenira okolje za znake varnosti ali nevarnosti ter kako se na te znake odziva z različnimi strategijami: iskanje podpore, boj ali beg ter zamrznitev. Prepoznavanje in razumevanje stanj živčnega sistema nam lahko pomaga bolje upravljati stresne situacije, izboljšati odnose z drugimi in spodbujati okolje, v katerem se počutimo varno ter povezano.

Upava, da vam bo pridobljeno znanje v pomoč in ga boste lahko uspešno uporabili tako v delovnem kot osebem življenju. Morda boste tako tudi na svoji lestvi splezali kakšno stopničko višje, kot bi sicer.

- Brammell, A. L. (2020). *Imagining a Polyvagal and Trauma-Informed Elementary School Classroom: A Depth Psychological Approach - CORE* [Magistrska naloga, Pacifica Graduate Institute]. www.proquest.com/openview/90db21b12d8cc9c0a701c8680c37c89f
- Dana, D. (2018). *The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation* (Ilustrirana izd.). W. W. Norton & Company.
- Dana, D. (2023). *A Beginner's Guide To Polyvagal Theory*. Rhythm of Regulation. www.rhythmofregulation.com/polyvagal-theory
- Darling-Hammond, L. in DePaoli, J. (2020). Why School Climate Matters and What Can Be Done to Improve It. *State Education Standard*, 20(2), 7–11. eric.ed.gov/?id=EJ1257654
- Giroux, C., Ahlers, D. in Miawotoe, A. (2023). Polyvagal Approaches: scientifically questionable but useful in practice. *Journal of Psychiatry Reform*, 10(11). journalofpsychiatryreform.com/2023/10/17/polyvagal-approaches-scientifically-questionable-but-useful-in-practice
- Grossman, P. (2023). Fundamental challenges and likely refutations of the five basic premises of the polyvagal theory. *Biological Psychology*, 180, 108589. doi.org/10.1016/j.biopsycho.2023.108589
- Knowles, R. in Coss, S. (2023, september 26). *Dr. Stephen Porges' latest publication on the Polyvagal Theory, and what it means for the Safe and Sound Protocol (SSP)*. Unyte Integrated Listening. integratedlistening.com/blog/dr-stephen-porges-latest-publication-on-the-polyvagal-theory-and-what-it-means-for-the-safe-and-sound-protocol-ssp/
- Levine, P. A. in Kline, M. (2007). *Trauma Through a Child's Eyes: Awakening the Ordinary Miracle of Healing*. North Atlantic Books.
- Lewis, T. (2023, marec 27). *Polyvagal Theory Explained Simply* [Video]. Lewis Psychology, Youtube. www.youtube.com/watch?v=SlhFrBoEnxU
- Monteiro, D. A., Taylor, E. W., Sartori, M. R., Cruz, A. L., Rantin, F. T. in Leite, C. A. C. (2018). Cardiorespiratory interactions previously identified as mammalian are present in the primitive lungfish. *Science Advances*, 4(2), eaaq0800. doi.org/10.1126/sciadv.aaaq0800
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation* (str. xvii, 347). W. W. Norton & Company.
- Porges, S. W. (2017). *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*. W.W. Norton & Company.
- Porges, S. W. (2023a, februar). *Polyvagal Theory: Summary, Premises & Current Status*. Polyvagal Institute. www.polyvagalinstitute.org/background
- Porges, S. W. (2023b). The vagal paradox: A polyvagal solution. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 16, 100200. doi.org/10.1016/j.cpnec.2023.100200
- Rosenberg, M. B. (2004). *We Can Work It Out: Resolving Conflicts Peacefully and Powerfully*. PuddleDancer Press.
- Rothschild, B. (2017). *The body remembers: Revolutionizing trauma treatment, Volume 2*. W. W. Norton & Company.
- Sporleder, J. in Forbes, H. T. (2016). *The Trauma-Informed School: A Step-by-Step Implementation Guide for Administrators and School Personnel*. Beyond Consequences Institute.
- van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Webster-Stratton, C. (2016). *Neverjetna leta: priročnik za reševanje težav, namenjen staršem otrok, starih od 2 do 8 let*. UMco. plus.cobiss.net/cobiss/um/sl/bib/osvip/286960640
- Yerkes, R. M. in Dodson, J. D. (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation. *Journal of Comparative Neurology & Psychology*, 18, 459–482. doi.org/10.1002/cne.920180503

Razumevanje procesov med sovráštvom kot čustvom in sovrášnostjo kot elementom osebnostne motnje

Sovrašstvo kot čustveni odziv je splošno, če kdo ogroža življenje subjekta, njemu pomembnih oseb in drugih bitij ali entitet v vrhu vrednostnega sistema. Pri nekaterih osebnostnih motnjah lahko pride do sovrášta tudi pri zaznavi ogrožanja entitet v celotnem vrednostnem sistemu. Sovrašstvo je lahko prisotno pri posamezniku ali v skupini. Izrazi se lahko verbalno ali neverbalno, vedenjsko, lahko pa ostane prikrito. Glede na okoliščine in vsebino je lahko legitimno ali povsem nelegitimno, v primeru vedenjske manifestacije pa lahko legitimnost seveda povsem spremeni valenco, bodisi zaradi moralnih vrednot, zakonodaje ali obojega. V primeru težjih duševnih motenj, vključno s stanji intoksikacije s psihoaktivnimi snovmi, je lahko povsem iracionalno. Sovrašstvo ima lahko ideološko, religiozno, nacionalno, regionalno, rasistično ali na spolno usmerjenost vezano podlago.

Težava nastane, če oseba dojema sporočila, ki so vezana na njeno vedenje, na način, kot da so vezana na njeno osebnost, in jih lahko razume kot izraz sovrášnosti. Namen sporočila, vezanega na vedenje, je korekcija nesprejemljivega vedenja in se načeloma ne nanaša na vrednotenje osebnosti sogovornika. Enako imamo lahko težavo v obratni smeri, če želi sogovornik podati sporočilo z namenom korekcije vedenja in ga poda tako, da žali ali razvrednoti osebnost. S tem doseže odziv sovrášnosti, bodisi brez korekcije vedenja ali z njo. Navedeni problematični položaji se lahko stopnjujejo in v takšnem položaju težje pričakujemo razumen razplet (Milivojević, 2008).

Do navedenih položajev lahko pride v komunikaciji tudi brez specifičnih namenov razvrednotenja ali žalitve zaradi nepoznavanja osnov komunikacije, še posebej v neformalnih okvirih. Nekatere motnje osebnosti pa so s tega vidika posebna težava. Položaj je tudi bolj zapleten, če gre za skupinsko dinamiko. Nekatere motnje osebnosti so s tega vidika bolj problematične. Poudariti je treba, da lahko v skladu z mednarodno klasifikacijo bolezni (MKB) govorimo o diagnozi motnje osebnosti po 18. letu starosti. Razvoj motnje pa seveda poteka že prej in se tudi manifestira. Opozoriti velja tudi na dejstvo, da je v javnosti pogosto prisotna napačna predstava, da oznaka ali diagnoza motnje osebnosti pomeni zgolj disocialno osebnostno motnjo (DOM), v angleški literaturi imenovano kot antisocialna osebnostna motnja.

Pri osebnostnih motnjah (OM) gre po definiciji za skupino patoloških osebnostnih potez, ki so tako intenzivne, da pripeljejo do pomembnih motenj v psihičnem delovanju in odnosih z drugimi.

Zato se sočasno z njimi pojavljajo motnje v čustvovanju, doživljanju, odzivanju in vedenju ter težave v medosebnih odnosih (American Psychiatric Association, 2022).

Ključne problematične značilnosti DOM so odsotnost empatije, odsotnost občutkov krivde, poudarjen egocentrizem, manipulativnost, vključno s sposobnostjo hlinjenja empatije, neupoštevanje socialnih norm, kriminalno vedenje in impulzivnost. Med odraščanjem so pri teh osebah pogosto prisotni vedenjski izpadi. Motnja se različno manifestira glede na stopnjo inteligence. Znotraj te entitete obstaja tudi psihopatija, ki je sicer ni v uradni klasifikaciji bolezni. V tem primeru je simptomatika intenzivnejša, bolj biološko determinirana, z več elementi sadizma, odsotnostjo občutka strahu in manj dostopna korekciji. Ključna razlika glede diagnostike je v tem, da pri diagnostičnih merilih za DOM upoštevamo opazovano vedenje, pri psihopatiji pa osebne lastnosti, ki so lahko bistveno bolj prikrita in težje prepoznavne (Werner idr., 2015). Pogosta je tudi sočasna pojavnost DOM in uporabe psihoaktivnih snovi (Brennan idr., 2017). Manifestacija DOM je lahko različna tudi glede na stopnjo inteligentnosti, kar je še posebej problematično ob manipulativnosti bolj inteligentnih posameznikov. Prepoznavanje dodatno zaplete morebitna prisotnost narcisističnih potez. V tem primeru imamo lahko težavo glede razlikovanja DOM in narcisistične osebnostne motnje. Ključna razlika je v tem, da pri narcisistični osebnostni motnji praviloma ni prisotno kriminalno vedenje, bolj pa izstopajo arogantnost, potreba biti občudovan in občutek posebne vrednosti ter upravičenosti, v obeh primerih pa so prisotni poudarjen egocentrizem s pomanjkanjem ali odsotnostjo empatije, maščevalnost in vsiljivost (Stanton in Zimmerman, 2019).

Naslednja motnja osebnosti s problematiko agresije in težavnih medsebojnih odnosov je mejna osebnostna motnja (borderline OM). Njene značilnosti so impulzivnost, strah pred zapuščanjem s poudarjenimi odzivi v tovrstnih okoliščinah, nejasna identiteta, nagnjenost k avtoagresiji in samopoškodbam, izbruhi jeze, težave pri uravnavanju/izražanju čustev in razpoloženja, nestabilni medosebni odnosi, črno-belo doživljanje sveta, tudi kratke psihotične epizode. Kriminalno vedenje ni značilno za to motnjo, tudi agresivno vedenje je večinoma vezano na medosebno problematiko in je pogosto bolj kratkotrajno, s hitrimi preobrti.

Navedene vrste motenj osebnosti spadajo v tako imenovano skupino B, za katero je značilno dramatično vedenje. Za skupino A je značilno čudaško in ekscentrično vedenje (shizoidna, shizotipska in paranoidna OM), za skupino C pa bojzljivo vedenje (odvisnostna, izogibajoča, obsesivno-kompulzivna OM). Z vidika sovražstva imamo lahko težavo pri odvisnostni in izogibajoči OM v primeru zavračanja ali norčevanja. Sovražnost se lahko pojavi in manifestira tudi pri paranoidni osebnostni motnji zaradi nezaupljivosti, ljubosumja, napačnih interpretacij dogodkov in odnosov ter zamerljivosti.

V primeru prisotnosti diagnoze OM pri izvrševalcih množičnih strelskih pobojev ni jasnih podatkov oziroma zelo variirajo. To velja za morebitno prisotnost vseh težjih duševnih motenj. Je pa zagotovo večja verjetnost tovrstnih dogodkov pri neugodni konstelaciji osebnostnih lastnosti iz vseh treh skupin OM, morebitni predhodni posttravmatski stresni motnji ter ob sočasnem vrstniškem maltretiranju in zasmehovanju (Skeem in Mulvey, 2020).

Od preostalih OM velja navesti še organsko osebnostno motnjo, na primer po poškodbi glave, zanjo so značilne impulzivnost, razdražljivost, togost mišljenja in motena presoja.

V okviru skupinske dinamike imamo glede stopnje, vsebine in izraženosti sovražnosti dokaj kompleksno situacijo. Za adolescentno obdobje značilno uporništvo se lahko preplete

z deviantnimi vsebinami in praksami, ki so lahko ključni kohezivni element skupine ob različnem razponu konspirativnosti. V primeru prisotnosti elementov DOM so problematični vsi zunanji vplivi, ki jih krepijo ali jim dajejo legitimnost. To se lahko dogaja tudi tako, da se zmanjša potencia institucionalnih in neinstitucionalnih vplivov, ki sicer omejujejo deviantnost problematičnih skupin in posameznikov, na primer permisivna vzgoja in zmanjšana avtoriteta učiteljev ter drugih poklicev v izobraževalnem sistemu. Pomanjkljivo ali celo odsotno postavljanje mej v primarni družini krepí funkcioniranje po načelu ugodja, kar se ob odsotnosti empatije, strahu in občutkov krivde ter ob sposobnosti manipuliranja odrazi v deviantnosti, okrepljeni z legitimnostjo skupine. Ponotranjena pripadnost skupini se nalaga na tako imenovani plemenski um, entiteto, ki izvira iz zaznavanja homogenosti skupine in ogrožajočega drugega še iz lovsko-nabiralniškega obdobja (Berreby, 2005). Skupina ima v historično-antropološkem smislu izredno veliko potenco, podprto z genetsko podlago, razvito v dolgem obdobju lovsko-nabiralniškega obdobja, ki je bistveno daljše od socialnih ustrojov družbe, ki so mu sledili. Če so kohezivne vsebine skupine vezane na deviantnost, sprejeto kot legitimno v okviru skupine, imamo veliko težavo.

V smislu legitimizacije disocialnih elementov imajo veliko vlogo tudi tovrstni primeri v družbenih podsistemi, še posebej pri avtoritarnih, prav tako glorifikacija deviantnosti v pop kulturi. Legitimnost in glorifikacija poudarjenega egocentrizma, neupoštevanja moralnih norm in odsotnosti empatije sovpadata s ključnimi lastnostmi DOM, kar je velika težava pri nevtralizaciji teh družbenih vplivov v pedagoških ustanovah. Pogosto je prisotna tudi podpora tovrstni patologiji v primarni družini. V obdobju tradicionalne kulture je skupnost v večji meri nadzorovala vedenje posameznika, na formalni, institucionalni ravni in tudi na neformalni. V postmoderini dobi je neformalna raven bistveno manj potentna, konfuzna in raznolika, kar se ob povišani manifestaciji deviantnega vedenja poskuša kompenzirati na institucionalni ravni. Ob tem velja pripomniti, da institucionalni odzivi niso vedno optimalni, nihajo od pretirane represije do nefunkcionalnosti, sicer v psihiatričnih ustanovah ne bi obravnavali pedagoških delavcev, ki trpijo za posttravmatsko motnjo zaradi groženj ali nasilja učencev ali staršev.

Naslednja velika težava pri urejanju deviantnega in nasilnega vedenja v družbi sta instituta varovanja človekovih pravic in varovanja podatkov. Za oba velja, da sta med najpomembnejšimi in težko priborjenimi civilizacijskimi dosežki, vendar v nekaterih primerih preprečujeta učinkovito zaščito žrtev nasilja. Za primer lahko vzamemo nedavno preprečena nameravana teroristična dejanja na Dunaju med koncertom Taylor Swift, ki so bila preprečena zaradi informacij iz tujine, avstrijska zakonodaja namreč preprečuje nadzorovanje komunikacije prek aplikacij.

Razsežnost težave ilustrira tudi prevalenca OM, ki znaša 10 % populacije v razvitih državah in okoli 8 % v manj razvitih ter glede na metaanalize narašča (Winsper idr., 2020).

Smiselno je torej vprašanje, kako se lahko bolj optimalno spoprijemamo z vzroki, aktualnim stanjem in posledicami sovraštva, ki ima genezo v razvijajoči se osebnostni motenosti. V okviru institucionalnih in neinstitucionalnih odgovorov velja razmisliti o boljšem prepoznavanju problematičnih posameznikov in skupin, predvsem pa o avtentičnih pozitivnih vsebinah, ki jih je dobro spodbujati. Zgolj institucionalni odgovor ne more biti zadosten, v vsakem primeru pa deviantne vsebine ne smejo ostati dominantne. Dilemo dobro ilustrira nemški filozof Rüdiger Safranski, ki citira sv. Avguština, da je »mrak pravzaprav odsotnost svetlobe, v enakem smislu pa zlo odsotnost dobrega« (Safranski, 2020).

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Text Revision*. (5. izd.). American Psychiatric Association Publishing.
- Berreby, D. (2005). *Us and them: Understanding your tribal mind*. Little, Brown and Company.
- Brennan, G. M., Hyde, L. W. in Baskin-Sommers, A. R. (2017). Antisocial pathways associated with substance use disorders: characterizing etiological underpinnings and implications for treatment. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 13, 124–129. doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.11.014
- Milivojević, Z. (2008). *Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji*. Psihopolis institut.
- Safranski, R. (2020). *Zlo ali Drama svobode*. Literarno-umetniško društvo Literatura. plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/siklnd-11/21728515
- Skeem, J. in Mulvey, E. (2020). What role does serious mental illness play in mass shootings, and how should we address it? *Criminol Public Policy*, 19, 85–108. doi.org/10.1111/1745-9133.12473
- Stanton, K. in Zimmerman, M. (2019). Unique and shared features of narcissistic and antisocial personality disorders: Implications for assessing and modeling externalizing traits. *Journal of Clinical Psychology*, 75(3), 433–444. doi.org/10.1002/jclp.22708
- Werner, K. B., Few, L. R. in Bucholz, K. K. (2015). Epidemiology, Comorbidity, and Behavioral Genetics of Antisocial Personality Disorder and Psychopathy. *Psychiatric Annals*, 45(4), 195–199. doi.org/10.3928/00485713-20150401-08
- Winsper, C., Bilgin, A., Thompson, A., Marwaha, S., Chanen, A. M., Singh, S. P., Wang, A. in Furtado, V. (2020). The prevalence of personality disorders in the community: a global systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 216(2), 69–78. doi.org/10.1192/bjp.2019.166

Prepoznavanje in sočutna obravnava travmatičnega ozadja sovražnega govora – pot do prijaznih besed

Uvod

Nasilje je pogosta vsebina medijske produkcije, naj so to televizijski programi, filmi, glasbeni posnetki, videoigre ali oglasi. Nasilje je pogosta tema tudi v medijih, ki so označeni za primerne za otroke (Thompson in Haninger, 2001). Po številnih merilih sodeč se količina v medijih prikazanega nasilja s časom povečuje. Od leta 1985 se je npr. število nasilnih dejanj s strelnim orožjem v filmih za otroke do 13. leta starosti več kot trikrat povečalo, ta trend pa se nadaljuje (Romer idr., 2017).

Kratkoročni učinki prikazanega nasilja na gledalce so bili že temeljito raziskani. Gre za (a) povečano fiziološko vzbujenje, ki ga vzbudi opazovano nasilje, (b) vtisnjenje nasilnih vsebin v spomin ali njihovo aktivacijo v spominu in (c) posnemanje nasilnega vedenja. Raziskave so prepoznale in izmerile tudi tri vrste dolgoročnih negativnih posledic: povečano nasilje do drugih, povečan strah, da boš sam žrtev nasilja, desenzitizacija do bolečine in trpljenja drugih (preglednica 1; Bushman idr., 2015).

Preglednica 1: *Kratkoročne in dolgoročne posledice prikazov nasilnega vedenja*

Kratkoročno	Dolgoročno
→ Fiziološko vzbujenje	→ Povečano nasilje do drugih
→ Aktivacija nasilnih spominov	→ Povečan strah pred nasiljem
→ Posnemanje nasilnega vedenja	→ Otopelost do trpljenja drugih

Nove možnosti pri uporabi digitalnih medijev in uporaba virtualne tehnologije (VR) so te vsebine naredile še dostopnejše in prevladujoče. Z njimi se je pojavila nova oblika medijskega nasilja, pri kateri ne gre le za pasivno spremljanje prikazanih nasilnih vsebin, ampak aktivno agresivno vedenje prek vključevanja v družbena omrežja, platforme, e-igre, e-pošto ipd. (Bilewicz in Soral, 2020). Splet je postal poligon za razširjanje agresivnih dejanj zoper druge osebe brez osebnega stika, zlasti spletno nasilje oziroma virtualno nadlegovanje (*cyberbullying*), izsiljevanje s spolnimi vsebinami (*sextorsion*) in sovražni govor (*hate speech*). Le-tega razširja in mu daje legitimnost tudi politika (Piazza, 2020).

Resnost težave

Na škodljivost izpostavljanja nasilnim in sovražnim vsebinam so opozorile številne strokovne in znanstvene organizacije in združenja, vključno z Združenimi narodi (prim. www.un.org/en/hate-speech/understanding-hate-speech/what-is-hate-speech). Ob tem je treba navesti, da nekateri raziskovalci te učinke minimalizirajo ali zanikajo in objavljajo raziskave s statistično nepomembnimi oziroma minimalnimi učinki. Pokazalo se je, da so razlogi za njihove rezultate v pomanjkljivih teoretičnih izhodiščih in napačni metodologiji: ta z drobljenjem pojava na številne spremenljivke daje vtis rigoroznosti in nadzora, toda posledica tega je, da obravnava ločeno, kar je v resničnosti tesno povezano. Tako v izračunih prikaže vrsto minimalnih ali statistično nepomembnih rezultatov namesto statistično pomembnih (Bushman in Anderson, 2023).

Posledice sovražnega govora so se pokazale tako pri opazovalcih oziroma bralcih teh vsebin kot pri tarčah, proti katerim je govor usmerjen. Izpostavljenost sovražnemu govoru oslabi nevrokognitivne mehanizme, s katerimi se navadno odzivamo na bolečino drugih (Pluta idr., 2023). S tem odpira vrata naraščajočemu dojemu drugih kot manj človeških in manj dovtetnih za bolečino, naraščajočim predsodkom in rasizmu. Pri žrtvah so se pokazali večja nagnjenost k duševnim težavam, čustvena kriza, večji stres in slabše psihično počutje, k čemur moramo prišteti še vse težave, ki izhajajo iz njihovega običajno nižjega statusa v družbi (priseljenci, revni, tujci, manjšine, otroci s socialnimi težavami) (Dreifigacker idr., 2024).

Odsotnost strahu pred posledicami omogoča širjenje jeze

Širjenje sovražnega govora na podlagi rasnih, verskih, spolnih in kulturnih predsodkov je med osrednjimi izzivi sodobnih družb. Izpostavljenost zaničevalnemu govorjenju o priseljenicah in ranljivih družbenih skupinah, narodnostih ali posameznikih vodi v politično radikalizacijo in razjeda odnose med skupinami (Winiewski idr., 2017). Pogosta izpostavljenost sovražnemu govoru povzroči, da empatijo zamenja prezir do druge skupine, ki postane prevladujoči odziv, ki nato sproža nadaljnji prezir in nadaljnjo rabo prezirljivega govorjenja o drugi skupini. Naraščajoče sovražno govorjenje povzroči, da se uporabnikom omrežij zaradi procesa desenzitizacije taka raba zdi manj problematična in normativna. Na ta način sovražno govorjenje sproža še več podobnega govorjenja, širi prostor, kjer se prikazuje kot normalno in normativno, ter poveča verjetnost dejanskih nasilnih izpadov zoper druge skupine ali posameznike. K širjenju v zadnjih letih prispeva tudi globalizirano občutje negotovosti, frustracije, nemoči, zaskrbljenosti, nezaupanja in strahu, ki krni sposobnost konstruktivnega spopadanja z jezo in se premešča z enega področja družbenega delovanja na drugo.

Pri pojavu sovražnega govora v digitalnih medijih imamo opraviti s posebno dinamiko širjenja, ki je posledica na eni strani neukrepanja, na drugi strani pa specifične narave spletnih medijev. Vedenje ljudi na družbenih omrežjih in v virtualni resničnosti je v nekaterih pogledih drugačno od vedenja istih oseb v resničnem življenju. Mladostnica, ki je na spletu zgovorna, smešna in odprta, se lahko v resničnosti izkaže za sramežljivo, tiho in prestrašeno. Ljudje se na spletu lahko skrijejo za anonimnost, tako da njihovih dejanj ni mogoče pripisati njim samim. Ker jih ni strah javnega neodobranja in odzivov drugih ljudi, uporabniki družbenih omrežij pogosto ravnavajo brez zadržkov (Rösner in Krämer, 2016). Suler navaja šest razlogov za dezinhibirano vedenje na spletu: anonimnost, nevidnost, časovni zamik med sporočilom in odzivom, ponotranjeno doživljanje, disociativno zamišljanje in zmanjšana moč avtoritete (Suler, 2004). Opozarja, da spletno osebno nastopanje brez zadržkov ne pomeni, da mladostnik pokaže pravi jaz, pa tudi ne lažnega, ampak kombinacijo osebnostnih potez.

Moč fizične prisotnosti in sočutnega razumevanja

Nedavna nemška raziskava o učinkih družbenih sporočil na zehanje v virtualnem svetu je odkrila, da so bili udeleženci presenetljivo neodzivni na prisotnost druge virtualne osebe, medtem ko so bili izjemno dovzetni za prisotnost resnične osebe, v tem primeru raziskovalca, čeprav je bil v drugem prostoru. Sklepajo, da so medosebna dinamika in njeni inhibitorni učinki v virtualnem svetu zelo drugačni od dejanske medosebne dinamike in da ta preglaši virtualno. V tem smislu ne smemo medosebnih dejanj in učinkov v VR preprosto preslikati v resničnost (Gallup idr., 2019).

Raziskava nakazuje, kako bi bilo mogoče po naravni poti omejiti učinkovanje neprimernih spletnih vsebin. V družinah bi zadoščalo, da bi bile digitalne naprave postavljene v skupni prostor in da bi jih otroci uporabljali v prisotnosti staršev. Tako bi neprimerne vsebine lahko postale tudi predmet pogovora in vrednotenja, namesto da postanejo predmet prepovedi, največkrat ob odsotnosti stika med otrokom in starši.

Druga možnost za omejitev učinkovanja sovražnega govora bi bila razkrivanje čustvenega stanja oseb, ki ga uporabljajo. Sovražne komentarje uporabljajo osebe, ki se v socialnem okolju počutijo nesprejete in se tega občutja branijo tako, da se poskušajo postaviti nad druge ljudi. Svoje osebne primanjkljaje poskušajo nadomestiti tako, da črnijo druge, misleč, da bo potiskanje drugih navzdol dvignilo njihovo samospoštovanje. Pri njih se kronična jeza stopnjuje v sovraštvo in to postane vzorec vedenja. Če bi jim bilo v sočutnem prikazu mogoče ponazoriti čustveno bolečino socialne izključenosti in kako to bolečino ljudje prek sovražnega govora prenašajo na svoje tarče, ki imajo zaradi tega resne posledice, bi pri mladih uporabnikih spleta lahko prebudili sočutje do enih in drugih (Finlay in Stephan, 2000).

Namesto kulture pravil in prepovedi, ki so v izjemnih primerih sicer nujne in potrebne, bi morali v digitalnem svetu gojiti predvsem kulturo zavestnega, aktivnega sočutnega govorjenja ali protigovora, kot ga imenujejo raziskovalci in zagovorniki aktivnega spoprijemanja s sovraštvom na spletu. Ta bi se dotikal travmatičnega ozadja sovraštva in sovražnega govora, širil spoznanja o vzrokih jeze in sovraštva, o bolečini socialne izključenosti, o travmiranosti kot posledici škodljivih okoliščin odraščanja ter o dolgoročnem vplivu teh okoliščin na odraslo vedenje, čustvovanje in mišljenje (Mathew idr, 2019). Sovražnega govora ni mogoče zajezi s tem, da se nanj jezimo in ga preganjamo, ga pripisujemo »onim drugim«, naj gledamo kot na osebno težavo posameznikov, a se hkrati odvrčamo od boleče resničnosti, ki ga poraja.

Sklep

Sovražnemu govorjenju lahko učinkovito zmanjšamo moč in obseg, če sočutno in z razumevanjem za njegovo travmatično ozadje obravnavamo bolečino, ki ga poganja. Poleg osebnostnih in okoljskih dejavnikov, kot so anonimnost, odmik od neposrednosti odnosov, skrivanje pred posledicami, poskus pridobiti večjo družbeno vlogo, nizko samospoštovanje, skrivanje za vlogo ali nastopanje v vlogi, moramo imeti pred očmi, da sta sovražni govor in dosedanje neukrepanje zoper ta govor težava družbenega diskurza. Ta ne prepozna vzrokov za jezo in travmiranost v ozadju sovraštva, temveč sovražni govor prevaja na težavo izražanja ali vedenja posameznikov in ga s tako napačno obravnavo ohranja.

- Bilewicz, M. in Soral, W. (2020). Hate Speech Epidemic. The Dynamic Effects of Derogatory Language on Intergroup Relations and Political Radicalization. *Political Psychology*, 41(S1), 3–33. doi.org/10.1111/pops.12670
- Bushman, B. J. in Anderson, C. A. (2023). Solving the puzzle of null violent media effects. *Psychology of Popular Media*, 12(1), 1–9. doi.org/10.1037/ppm0000361
- Bushman, B. J., Gollwitzer, M. in Cruz, C. (2015). There is broad consensus: Media researchers agree that violent media increase aggression in children, and pediatricians and parents concur. *Psychology of Popular Media Culture*, 4(3), 200–214. doi.org/10.1037/ppm0000046
- Dreißigacker, A., Müller, P., Isenhardt, A. in Schemmel, J. (2024). Online hate speech victimization: consequences for victims' feelings of insecurity. *Crime Science*, 13(1), 4. doi.org/10.1186/s40163-024-00204-y
- Finlay, K. A. in Stephan, W. G. (2000). Improving Intergroup Relations: The Effects of Empathy on Racial Attitudes. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(8), 1720–1737. doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02464.x
- Gallup, A. C., Vasilyev, D., Anderson, N. in Kingstone, A. (2019). Contagious yawning in virtual reality is affected by actual, but not simulated, social presence. *Scientific Reports*, 9(1), 294. doi.org/10.1038/s41598-018-36570-2
- Mathew, B., Saha, P., Tharad, H., Rajgaria, S., Singhania, P., Maity, S. K., Goyal, P. in Mukherjee, A. (2019). Thou Shalt Not Hate: Countering Online Hate Speech. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, 13, 369–380. doi.org/10.1609/icwsm.v13i01.3237
- Piazza, J. A. (2020). Politician hate speech and domestic terrorism. *International Interactions*, 46(3). doi.org/10.1080/03050629.2020.1739033
- Pluta, A., Mazurek, J., Wojciechowski, J., Wolak, T., Soral, W. in Bilewicz, M. (2023). Exposure to hate speech deteriorates neurocognitive mechanisms of the ability to understand others' pain. *Scientific Reports*, 13(1), 4127. doi.org/10.1038/s41598-023-31146-1
- Romer, D., Jamieson, P. E. in Jamieson, K. H. (2017). The Continuing Rise of Gun Violence in PG-13 Movies, 1985 to 2015. *Pediatrics*, 139(2), e20162891. doi.org/10.1542/peds.2016-2891
- Rösner, L. in Krämer, N. C. (2016). Verbal Venting in the Social Web: Effects of Anonymity and Group Norms on Aggressive Language Use in Online Comments. *Social Media + Society*, 2(3). doi.org/10.1177/2056305116664220
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. doi.org/10.1089/1094931041291295
- Thompson, K. M. in Haninger, K. (2001). Violence in E-rated video games. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 286(5), 591–598. doi.org/10.1001/jama.286.5.591
- Winiewski, M., Hansen, K., Soral, W., Świdarska, A., Bulska, D. in Bilewicz, M. (2017). *Contempt speech, hate speech: Report from research on verbal violence against minority groups*. Centre for Research on Prejudice of the University of Warsaw; Stefan Batory Foundation. www.ngofund.org.pl/contempt-speech-hate-speech/#more-8706

Spodbujanje posttravmatske rasti z uravnovešanjem pristnosti in uglašenosti – kako opolnomočiti mladostnike za zdrave medsebojne odnose

UVOD

Obdobje mladostništva prinaša najgloblji vpogled v oblikovanje človekove notranjosti in predvsem njegovega odnosa do sebe, drugih in sveta. V raziskovanju razvoja notranje psihične strukture se psihološka znanost opira predvsem na raziskovanje povezanosti med dejavniki osebnostne odpornosti (angl. »resilience«), čustvene inteligence in čustvene pismenosti ter regulacije čustev in čustvene empatije ter kognitivne empatije, socialnih odnosov in navezanosti. Harmon in Venta (2021) v svoji meta študiji ugotavljata, da imajo mladostniki, sploh tisti, ki so varno navezani na svoje starše, razvite tudi sposobnosti osebnostne rasti skozi travmatične dogodke t. i. posttravmatske rasti, ki je sicer bolj značilna za odrasle, ki že imajo v polnosti razvite sposobnosti reflektivnega mišljenja in regulacije afektivnih stanj. Ugotavljata, da se v različnih raziskavah soočanja s travmatičnimi in stresnimi dogodki mladostniki odzivajo na dva načina, bolj varno navezani in čustveno inteligentni so manj prizadeti ob travmatičnih dogodkih (npr. naravne nesreče, težave v odnosih idr.), po drugi strani pa so tudi ob soočenju s travmo bolj učinkoviti in pri njih lahko prepoznamo tudi posttravmatsko rast. Zakaj je sposobnost za posttravmatsko rast tako pomembna? Prav zaradi tega, ker omogoča, da mladostnik zares integrira vsako izkušnjo in na njihovi podlagi izoblikuje optimalno osebnostno držo do svoje okolice in do sebe. Izkušnje, ki jih lahko mladostnik ozavešča, razume njihov pomen in vlogo v svojem življenju in ga odpirajo k bolj fleksibilnemu in kompleksnemu dojetju in povezovanju z drugimi, krepijo razvoj socialnega in drugih možganskih krogotokov in omogočajo optimalen razvoj samozavedanja, nadzora, regulacije in fleksibilnega odzivanja na najrazličnejše izzive iz okolja (Siegel, 2023). Z vidika nevropsihološkega razvoja je potencial tega obdobja predvsem v sposobnosti integracije izkušenj v odnosih in dograjevanju ter vzpostavljanju učinkovite in fleksibilne organizacije možganskega delovanja. Temeljna merila uspešnega odraščanja skozi obdobje mladostništva se kažejo v samorefleksivnosti, čustveni reguliranosti, asertivni komunikaciji ter socialni vključenosti in intelektualnem razcvetu. Najmočnejše pa se zdravo odraščanje pokaže ob soočenju z zahtevnejšimi življenjskimi izzivi (Harmon in Venta, 2021).

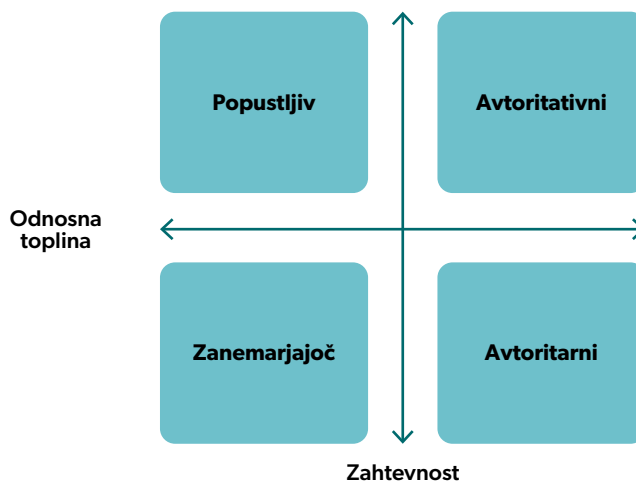
Dejavniki, ki podpirajo zdravo odraščanje

Ključni dejavniki, ki podpirajo to razvojno obdobje, so odnosi z odraslimi, starši in učitelji, potem medvrstniški odnosi ter stimulatívno okolje, ki spodbuja razvoj ambicij, motivacije in učenje.

Vpliv staršev na mladostnike je večplasten, kar ugotavljajo številne raziskave (Pinquart, 2023; Stern idr., 2024). Neposredno odnos s starši na mladostnike vpliva predvsem preko varne navezanosti, ki vključuje tako empatijo kot podporo in čustveno regulacijo (Zuo, 2023; Aneesh idr., 2024). Starševstvo, ki vodi v varno navezanost, je zaznamovano s toplino in povezanostjo, odprto komunikacijo in ustreznim starševskim vodenjem/nadzorom. Mladostniki, ki so na svoje starše varno navezani in katerih starši imajo med seboj ljubeč in varen odnos, so najbolj opremljeni za sprejemanje izzivov mladostništva in večinoma nimajo večjih težav z odraščanjem ter se ne zapletajo v dinamiko medvrstniškega nasilja (Yoo idr., 2020).

Neposreden vpliv staršev na razvoj mladostnikov temelji na različnih raziskovalnih konceptih, eden bolj poznanih je odkrivanje povezav med mladostnikovim odraščanjem v odvisnosti od starševskega vzgojnega sloga, ki se razlikuje glede na dve dimenziji, in sicer starševski odzivnosti (toplino) in zahtevnosti (Duncan, 2004). Tako lahko ločimo štiri temeljne vzgojne sloge, ki so avtoritativni (močna toplina staršev in visoka zahtevnost), popustljiv (močna toplina, nizka zahtevnost oziroma toplina brez zahtevnosti), avtoritarni (nizka toplina, visoka zahtevnost oziroma zahtevnost brez topline) in zanemarjajoč (nezanimanje za otroka, brez topline in brez zahtev, brezbriznost).

Slika 1: Vzgojni stili glede na toplino in zahtevnost (povzeto po Duncan, 2004)



Temeljna ugotovitev vplivov teh slogov je, da so otroci, ki prihajajo iz avtoritativnega okolja, edini, ki imajo zares optimalno razvite socialne spretnosti in dobre odnose z vrstniki, medtem ko se otroci, ki prihajajo iz preostalih treh tipov vzgojnega okolja, pogosto znajdejo v konfliktnih odnosih z vrstniki (medvrstniško nasilje). Neposredna vloga staršev pri kasnejših odnosnih sposobnostih mladostnikov se gradi že od zgodnjega otroštva in zajema različne funkcije, s katerimi starši oblikujejo otrokovo socialno in odnosno identiteto. Klasična študija Ladda in drugih (1993) navaja štiri temeljne naloge staršev, in sicer starši kot *oblikovalci* (izbira okolja, v katerem družina živi, šole, v kateri se bo otrok šolal ipd.), *mediatorji* (izbira ustrezne družbe vrstnikov za svoje otroke in organiziranje druženja (pri predšolskih otrocih)), *supervizorji* (ustrezno odzivanje na otrokovo

neprimerno vedenje) in *svetovalci* (pomoč otroku s konkretnimi nasveti glede druženja z vrstniki in reševanja sporov z njimi). Vsaka od teh funkcij otroku omogoči spoznavanje in razvoj socialnih veščin in suverenosti ob vstopanju v odnose z vrstniki. Vse te vloge pa dejansko govorijo o tem, da je razvoj odnosnih veščin dolgotrajen proces, ki se ne začne v mladostništvu, temveč se v obdobju mladostništva šele pokažejo rezultati tega procesa. Mladostniki, ki se v odnosih z vrstniki ne znajdejo ali pa se zapletajo v odnose medvrstniškega nasilja kot žrtve, agresorji ali zgolj tihi opazovalci, za odnose niso dovolj opremljeni in potrebujejo spodbudo in pomoč odraslih (Rosen idr., 2020). Prevzemanje določenih vlog v vrstniški skupini ni stvar naključja, temveč predvsem mladostnikove opremljenosti za odnose z vrstniki, ki pa izvira iz njegovega primarnega družinskega okolja in možnosti, ki jih ima v šolskem okolju. Pri tem je ključno, da razumemo smer vzročnega razmišljanja, torej, kaj je vzrok čemu. Novejše raziskave vedno močneje potrjujejo pomen oblikovanja otrokovih odnosnih možganskih krogotokov v zgodnjem otroštvu in do obdobja mladostništva kot ključno obdobje, v katerem se oblikujejo temelji socialne kompetentnosti, na podlagi katere potem mladostnik prepozna določeno vrstniško skupino kot svojo in se vanjo lahko vključi, medtem ko se v druge ne more. Mladostnik z določenimi karakteristikami bo v svojem vrstniškem okolju iskal skupino, ki mu bo čustveno najbližje, in ne obratno, da bi skupina »posrkala« mladostnika in ga spremenila. Seveda pa bo vsaka vrstniška skupina močneje podpirala in krepila določene vzorce vedenja, doživljanja in razmišljanja, kot so že v začetku devetdesetih let ugotavljali Bradford Brown idr., (1993) v prebojni študiji, ki je sistematično povezala oblike starševstva z izbiro vrstniške skupine pri mladostnikih. Ne gre torej toliko za to, da bi družba vrstnikov preoblikovala mladostnika, temveč bolj za to, da mladostnik izbere vrstniško skupino, v kateri se prepozna in v kateri lahko razvije pripadnost in je v njej sprejet. S tem pa seveda sprejme in razvije tudi oblike vedenja, ki so pomembne za to vrstniško skupino.

V nadaljevanju raziskovanja vpliva starševstva na otroke se je odprlo tudi vprašanje medgeneracijskega prenosa starševstva in s tem varovalnih dejavnikov ter deficitov in rizičnih dejavnikov iz generacije na generacijo. In prav medgeneracijski prenos vzorcev odnosov, ki ima hkrati neposreden vpliv (preko vedenja staršev do otrok, sloga navezanosti in oblike starševstva) kot tudi posrednega, preko celotnega vzdušja v širši družini, odraslega modela odnosov in prevzemanja odgovornosti (Stern idr., 2024). Temeljna ugotovitev raziskav s tega področja je, da pozitivno starševstvo v zgodnjem in srednjem otroštvu (do obdobja mladostništva) neposredno vpliva na kakovost medvrstniških odnosov pri mladostnikih, kakovostni medvrstniški odnosi v obdobju mladostništva pa so pri teh mladostnikih kasneje povezani z njihovim bolj pozitivnim starševstvom in sposobnostjo empatije pri njihovih malih otrocih (Stern idr. 2024). Neposredni vpliv starševstva so raziskovale tudi druge raziskave. Ena izmed njih (Smith, 2014) na primer ugotavlja, da sinovi mater, ki ne zmorejo regulirati njihovega neprimernega vedenja in se neprimernega vedenja pri svojih sinovih ustrašijo ter zato postanejo pretirano zaščitniške, pogosto prevzamejo vlogo nasilneža, medtem ko otroci, ki se bojijo svojih mater ali pa so deležni grobega in strogega starševstva, pogosteje postanejo žrtve medvrstniškega nasilja. Hkrati pa imajo močan vpliv na otrokovo vključenost v medvrstniško nasilje tudi grobi odnosi med staršema oziroma nasilje v družini, ki povečuje verjetnost, da se bodo otroci iz teh družin zapletali v medvrstniško nasilje kot nasilneži ali kot žrtve nasilja (Yoon idr., 2020). Duncan (2004) navaja še posebej negativen vpliv zanemarjanja in brezbržnega starševstva kot rizičnega dejavnika za razvoj oblike vedenja nasilnež-žrtev pri mladostniku, torej mladostnika, ki je v nekaterih medvrstniških odnosih žrtev, v drugih pa nasilnež, kar je še posebej travmatično.

Posredni vpliv starševstva na mladostnikovo varno vstopanje v medvrstniške odnose pa se kaže predvsem preko socialne in mentalne opremljenosti mladostnika ob vstopanju v pomembnejše medvrstniške odnose. Najrazličnejše raziskave tako povezujejo kakovostne medvrstniške odnose

s stopnjo sposobnosti čustvene regulacije mladostnika, čustveno inteligenco, socialno zrelostjo in psihičnim zdravjem mladostnikov, ki je večje pri mladostnikih, ki so varno navezani in katerih starši so bolj dejavno vključeni v zagotavljanje čustveno varnega in razvojno stimulativnega okolja.

Dejstvo pa je, da je sposobnost mladostnika, da se poveže z vrstniki, ključnega pomena za njegov zdrav razvoj in kasneje odraslo funkcionalnost. Močnejša povezanost z vrstniki je namreč tudi pokazatelj in dejavnik psihičnega dobrega počutja mladostnika (Pinquart, 2023).

Posttravmatska rast kot pokazatelj mladostnikovega razvoja

Mladostniki, ki so zaznamovani s travmatičnim odraščanjem, so bolj ranljivi tudi na kasnejšo izpostavljenost travmatičnim izkušnjam v medvrstniških odnosih. Namesto da bi jim ti odnosi nudili varno izhodišče, pogosto le poustvarijo travmatične izkušnje. Zato je ključno vprašanje medvrstniškega nasilja prav to, kako lahko odrasli pripomorejo k razrešitvi teh odnosov in posttravmatski rasti vključenih mladostnikov.

Psihološki in nevrološki potencial mladostništva je velik, vendar časovno omejen, zato je ključno, da se odrasli na stiske mladostnikov takoj in neposredno odzovemo. Ker gre za razvojno izjemno bogato in intenzivno obdobje preoblikovanja in dograjevanja možganskih krogotokov, hormonskega delovanja in tudi fizičnega razvoja, je vedenje mladostnikov močno odvisno od njihovega trenutnega okolja in predvsem od izkušenj, ki jih dobijo ob pomembnih odraslih v tem obdobju. Mladostniki, na katere so se odrasli med njihovim odraščanjem lahko uglasili in so z odraslimi razvili pristne in tople odnose, so bistveno bolj opremljeni za soočanje z razvojnimi izzivi in razvijejo kompleksnejšo in bolj zrelo organsko in mentalno strukturo, s tem pa tudi boljše sposobnosti za predelavo travme. Kilmer (2006) razkriva sedem medsebojno prepletenih dejavnikov, ki odločajo o tem, ali bo mladostnik doživel osebnostno rast po zahtevnih izkušnjah ali ne (Tabela 1).

Preglednica 1: Področja dejavnikov posttravmatske rasti (povzeto po Kilmer, 2006)

Področje	Opis
1. Izhodiščna prepričanja, značilnosti in prilagojenost mladostnika	<i>Predpostavke in prepričanja glede sebe, drugih in sveta, značaj, psihološko funkcioniranje, prilagojenost...</i>
2. Narava travmatičnega dogodka	<i>Spodkopana prepričanja, globina izgube in žalovanja; vrsta, intenzivnost, trajanje, nepričakovanost travmatičnega dogodka...</i>
3. Realistično razumevanje možnosti vpliva in nadzora	<i>Notranji fokus nadzora, ustrezna pričakovanja glede stopnje vpliva na različne aspekte svojega notranjega in zunanjega sveta, odnose, vedenje drugih ...</i>
4. Presoja, ruminiranje, preokvirjanje	<i>Proces razumevanja, osmišljanja in razreševanja s travmo povezanih dogodkov in posledic...</i>
5. Skrbniški odziv na travmatični dogodek	<i>Duševno zdravje skrbnikov, njihov način spoprijemanja s stresom, kvaliteta predhodnega odnosa...</i>
6. Odnosna podpora in uglašenost	<i>Ustvarjanje okolja, ki spodbuja čustveno izražanje in skupno raziskovanje travmatičnega dogodka in s tem povezanih izzivov (tako v družinskem, medvrstniškem, šolskem in skupnostnem kontekstu)</i>
7. Osebnostna integriteta in spoprijemanje s stresom	<i>Zmožljivosti za reševanje problemov, zaznana samoučinkovitost, socialno-emocionalne veščine, upanje in optimizem...</i>

Ta področja zajemajo njegovo delovanje pred travmatičnim dogodkom, odziv njegovih staršev na travmatični dogodek in njihovo uglašenost na mladostnika, socialno oporo (torej odnosi z vrstniki in drugimi ljudmi), kognitivne sposobnosti in zmožnosti ter njegovo notranjo strukturiranost oziroma trdnost. Zaključili bi lahko, da je sposobnost posttravmatske rasti tisti del mladostniškega razvoja, skozi katerega se najbolj pokaže mladostnikova psihološka zrelost (Harmon in Venta, 2021).

Medvrstniški odnosi kot prostor razvoja mladostnikov so torej pomemben pokazatelj in dejavnik mladostnikove odpornosti na travmo in sposobnosti integracije težkih izkušenj ter posttravmatske rasti, ki predstavlja aktivni del njegovega čustvenega in kognitivnega razvoja. Razlikovanje med samim optimalnim razvojem integracije izkušenj pri mladostnikih in posttravmatske rasti, ki je sicer pojem, ki se večinoma uporablja za odrasle, je prav v tem, kako globoko lahko mladostniki zavestno dostopajo do travmatičnih izkušenj in v čem jih te izkušnje spremenijo, katera področja njihovega razvoja najbolj poglobijo. V tem razvojnem obdobju se zelo jasno pokažejo razlike med posamezniki, ki so odraščali v čustveno varnem in navdihujočem okolju, ter posamezniki, katerih odraščanje ob odraslih skrbnikih je bilo zaznamovano s travmo, prikrajšanostjo, osiromašenim in nestimulativnim okoljem (Stern idr., 2024).

Odraz spodbudnega okolja in odnosov za integracijo in celovit razvoj mladostnikov sta predvsem čustvena inteligenca, ki se kaže v mladostnikovi avtentičnosti, in prosocialno vedenje, ki omogoča uglašenost mladostnika z njegovim okoljem. Obe značilnosti se razvijata postopoma in skozi odnose z odraslimi ter vrstniki (González Moreno in Molero Jurado, 2024).

Zaključek

Pristop do mladostnikov na področju njihovega optimalnega razvoja je velik izziv za psihološko znanost, saj gre za relacijsko in razvojno zelo kompleksno problematiko, ki zahteva individualni pristop in tudi individualno razumevanje. Lahko bi rekli, da vsak mladostnik vstopa v odnose s specifičnim razvojnim potencialom, ob določenih ljudeh, v določenih okoliščinah in skozi specifične izkušnje, ki tvorijo edinstven sklop varovalnih in rizičnih dejavnikov. Razvojni potencial vsakega mladostnika je edinstven in zato lahko rečemo, da povprečnega mladostnika ni, s tem pa odpadejo tudi pavšalne rešitve za delo z njimi. Posameznega mladostnika lahko razumemo šele, ko upoštevamo odprtost njegovega razvojnega potenciala. Kot pravita Lerner in Bornstein (2021): »Ideja, da povprečna ocena katere koli skupine ustrezno ali natančno predstavlja pomembne, specifične lastnosti v času in prostoru katerega koli posameznika v skupini, ne prispeva niti k dobri razvojni znanosti niti k njeni ustrezni uporabi. Razlaga iz 20. stoletja, da odstopanja od povprečnega rezultata pomenijo, da so nekateri mladi v primanjkljaju (torej da je njihov razvojni potencial že zaprt) in zato potrebujejo korekcijo, močno prispeva k slabi znanosti in napačnim pričakovanjem ter napačni uporabi programov in politik.« Temeljno vodilo moderne razvojne znanosti je tako raziskovanje, opisovanje in iskanje konkretnega načina, preko katerega bo lahko vsak mladostnik razvil svoj potencial, ne glede na to, kakšen ta potencial je glede na povprečje (Lerner, Bornstein, 2021).

- Aneesh, A., Sia, S. K. in Kumar, P. (2024). Parent-child relationship and psychological well-being of adolescents: Role of emotion regulation and social competence. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 34(2), 153–171. doi.org/10.1080/10911359.2023.2221321
- Brown, B. B., Mounts, N., Lamborn, S. D. in Steinberg, L. (1993). Parenting practices and peer group affiliation in adolescence. *Child Development*, 64(2), 467–482. doi.org/10.1111/j.1467-8624.1993.tb02922.x
- Duncan, R. D. (2004). The Impact of Family Relationships on School Bullies and Their Victims. V D. L. Espelage in S. M. Swearer (ur.), *Bullying in American schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention* (str. 227–244). Routledge.
- González Moreno, A. in Molero Jurado, M. del M. (2024). Prosocial behaviours and emotional intelligence as factors associated with healthy lifestyles and violence in adolescents. *BMC Psychology*, 12(1), 88. doi.org/10.1186/s40359-024-01559-2
- Harmon, J. in Venta, A. (2021). Adolescent Posttraumatic Growth: A Review. *Child Psychiatry and Human Development*, 52(4), 596–608. doi.org/10.1007/s10578-020-01047-9
- Kilmer, R. P. (2006). Resilience and Posttraumatic Growth in Children. V L. G. Calhoun in R. G. Tedeschi (ur.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Routledge.
- Ladd, G. W., Le Sieur, K. D. in Profilet, S. M. (1993). Direct parental influences on young children's peer relations. V S. Duck (ur.), *Learning about relationships* (str. 152–183). Sage Publications, Inc. doi.org/10.1007/978-94-007-2147-0_4
- Lerner, R. M. in Bornstein, M. H. (2021). Contributions of the specificity principle to theory, research, and application in the study of human development: A view of the issues. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 75, 101294. doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101294
- Pinquart, M. (2023). Associations of Self-Esteem With Attachment to Parents: A Meta-Analysis. *Psychological Reports*, 126(5), 2101–2118. doi.org/10.1177/00332941221079732
- Rosen, L. H., Scott, S. R. in Kim, S. Y. (Ur.). (2020). *Bullies, Victims, and Bystanders: Understanding Child and Adult Participant Vantage Points*. Palgrave Macmillan. doi.org/10.1007/978-3-030-52939-0
- Siegel, D. J. in Drulis, C. (2023). An interpersonal neurobiology perspective on the mind and mental health: personal, public, and planetary well-being. *Annals of General Psychiatry*, 22(1), 5. doi.org/10.1186/s12991-023-00434-5
- Smith, P. K. (2014). *Understanding school bullying: Its nature and prevention strategies* (str. vii, 229). Sage Publications, Inc. doi.org/10.4135/9781473906853
- Stern, J. A., Bailey, N. A., Costello, M. A., Hellwig, A. F., Mitchell, J. in Allen, J. P. (2024). Empathy across three generations: From maternal and peer support in adolescence to adult parenting and child outcomes. *Child Development*, 95(5), 1628–1640. doi.org/10.1111/cdev.14109
- Yoon, J., Bauman, S. in Corcoran, C. (2020). Role of Adults in Prevention and Intervention of Peer Victimization. V L. H. Rosen, S. R. Scott in S. Y. Kim (ur.), *Bullies, Victims, and Bystanders: Understanding Child and Adult Participant Vantage Points* (str. 179–212). Springer International Publishing. doi.org/10.1007/978-3-030-52939-0_7
- Zuo, Y. (2023). The Association between Parent-Child Relationship and Emotional Regulation. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 22, 518–522. doi.org/10.54097/ehss.v22i.12517

Dodatna gradiva in literatura

- Ajani, B. A., Umanhonlen, S. E., Raji, N. A., Adegoke, S. A. in Adewuyi, H. O. (2024). Secondary School Violence Among Adolescents: The Contributing Factors and Way Forward. *Indonesian Journal of Community and Special Needs Education*, 4(2), 83–94.
- Alderman, E. M., Breuner, C. C., in Committee on Adolescence. (2019). Unique Needs of the Adolescent. *Pediatrics*, 144(6), e20193150. doi.org/10.1542/peds.2019-3150

- Amari, N. in Mahoney, A. (2021). Working Relationally with Adolescents Who Have Experienced Complex Interpersonal Trauma: an Interpretative Phenomenological Analysis. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 15(1), 75–87. doi.org/10.1007/s40653-021-00349-x
- Bachand, K. L. (2017). *Becoming congruent: Experiences of counsellors in the development of their authentic selves* [Magistrska naloga, University of Northern British Columbia]. doi.org/10.24124/2023/59389
- Dearth-Wesley, T., Herman, A. N. in Whitaker, R. C. (2023). Teacher connection and student perspective-taking and their association with school belonging among adolescents in 62 countries. *International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1), 2254136. doi.org/10.1080/02673843.2023.2254136
- Johnson, S. K. in Ettekal, A. V. (2023). The Five Cs of Positive Youth Development: Configurations of Thriving in Four U.S. Adolescent Samples. *Journal of Research on Adolescence*, 33(2), 656–679. doi.org/10.1111/jora.12806
- Mendes-Sousa, M. M., da Silva, A. R., Mariano, M., Espolaor, R., Shimizu, R. F., Mari, J. J., Sanchez, Z. M. in Caetano, S. C. (2024). Prosocial behavior in children involved in peer violence. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 46, e20230632. doi.org/10.47626/2237-6089-2023-0632
- Pliske, M. M. (2020). *Changing the Outcome of Adverse Childhood Experiences: How Interpersonal Relationships, Play, and the Arts Support Posttraumatic growth* [Doktorska dizertacija, University of Pennsylvania]. repository.upenn.edu/handle/20.500.14332/32843
- Porges, S. W. (2022). Polyvagal Theory: A Science of Safety. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 16. doi.org/10.3389/fnint.2022.871227
- Purcell, M. E. (2024). 'It's Why Young People Choose to Come Here': Professional Love and the Ethic of Care in UK Youth Work Practice. *Ethics and Social Welfare*, 18(2), 149–163. doi.org/10.1080/17496535.2024.2318300
- Wood, E. E., Garza, R., Clauss, N., Short, V. M., Ciciolla, L., Patel, D. in Byrd-Craven, J. (2023). The Family Biorhythm: Contributions of the HPA and HPG Axes to Neuroendocrine Attunement. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 1–14. doi.org/10.1007/s40750-023-00215-0
- Yuen, M. in Wu, L. (2024). Relationship between school connectedness and psychological well-being in adolescents: a meta-analysis. *Current Psychology*, 43(12), 10590–10605. doi.org/10.1007/s12144-023-05164-1

Krepitev psihološke odpornosti za blaženje posledic psihološkega in odnosnega nasilja

Psihološka odpornost

Psihološka odpornost je proces, zmožnost, da posameznik stresne in psihično naporne situacije preoblikuje na znosno raven ter ostane osebnostno in čustveno trden. Da razvije samozavest, krepí odločnost, hkrati pa oblikuje repertoar strategij za spoprijemanje z neugodnimi situacijami. Kiswarday (2013) opredeljuje psihološko odpornost kot kompleksen učno-odnosni proces, ki omogoča življenjsko odpornost v tveganih stresnih in kriznih situacijah in ki spodbuja k čimprejšnji normalizaciji stanja. Sorodni izrazi psihološke odpornosti so: psihološko zdravje, osebnostna čvrstost, rezilientnost, socialno in emocionalno blagostanje, življenjska odpornost in prožnost. Kompetenca odpornost in prožnost vključuje telesno, čustveno, mentalno, socialno in duhovno razsežnost.

Psihološka odpornost posameznika je kazalnik dobrega duševnega zdravja. Zmožnost, da možne stresne situacije človek preoblikuje na znosno raven ter ostane osebnostno in čustveno trden, je velikega pomena. Krepitev psihološke odpornosti je v današnjem svetu in času, ki je (pre)poln nasilnih in psihično neugodnih situacij, nadvse pomemben dejavnik, ki mu je vredno namenjati veliko pozornosti.

Življenje danes – življenje nekoč

Spremembe so edina stalnica v našem življenju. Sodobno življenje je »hitro«, brez pravih odnosov, komunikacije, bližine, stikov, pogledov ... Živimo drug z drugim, pa mnogokrat drug mimo drugega. Pričakovanja mnogih so velika, velike pa (p)ostajajo tudi želje. Pozabljamo na to, da osnovne potrebe ljudi ostajajo majhne. Usklajevanje potreb in želja, zlasti pri mladih, je velikokrat težak in naporen proces. Gre za proces, ki jih tudi »sesuje« in popelje v pesimistično in brezupno razmišljanje ter velikokrat tudi ravnanje. Otroci in mladostniki v današnjem času vse pogosteje, močneje in na drugačne načine kot pred leti izražajo strah, tesnoba, negotovost, nemoč, spoprijemajo se s številnimi stresnimi situacijami, dvomi, socialnimi odmiki, čustveno izgorelostjo ...

Neprestanim (želenim in neželenim) spremembam lahko otrok in mladostnik uspešno kljubuje, kadar živi v varnem okolju in kadar občuti varno čustveno navezanost, kadar ima dobre življenjske razmere, starševsko podporo, vzpostavljen red in rutino v okolju ter razvite učne in delavne navade oziroma samoregulacijske spretnosti.

Odsotnost čustvene navezanosti in povezanosti, neustrezen vzgojni slog staršev, neugodno družinsko okolje (neustrezni medsebojni odnosi in komunikacija), slaba (samo)regulacija čustev

in vedenja otrokom in mladostnikom preprečuje uspešno spoprijemanje z življenjskimi situacijami in številnimi spremembami, s katerimi se soočajo in srečujejo.

Največji rizični dejavniki za psihološko neodpornost otrok in mladostnikov izhajajo iz družinskega okolja (slab starševski zgled, kaotične družinske navade, neaktivno preživljanje prostega časa, slabi medosebni odnosi, slabe strategije reševanja težav, prezgodnji in nenadzorovan stik z digitalizacijo ...) in iz psiholoških lastnosti posameznega otroka, mladostnika (introvertiranost, čustvena labilnost, osamljenost, sramežljivost, nizka samopodoba, anksioznost, perfekcionizem, motnja pozornosti in aktivnosti, Aspergerjev sindrom ...).

Hiter ritem življenja in izguba vrednot ter vse manjša medsebojna povezanost, sodelovanje, soustvarjanje, pogovor so v zadnjih letih »poskrbeli« za številne spremembe v življenju vsakogar. Najbolj ranljivi in ogroženi so otroci s posebnimi potrebami, z različnimi učnimi težavami (splošnimi in/ali specifičnimi) in otroci iz ranljivih (tudi marginalnih) skupin, ki doživljajo nasilje, različne oblike pomanjkanja varnosti, ljubezni, sprejemanja, razumljenosti ... Nekatere kratkoročne posledice minule pandemije (v povezavi z novim koronavirusom) so že vidne, dolgoročnim posledicam v prihodnosti pa se žal tudi ne bo mogoče izogniti.

Kratkoročne posledice se kažejo v intenzivnosti stresa, s katerim se srečujejo mladi, odtujujejo se od vrstnikov, doživljajo (večjo) učno neuspešnost, ogroženo je vsakodnevno družinsko življenje, večje je tveganje za zanemarjanje in pomanjkanje nadzora ...

Dolgoročne posledice pa se bodo najverjetneje izražale skozi opustitev šolanja pri mladih, v različnih oblikah delinkventnega vedenja, slabi socialni prilagojenosti, kasnejši nezaposlenosti in s tem povezanih denarnih težavah, pojavljale se bodo težave v poklicnem in partnerskem življenju ter najverjetneje bodo potrebe po psihiatrični pomoči (še) večje v odrasli dobi.

Kadar stiska stisne premočno

Razvoj otroka mnogi razumejo kot individualni projekt, v katerega je treba sistematično vlagati, da bi dobili točno določeni rezultat. Cilj tovrstnega razmišljanja je vsestranska uspešnost otrok. Kadar in kjer štejejo predvsem uspeh, zmaga in popolnost, pot do stiske ni več daleč. Kadar si mlad človek postavi za cilj biti prvi, biti najboljši, postati in ostati perfekcionista, življenje vse prehitro postane vir napetosti, obremenitev in stisk, ki vodijo v anksioznost, depresivnost ter druge oblike neželenega in odklonilnega vedenja. Nacionalni inštitut za javno zdravje v svojih analizah duševnega zdravja otrok in mladostnikov v Sloveniji iz leta v leto zaznava porast obravnav zaradi stresnih in anksioznih motenj pri otrocih in mladostnikih. Iz študije NIJZ (Jeriček Klanšček idr., 2018) je razvidno, da se je od leta 2008 do leta 2015 število obravnav otrok in mladostnikov zaradi duševnih in vedenjskih motenj povečalo za 71 %. Poraba zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj pri osebah, mlajših od 20 let, se je v obdobju od leta 2008 do leta 2015 povečala za 48 %. Raziskava FDV iz leta 2021 ob tem poroča, da je med mladostniki 30 % več poskusov samomorov in 30 % več motenj hranjenja. V Evropi je 50-odstotna porast rabe psihostimulansov predvsem pri fantih in antidepressivov pri dekletih. Skrb vzbujajoče pa je tudi, da se težave v duševnem zdravju pomikajo v zgodnejše obdobje, tj. v starost od 8 do 11 let.

Kako prepoznati stisko?

Otroci in mladostniki se na stres, ki jih vodi v različne oblike stisk in kriznih situacij, odzivajo zelo različno. Njihovo čustvovanje in vedenje sta odvisna od starosti, osebnostnih značilnosti in načina spoprijemanja s težavami. Med vedenjskimi in čustvenimi znaki stiske so pogoste predvsem težave s koncentracijo in pozornostjo, hitre spremembe v razpoloženju, jokavost,

agresivni izbruhi in vedenjska odstopanja, pretirana odvisnost od drugih, izguba zanimanja za dejavnosti, ki so jih sicer imeli radi, zavračanje sodelovanja, grizenje nohtov, praskanje in druga, na telo usmerjena vedenja (samopoškodbe), odmikanje od socialnih stikov, odklanjanje šole. Nekateri otroci se na tisko odzovejo s telesnimi težavami, kot so pomanjkanje oziroma povečanje teka, težave z odvajanjem in spanjem, bolečine v trebuhu, glavoboli, utrujenost ipd. (Dobnik Renko, 2020).

Otroka je treba opremiti in opolnomočiti za spopadanje z vsakodnevnimi ovirami in številnimi frustracijskimi in stresnimi situacijami ter za njihovo premagovanje, saj jim v življenju ni mogoče ubežati. Odrasli, otroku pomembni drugi (starši, vzgojitelji, učitelji), moramo biti otrokom vzor na njihovi poti odraščanja in v pomoč (še zlasti) pri spopadanju z nepredvidenimi, novimi in neželenimi življenjskimi situacijami. **Otroka ne moremo niti ne smemo obvarovati pred vsemi frustracijami. Življenjska popotnica za otroka je, da ga naučimo spopadati se z lastnimi frustracijami in jih reševati. Kadar otroku pomagamo ter omogočimo, da sam (po potrebi skupaj z nami) išče in tudi najde poti in načine reševanja iz svojih stisk in težav, mu pomagamo tudi pri doživljanju sreče, uspeha ter dolgoročnejšega zadovoljstva.**

Pomembno je, da odrasli prepoznamo njihovo vedenje in jih začutimo v pravem trenutku ter na ustrezen način. V trenutkih otrokove stiske ne obsojamo, moraliziramo, kritiziramo, saj takrat otrok potrebuje le naše razumevanje, podporo, oporo, našo pomoč in lastno moč.

Največje pasti sodobne vzgoje, ki mladih ne opremljajo najbolj za življenje, so vzgoja k izobilju, brezskrbno otroštvo, pretirano zadrževanje v virtualnem svetu, sistematično izogibanje naporom, bolečini, vzgoja v odsotnosti avtoritete, spoštovanja in odgovornosti. Vse te pasti vodijo v splošno depresivnost ob spoprijemanju z življenjem v resničnem svetu, v preobčutljivost, (ne)prepoznavanje frustracij, nemoč, obup, odsotnost smisla ter v razvoj ležernih in razvajenih individualistov (egoistov), ki jim življenje (pre)hitro postane pretežko.

Dejavniki, ki krepijo (ali ovirajo) psihološko odpornost

Številni dejavniki lahko na psihološko odpornost vplivajo spodbujevalno in varovalno ali pa jo ti isti dejavniki ovirajo in ogrožajo. To so: družina, šola, vrstniške skupine, lokalno okolje. Pomembno je, kakšne komunikacijske spretnosti obvlada otrok, kako spretno se loti reševanja težav, kakšna je njegova zmožnost izražanja čustev in potreb. Nič manj pomembne pa niso spretnosti postavljanja dosegljivih ciljev, zmožnost razumevanja okoliščin, zmožnost samouravnavanja, notranja motiviranost in socialna odzivnost posameznika.

Strategije pomoči

Čuječnost

Osnovni namen čuječnosti je, da je posameznik sposoben upravljati svojo pozornost in da prepozna moč vpliva in delovanja lastnih misli (tako pozitivnih, spodbudnih, kot tudi negativnih, ogrožajočih). Čuječnost dobrodejno deluje na čustveno stanje otrok, na njihovo duševno zdravje, sposobnost učenja ter tudi na njihovo fizično zdravje (Škobaljš, 2017). Čuječnost pomeni duševno prisotnost v danem trenutku.

Opazovanje je bistvenega pomena. Z opazovanjem pridemo do lastne izkušnje in vedenja. Vedenje, ki ga pridobimo z opazovanjem, je drugačno od tistega, o katerem smo slišali ali ki smo ga prejeli od drugih. Opazovanje in čuječnost se prepletata ter medsebojno dopolnjujeta. Bolj ko opazujemo, več čuječnosti raste v nas, in bolj ko smo čuječi, globlje je naše opazovanje.

Analiza številnih raziskav in dejanskega stanja v praksi kaže na to, da so čuječi mladostniki bolj priljubljeni med vrstniki. Imajo več prijateljev, manj negativnih čustev in čutijo manj tesnobe. Urjenje čuječnosti ima vidne in dokazljive pozitivne učinke na možganih. Programi čuječnosti prispevajo k fizičnemu zdravju, razvoju emocionalno-socialnega učenja, razvoju eksekutivnih funkcij (pozornost, delovni spomin, samoregulacija), k odpornosti proti stresu in tesnobi ter k psihofizičnemu blagostanju.

Pridobivanje veščin čuječnosti je preprosto in vselej dostopno vsem, ki so pripravljeni na sprejemanje novih veščin. Rezultati so vidni v relativno kratkem času. Urjenje mentalne pozornosti prinaša številne koristi: posameznik razvije večjo stopnjo odgovornega ravnanja, razvije motiviranost za pridobivanje znanja v najširšem možnem kontekstu, ne le skozi formalno učenje, temveč ob vsaki priložnosti in izkušnji, pridobi širino duha ter notranjega obzorja, razvije razumevanje, kaj je družbena odgovornost, postane močna in odgovorna oseba.

Pomen in vpliv sočutja pri psihološki odpornosti

Sočutje krepi posameznika. Spodbuja občutke sreče in druga prijetna čustva (optimizem, hvaležnost, upanje ...). Povečuje občutek lastne vrednosti, občutek poslanstva, izboljšuje predstavo o sebi, zmanjšuje telesno bolečino in napetost, zmanjšuje stres, anksioznost, škodljivi perfekcionizem, sram, samomorilno razmišljanje, povečuje zadovoljstvo v odnosih in predvsem povečuje rezilientnost.

Sočutje sestavljajo in gradijo trije deli:

1. zavedanje: kaj se dogaja z mano v tem trenutku, moja čustva, misli, telesni občutki, potrebe in drugo, ne da bi jih presojal ali se z njimi poistovetil;
2. razumevanje: videti stvari take, kot so (ne da si govorimo, kakšne bi morale biti), razumeti, kaj povzroča naše trpljenje, videti ga kot sestavni del življenja, ki ga doživljamo vsi ljudje;
3. motiviranost: zaveza k odzivanju na zaznano trpljenje na način, ki nam pomaga in je prijazen do nas ter nas podpira.

Viri

- Dobnik Renko, B. (2020). Anksiozne motnje pri otrocih in mladostnikih. *Psihološka obzorja*, 29, 1–8. psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2020/kvt-dobnik-renko.pdf
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M. in Hočever-Grom, A. (Ur.). (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. nizj.si/publikacije/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-sloveniji/
- Kiswarday, V. R. (2013). Analiza koncepta rezilientnosti v kontekstu vzgoje in izobraževanja. *Andragoška spoznanja*, 19(3), 46–64. plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/nuk/272766976
- Škopalj, E. K. (2017). *Čuječnost in vzgoja*. Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.

Dodatna gradiva in literatura

- Bass, L. L., Dosser Jr., D. A. in Powell, J. Y. (2001). Words Can Be Powerful: Changing the Words of Helping to Enhance Systems of Care. *Journal of Family Social Work*, 5(3), 35–48. doi.org/10.1300/J039v05n03_03
- Kavčič, T., Avsec, A. in Zager Kocjan, G. (2021). Psychological Functioning of Slovene Adults during the COVID-19 Pandemic: Does Resilience Matter? *The Psychiatric Quarterly*, 92(1), 207–216. doi.org/10.1007/s11126-020-09789-4

- Levine, P. A. in Kline, M. (2019). *Skupaj premagujmo travme in stres: kako pri otrocih krepimo samozavest in psihično odpornost*. Mladinska knjiga.
- Marzano, R. J. in Simms, J. A. (2013). *Coaching Classroom Instruction*. Marzano Research Laboratory.
- Pekljaj, C. in Pečjak, S. (2015). *Psihosocialni odnosi v šoli* (1. izd.). Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Poštuvan, V. in Grum, A. T. (2015). *Program NARA - Moč strokovnjakom skozi čuječnost: 6-tedenska oblika, Priročnik za izvajanje vaj čuječnosti*. Založba Univerze na Primorskem.
- Pšunder, M. (2004). *Disciplina v šoli*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

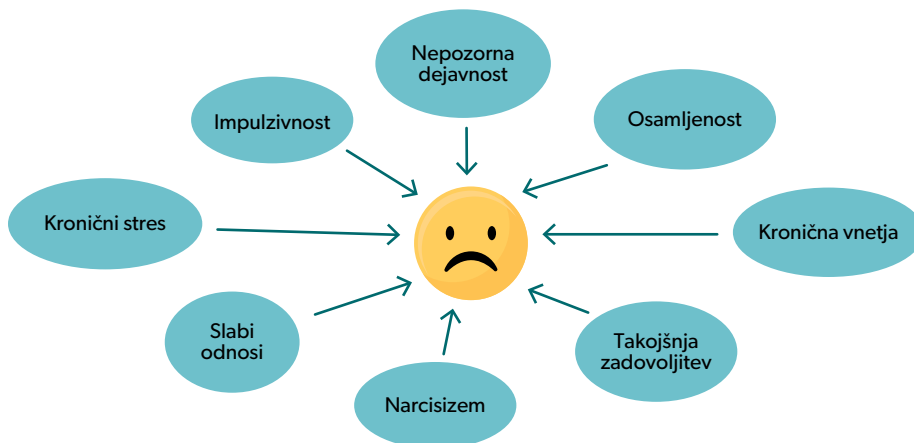
Odnosna dimenzija in spodbujanje prosocialnega vedenja v holističnih pedagogikah

Kultura odtujenosti

Živimo v digitalni kulturi, ki z nenehnim »pospeševanjem« spreminja vse plasti našega življenja. »Tehnično pospeševanje« (odkritja in izumi v tehniki in znanosti) spreminja naš odnos do prostora (narave, sveta), časa in določa naš način komunikacije. Naslednji proizvod pospeševanja so družbene spremembe, ki se kažejo v nenehnem spreminjanju struktur (nestabilnost družine, poklicev ...), vrednostnih orientacijah (naraščajoči individualizem, dvom o avtoritetah ...) in fluidnih vzorcih delovanja (potrošništvo, svetovnonazorska, politična, verska prepričanja ...). Vse to vpliva tudi na naše individualno življenje in našo »pospešeno biografijo« (Rosa, 2013).

»Zdi se, da je naša glavna vrlina, da smo čim bolj učinkoviti in produktivni ter da se čim bolje prilagajamo hitrim spremembam.« (Globokar, 2019) Toda pospešeni ritem življenja, ki naj bi nam obljubljal dobro in srečno življenje, terja od nas visoko ceno. Naše »telo ne zdrži več pritiska in se odziva s kroničnim stresom ter vse večjim številom psihosomatskih, čustvenih in vedenjskih motenj« (Ščuka, 2008; Altmeyer, 2016, str. 280; Perlmutter, 2021, str. 23–35; Kristovič, 2022, str. 16 in 17). Zaradi nenehnega pospeševanja izgublamo stik s samim seboj, z drugimi in s svetom. To pomanjkanje stika oziroma odnosa nas vodi v kulturo odtujenosti (Rosa, 2019), ki je začela najedati tudi naše vzgojno-izobraževalne sisteme.

Slika 1: Sindromi odtujenosti (Perlmutter in Perlmutter, 2021, str. 26)



Šola – prostor odtujenosti?

Na podlagi pospeševanja smo začeli tudi izobraževanje dojemati kot kapital, ki se pridobiva na konkurenčni način in ga je treba nenehno optimizirati, če želimo biti konkurenčni na trgu. Izobraževanje, ki je nenehno usmerjeno v reprodukcijo, kompetence, rezultate in tekmovalnost, izčrpava in demotivira tako otroke kot učitelje. S takšnimi metodami se tudi šola postopoma spreminja v prostor odtujenosti, ki otrokom ne omogoča poglobljenega odnosa do učnih vsebin in kakovostnih medsebojnih odnosov (Beljan, 2019, str. 17–29; Burow, 2022, str. 106).

Digitalna kultura in »okorni« vzgojno-izobraževalni sistem spreminjata naše otroke in mlade »v otopelo, zdolgočaseno in apatične posameznike. Vedno več mladih toži, da se počutijo notranje prazni, da so anksiozni, da so depresivni, da jih je vsega strah, da se bojijo odnosov, da se bojijo vrstniške družbe in da ne vidijo smisla v svojem življenju.« (Kristovič, 2022, str. 16 in 17; Schleicher, 2019, str. 153–274)¹ To so jasni znaki, ki nas opozarjajo, da bo treba izobraževanje uskladiti ne samo s tehnološkimi zahtevami 21. stoletja, temveč tudi z dejanskimi potrebami in izzivi naših otrok. Poleg razvijanja intelektualnih in kognitivnih zmožnosti bo treba otrokom in mladim ponuditi široko paleto vsebin, ki bodo spodbujale njihov celoviti razvoj osebnosti, psihosocialne veščine in različne kompetence, ki bodo osnova za preživetje, uspeh ter stabilno in trajno duševno blagostanje (Musek Lešnik, 2021, str. 42 in 43). Pri tem si lahko v izobraževalnem, vzgojnem in svetovalnem delu pomagamo z metodami holističnih pedagogik, ki se v prvi vrsti zavzemajo za vzgojno-izobraževalno dejavnost, ki se odvija v odnosu.

Odnosi štejejo!

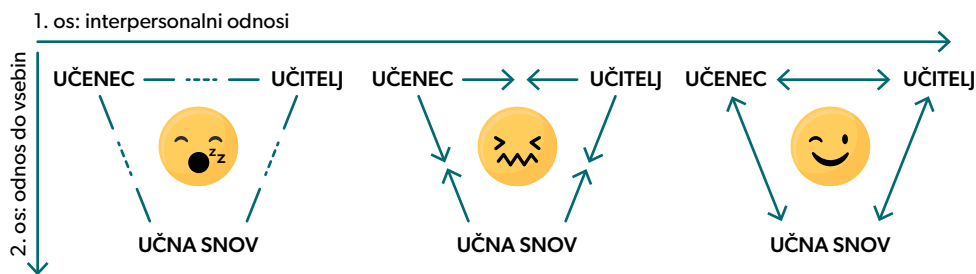
Holistične pedagogike zagovarjajo »didaktiko odnosov«, ki se ne nanaša samo na odnos učitelj – učenec, ampak tudi na njun odnos do sveta. Prizadevajo si, da bi otrok prek učnih vsebin vzpostavil odnos do samega sebe, ljudi, stvari, prostora, časa, vrednot, do umetnosti, narave, presežnega – kratka do vsega, do česar lahko vzpostavi odnos (Beljan in Winkler, 2019, str. 16; Schübel, 2023, str. 59–70; Kristovič, 2022, str. 38). Takšno učenje predpostavlja tako imenovane »resonančne odnose«, v katerih se učenec lahko odpre dinamiki vzajemnega delovanja med njim, učiteljem in učno vsebino. Vsi skupaj tvorijo tristransko razmerje (učitelj – učenec – učna snov), ki ga opredeljujeta dve relacijski osi:

- prva os je socialna os, ki se nanaša na interpersonalni odnos učitelj – učenec oziroma učitelj – razred;
- druga os je njun odnos do učnih vsebin (Beljan, 2019, str. 112–120).

Glede na dinamiko delovanja obeh osi se lahko v vzgojno-izobraževalnih procesih med vsemi deležniki udejanjajo »resonančni odnosi« ali njegovo nasprotje – »odtujitveni« oziroma »ravnodušni« in »odbijajoči odnosi« (Beljan, 2019, str. 112–120). V nadaljevanju se bom osredotočila le na »resonančne odnose« in jih predstavila skozi prizmo obeh osi (Nežič Glavica, 2022).

¹ Dobro počutje in pripadnost učencev v šolah je po rezultatih raziskave OECD 2019 skrb vzbujajoče. Za Slovenijo je vrednost indeksa izražanja pozitivnih čustev učenk in učencev (sreča, radost in veselje) daleč najnižja (–0,61, sledi Velika Britanija z vrednostjo –0,29).

Slika 2: Ravnodušni odnosi, odbijajoči odnosi in resonančni odnosi



Odnosi spreminjajo

»Resonančne odnose« lahko opredelimo z besedami A. M Slomška: »Če hočeš druge vneti, moraš sam goreti.« Vzpostavimo se na primer takrat, ko učitelj podaja učno vsebino z žarom, ko učenci dobesedno požirajo vsako njegovo besedo in ko v učilnici nastane ustvarjalna tišina. Prav tako se razvijajo v trenutku, ko učenci nenadoma oživijo, so motivirani, navdušeni in se z iskricami v očeh lotijo dela. Takšno vzdušje se ustvari, ko je vsebina za učenca pomembna in aktualna ter sta učitelj in učenec najprej sposobna slišati drug drugega in se šele nato z odgovorom odzvati drug na drugega. »Resonančni odnosi« ne puščajo otroka in njegovega odnosa do sveta (tudi učnih vsebin) in do ljudi nespremenjenih, nedotaknjenih, ampak mu odpirajo in omogočajo nove izkušnje, perspektive, spoznanja, ki vodijo tudi do njegove preobrazbe (Rosa in Endres, 2016, str. 66–74; Nežič Glavica, 2021).

Preobrazba pa je možna le takrat, ko se vzgojno-izobraževalna dejavnost upočasni in otroku omogoči sodelovanje in (so)oblikovanje procesov. Holistične metode so namreč izkustvene metode, ki otroka na različne načine motivirajo, da sveta ne dojema samo pasivno, temveč se začne tudi aktivno odzivati na dražljaje in pozive iz sveta, s čimer razvija svoje kognitivne, telesne, čustvene in tudi duhovno-religiozne dimenzije (Beljan, 2019, str. 124; Gerjolj, 2008). Holistične metode ustvarjajo učno okolje, ki po eni strani podpira in spodbuja otrokovo osebno rast, po drugi strani pa krepi njegovo odgovornost in aktivno držo. Vse to pomaga otroku, da postaja dovzeten za sočloveka in okolje ter se začne zavzemati za trajnostni način življenja.

Ob tem se holistične pedagogike zavedajo, da se otrokova aktivna drža in motivacija v njem ne porajata sami od sebe, ampak sta zasidrani v njegovih nevrobioloških motivacijskih oziroma nagrajevalnih sistemih (Bauer, 2008b, str. 18).

Odnosi motivirajo

Jedro otrokovega motivacijskega sistema ima središče v srednjih možganih in je v svoji strukturi povezano s številnimi drugimi področji možganov, od katerih dobiva informacije ali jim pošilja dražljaje. Pri tem so posebna vezja živčnih vlaken povezana tudi s čustvenimi središči, ki motivacijskemu sistemu javljajo, ali okolje obljublja cilje, za katere se otroku izplača zavzeti za nekaj (Bauer, 2008a, str. 24).

Pogonsko snov otrokovih motivacijskih sistemov tvorijo trije živčni prenašalci ali neurotransmiterji:

- dopamin, ki ima podoben učinek kot dopinške droge. Ustvarja dobro počutje in otroka fizično in psihično spravlja v stanje koncentracije in pripravljenosti na delovanje. Pri tem dopamin aktivira tudi otrokove mišične gibalne sposobnosti, da začne aktivno delovati v smeri zastavljenega cilja. Dopamin torej omogoča gibanje in ima hkrati tudi pogonski in motivacijski učinek;

- endogeni opiodi, ki učinkujejo na otrokova čustvena središča v možganih in imajo pozitivne učinke na njegovo občutenje jaza, na čustveno razpoloženje in na veselje do življenja. Poleg tega zmanjšujejo otrokovo občutljivost za bolečino in krepijo njegov imunski sistem;
- oksitocin, ki je zaslužen za občutke navezanosti, zaupanja, sproščenosti, umirjenosti in številne druge občutke (Bauer, 2008a, str. 25 in 26).

Vsi trije živčni prenašalci tvorijo biološki »koktajl«, ki se bo v otroku v največji meri aktiviral v socialni skupnosti in v odnosih z drugimi (Liebermann, 2013). To pa ne velja samo na ravni osebnih odnosov, temveč za vse oblike skupnega socialnega delovanja, ki se odvijajo tudi znotraj vzgojno-izobraževalnih dejavnosti. Za otroka to pomeni, da je jedro njegove motivacije »najti in dajati medosebno priznanje, spoštovanje, pozornost ali naklonjenost« (Bauer, 2008a, str. 29).

Čeprav smo z nevrobiološkega vidika bitja, ki so naravnana na socialni odziv in sodelovanje, je v sodobnem svetu ravno področje medosebnih odnosov najbolj ranljivo. Hiter ritem življenja in čezmerna uporaba digitalne tehnologije vplivata na družbeno življenje, zlasti otrok in mladostnikov. Spodkopavata njihovo vzajemno zaupanje, zmanjšujeta altruizem, povezanost in vodita v krizo skupnosti (Kraner, 2022, str. 125–136). Iz tega razloga so holistične metode v vzgojno-izobraževalnih dejavnostih še posebej priporočljive, saj se ne osredotočajo le na akademsko znanje, temveč tudi na razvoj socialnih, čustvenih veščin, pozitivne medsebojne odnose, solidarnost in kooperativno sodelovanje. To »stopnjuje samospoštovanje, spodbuja radovednost in ustvarjalnost, dviga uspešnost ter širi pozitivno družbeno vedenje. S skupinskim delovanjem se otroci naučijo sodelovati z drugimi pri reševanju težav in zasledovanju skupnih ciljev, črpajo iz moči drug drugega ter blažijo šibkosti, delijo si zamisli in jih razvijajo. Naučijo se pogajati, reševati konflikte in podpirati dogovorjene rešitve.« (Robinson, 2015, str. 131)

Odnosi povezujejo

Ker dajejo holistične pedagogike velik poudarek na medosebne odnose, si mora učitelj prizadevati, da ne vzpostavlja medosebnega odnosa samo s posredovanjem učne snovi, temveč da stopa v neposredni stik z učencem. »Resonančni odnosi« so interpersonalni odnosi, ki so osredinjeni na otroka. Ta način izhaja iz prepričanja, da so otroci najboljša gonilna sila lastnega učenja (Rogers, 1995, str. 27), in spodbuja učitelje, da prilagodijo metode in vsebine glede na individualne potrebe, interese in sposobnosti vsakega učenca. Za učitelja predpostavlja, da opusti vlogo »formalnega organizatorja« pouka in postane otrokov mentor, vodnik, motivator, svetovalec, ki si skupaj z njim prizadeva oblikovati njegove pozitivne sposobnosti in zmožnosti. V praksi to pomeni, da otroku zaupamo ter mu znotraj vzgojno-izobraževalnih dejavnosti omogočamo dovolj svobode in odgovornosti pri sprejemanju odločitev.

Ključni dejavniki na otroka osredinjenega načina vzpostavljanja odnosov so: sprejemanje, empatija in pristnost. S sprejemanjem učitelj izkazuje otroku naklonjenost in ustvarja odnos, v katerem se bo otrok počutil pomembnega in vrednega – in to ne glede na svoje vednje. To pomeni spoštovanje in sprejemanje otroka kot osebe v vsej njeni eksistenci – v enosti čustev, mišljenja in delovanja, ki je v vzgojno-izobraževalnih dejavnostih vedno navzoča in jo je treba upoštevati (Burow in Scherpp, 1981, str. 140). S pomočjo empatije je učitelj sposoben in pripravljen živeti se v otrokove izkušnje, občutke in motive. Pri tem ne gre le za interpretacijo njegovega notranjega sveta, temveč za pozorno opazovanje in »aktivno poslušanje«, ki izhaja iz otroka in mu v vzgojno-izobraževalnih procesih omogoča individualizirane in personalizirane načine (Fleischer, 2016, str. 55 in 56). Ob vsem tem pa mora učitelj poiskati pravo ravnovesje med razumevajočo pozornostjo in vodenjem. Na tak način ne bo samo učitelj dojemal učencev

kot osebe, temveč jim bo tudi dovolil, da ga spoznajo kot osebo, v njegovi avtentičnosti (Bauer, 2008b, str. 57). Zato je pomembno, da je učitelj v odnosu do otrok pristen, da se zaveda svojih lastnih občutij in jih v komunikaciji z njimi ne skriva, temveč jih je sposoben jasno ubesediti – še zlasti v konfliktnih položajih ali primerih, ko doživlja lastne meje. Tudi učitelj je celostna oseba, ki ima poleg posredovalne vloge tudi emocionalno raven, kar pomeni, da je v odnosu do učencev odkrit in iskren.

Vsi trije naštetih dejavniki v »resonančnih odnosih« ustvarjajo sproščeno, spodbudno in varno okolje, v katerem se lahko marsikdaj izognemo moteni komunikaciji, ki se pogosto izraža v pomanjkanju koncentracije, napetosti in raznih prekinitvah učnih dejavnosti. Pri vsem tem pa so ključni učiteljev pozitivni zgled, predanost in skrb za kakovostne odnose, ki jih otroci nato lahko prevzamejo kot lastno držo v odnosu do drugih.

Učiteljeva osebnost – najučinkovitejše »orodje«

Holistične pedagogike se zavedajo, da je učiteljeva osebnost najučinkovitejše »orodje« ali »medij« njegovega delovanja in da se »resonančni odnosi« v polnosti lahko razvijejo le takrat, ko se je tudi učitelj pripravljen sam in s pomočjo različnih izpopolnjevanj podati v proces osebne rasti. V ta namen se holistične pedagogike zavzemajo, da bi v času strokovnega izobraževanja in po njem učitelj tako na teoretični kot na praktični ravni razvijal tudi svoje osebne in odnosne kompetence. Ponujajo mu kakovostna izpopolnjevanja, ki mu omogočajo izkustveno predelovanje lastnega življenja, vzorcev mišljenja in ravnanja, ki ga ovirajo tako v poklicnih odnosih kot pri uresničevanju poklicne vizije, ciljev in novih možnosti. Od kakovosti učiteljev, ki se kaže v njihovi osebnosti in sposobnostih, sta odvisni dinamika odnosov in kakovost izobraževanja.

Viri

- Altmeyer, M. (2016). *Auf der Suche nach Resonanz: Wie sich das Seelenleben in der digitalen Moderne verändert* (2. izd.). Vandenhoeck & Ruprecht.
- Bauer, J. (2008a). *Princip človeškosti: zakaj smo po naravi nagnjeni k sodelovanju* (B. Žalec, Ur.). Študentska založba.
- Bauer, J. (2008b). *Lob der Schule: Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern* (8. izd.). Heyne Verlag.
- Beljan, J. (2019). *Schule als Resonanzraum und Entfremdungszone: Eine neue Perspektive auf Bildung* (2. izd.). Beltz Juventa.
- Beljan, J. in Winkler, M. (2019). *Resonanzpädagogik auf dem Prüfstand: Über Hoffnungen und Zweifel an einem neuen Ansatz*. Beltz Verlag.
- Burow, O.-A. (2022). *Schule der Zukunft: Sieben Handlungsoptionen*. Beltz.
- Burow, O.-A. in Scherpp, K. (1981). *Lernziel: Menschlichkeit. Gestaltpädagogik - eine Chance für Schule und Erziehung*. Kösel.
- Fleischer, T. (2016). *Schule personenzentriert gestalten: Zwischenmenschliche Beziehungen und Persönlichkeitsentwicklung in der Schule*. W. Kohlhammer.
- Gerjolj, S. (2008). Geštaltpedagogika kot celostna pedagogika. V P. Javrh (ur.), *Vseživljenjsko učenje in strokovno izrazje* (str. 139–148). Pedagoški inštitut.
- Globokar, R. (2019). *Vzgojni izzivi šole v digitalni dobi*. Teološka fakulteta.
- Kraner, D. (2022). Izzivi in prednosti socialnih medijev v današnji vzgoji. V S. Kristovič in P. Pangrčič (ur.), *Holistični pristop na področju vzgoje, izobraževanja in duševnega zdravja* (str. 125–139). AMEU - EMC, Alma Mater Press.
- Kristovič, S. (2022). Holistični pristop v vzgoji in izobraževanju - logopedagogika. V S. Kristovič in P. Pangrčič (ur.), *Holistični pristop na področju vzgoje, izobraževanja in duševnega zdravja* (str. 15–57). AMEU - EMC, Alma Mater Press.

- Lieberman, M. D. (2013). *Social: Why our brains are wired to connect*. Crown Publishers/Random House.
- Musek Lešnik, K. (2021). *Pozitivna psihologija za vrtnice, šole in starše*. Mladinska knjiga.
- Nežič Glavica, I. (2021). Gešalt pedagogika v službi oblikovanja duhovno-religiozne dimenzije življenja. *Bogoslovni vestnik*, 81(1), 135–147.
- Nežič Glavica, I. (2022). Resonanca in edukacija: temeljni poudarki resonančne pedagogike skozi prizmo resonančnih odnosov. *Bogoslovni vestnik*, 82(3), 715–724.
- Perlmutter, D. in Perlmutter, A. (2021). *Negovani možgani: razstrupljanje, ki jasni misli, pogloblja čustva in zagotavlja srečo*. UMco.
- Robinson, K. in Aronica, L. (2015). *Kreativne šole: množična revolucija, ki preoblikuje izobraževanje*. Eno.
- Rogers, C. R. (1995). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Rosa, H. (2013). *Beschleunigung und Entfremdung: Entwurf einer kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit* (R. Celikates, Prev.; 10. izd.). Suhrkamp Verlag.
- Rosa, H. (2019). *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung* (4. izd.). Suhrkamp Verlag.
- Rosa, H. in Endres, W. (2016). *Resonanzpädagogik: Wenn es im Klassenzimmer knistert* (2. izd.). Beltz.
- Schleicher, A. (2019). *PISA 2018: Insights and Interpretations*. OECD Publishing.
www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/programmes/edu/pisa/publications/national-reports/pisa-2018/PISA%202018%20Insights%20and%20Interpretations%20FINAL%20PDF.pdf
- Ščuka, V. (2008). Izzivi za prihodnost. *Didakta*, 18(114), 20–24.
www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-IP70825L
- Schübel, T. (2023). *Einführung in die Gestaltpädagogik: Kontakt und Dialog im pädagogischen Alltag*. Beltz Juventa.

3. ZNANSTVENO- STROKOVNI PRISPEVKI

3.3 PRISTOPI, PRIPOROČILA IN PODPORA

Sočutni pogovori z mladimi v stiski (kaj reči in narediti, kaj raje izpustiti)¹

Na spletni strani Zavoda Republike Slovenije za šolstvo (2024b) na zavihku Stiki s prakso, Varno in spodbudno učno okolje, predstavljamo zbirko infografik, namenjenih učiteljem, vzgojiteljem in vsem, ki delate z mladimi, v pomoč pri podpiranju mladostnikov v duševnih stiskah. Infografike spremljajo kratki videokomentarji avtoric.

Zbirko smo pripravili s strokovnjakinjami za duševno zdravje, ki imajo izkušnje pri delu z otroki tako pri šolskem svetovalnem kot pri svetovalno-terapevtskem in kliničnem delu. Pomagate si lahko s kratkim in preglednim okvirom z informacijami o tem, kako prepoznati različne vrste stisk, in z idejami, kako ravnati, zlasti pa, kako se pogovarjati z mladostniki v stiski.

Zakaj nagovarjamo vas, čeprav niste nujno odgovorni ali usposobljeni za to?

Zato, ker ste pogosto oseba, ki z mladostniki preživi veliko časa, ker vam mladostniki praviloma zaupajo, ker predstavljate »pomembnega drugega« in ste tisti, ki pogosto prvi zaznate, da so v stiski. Pri tem pa tudi vam ni lahko, ker ne veste nujno, kaj se mladostniku »dogaja«, kako se »ustrezno« odzvati, in čutite veliko odgovornost.

Katerih stisk se dotikamo?

- anksioznost
- depresivnost
- samomorilne misli
- žalovanje ob izgubi
- motnje hranjenja
- psihosomatske težave
- panični napadi
- samopoškodovalno vedenje
- izostajanje iz šole
- vrnitev v šolo po dolgotrajni odsotnosti
- ogroženost zaradi naravnih nesreč
- odvisnost od zaslonov

¹ Prispevek je bil v skoraj enaki obliki objavljen v reviji *Vzgoja in izobraževanje*, 2024, 3. številka, v tematski številki, namenjeni duševnemu zdravju, kjer je problematiki sočutnega govora namenjenih več obsežnih člankov.

Kaj je torej namen te zbirke?

Gradivo naj bi vam bilo v pomoč, da boste pravočasno zaznali stisko mladostnika in se ustrezno odzvali, predvsem če še nihče drug tega ni ugotovil, in da mu boste lahko v ustrezno oporo, potem ko je stiska prepoznana, četudi je v obravnavi v strokovnih službah.

Kaj pomeni pravočasno zaznati?

Opaziti, razbrati, začutiti, da je mlada oseba v stiski, iz različnih znakov oziroma vedenja. Ne tega namenoma prezreti, spregledati, omalovaževati ali minimalizirati ali se izogibati odgovornosti z izgovori, kot so »Saj to ni nič takega!«, »Tudi drugim se to dogaja, pa se nekako znajdejo...«, »Bo že kos temu.«, »Za to so starši ali psihologi, ne pa jaz!«, vendar tudi ne dramtizirati oziroma stanja katastrofizirati ali to mlado osebo pomilovati v smislu »Joj, kaj bo pa zdaj, ubogi revež, saj ti bomo pomagali ...«.

Kaj pomeni – ustrezno se odzvati?

S tem mislimo na to, da s pomočjo predstavljenih namigov premišljeno izberete, kaj reči, kdaj reči, koliko reči, kako reči, česa ne reči, kaj narediti in česa ne narediti, kdaj govoriti in kdaj obzirno molčati, kdaj spodbujati in kdaj zgolj sočutiti in biti tam za mlade, s katerimi delate ... in pri tem čutiti zaupanje vase, da bo vaša podpora dobrodošla, včasih pa celo nenadomestljiva.

Pri vsaki od stisk je zato v spletni zbirki (Zavod Republike Slovenije za šolstvo. 2024b) predstavljenih nekaj vprašanj, s pomočjo katerih lahko ustrezno podprete mlado osebo, pri čemer seveda ni mišljeno, da ta vprašanja uporabljate kot intervju ali po spisku, ampak so vam zgolj v oporo, kako navezati dober stik in osebo povabiti k pogovoru. Ključno pa je, da ji pri tem vzbudite občutek, da ste na voljo, da se lahko obrne na vas in vam zaupa, da lahko računa na to, da boste skupaj z njo iskali rešitve oziroma jih podpirali.

Ali naj boste torej terapevti?

Nikakor! Mladostnike podpirajte znotraj svoje vloge in v vlogi čutečega odraslega, ki zna izpeljati rahločuten podporni pogovor in pomagati poiskati nekaj opor, ki mladim lahko olajšajo »vsakdan« med spoprijemanjem s specifičnimi stiskami. Po potrebi pa ste lahko v oporo tudi staršem, tako da vam lahko spregovorijo o svojih skrbeh.

Kakšna je potemtakem vloga strokovnih služb?

Ponovno poudarjamo, da je to podporno gradivo namenjeno ljudem, ki delajo z mladimi, saj ste v vsakodnevnem, lahko tudi večurnem stiku z mladostniki, ki so morda v stiski. Te pogosto sicer že obravnavajo različne strokovne službe, s katerimi se vsekakor lahko posvetujete, kako najbolje podpreti učenca. A ko ste z mladostniki vi, ob sebi pogosto nimate nekoga drugega, ki bi vam svetoval ali celo namesto vas prevzel skrb za mlado osebo, ki izraža stisko, morate pa se kljub temu nekako znajti ter najti prave besede in pravi način. Takim položajem je namenjeno podporno gradivo.

Seveda pa, če opazite, da so težave mlade osebe kompleksne in morebiti presegajo vaše zmožnosti ali strokovno znanje ali se v njihovo razreševanje morajo vključiti tudi drugi strokovnjaki, nujno okrepite sodelovanje z njimi ali jih povabite k sodelovanju, če se obravnava še ni uradno začela. Skupaj boste razmislili, kdo vse je še pomemben pri razreševanju stiske mlade osebe, in načrtovali program pomoči.

Pri vsem tem ne pozabite nase

Govorimo o zahtevnem izzivu. Zato je pomembno, da poskrbite tudi zase: presodite, kaj ste po svojem mnenju izpeljali dobro, kaj bi želeli drugače, kdo vam je lahko v oporo in kaj vas osebno lahko razbremeni in sprosti. Le tako boste lahko pristno podprli tudi druge.

Kot primer vsebin bi radi delili nekaj povezav do infografik - skrb zase, prilagojena za pedagoške delavce (Pelc in Kos, 2024), skupaj s primerom praktičnih aktivnosti (Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2024a) - in do video komentarja (Kos in Pelc, 2024), kar je vse namenjeno tudi vam osebno. Te vsebine so dostopne na navedeni spletni strani s klikom na poglavje »Duševno zdravje in podpora učencem v stiski« in iskanjem podnaslova »Podpora učiteljem«.

Na spletnem portalu in povezanih virih je na voljo več kot 300 vaj in 60 videoposnetkov, pri njihovi pripravi je sodelovalo 30 avtorjev, med drugimi so teme: odnosna kompetenca, vključujoče vodenje razreda, čustveno in socialno učenje, neželjeno vedenje, duševno zdravje (rezilientnost) učencev in učiteljev (poseben videoposnetek), delo s starši, skupinski procesi, pozitivna psihologija in uravnavanje stresa ...

Viri

Kos, K in Pelc, J. (2024, maj 16). *VSUO Skrb zase* [Video]. Zavod RS za šolstvo, Youtube.

www.youtube.com/watch?v=BXjCVus_Hdo

Pelc, J. in Kos, K. (2024). *Podpora krepitvi duševnega zdravja - Skrb za dobrobit učiteljev*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. www.zrss.si/wp-content/uploads/2024/05/Podpora-pri-skrbi-zase-izhodisca.pdf

Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2024a). *Podpora krepitvi duševnega zdravja - Skrb zase: aktivnosti v podporo dobrobiti učiteljev*. www.zrss.si/wp-content/uploads/2024/05/SKRB-ZASE-PRIMERI-AKTIVNOSTI-ZA-PEDAGOSKE-DELAVCE.pdf

Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2024b). *Varno in spodbudno učno okolje*. www.zrss.si/stiki-s-prakso/aktualno/varno-spodbudno-ucno-okolje/

Sočutna komunikacija v kriznih situacijah in samomorilni stiski

Uvod

Sočutje, spoštovanje in skrb za druge ljudi lažje spodbujamo v situacijah, kjer se ljudje počutijo varne, kjer je zanje ustrezno poskrbljeno in kjer prevladujeta dobro družbeno in/ali skupnostno vzdušje. V čustveno občutljivih situacijah nas je strah, občutimo več jeze, napetosti, nemoči, kjer ni jasnih in enoznačnih rešitev, je težje vzpostaviti zelo učinkovito samoregulacijo ter s tem mirnost in empatičnost prenašati še na druge ljudi. V poklicih ali situacijah, kjer drugi potrebujejo naš tvorni odziv, je pomembno, da to zmoremo (Cocker in Joss, 2016). Če to zmoremo, se takih situacij zaradi čustvenega bremena, ki ga prinašajo, manj izogibamo.

Komuniciranje v kriznih situacijah

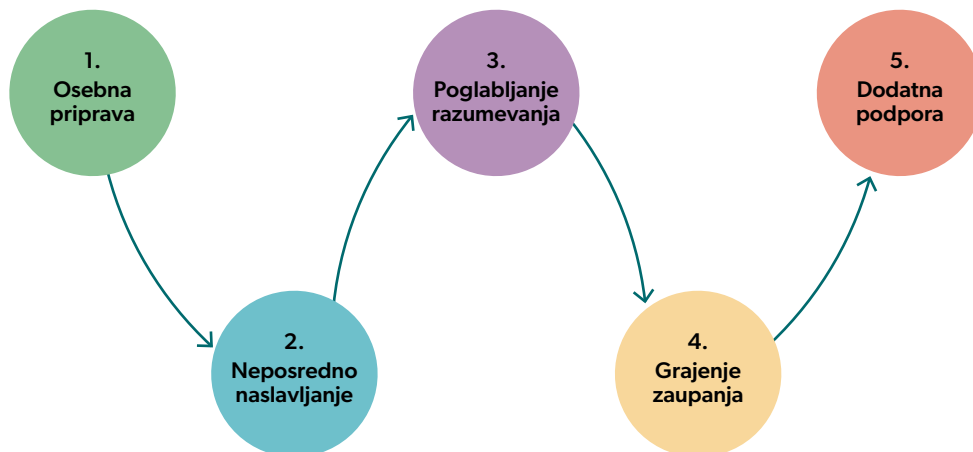
Krizne situacije so lahko zelo različne in pomenijo okoliščine, kjer običajni načini spoprijemanja z njimi odpovedo. Krize lahko nastanejo zaradi razvojnih nalog, ki jih imamo vsi, in te so bolj normativne. Krize zaradi okrnjenega (duševnega) zdravja, naravnih nesreč ali s strani človeka povzročenih negativnih okoliščin se od teh razlikujejo. Lahko se dogajajo na osebni ravni (na primer različne oblike duševnih bolezni, stisk, ki se odražajo tudi v samomorilnosti, zlorabe psihoaktivnih snovi), na medosebni (na primer telesno, psihično ali odnosno ustrahovanje, nasilje ali zlorabe, konflikti v odnosih, smrt bližnjega), skupnostni (na primer diskriminacija, marginalizacija) ali družbeni (kot so vojne ali druga izredna stanja) (Štirn in Poštuvan, 2020, Lavrič in Štirn, 2016).

Od vrste krizne situacije je odvisno, kako bomo o tem komunicirali. Namen tega prispevka je obravnavati priporočila za komuniciranje ob osebnih kriznih situacijah, kot so na primer huda duševna stiska ali razmišljanja o samomoru (prilagojeno po Poštuvan, 2023). V prispevku se ne navezujemo na sporočanje slabe novice, čeprav so nekateri vidiki doživljanja in pristopa podobni prikazanemu. Seveda pa se načela lahko prenašajo na druge situacije in nekaj takih primerov bomo navedli. Od naše vloge, predhodnega odnosa in že vzpostavljenega načina komuniciranja bo odvisno, kako učinkovito bomo v krizni situaciji pogovor izpeljali. To bo odvisno tudi od naše motiviranosti, notranje moči, kompetenc in znanja o problemu (Poštuvan idr., 2022). **V kriznih situacijah je s strani osebe, ki nudi podporo, potrebna dobra samoregulacija, ki pomeni sposobnost razumeti in upravljati svoje vedenje in odzivanje na občutke in stvari, ki se nam dogajajo.** Vključuje zmožnost uravnavanja odzivov na močna čustva, kot so frustracija, navdušenje, jeza in zadrega.

Koraki za komuniciranje, ki jih opisujemo v nadaljevanju (slika 1), niso enoznačni recept, ki bi bil lahko enako uporaben za vse situacije, temveč nudijo okvir za sočutno komuniciranje, ki se mora prilagajati okoliščinam in vključenim ter predvsem zahteva iskreno željo po podpori sočloveku.

Koraki komuniciranja

Slika 1: Koraki za komuniciranje v kriznih situacijah



1. Osebna priprava

Prvi korak (Poštuvan, 2023) pri učinkovitem in sočutnem komuniciranju v krizni situaciji je, da se nanjo pripravimo. Priprava lahko vključuje premislek o tem, kaj je jedro težave, s katero se spoprijema oseba v stiski, in izbiro besed, s katerimi bomo osrednjo težavo obravnavali. **Kadar nekdo razmišlja o samomoru, nas je navadno strah, da ob obravnavi ne bomo naredili kaj narobe.** Pomiri nas lahko zavedanje, da če bomo govorili o samomoru, osebe ne bomo napeljali na to, če sama že prej ni razmišljala o tem – s tem lahko nekoliko zmanjšamo lastno stisko ob tej temi. Bomo pa z odpiranjem najtežjih tem dali osebi informacijo, da se ne glede na vsebino stiske lahko o njej pogovarjate z njo. Priprava pomeni tudi razmislek o lastnem doživljanju situacije in izbiri pravega trenutka za pogovor o njej.

Priprava pomeni tudi splošno prizadevanje za teme duševnega zdravja in kriznega upravljanja, za blaginjo ljudi oziroma skrb zanje, saj se tudi pogovori o takšnih vsebinah pogosto zgodijo brez možnosti tako podrobnega premisleka, kot bi si to želeli. Zgodijo se v neformalnih situacijah, ob skupnih aktivnostih ali dogodkih. Zato je predhodno znanje oziroma ozaveščenost tista, ki bo v takšnih pogovorih ključna.

V pogovorih v kriznih situacijah pomembno prispeva sočuten in razumevajoč odnos, ki se vzpostavi v pogovoru. **Cilj ni nujno reševanje konkretnih težav posameznika, temveč predvsem zavedanje, da so težave rešljive, da je navkljub težki situaciji zadeve mogoče spremeniti in da obstaja upanje osvoboditve iz ujetosti v stiski.**

2. Neposredna obravnava

Drug korak (Poštuvan, 2023) v sočutnem komuniciranju je neposredno obravnavanje težave. Pri samomorilni stiski to pomeni, da bolj ali manj neposredno vprašamo o tem, ali oseba v zadnjih nekaj dneh razmišlja o samomoru. Razumljivo je, da takšno vprašanje ni prvo v pogovoru, vendar je hkrati ključno, da je vprašanje precej konkretno, da je mogoče lažje razumeti razsežnost težave. Nič ni narobe, v takšni situaciji uporabimo besedo samomor, podobno pa tudi ne, če v kakšni drugi situaciji neposredno govorimo o tistem, kar je v ozadju stiske (na primer o depresiji, nesreči, ločitvi, smrti, vojni). Pomembno je, da so besede tistemu, ki sprašuje, dovolj domače, da z njihovo ubeseditvijo ne povzročajo dodatne stiske.

Če oseba o samomoru razmišlja, je dobro, da vprašamo o tem, kako pogoste so te misli, koliko jih oseba obvladuje, kdaj so pogostejše, kaj oseba takrat naredi. Vprašamo tudi o morebiti konkretnem načrtovanju samomorilnega dejanja (torej, ali oseba aktivno razmišlja, kdaj in kje bi si kaj naredila). S temi vprašanji ne le skušamo razumeti okoliščine, ampak tudi lažje dobimo oceno, koliko je situacija ogrožajoča.

3. Poglobljanje razumevanja

V tretjem koraku (Poštuvan, 2023) skušamo pogovor o stiski poglobiti. Predvsem nas zanimajo najprej razlogi za to, da oseba želi umreti in nato razlogi, četudi majhni, zaradi katerih si želi živeti. Pri prvih razlogih ni treba, da osebi dajemo nasvete, kako naj izboljša situacijo. Bolj kot to je pomembno, da smo zmožni skupaj z njo reflektiranja, premlevanja in tudi ubesedenja situacije. S tem oseba dobi čas in možnost drugačnega pogleda oziroma razreševanja situacije.

V širšem pomenu kriznih situacij pomeni ta korak zmožnost, da zdržimo breme, o katerem oseba v stiski govori, in da o njem želimo vedeti več brez pokroviteljske želje, da bi situacijo takoj rešili. S tem dajemo osebi v stiski potrditev, da nam njene težave niso odveč. Hkrati s tem povečujemo čustveno bližino, intimnost z osebo, kar krepi medosebni odnos in ustvarja pomembno upanje.

4. Grajenje zaupanja

Četrti korak (Poštuvan, 2023) je poglobljanje zaupanja, ko smo pogovor pripeljali že tako daleč, da je lahko do tedaj izgrajeno medsebojno zaupanje v pomoč pri naslednjih korakih. Če se zdi, da je oseba v stiski nekoliko pomirjena, je to dober znak. Zavedati se moramo, da bo to morda takrat, ko oseba o dalj časa trajajoči notranji stiski prvič spregovori. Če je vsebina bolj vezana na neko nedavno slabo novico, morda šele na tej točki oseba začne bolj razumevati situacijo. Zato je pomembno, da ne pričakujemo pretiranega izboljšanja razpoloženja, če to niti ni realno glede na situacijo. Kljub temu želimo na tej točki poskrbeti za osebo. V samomorilni stiski jo na primer prosimo, da si do naslednjega srečanja ničesar ne naredi, čemur rečemo obljuba za življenje. To je seveda mogoče le, če oseba samomorilno ni preveč ogrožena (morda je že kdaj samo pomislila, da bi bilo boljše, če je ne bi bilo); sicer je ne bi puščali same in bi hitro poklicali dodatno strokovno pomoč.

V drugih kriznih situacijah lahko takšne intervencije, dogovori oziroma obljube pomenijo različne dosegljive spremembe oziroma vedenjske namere, ki vlivajo upanje. Zato naj vključujejo tudi odnosni vidik, ki smo ga izgradili v tem (in prejšnjih) pogovorih. Na primer, dogovorimo se, kako bo oseba v stiski poskrbela zase tisti dan (na primer šla na sprehod, prebrala spodbudno čtivo, skrbela za higieno), hkrati pa bo osebi, ki nudi podporo, sporočila te korake. Motivacija za aktiviranje bo sprva morda bolj povezana z obljubo osebi, ki nudi podporo, sčasoma pa te aktivnosti same po sebi motivirajo osebo. Oseba, ki nudi podporo, naj bo osebi v stiski v naslednjem obdobju na voljo v dogovorjenih časovnih okvirih. Z zanesljivostjo v odnosu in dogovorih se krepijo vezi.

5. Dodatna podpora

V sklepnem delu (Poštuvan, 2023) pogovora skušamo v reševanje situacije vključiti še druge ljudi in splesti mrežo podpore. V to mrežo spadajo tako sistemi pomoči in strokovnjaki z različnih področij kot tudi drugi ljudje. Oseba v stiski razmisli, komu bi o težavah še lahko povedala in na kakšen način.

Pri razkrivanju drugim moramo upoštevati tudi vrsto stisk in kriznih situacij. Nekatere so namreč povezane z veliko sramu, samoobtoževanja ali občutki krivde. Med takšne spadajo samomorilno

vedenje, intimno partnersko nasilje ali zlorabe psihoaktivnih snovi. Ljudje lažje govorijo o naravnih in drugih nesrečah kot o kriznih situacijah, ki jih je povzročila druga oseba ali oni sami.

V sklepnih fazah se z osebo v stiski pogovorimo o tem, kako neposredno po pogovoru skrbeti zase oziroma svojo varnost. Tudi tisti, ki je nudil podporo, mora poskrbeti zase. Premisli naj o svojem doživljanju in kako ga predelati. Pomembno je tudi, da premisli, ali v situaciji obstaja moralno-etična dilema, ki poleg vsega drugega vzbuja zaskrbljenost. Razreševanje takšnih dilem namreč prinaša dodatne čustvene obremenitve.

Skrb zase ob komuniciranju v kriznih situacijah

Tisti, ki pomaga, se mora sam dobro počutiti, da je lahko učinkovita podpora drugemu. V študiji SEYLE, ki se je med letoma 2009 in 2011 izvajala tudi v Sloveniji, sicer pa se je ukvarjala s preprečevanjem samomorilnega vedenja otrok, se je pokazalo, da so imeli učitelji, ki so imeli boljšo psihološko blaginjo in v šoli bolj pozitivno vzdušje ter večji občutek, da so ustrezno finančno nagrajeni za svoje delo, močnejši občutek pripravljenosti za pomoč dijakom v stiski v primerjavi z učitelji, ki teh pogojev niso imeli (Sisask idr., 2014). Pomembno je torej, da ob komuniciranju v krizni situaciji obstajajo pogoji in mehanizmi na ravni posameznika, odnosov in sistemov, ki omogočajo, podpirajo in spodbujajo skrb zase.

To je še toliko pomembnejše za ljudi in poklice, ki so več v stiku z ranljivimi, kjer je večja potreba po izražanju sočutja in empatije. V takih primerih lahko pride tudi do utrujenosti zaradi sočutja, ki pomeni čustveno in telesno izčrpanost zaradi kronične uporabe sočutja pri podpori drugih ljudi oziroma zaradi sočutne vpletenosti s trpečim ali travmatiziranim posameznikom. Podobna je drugim težavam na tem področju, kot so izgorelost, depresija, znaki pa se kažejo tudi v zlorabi psihoaktivnih snovi, tesnobi, kot posttravmatska stresna motnja, preokupiranost, zanikanje težav, pomanjkanje energije, izguba vzdržljivosti in moči, kronična razdražljivost, težave s pozornostjo in podobno (Cieslak idr., 2014, Lynch, idr., 2012).

Skrb zase je v nekaterih okoliščinah otežena, ne le zaradi individualnih dejavnikov, temveč tudi zaradi organizacijskih in poklicnih. Organizacijski dejavniki tveganja za razvoj utrujenosti zaradi sočutja so: večizmensko delo, nočno delo, delo ob praznikih in nedeljah, ko so drugi (družinski člani in prijatelji) prosti; obremenjenost in nezadostni kadrovski viri; nezadostno usposabljanje in nadzor kadra; slabo timsko delo; visoka pričakovanja o kakovosti obravnave; nezmožnost vplivati na spremembe v politikah in postopkih; »kultura tišine«, kjer se o stresnih dogodkih ne pogovarjajo; slaba plača (finančne in birokratske omejitve). Med poklicnimi dejavniki so ponavljajoča se izpostavljenost trpečim ali travmatiziranim posameznikom; malo sprememb v delovnih aktivnostih; slaba uravnoteženost zasebnega življenja in dela; strokovna oziroma poklicna osamitev. Med individualnimi dejavniki tveganja so med drugim perfekcionizem, visoki moralni standardi, samorazdajanje; osebna zgodovina nerazrešenih travm; nezadostna socialna podpora (pri delu in doma); zahtevne odgovornosti v zasebnem življenju, na primer skrb za otroka; nezmožnost spoprijemanja z zahtevami dela. V zvezi s tem je smiselno poudariti škodljivost patološkega altruizma in pomen zdrave sebičnosti (Oakley idr., 2011, Kaufman in Jauk, 2020). V poklicnih pomoči je veliko absentizma, pogoste so spremembe v odnosih med sodelavci, agresivni izbruhi, pomanjkanje prilagodljivosti, negativno vzdušje, nedokončanje nalog, ki negativno vplivajo na duševno zdravje (McCann in Pearlman, 1990, Klarić idr., 2013, O'Connor idr., 2018, Hensel idr., 2015, Cavanagh idr., 2020). **Sistemi morajo zato tem dejavnikom pozornost namenjati na vseh ravneh. Zmotno je namreč prepričanje, da bo le delo posameznika na sebi (na primer športne aktivnosti, vadba čuječnosti) lahko kompenziralo slabe organizacijske pogoje dela** (Xu idr., 2020).

Sklep

Vloga čustev je, da nas informirajo, uravnavajo naš vedenjski odziv, nas mobilizirajo in motivirajo. So način komuniciranja, saj z njimi sporočamo svoje doživljanje okolici in vplivajo na odziv okolice do nas (Kavakli, 2019). Močna in pogosto tudi izrazita čustva v kriznih situacijah kažejo na razsežnosti krizne situacije. Ključno pri teh je skrb tako za osebe v stiski kot tudi tiste(-ga), ki nudi(-jo) podporo.

Uporabni viri podpore in pomoči

MIRA. NIJZ. Mreža virov pomoči na področju duševnega zdravja

zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci

(ali dodatno na zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/prvi-viri-pomoci-v-stiski)

Slovenski center za raziskovanje samomora. Inštitut Andrej Marušič. Univerza na Primorskem. Živ?

Živ! Postaja za razumevanje samomora. www.zivziv.si

POSVET. Slovensko združenje za preprečevanje samomora. www.posvet.org

Viri

- Cavanagh, N., Cockett, G., Heinrich, C., Doig, L., Fiest, K., Guichon, J. R., Page, S., Mitchell, I. in Doig, C. J. (2020). Compassion fatigue in healthcare providers: A systematic review and meta-analysis. *Nursing Ethics*, 27(3), 639–665. doi.org/10.1177/0969733019889400
- Cieslak, R., Shoji, K., Douglas, A., Melville, E., Luszczynska, A. in Benight, C. C. (2014). A meta-analysis of the relationship between job burnout and secondary traumatic stress among workers with indirect exposure to trauma. *Psychological Services*, 11(1), 75–86. doi.org/10.1037/a0033798
- Cocker, F. in Joss, N. (2016). Compassion Fatigue among Healthcare, Emergency and Community Service Workers: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618–635. doi.org/10.3390/ijerph13060618
- Hensel, J. M., Ruiz, C., Finney, C. in Dewa, C. S. (2015). Meta-analysis of risk factors for secondary traumatic stress in therapeutic work with trauma victims. *Journal of Traumatic Stress*, 28(2), 83–91. doi.org/10.1002/jts.21998
- Kaufman, S. B. in Jauk, E. (2020). Healthy Selfishness and Pathological Altruism: Measuring Two Paradoxical Forms of Selfishness. *Frontiers in Psychology*, 11, 1006. doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01006
- Kavakli, M. (2019). Why Do We Have Emotions? The Social Functions of Emotions. *Research on Education and Psychology*, 3(1), Article 1. dergipark.org.tr/en/pub/rep/issue/43787/521401
- Klarič, M., Kvesić, A., Mandić, V., Petrov, B. in Frančišković, T. (2013). Secondary traumatisation and systemic traumatic stress. *Psychiatria Danubina*, 25 Suppl 1, 29–36.
- Lavrič, A. in Štirn, M. (2016). *Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih: priročnik za vsakdanjo rabo*. Uprava RS za zaščito in reševanje.
- Lynch, S. H. in Lobo, M. L. (2012). Compassion fatigue in family caregivers: a Wilsonian concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 68(9), 2125–2134. doi.org/10.1111/j.1365-2648.2012.05985.x
- McCann, I. L. in Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131–149. doi.org/10.1007/BF00975140
- Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G. in Wilson, D. S. (Ur.). (2011). *Pathological Altruism* (ilustrirana izd.). Oxford University Press.
- O'Connor, K., Muller Neff, D. in Pitman, S. (2018). Burnout in mental health professionals: A systematic review and meta-analysis of prevalence and determinants. *European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists*, 53, 74–99. doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.06.003

- Poštvuan, V. (2023). *Pogovor o samomoru: praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih*. Založba Univerze na Primorskem. doi.org/10.26493/978-961-293-122-3
- Poštvuan, V., Dečman, T., Dvoršak, L., Golja, F., Rus, R. in Uran, Z. (2022). Naslavljanje močnih čustvenih reakcij in stisk. V N. Zdravec Šedivy in V. Poštvuan (ur.), *Samomorilno vedenje mladostnikov: razvoj in implementacija preventivno-intervencijskih programov* (Brezplačna izd., str. 98–105). Založba Univerze na Primorskem.
- Sisask, M., Värnik, P., Värnik, A., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Feldman, D., Haring, C., Kahn, J.-P., Poštvuan, V., Tubiana, A., Sarchiapone, M., Wasserman, C., Carli, V., Hoven, C. W. in Wasserman, D. (2014). Teacher satisfaction with school and psychological well-being affects their readiness to help children with mental health problems. *Health Education Journal*, 73(4), 382–393. doi.org/10.1177/0017896913485742
- Štirn, M. in Poštvuan, V. (2020). Psihološka pomoč po kriznih dogodkih. V V. Poštvuan (ur.), *Znanja, spretnosti in kompetence na področju duševnega zdravja: izbrane teme za psihologe in njim sorodne poklice* (str. 73–88). Založba Univerze na Primorskem. www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6963-17-6/73-88.pdf
- Xu, H. G., Kynoch, K., Tuckett, A. in Eley, R. (2020). Effectiveness of interventions to reduce emergency department staff occupational stress and/or burnout: a systematic review. *JBI Evidence Synthesis*, 18(6), 1156–1188. doi.org/10.11124/JBISRIR-D-19-00252

Krepitev obnovitvene prosocialnosti med mladimi

Zavestno sodelovanje v evolucijskih procesih

Sodobna evolucijska znanost doživlja pravo renesanso, v kateri se naše razumevanje razsežnosti, v katerih potekajo evolucijski procesi, hitro pogloblja – poleg genetske razsežnosti čedalje globlje spoznavamo tudi razsežnosti epigenetske, vedenjske in simbolne oziroma kulturne evolucije (Jablonka in Lamb, 2005). Ti procesi potekajo veliko hitreje, v življenjski dobi posameznika, predvsem v primeru vedenjskih in miselnih vzorcev. Naš genotip ustvarja predispozicije, naše izkušnje (in način življenja naših prednikov) na podlagi epigenetskih sprememb te predispozicije okrepijo ali ošibijo, naša vzgoja in poznejši procesi učenja pa vplivajo na to, kako se predispozicije naposled (ne) izrazijo (Hayes idr., 2020).

Evolucijski procesi ne potekajo samo na ravni posameznika, temveč tudi na višjih ravneh organizacije (na primer na ravni skupin ali skupnosti) (Wilson idr., 2023). Evolucijski razvoj lahko na določeni ravni (na primer na ravni človeškega telesa ali skupnosti) poteka zgolj v prisotnosti selekcijskih pogojev, ki omogočajo in usmerjajo razvoj na tej ravni, pri čemer brez uskladitve nižjih enot organizacije (v tem primeru človeških celic oziroma članov skupnosti) le-te praviloma tekom zasledovanja lastnih interesov škodijo širši celoti (Wilson, 2024). Ko se skupina izhodiščno ločenih bitij poveže in integrira do zadostne stopnje, se funkcionalno porodi nov organizem – to predstavlja velik evolucijski prehod (angl. »major evolutionary transition«), primeri katerih so evkariontske celice¹ in večcelični organizmi (Wilson idr., 2023). Velik del uspeha človeštva lahko pojasnimo z velikim evolucijskim prehodom naših prednikov, v katerem so se šibko ali predvsem genetsko povezane skupine povezale v tesno plemensko celoto (Wilson idr., 2008). Ta veliki evolucijski prehod človeštva, zlasti zaradi edinstvene človeške zmogljivosti kulturne evolucije, lahko pripišemo prepletu treh dejavnikov: prosocialnost, socialni nadzor in simbolno mišljenje.

Prosocialnost ima inherentno ceno v primerjavi s sebičnimi vedenji [...], kar lahko imenujemo temeljni problem socialnega življenja. Primeri so rakave celice v večceličnih kolektivih; izkoriščevalci, nasilneži in prevaranti v socialnih skupinah; ali vrste, ki iztirijo stabilnost ekosistemov za lastno korist. [Inherentna] vrednost prosocialnih vedenj [pa izvira iz tega, da] skupine, katerih člani sodelujejo za skupno dobro, premagajo in izrinejo skupine, katerih člani se ne morejo uskladiti. **Sebičnost premaga altruizem v skupinah, altruistične skupine pa premagajo sebične skupine.** (Wilson idr., 2023)

1 Celice, ki so se razvile s povezovanjem (simbiogenezo) predhodno prostoživečih prokariotskih celic.

Socialni nadzor je skupinska funkcija, ki izvira iz sistema norm za opredeljevanje sprejemljivih in nesprejemljivih vedenj (koristna oziroma škodljiva za skupino kot celoto), skupaj s praksami za spodbujanje prosocialnih in zaviranje antisocialnih vedenj članov skupine. Socialni nadzor, ustrezno izveden v imenu blaginje celotne skupine (in ne le določene manjšine), zagotavlja prednost prosocialnih vedenj in škodo sebičnih vedenj. Spremljanje vedenja članov skupine in pravično uveljavljanje tega nagrajevalno-kaznovalnega sistema je pomembna oblika »meta-prosocialnega« vedenja. Nagrajevanje pogosto poteka s krepitvijo socialnega položaja (razširjanje privilegijev in dostopa do dobrin), kaznovanje pa s spodjedanjem položaja (izhodiščno z obrekovanjem in humorjem, sčasoma pa z izključevanjem ali povračilnimi ukrepi).
(Wilson idr., 2023)

Simbolno mišljenje je edinstveno človeška zmogljivost za oblikovanje konceptualnih omrežij s skupinsko deljenim pomenom. [...] Odnosi med simboli in njihovimi referenti (ki so lahko bodisi drugi simboli bodisi vidiki dejanskih okoliščin) so arbitrarni, vzajemni, združljivi v širša omrežja in razmeroma trajno obstojni, kar ustvarja bogat 'notranji svet', ki omogoča kompleksno, prilagodljivo in ustvarjalno raziskovanje vzročno-posledičnih odnosov in usklajevanje obsežnih, dolgoročnih in subtilnih vedenjskih vzorcev. [Kot hitrejši proces ima kulturna evolucija] pogosto vodilno vlogo – najprej se ljudje na spremembe prilagodimo kulturno, nato pa se druge dimenzije evolucije prilagajajo veliko počasneje [kot na primer laktozna toleranca pri odraslih]. Kulturna in genetska evolucija sta pri naši vrsti tako prepleteni, da se otroci ne morejo normalno razvijati zunaj kulturnega konteksta.
(Wilson idr., 2023)

Osebni razvoj kot prevzemanje odgovornosti za lastno evolucijo

V svojem jedru lahko (darvinistični) evolucijski proces razumemo kot cikle: 1) porajanja raznolikih oblik (variacija), med katerimi se 2) določene oblike izločijo, izberejo oziroma imajo za to večjo verjetnost (selekcija) in se 3) naposled na neki način shranijo in uporabijo kot izhodišče za naslednji cikel (retencija), ne glede na medij, v katerem ta proces poteka (geni, organske ali sintetične nevronske mreže ali spleti odnosov). Ta proces poteka v določenem kontekstu, v več dimenzijah in na več ravneh hkrati. Za boljše razumevanje in učinkovitejše vplivanje na vedenjske, psihološke in odnosne vzorce v praksi – tako pri samih sebi, kot tudi pri drugih, predvsem pri tistih, do katerih imamo vzgojno, izobraževalno ali skrbniško odgovornost – nam je lahko v pomoč šest temeljnih načel, povzetih spodaj (Hayes in Sanford, 2015).

1. **Raznolikost (variacija):** Prožni in široki vedenjski nabori so veliko bolj zaželeni kot togi ali ozki, saj omogočajo več možnosti za evolucijske procese. Zožitev ali rigidnost nabora možnih odzivov pogosto prispeva k nastanku stisk ali konfliktov in ljudje sami svoje težave pogosto opisujemo kot zataknjenost ali ujetost v destruktivnih (medosebnih) vzorcih. Dva vira omejevanja možnih odzivov sta: a) *pretirano izogibanje* (domnevno) neprijetnim situacijam, kar onemogoča stik z novimi izkušnjami, ki bi lahko prispevale k razvoju boljših odzivov, in b) pretirana (ponotranjena) *rigidnost pravil*, ki pozornost preusmerja od stika z izkušnjo v notranje omrežje spominov, zapovedi ali pričakovanj z namenom iskanja »pravega« odziva. Spodbujanje čuječnosti, izkustvenega sprejemanja in miselnega spuščanja lahko pomiri te zaščitne odzive in odpre možnost za preizkušanje novih vzorcev.

2. **Smisel (selekcija):** V vsakem trenutku (zavedno in nezavedno) izhajamo iz prepleta meril za presojanje o tem, kaj je vredno naše pozornosti, kateri odzivi so možni in sprejemljivi in s katerim dejanjem se bomo naposled odzvali. Z vidika selekcije težave nastanejo, če jo usmerjajo nezdrava merila, kot so pretirano osredotočanje na *upravljanje čustvenih stanj*, *kratkoročna gratifikacija* namesto dolgoročne izpolnjenosti oziroma *zanemarjanje vpliva na druge*, kar pogosto povzroča odvisnosti, samodestruktivne navade ali vodi v konflikte ali zlorabe. V zvezi s temi procesi lahko spodbudimo ozaveščanje in ohranjanje stika s potrebami, razjasnjevanje in udejanjanje osebno pomembnih vrednot in vključujočo radovednost glede potreb in vrednot drugih.
3. **Utrjevanje (retencija):** Za uspešno sklenitev evolucijskega cikla je potrebno, da se okrepijo (namerni ali nenamerni) odzivi, ki predstavljajo učinkovit premik v smer smiselne selekcije. Težave z vidika utrjevanja nastanejo, ko *iz okolice ni sistematičnih (ali ustreznih) podpornih odzivov* za ojačevanje zelenih oblik vedenja in odvracanje neželenih oblik. Metode ojačevanja vključujejo tako bolj spontano nagrajevanje s pozornostjo, pohvalami in privilegiji, kot tudi bolj strukturirane procesne vaje izmenjave povratnih informacij, podpore razvijanja navad, so-oblikovanja skupinskih norm in prilagajanja prostora.
4. **Celostnost (dimenzije):** Učinkovita razvojna podpora zahteva pozorno odzivanje na področju biologije (na primer prehrana, spanje in gibanje v naravi), psihologije (na primer osebne razlike, karakterne vrline in hibe, omejujoča prepričanja) in odnosov (na primer splet prijateljstev, družinsko okolje). Nekatere terapevtske in meditativne prakse dokazano vodijo celo v epigenetske spremembe (spreminjanje stopnje izraženosti različnih genov) (Kumsta, 2019; Schiele idr., 2020). Težave z vidika dimenzij evolucije nastanejo, ko k situaciji pristopimo kot *reševanje iz konteksta izvete težave* z uporabo vnaprej določenih 'rešitev' in naše cilje na eni dimenziji spodjedajo dinamike ali primanjkljaji iz drugih.
5. **Vgnezenost (ravni):** Podobna dinamika, ki nastane, ko neusklajenost rakavih celic spodjeda celotni organizem, poteka tudi v duševnosti, ko a) manjši nabor sicer potencialno koristnih vedenj (na primer uporaba digitalnih tehnologij ali nasilno izražanje jeze) začne prevladovati nad drugimi možnimi odzivi v škodo posameznika, oziroma v skupinskem kontekstu, ko b) posamezniki izpolnjujejo osebne interese, potrebe in vrednote brez upoštevanja drugih in skupine kot celote, kar ošibi njeno zmožnost, da deluje usklajeno za doseg skupnega namena in ohranja podporne pogoje. Težave s tega vidika se izrazijo kot *neusklajeni vplivi, ki izvirajo iz nižjih sistemov* (na primer prelivanje neravnovesij ali konfliktov iz posameznih družinskih sistemov v razredno dinamiko), oziroma kot *nestabilnost ali izkoriščevanje višjih ravni* (na primer otežen učni proces zavoljo konfliktov v zbornici ali s prakso neusklajenih zakonodajnih zahtev).
6. **Okoliščine (kontekst):** Vsak poskus intervencije, pa naj bo to v obliki pogovora z mladostnikom, skupinske delavnice, oziroma vpeljave novega pristopa na raven šole kot celote, poteka v določenem kontekstu, ki vključuje razpoložljive časovne okvire, sredstva, edinstvene danosti, potrebe, prepričanja in pričakovanja vpletenih deležnikov. Pogoji in dinamike širšega konteksta ultimativno določajo uspešnost in stabilnost podviga, in ne tisti, ki 'vodijo' intervencijo. Ko se pripravljamo na zavestno vplivanje na evolucijske procese, je treba dobro spoznati kontekst in iz njega izhajati. Pogosto je resnično stanje takšno, da *kontekst ni zmožen sprejeti ali optimalno podpreti ponujene intervencije* – v tem primeru je smiselno čas in pozornost nameniti prilagoditvi

ustreznih vidikov konteksta (na primer dodatna usposabljanja ali sredstva, razreševanje obstoječih konfliktov, obravnava bolj perečih stisk).

Ti evolucijski procesi se neprestano odvijajo, nas oblikujejo in se odzivajo na naš tok vedenja, če se tega zavestno zavedamo ali ne. Če imamo srečo, se znajdemo v družinskih, izobraževalnih, organizacijskih ali kulturnih kontekstih, ki omogočajo zdrav razvoj in uspevanje brez potrebe po razumevanju dejavnikov, ki k temu prispevajo. Veliko pogosteje se zgodi, da nas življenjska pot pelje skozi situacije, tekom katerih se v nas vtisnejo travmatične izkušnje, škodljive navade, omejujoča prepričanja, ali nevzdržne odnosne drže, ki jih lahko še dolgo nosimo s seboj. V zavestnem razumevanju in uporabi temeljnih evolucijskih načel, v skladu s katerimi se razvijamo, je izjemna moč za osvobajanje in ustvarjalnost. Tudi globoko vtisnjeni vzorci niso nespremenljivi in se lahko z dovolj psihološke (in odnosne) prožnosti postopoma preoblikujejo v tvornejše oblike. Svetovna zdravstvena organizacija (2020) na primer podpira razširjanje podpornega programa, ki temelji na načelih terapije/treninga sprejemanja in predanosti (angl. 'ACT: Acceptance and Commitment Therapy/Training') v 21 jezikih, ki je usmerjen v krepitev psihološke prožnosti, saj so presodili, da ta zmogljivost koristi »vsakomur, ki doživlja stres, kjerkoli živi in v katerih koli okoliščinah«.

(Darvinistična) evolucija nima zagotovljene pozitivne smeri razvoja, saj pogosto privede do vedenj, ki so prilagodljiva v ožjem pomenu *preživetja* (na primer zaščita pred nevarnostjo ali kratkoročni socialni vpliv), vendar lahko postanejo ovira do blagostanja v širšem pomenu *uspevanja*. Prehajanje od preživetja do uspevanja zahteva zavestno udeležbo v procesu osebne [in skupinske] evolucije, zastavljanje ciljev selekcije, porajanje raznolikih vedenjskih vzorcev v smeri tega cilja in dosledno utrjevanje vzorcev, ki nas učinkovito vodijo bližje smiselnim ciljem. Ker uspevanje vključuje sodelovanje z drugimi, ta prehod neizogibno vključuje opustitev fiksacije zgolj na lastno varnost in preživetje, k sočasnemu osredotočanju na prispevanje v osebno pomembnih skupinah. [...] Ključna sposobnost psihološke prožnosti v evolucijskem jeziku pomeni *zmogljivost za biopsihosocialno prilagodljivost v različnih dimenzijah in na različnih ravneh evolucije*. Prilagodljivost v tem pomenu je sposobnost, da izkazujemo zdravo raznolikost, selekcijo in utrjevanje kontekstu primernih veščin na področju čustev, misli, pozornosti, zavedanja, motivacije in vedenja. (Wilson idr., 2023)

Pri usmerjanju evolucijskega procesa sta pomembna tako jasnost glede zelene smeri kot tudi prepoznavanje 'evolucijskih pasti'. Primer 'evolucijskega kratkega stika' je na primer roj os, ki se čez trupla prebija do sirupa na dnu plastenke, kjer se ose kot žrtve svoje genetsko pogojene privlačnosti sladkemu tragično utopijo.

Evolucijska neskladja so enako pomembna v kulturni in genetski evoluciji. V obeh primerih lahko prilagoditve na prejšnja okolja postanejo disfunkcionalna v novih okoljih. Človeški vpliv na planet, ki je tako obsežen, da se je označil [z začetkom nove geološke dobe] antropocena, je ustvaril genetska neskladja za skoraj vsako vrsto na Zemlji – in kulturna neskladja za skoraj vse človeške družbe. [...] Le stalna kulturna evolucija lahko reši to težavo in če se ne usmerja [modro], bo vodila v patološke namesto usklajene kompleksne adaptivne sisteme. (Wilson idr., 2023)

Zavestno sodelovanje v skupinskih evolucijskih procesih

Metakognicijo lahko opišemo kot kognitivne funkcije višjega reda (na primer zavestno upravljanje procesov na zgoraj navedenih šestih področjih, tj. čustev, misli, pozornosti, zavedanja, motivacije in vedenja), psihološko prožnost pa kot primer metakognicije drugega reda. Podobno lahko

pojem metasocialnosti opišemo kot socialne funkcije višjega reda, v nadaljevanju opisane procese pa kot primere metasocialnosti drugega reda.

Vsi poskusi vpeljevanja pozitivnih sprememb v skupine, organizacije, mesta ali večje človeške kolektive, so poskusi posodabljanja kompleksnega adaptivnega sistema z namenom, da bo deloval kot bolj skladna in učinkovita celota, ki omogoča stabilno izpolnjevanje skupnega namena z odzivnostjo in odpornostjo na spremembe na višjih in nižjih ravneh konteksta. Vse primere socialnih patologij, korupcij, ali katastrof lahko razumemo kot dinamične kaskade posledic, do katerih pride, ko posamezniki delujejo v nasprotju z namenom skupine oziroma v skladu z nezdržljivimi nameni. Kako se izogniti tem kratkim stikom, kako deeskalirati izbruhe in kako krepiti prilagodljivost skupin, je pogloblitno vprašanje oblikovanja politik ne glede na vsebinsko področje. (Wilson idr., 2023)

Sistem kot celota se ne more optimizirati z optimizacijo posameznih delov. Pozorni moramo biti na sistemske posledice interakcij med deli, kar zahteva spremljanje in prilagajanje selekcijskih ciljev, spodbujanje raznolikosti, usmerjenih k cilju, in utrjevanje najboljših različic. (Wilson idr., 2023)

Za zagotavljanje stabilnega in zdravega razvoja na populacijski ravni je treba zagotoviti tako dostop do kakovostne izobraževalno-terapevtske podpore na individualni ravni kot tudi do svetovalno-sistemske podpore za vodje in strokovne delavce pri izpolnjevanju odgovornosti za vzpostavljanje in ohranjanje okoliščin v skupnostih, ki omogočajo zdravo in ustvarjalno sodelovanje v skladu s skupnim namenom.

Tekom naše evolucijske preteklosti posamezniki nismo živeli sami. Vedno smo bivali v sodelovalnih skupinah, tudi takrat, ko so se skupine med seboj bojevale. [...] Naši možgani in telesa so se tekom evolucije razvili tako, da pričakujejo in prepletajo tako osebna in socialna sredstva [...]. S tem ozadjem socialno osamitev naši možgani in telesa razumejo kot krizno situacijo. Najbolj naravna, očitna in praktična rešitev z vidika večnivojske evolucijske perspektive je [to], da posameznike podpremo pri vključevanju in sodelovanju v kontekstu zanje smiselnih in ustrezno strukturiranih skupin [...]. Osamljena mravlja ne potrebuje terapije, temveč vrnitev v mravljišče. [...] Seveda je potrebno, da [strokovni delavci] ohranjajo negujoče odnose s [posamezniki, vendar jim morajo pomagati] vzpostaviti še druge negujoče odnose, ki se lahko nadaljujejo, ko se [strokovni] odnos konča [...]. [Če modeliramo] psihološko prožnost [...], se lahko oblikuje močno zaveznitvo in ljudje se lahko spremenijo. Ti učinki bodo stabilni, če [posamezniki] ponotranjijo večšine in jih prenesejo v svoje življenje, kar vodi v izpolnjujoče odnose in sisteme socialne opore. (Wilson idr., 2023)

Osnove prosocialnega procesa

Nobelova nagrada za ekonomijo je bila leta 2009 podeljena Elinor Ostrom za odkrivanje sistema načel, ki omogoča trajnostno upravljanje skupnih virov (brez privatizacije ali centraliziranega nadzora), s katerim se lahko izognemo 'tragediji skupnega' (angl. *'tragedy of the commons'*) – dinamiki, kjer se skupni viri preobremenijo, ker vsak posameznik v lastnem interesu skuša iz njih dobiti čim več vrednosti in vanje preusmeriti čim več svojih stroškov (Wilson idr., 2013). Spodaj opisana načela so posplošitev v bolj temeljna vodila za koordinacijo in sodelovanje pri doseganju skupnih ciljev (Prosocial World, 2024a; Wilson idr., 2013).

1. **Skupna identiteta in namen:** Imeti jasen in pomemben občutek skupinske identitete, deljenega namena in skupnih ciljev kot kolektiv, ki deluje v določenem kontekstu. To ustvarja jasne meje, v katerih lahko poteka skupinska selekcija.
2. **Poštena porazdelitev truda in koristi:** Skupinsko oblikovanje, uveljavljanje in ohranjanje sistema, ki zagotavlja razporejanje skupinskih virov in pravično zasluženih nagrad svojim članom v sorazmerju s trudom, prispevkom in prevzetimi tveganji. To zmanjšuje izkoriščanje in spodbuja prispevanje celoti.
3. **Pravično in vključujoče odločanje:** Vključevanje članov skupine v procese predlaganja, oblikovanja in sprejemanja odločitev, ki jih zadevajo, predvsem tistih, ki se nanašajo na strukturo in delovanje skupine. To lahko poteka na podlagi soglasja, posvetovanja z vodjo, glasovanja ali celo pravice do veta.
4. **Nadzor dogovorjenega vedenja (preglednost):** Ohranjanje preglednosti in odgovornosti v skupini z neprisilnim nadzorom med člani, na primer z rednimi poizvedbami ali sestanki za spremljanje napredka. To omogoča pravočasno zaznavanje antisocialnega vedenja.
5. **Sorazmerno odzivanje na koristno in nekoristno vedenje (povratne informacije):** Uporaba sistema postopno stopnjujočih sankcij kot odziv na kršitve (od sočutnega dialoga, disciplinskih ukrepov do izključitve), skupaj s sistemom stopnjujočih spodbud za koristno vedenje.
6. **Hitro in pravično reševanje konfliktov:** Pristno sodelovanje neizogibno vodi v konflikte zaradi individualnih razlik, kar zahteva mehanizme za jasno, prilagodljivo in pravično reševanje konfliktov ter razvijanje za to potrebnih (komunikacijskih) veččin med člani, kar omogoča usklajevanje različnih perspektiv.
7. **Avtonomija za samoupravljanje (v skladu z načeli 1-6):** Skupine potrebujejo možnost in spodbudo za svobodno upravljanje lastnih zadev z minimalnimi vdori in posegi s strani višjih družbenih struktur. Čeprav sistemi pogosto omejujejo vsebujoče manjše skupine, te nujno potrebujejo določeno stopnjo avtonomije za ohranjanje suverenosti in uspešno spoprijemanje s svojimi edinstvenimi potrebami in izzivi.
8. **Sodelovalni odnosi z drugimi skupinami (v skladu z načeli 1-7):** V kompleksnih sodelovalnih sistemih medskupinski odnosi najbolje potekajo po enakih načelih. Uspešno sodelovanje na višjih ravneh zahteva sočasno vzpostavljanje in upoštevanje koordinacijskih mehanizmov na teh višjih ravneh, pri čemer se upravljanje zaupa najnižji možni ravni. Skupine morajo ohranjati učinkovito notranje delovanje s sočasnim spletnjem koristnih sodelovalnih odnosov z drugimi skupinami.

Prvo načelo opredeljuje skupino in njen namen. Načela 2–6 usklajujejo interakcije v skupini z uravnotežanjem osebnih in skupinskih interesov (s čimer skupini omogočijo 'miniaturni' veliki evolucijski prehod). Načeli 7 in 8 pa omogočata, da se ta načela sodelovanja znotraj skupine prenesejo na področje sodelovanja med skupinami. Pomembno je poudariti, da so ta načela relevantna na vseh ravneh skupin ne glede na to, ali gre za razrede, šole, podjetja, vasi, mesta ali države. (Wilson idr., 2023)

Za pragmatične namene vpeljevanja teh načel se je razvil strukturirani proces, ki lahko podpre razvijanje novih ali obstoječih skupin, organizacij in skupnosti (Prosocial World, 2024b). Ta proces vključuje osem nelinearnih faz (*priprava na spremembe, osebni razvoj, predstavitev namena, razumevanje sistemov, prosocialno organiziranje, prioritiziranje priložnosti, akcijsko učenje in izbirno evalviranje*) s podpornim slojem trajnega sodelovalnega raziskovanja, ki povezuje zunanje strokovne in znanstvene svetovalce z vodilnimi in aktivnimi člani v razvijajoči se skupini in združuje njihova edinstvena stališča in uvide v zaokroženo celoto. Prosocialna temeljna vodila in procesne usmeritve so bili z obetavnimi rezultati uporabljeni že v številnih kontekstih, med drugim tudi na ravni celotnega mesta (Hawkins idr., 2023).

Obnovitvena pravičnost

V nadaljevanju so prikazane osnove pristopa obnovitvene pravičnosti, ki je izjemno skladen in dopolnjuje z zgoraj opisanimi načeli ter predstavlja dodatno in neodvisno potrditev njihove veljavnosti. Odlična metafora za obnovitveno pravičnost je japonska obrt popraviljanja zlomljene keramike z zlato in/ali srebrno lepilno pasto, znano kot *kintsugi*, ki izvira iz 16. stoletja (Keulemans, 2016). Osnove obnovitvene pravičnosti navdihujejo (še starejše) domorodne tradicije za podpiranje razvoja, stabilnosti in reševanja sporov v skupnosti brez zanašanja na zunanje avtoritete ali zapletene zakonodajne procese. Te prakse so odsev svetovnega nazora, miselnosti in načina življenja, ki se razlikuje od sodobnega (zahodnega) pristopa k pravičnosti, ki pogosto temelji na upoštevanju pravil ter kaznovanih in povračilnih ukrepov (Ness, 2013). V preglednici 1 je opis treh miselnosti: a) uveljavljeni (zahodni) povračilni pravni sistem; b) celostna in starodavna miselnost o skupnostno-zdravilni pravičnosti (empirično povzeta na podlagi treh skupnosti, ki ohranjajo in še naprej razvijajo svoje tradicionalne prakse); in c) sodobna obnovitvena miselnost, prilagojena za izobraževalni kontekst (Ness, 2013).

Preglednica 1: Primerjava povračilne, skupnostno-zdravilne in obnovitvene miselnosti (povzeto po Ness, 2013)

Miselnost			
Vsebinski vidik	Povračilna miselnost	Skupnostno-zdravilna miselnost	(Izobraževalno) obnovitvena miselnost
<i>Vir pravice</i>	Vlada ali avtoriteta	Narava, skupnost	Soglasje in dogovori
<i>Namen pravice</i>	Spoštovanje pravil in upoštevanje postopkov	Zdravilna in preobrazbena srečanja	Učinkovito sporazumevanje in obnova stika
<i>Odziv na škodo</i>	Težava, ki jo je treba rešiti	Priložnost za krepitev ljubeče prijaznosti	Ponovno vzpostavljanje varnega in spodbudnega učnega okolja
<i>Identiteta vpletenih</i>	Ožigosanje z vlogami v trikotniku žrtve, povzročitelja in rešitelja	Podpora vpletenih pri ponovnem odkrivanju in vzpostavljanju stika s svojo resnično naravo	Podpiranje čustvenega, kognitivnega, vedenjskega in odnosnega razvoja vpletenih
<i>Vloga posameznika</i>	Avtonomna in izolirana	Izraz širših dinamik in prepleta odnosov skupnosti	Samostojna enota, vpeta v širše omrežje odnosov
<i>Odziv na storilca</i>	Kazen in sorazmerno povračilo škode z odvzemom prostosti, premoženja ali pravic	Podpiranje procesa zdravljenja in okrevanja oškodovancev, storilcev in drugih vpletenih članov skupnosti	Spodbujanje sodelovalnega procesa razvijanja in izvajanja vzajemno koristnih rešitev

Osnove obnovitvenih pristopov in primere konkretnih praks lahko povzamemo s sintezo treh temeljnih načel, ki ju izpostavljata Ness (2013) in Zehr (2019), kakor povzema preglednica 2.

Preglednica 2: Tri temeljna načela obnovitvenih pristopov (povzeto po Ness, 2013 in Zehr, 2019)

Načelo	Opis	Primer aktivnosti / izidov
<i>Srečanje in sočutni stik</i>	Pravici je zadoščeno, ko se vpleteni v incident zberejo (pogosto s podporo mediatorja), da se pogovorijo o tem, kaj se je zgodilo, kako je to vplivalo na prisotne in širši kontekst, in se skozi dialog sprejme soglasna odločitev o tem, kako podpreti okrevanje in spravo.	Mediacije med oškodovanci in povzročitelji, obnovitveni krogi, obnovitvene konference ipd.
<i>Obnova škode in podpora potreb</i>	Nasilje in kršitve dogovorov povzročajo raznolike oblike škode, pravični odziv pa si prizadeva škodo popraviti ali vsaj omiliti s poudarkom na oškodovancih, skrhanih odnosih in nezadovoljenih potrebah.	Restitucija, konkretne podporne aktivnosti, prostovoljstvo v skupnosti ipd.
<i>Preobrazba in prevzemanje odgovornosti</i>	Povabilo k razširjanju in poglobljanju dojemanja sebe, drugih in sveta, ki izhaja iz razumevanja in prevzemanja svojega dela odgovornosti za nastalo škodo in izpolnjevanje dogovorjenih obveznosti do oškodovancev, povzročiteljev ali širše skupnosti.	Večja odnosna občutljivost, prilagoditev navad, prepoznavanje sistemskih nepravilnosti ipd.

Uporabno podporo in usmeritev pri snovanju, pripravi in usmerjanju obnovitvenih aktivnosti zajema šest obnovitvenih vprašanj, ki jih ponuja Zehr (2019): 1) Kdo je bil oškodovan (bodisi posameznik bodisi skupina)? 2) Kaj oškodovanci potrebujejo? 3) Kdo je odgovoren za naslavljanje teh potreb? 4) Kaj je prispevalo k nastanku in poteku incidenta? 5) Kdo (drug) je še vpleten oziroma se ga dogodek upravičeno zadeva? 6) Kako se lahko vsi vpleteni vključijo v razrešitev incidenta in preprečevanje prihodnje škode?

Ne nazadnje lahko etos obnovitvene pravičnosti z gostimo v deset smernic, ki jih lahko uporabljamo kot širša življenjska vodila onkraj ožjih kontekstov izobraževanja in pravice (Zehr, 2019): 1) Odnose jemljem resno in se zavedam, da bivam v širšem polju odnosov, institucij in okolij. 2) Pozoren sem na vpliv svojih dejanj na druge in okolico. 3) Prevzemam odgovornost za škodo, h kateri sem prispeval, in si prizadevam, da jo popravim ali omilim. 4) Z vsemi ravnam spoštljivo, vključno s tistimi, ki me žalijo. 5) Ko je to mogoče, v odločitve vključujem ljudi, na katere bodo imele vpliv. 6) Konflikte v življenju sprejemam kot priložnosti. 7) Druge poslušam pozorno in sočutno ter jih skušam razumeti tudi, kadar se z njimi ne strinjam. 8) V dialog z drugimi vstopam, tudi takrat, ko mi je težko, in ostajam odprt za učenje od njih. 9) Izogibam se vsiljevanju svojih 'resnic' in pogledov na druge ljudi in tuje situacije. 10) Občutljivo se spoprijemam z vsakodnevnimi krivicami, kot so seksizem, rasizem in druge nepravilne neenakosti.

Če se obnovitvena pravičnost vpeljuje v kontekst, v katerem socialne norme in prakse izvirajo iz povračilne miselnosti, se bodo najverjetneje izkrivile v še eno disciplinsko orodje, oziroma bo glede njihove uporabe obstajal odpor (Ness, 2013). Empirično se potrjuje, da šole običajno začnejo vpeljevati takšne pristope kot (pogosto zapozneli) odziv na akutne krize in z miselnostjo disciplinskih ukrepov, vendar se njihovi potenciali v celoti razvijejo in uresničijo šele, ko pride do sprememb v miselnosti vodstva (Vaandering, 2014).

[V ustreznih pogojih lahko] obnovitvena miselnost prispeva k postopni kulturni preobrazbi, ki ustvari čedalje večjo podporo obnovitveni pravičnosti, kar povečuje povpraševanje po obnovitvenih praksah. [Brez teh sprememb na ravni šolske kulture]

se oškodovanec in povzročitelj škode po kateri koli obnovitveni aktivnosti vrneta v šolsko skupnost, ki ni pripravljena, da ju sprejme na obnovitveni način. (Ness, 2013)

Raziskovalna podpora učinkovitosti obnovitvenih praks

Čedalje več raziskav ugotavlja, da politike ničelne tolerance nimajo zelenega učinka na izboljševanje varnosti v šoli, vodijo v več izključitev (pogosto nesorazmerno med različnimi skupinami), večjo verjetnost za ponovne disciplinske težave in v stik s kazensko-poboljševalnimi sistemi, v večjo ključavnost avtoritetam, zmanjšanje šolske zavzetosti in udeležbe (Teasley, 2014). Pri prehajanju iz teh politik je izjemno pomembno ustvarjanje jasnega razumevanja izhodiščnih vrednot in širše vizije pred vpeljevanjem kakršnih koli pristopov in intervencij (Karaxha idr., 2021; Stout in Salm, 2011).

O učinkih obnovitvenih pristopov na ravni šole kot celote obstaja široka in rastoča literatura, skupaj s pragmatičnimi priporočili za vpeljevanje (González idr., 2019). Nekatere izhodiščno potrjene koristi vključujejo izboljševanje blagostanja žrtev in storilcev, socialnih veščin, samopodobe, kakovosti odnosov (pri mladih in odraslih), zmanjševanje recidivizma in disciplinskih napotitev (Katic idr., 2020; Scholl in Townsend, 2024). Čedalje jasnejše so meje, znotraj katerih obnovitveni pristopi delujejo in onkraj katerih so potrebni drugi ukrepi, na primer, kadar povzročitelji: a) niso zmožni sodelovanja v obnovitvenih aktivnostih (kljub intenzivni podpori), b) niso pripravljene sprejeti (vsaj delne) odgovornosti za povzročeno škodo, c) ne čutijo nobenega obžalovanja na podlagi svoje moralne vesti ali d) v primeru znatnih razumskih in intelektualnih primanjkljajev (Braithwaite, 2002 v Scholl in Townsend, 2024). Učinkovitost pristopa je močno pogojena z globino usposabljanja, kar se izjemno razlikuje med programi, ki se raztezajo od nekajdnevni delavnic do večletnih programov za pridobivanje verodostojnih certifikatov (Song in Swearer, 2016; Ward idr., 2014 v Scholl in Townsend, 2024).

Obnovitvena pravičnost se začne priznavati in spodbujati tudi na ravni (mednarodnih) pravnih in izobraževalnih politik z namenom izboljševanja kakovosti in dostopnosti teh storitev, kot navajajo priporočilo Sveta Evrope iz leta 2018, resolucija Organizacije ameriških držav iz leta 2019 ali nova strategija EU o pravicah žrtev in objave revidiranega priročnika o programih obnovitvene pravičnosti Združenih narodov iz leta 2020 (Marder, 2020). Pali in Maglione (2023) ponujata bolj poglobljen pregled teh mednarodnih politik, njihovih skupnih imenovalcev in razlik. Zlasti v evropskem kontekstu je smiselno izpostaviti Evropski forum za obnovitveno pravičnost (angl. *EFRJ*), ki ohranja ažuren pregled obstoječih raziskav (EFRJ, 2024a), priporočil in prilagoditev za vpeljavo obnovitvenih načel in praks v šole in izobraževalne sisteme (EFRJ, 2024b), skupaj z uradno potrjenimi priročniki za vpeljavo teh pristopov in usposabljanje osebja (EFRJ, 2024c).

Priporočila za prilagajanje in uporabo obnovitvene pravičnosti

Obstajajo močne zgodovinske povezave med pristopi socialno-čustvenega učenja (SEL) in obnovitveno pravičnostjo ter obetavne povezave z vidika razvoja skupnosti in naslavljanja strukturnih izvorov nepravilnosti (Hulvershorn in Mulholland, 2018). Slika 1 je lahko v pomoč pri umestitvi obnovitvene prakse v širši kontekst vzgojno-disciplinskih slogov (Wachtel in McCold, 2001).

Slika 1: Okno vzgajno-disciplinskih odzivov (povzeto po Wachtel in McCold, 2001)



Različne obnovitvene aktivnosti lahko razvrstimo od bolj neformalnih in spontanih, do bolj formalnih in strukturiranih; od preprostega izražanja in spraševanja o (čustvenem) stanju drugih in vzajemnem vplivu, ki ga imajo naša dejanja na druge, do bolj strukturiranih aktivnosti, kot so obnovitveni pogovori z enim ali dvema udeležencema, obnovitveni krogi z večjo skupino ali obnovitvene konference, ki vključujejo širši krog deležnikov in lahko obsegajo več srečanj (Morrison, 2013 v Hulvershorn in Mulholland, 2018).

Strategijo vpeljevanja je smiselno strukturirati na treh ravneh: 1) začeti s podporo veščin poslušanja, sporazumevanja in reševanja konfliktov pri učencih, da lahko sami uspešno obravnavajo spore; 2) usposabljanje strokovnega osebja za uporabo obnovitvenih krogov za večje konflikte in 3) usposabljanje za obnovitvene konference za obravnavo primerov z resnimi posledicami ali v odziv na zelo nasilna in/ali kazniva dejanja (Morrison, 2003 v Ness, 2013). Okoli 80 odstotkov energije je priporočeno vložiti proaktivno v obliki univerzalnih aktivnosti SEL za krepitev odnosov, z manjšo, a vseeno zanesljivo ciljno podporo za obnavljanje močnejše skrhanih odnosov, in ne nazadnje v vzpostavljanje in ohranjanje dobro usposobljene zmogljivosti za intenzivne in krizne intervencije (Morrison, 2004 v Hulvershorn in Mulholland, 2018).

Glede na obširnost in globino obnovitvene pravičnosti je dragoceno izhodišče sistematično podporno gradivo za vpeljavo obnovitvene pravičnosti v šolske kontekste (Hopkins, 2002; Hopkins in Stanley, 2009) in sodobni pregledi, ki skušajo na enem mestu zajeti uvodni in pragmatični pregled (Kirkwood, 2022). Pri spoprijemanju z neizogibnimi izzivi se lahko opremo na študije primerov, ki ponazarjajo prilagajanje lokalnim kontekstom (González idr., 2019; Lustick, 2021; Mayworm idr., 2016; Vincent, English idr., 2021; Vincent, McClure idr., 2021; Weaver in Swank, 2020). Navedene študije primerov izpostavljajo vidike, kot so prilagajanje podpornih procesov in struktur v različnih fazah vpeljevanja, občutljivost na vrednote in kulturne podlage, obogatitve učnih načrtov z obnovitvenimi temami, usklajevanje z drugimi podpornimi programi, zagotavljanje usposabljanja za strokovno osebje in mlade, vzpostavljanje stikov in partnerstev z zunanjimi podpornimi institucijami, vključevanje širšega kroga deležnikov (na primer staršev in lokalne skupnosti) in vzpostavljanje sistema supervizijskih in intervizijskih srečanj.

Nedavni meta-analični pregled 45 empiričnih študij o 30 intervencijah, izvajanih na ravni šole kot celote na področju programov SEL, izpostavlja manjše, a opazne pozitivne učinke glede socialne, čustvene in vedenjske prilagojenosti, osebnega blagostanja in zmanjševanja tesnobe in depresivnosti (Goldberg idr., 2019). V tem pregledu se raznolikost v velikosti učinkov pripisuje

razlikam v obsegu in kakovosti vpeljevanja posameznih programov, predhodne podpore, usklajenosti in naklonjenosti strokovnega osebja, vključevanja širše skupnosti, uporabljenih merskih instrumentov, zakonodajne, standardizacijske in finančne podpore izobraževalnih sistemov za izvajanje programov na državni ravni.

Nujnost celostnega zavedanja in delovanja

Za oblikovanje sinteze pristopa *obnovitvene prosocialnosti* se priporoča izhajanje iz primera dobre prakse (Ouellette idr., 2024), kjer so se izhodiščno izluščile in opredelile aktivne sestavine (vedenjska jedra; Embry in Biglan, 2008) – maksimalno poenostavljene aktivnosti, ki ob ustrezni izvedbi še vedno dosežejo ciljni učinek – nato pa se prilagodile potrebam in zmožnostim na ravni posameznih šol in razredov ter postopoma vpeljale v šolsko prakso v kontekstu podpornega programa na več ravneh, ki je vključeval koordinacijsko skupino, šolsko vodstvo, ambasadorje, strokovno osebje in starše.

Eirdosh in Hanisch (2023) pojasnujeta model skupnostno utemeljene kulturne evolucije (angl. '*Community-Based Cultural Evolution*'), ki predstavlja povabilo, da organizacije postanejo središče aktivnega učenja, raziskovanja in zavestnega kulturnega inoviranja. Vključuje usposabljanje članov za poglobljeno razumevanje, proaktivno zaznavanje in sodelovalno usmerjanje (psihosocialnih) evolucijskih procesov, ki potekajo v organizaciji in se prelivajo v širše kontekste. S tem se spodbuja trajna vključenost v soustvarjalni organizacijski razvoj, kar spodbuja občutek pripadnosti in soodgovornosti. Ta pristop omogoča ozaveščanje, vključevanje in usklajevanje raznolikih miselnosti in vrednot v proces razjasnjevanja in posodabljanja osrednjega namena in temeljnih vprašanj organizacije (na primer »Kaj je temeljni namen izobraževanja?« ali »Katero znanje je najbolj relevantno za ustvarjanje življenja, ki si ga želim, in za spoprijemanje s prihodnjimi izzivi?«). V tem procesu se v dialog s sodobnimi znanstvenimi spoznanji, vodstvom organizacije in strokovnim osebjem enakopravno vključijo tudi člani in ciljna skupina organizacije (na primer mladi, učenci in starši). S tem se vzpostavi metakognitivna in metasocialna povratna zanka, v kateri: 1) obstoječe miselnosti in odnosi med člani ustvarijo razvojne strategije, 2) izvajanje strategij pa na podlagi refleksije, raziskovanja in eksperimentiranja vpliva nazaj na metakognitivne in metasocialne procese.

Kot naslednji korak se priporoča izvedba pilotne študije, ki bi pristop *obnovitvene prosocialnosti* preizkusila in razvila v sodelovanju z izbranimi organizacijami (na primer vrtci, osnovne šole, srednje šole, univerzitetni programi, mladinski centri, študentske organizacije in podobno). V ta proces bi bilo uporabno vključiti pristop kvalitativnega raziskovanja na podlagi samointerpretiranih mikrozgodb, kar omogoča odkrivanje raznolikih sklopov izkušenj na podlagi dolgoročnega zbiranja zgodb pa tudi tokove sprememb bivanja in delovanja v organizacijskem kontekstu (C. F. Kurtz, 2014, 2021; C. Kurtz in Snowden, 2009; Snowden, 2010; Snowden idr., 2020). Nedavno je bil objavljen tudi eden izmed prvih primerov uporabe te napredne kvalitativne raziskovalne metodologije v slovenskem okolju pri duševnih stiskah na delovnem mestu (Vidmar idr., 2024).

[Neuskrajena] več-ravenska selekcija podobno kot sprevrženi alkimist zlato spreminja v svinec: samoohrananje lahko postane disruptivna sebičnost; pomoč družini lahko porodi nepotizem; stremljenje za blaginjo naroda lahko privede do mednarodnih konfliktov; cvetoče ekonomije lahko prispevajo k pregrevanju [in preobremenjevanju] Zemlje. Skoraj vse, kar je patološkega na višjih ravneh, lahko izsledimo v vedenja, ki so prosocialna na nižjih ravneh. [...] Edina rešitev te težave je oblikovanje politik z namenom prispevanja k blaginji Zemeljskega planetarnega sistema kot celote. Edina 'nevidna roka', ki nam je lahko v pomoč pri vključevanju in usmerjanju nižjih interesov v skupno blaginjo, so naši lastni zavestni podvigi. [...] Selekcijo na ravni planeta kot celote lahko

omogočimo s procesom odločanja, ki planetarno blaginjo zastavi kot eksplicitni cilj selekcijskih procesov, poraja raznolike strategije usmerjene v doseganje tega in utrjuje prakse in rešitve, ki se izkažejo kot uspešne z občutljivim prilagajanjem [nižjim] kontekstom. Gre za enak proces zavestne kulturne evolucije, ki že poteka na nižjih ravneh [...]. To, da si rečemo »v prvi vrsti sem človek in prebivalec Zemlje« in se s tako poistovetimo s človeštvom in Zemljo kot celoto, ni nič težje, kot da rečemo »sem [državljan]« ali »[pripadnik določene vere]«. (Wilson idr., 2023)

Zavzemanje te miselnosti odpira možnost naši evolucijsko pogojeni naravi, da aktivira in usmeri vse naše zmogljivosti, nagnjenja in možnosti v dobro celote, podobno, kot bi izhodiščno skrbeli (zgolj) zase ali za svoje ljubljene. Ultimativno je treba kot glavno enoto selekcije, raven delovanja, osebnega istovetenja in skupinske pripadnosti sprejeti življenje na planetu kot celoto, s predanostjo zavestni protopijski soevoluciji. Ta usmeritev na srečo ni nova, saj je razvidna že na primer v budistični *Bodhisattva* poti oziroma zaobljubi k razsvetljenju v dobro vseh zavednih bitij; v krščanski *Agape* zavezi k ljubezni, ki podpira razvoj; v judovskem konceptu celjenja sveta *Tikkun Olam*; v sufistično-islamski *Khidma* predanosti služenju celoti v obliki altruističnega vodenja; v hinduističnih jogijskih praksah služenja in ljubezni *Karma in Bhakti*; in v daoistični *Wu-wei* nenavezani in sočutni predanosti toku.

Viri

- EFRJ. (2024a, oktober 4). *Research reports*. The European Forum for Restorative Justice. www.euforumrj.org/en/research-reports
- EFRJ. (2024b, oktober 4). *Restorative Schools*. The European Forum for Restorative Justice. www.euforumrj.org/en/restorative-schools
- EFRJ. (2024c, oktober 6). *Manuals and guidelines*. The European Forum for Restorative Justice. www.euforumrj.org/en/manuals-and-guidelines
- Eirdosh, D. in Hanisch, S. (2023). A Community Science Model for Inter-disciplinary Evolution Education and School Improvement. V A. du Crest, M. Valković, A. Ariew, H. Desmond, P. Huneman in T. A. C. Reydon (ur.), *Evolutionary Thinking Across Disciplines: Problems and Perspectives in Generalized Darwinism* (str. 125–146). Springer International Publishing. doi.org/10.1007/978-3-031-33358-3_7
- Embry, D. D. in Biglan, A. (2008). Evidence-based Kernels: Fundamental Units of Behavioral Influence. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11(3), 75–113. doi.org/10.1007/s10567-008-0036-x
- Goldberg, J. M., Sklad, M., Elfrink, T. R., Schreurs, K. M. G., Bohlmeijer, E. T. in Clarke, A. M. (2019). Effectiveness of interventions adopting a whole school approach to enhancing social and emotional development: a meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 34(4), 755–782. doi.org/10.1007/s10212-018-0406-9
- González, T., Sattler, H. in Buth, A. J. (2019). New directions in whole-school restorative justice implementation. *Conflict Resolution Quarterly*, 36(3), 207–220. doi.org/10.1002/crq.21236
- Hawkins, B., Solei, S., Atkins, P., Styles, R. in Gibbons, S. (2023). *The San Antonio Experience: A Case Study of Community Collaboratives* (str. 1–51) [Študija primera]. Prosocial World. www.prosocial.world/resources/projects/san-antonio-case-study
- Hayes, S. C., Hofmann, S. G. in Wilson, D. S. (2020). Clinical psychology is an applied evolutionary science. *Clinical Psychology Review*, 81, 101892. doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101892
- Hayes, S. C. in Sanford, B. T. (2015). Modern psychotherapy as a multidimensional multilevel evolutionary process. *Current Opinion in Psychology*, 2, 16–20. doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.009
- Hopkins, B. (2002). Restorative Justice in Schools. *Support for Learning*, 17(3), 144–149. doi.org/10.1111/1467-9604.00254

- Hopkins, B. in Stanley, J. (2009). *Just Care: Restorative Justice Approaches to Working with Children in Public Care* (Illustrirana izd.). Jessica Kingsley Publishers.
- Hulvershorn, K. in Mulholland, S. (2018). Restorative practices and the integration of social emotional learning as a path to positive school climates. *Journal of Research in Innovative Teaching & Learning*, 11(1), 110–123. doi.org/10.1108/JRIT-08-2017-0015
- Jablonska, E. in Lamb, M. J. (2005). *Evolution in Four Dimensions: Genetic, Epigenetic, Behavioral, and Symbolic Variation in the History of Life*. MIT Press.
- Karandhara, Z., Bailey, M. R. P. in Henry-Lewis, M. (2021). From Zero Tolerance Policies to Restorative Practices. V C. A. Mullen (ur.), *Handbook of Social Justice Interventions in Education* (str. 189–210). Springer International Publishing. doi.org/10.1007/978-3-030-35858-7_79
- Katic, B., Alba, L. A. in Johnson, A. H. (2020). A Systematic Evaluation of Restorative Justice Practices: School Violence Prevention and Response. *Journal of School Violence*, 19(4), 579–593. doi.org/10.1080/15388220.2020.1783670
- Keulemans, G. (2016). The Geo-cultural Conditions of Kintsugi. *The Journal of Modern Craft*, 9(1), 15–34. doi.org/10.1080/17496772.2016.1183946
- Kirkwood, S. (2022). A practice framework for restorative justice. *Aggression and Violent Behavior*, 63, 101688. doi.org/10.1016/j.avb.2021.101688
- Kumsta, R. (2019). The role of epigenetics for understanding mental health difficulties and its implications for psychotherapy research. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92(2), 190–207. doi.org/10.1111/papt.12227
- Kurtz, C. F. (2014). *Working with Stories in Your Community Or Organization: Participatory Narrative Inquiry*. Kurtz-Fernhout Publishing.
- Kurtz, C. F. (2021). *Confluence: Tools for Thinking about How Organized Plans and Self-organized Patterns Flow Together*. Kurtz-Fernhout Publishing.
- Kurtz, C. in Snowden, D. (2009). Bramble Bushes in a Thicket: Narrative and the intangibles of learning networks. V M. Gibbert in T. Durand (ur.), *Strategic Networks: Learning to Compete*. Wiley-Blackwell.
- Lustick, H. (2021). Going Restorative, Staying Tough: Urban Principals' Perceptions of Restorative Practices in Collocated Small Schools. *Education and Urban Society*, 53(7), 739–760. doi.org/10.1177/0013124520974335
- Marder, I. D. (2020). The new international restorative justice framework: reviewing three years of progress and efforts to promote access to services and cultural change. *The International Journal of Restorative Justice*, 3(3), 395–418. doi.org/10.5553/IJRJ.000048
- Mayworm, A. M., Sharkey, J. D., Hunnicutt, K. L. in Schiedel, K. C. (2016). Teacher Consultation to Enhance Implementation of School-Based Restorative Justice. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 26(4), 385–412. doi.org/10.1080/10474412.2016.1196364
- Ness, D. W. V. (2013). Restorative justice as world view. V E. Sellman, H. Cremin in G. McCluskey (ur.), *Restorative Approaches to Conflict in Schools*. Routledge.
- Ouellette, R. R., Strambler, M. J., Genovese, M. A., Selino, S., Joyner, L., Sevin, S., Granzow, E. in Connors, E. H. (2024). Selecting, Adapting and Implementing Classroom Kernels for Student Social and Emotional Development and Resilience in Local Elementary Schools: A Community–University Partnership Approach. *School Mental Health*. doi.org/10.1007/s12310-024-09639-9
- Pali, B. in Maglione, G. (2023). Discursive representations of restorative justice in international policies. *European Journal of Criminology*, 20(2), 507–527. doi.org/10.1177/14773708211013025
- Prosocial World. (2024a, oktober 4). *Short Core Design Principle Handout*. www.prosocial.world/resources/concepts/short-core-design-principle-handout
- Prosocial World. (2024b, oktober 7). *ProSocial Core Processes*. www.prosocial.world/resources/processes/prosocial-core-processes

- Schiele, M. A., Gottschalk, M. G. in Domschke, K. (2020). The applied implications of epigenetics in anxiety, affective and stress-related disorders - A review and synthesis on psychosocial stress, psychotherapy and prevention. *Clinical Psychology Review*, 77, 101830. doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101830
- Scholl, M. B. in Townsend, C. B. (2024). Restorative justice: A humanistic paradigm for addressing the needs of victims, offenders, and communities. *The Journal of Humanistic Counseling*, 63(3), 184–200. doi.org/10.1002/johc.12204
- Snowden, D. (2010). Naturalizing Sensemaking. V K. L. Mosier in U. M. Fischer (ur.), *Informed by Knowledge*. Psychology Press.
- Snowden, D., Goh, Z. in Blignaut, S. (2020). *Cynefin - Weaving Sense-Making into the Fabric of Our World* (R. Greenberg in B. Bertsch, Ur.). Cognitive Edge Pte Ltd.
- Stout, M. in Salm, J. (2011). What restorative justice might learn from administrative theory. *Contemporary Justice Review*, 14(2), 203–225. doi.org/10.1080/10282580.2011.565978
- Teasley, M. L. (2014). Shifting from Zero Tolerance to Restorative Justice in Schools. *Children & Schools*, 36(3), 131–133. doi.org/10.1093/cs/cdu016
- Vaandering, D. (2014). Implementing restorative justice practice in schools: what pedagogy reveals. *Journal of Peace Education*, 11(1), 64–80. doi.org/10.1080/17400201.2013.794335
- Vidmar, D., Šubara Novak, T., Stariha, K., Založnik, P. in Novak, M. (2024). *Duševne stiske na delovnem mestu skozi mikrozgodbe: Analiza potreb in participativno osmišljanje rezultatov*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. nizj.si/publikacije/dusevne-stiske-na-delovnem-mestu-skozi-mikrozgodbe-analiza-potreb-in-participativno-osmisljanje-rezultatov/
- Vincent, C., English, J., Girvan, E., Van Ryzin, M., Svanks, R., Springer, S. in Ivey, A. (2021). Introducing restorative practices into high schools' multi-tiered systems of support: successes and challenges. *Contemporary Justice Review*, 24(4), 409–435. doi.org/10.1080/10282580.2021.1969522
- Vincent, C., McClure, H., Marquez, B. in Goodrich, D. (2021). Designing Professional Development in Restorative Practices: Assessing High School Personnel's, Students', and Parents' Perceptions of Discipline Practices. *NASSP Bulletin*, 105(4), 250–275. doi.org/10.1177/01926365211045461
- Wachtel, T. in McCold, P. (2001). Restorative Justice in Everyday Life. V H. Strang in J. Braithwaite (ur.), *Restorative Justice and Civil Society* (str. 114–129). Cambridge University Press. www.rpforschools.net/articles/School%20Programs/Wachtel%20%20%20McCold%202001%20Restorative%20Justice%20in%20Everyday%20Life.pdf
- Weaver, J. L. in Swank, J. M. (2020). A Case Study of the Implementation of Restorative Justice in a Middle School. *RMLE Online*, 43(4), 1–9. <https://doi.org/10.1080/19404476.2020.1733912>
- Wilson, D. S. (2024). Williams' Rule and Its Relevance for Positive Change Efforts. *This View of Life*, March 18. doi.org/10.5281/zenodo.10826558
- Wilson, D. S., Madhavan, G., Gelfand, M. J., Hayes, S. C., Atkins, P. W. B. in Colwell, R. R. (2023). Multilevel cultural evolution: From new theory to practical applications. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 120(16), e2218222120. doi.org/10.1073/pnas.2218222120
- Wilson, D. S., Ostrom, E. in Cox, M. E. (2013). Generalizing the core design principles for the efficacy of groups. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 90, S21–S32. doi.org/10.1016/j.jebo.2012.12.010
- Wilson, D. S., Philip, M. M., MacDonald, I. F., Atkins, P. W. B. in Kniffin, K. M. (2020). Core design principles for nurturing organization-level selection. *Scientific Reports*, 10(1), 13989. doi.org/10.1038/s41598-020-70632-8
- Wilson, D. S., Van Vugt, M. in O'Gorman, R. (2008). Multilevel selection theory and major evolutionary transitions: Implications for psychological science. *Current Directions in Psychological Science*, 17(1), 6–9. doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00538.x

World Health Organization. (2020). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*.

World Health Organization. www.who.int/publications/i/item/9789240003927

Zehr, H. (2019). Restorative Justice Beyond Crime: A Vision to Guide and Sustain our Lives. *Verifiche: Rivista Trimestrale Di Scienze Umane*, 48(2), 1–15. dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7305281

Nenasilno komuniciranje – jezik življenja: možnosti za uporabo empatije in iskrenosti pri razvoju otrok in mladostnikov

1. Uvod

Nenasilno komuniciranje (NVC), ki ga je razvil Marshall B. Rosenberg, je komunikacijski model, ki temelji na empatiji, iskrenosti in spoštovanju potreb vseh vpletenih. Osredotoča se na razvoj zavestnega komuniciranja, kjer posamezniki izražajo svoje občutke in potrebe brez obtoževanja, kritike ali agresije. V središču nenasilnega komuniciranja je zmožnost empatičnega poslušanja, ki spodbuja razumevanje in povezovanje med ljudmi, samoempatija, ki zagotavlja stik z lastnimi čutenji in potrebami ter iskreno izražanje svojih misli in čustev na način, ki krepi medsebojne odnose.

Namen članka je opisati teoretično podlago možnosti za uporabo empatije in iskrenosti, osredotočeno na razvoj otrok in mladostnikov. V empiričnem delu je namen v omejenem obsegu preveriti, kako je učenje uporabe pristopa NVC omogočeno v Sloveniji, s poudarkom na zaposlenih v vzgoji in izobraževanju (VIZ), in kako v okviru dostopnih virov NVC od leta 2018 vpliva na razvoj teh možnosti. Spodbuditi želimo tudi pobude na sistemski ravni ter opisati smiselnost in možnosti celovitega delovanja, predvsem na področju VIZ.

Raziskovalna vprašanja

Pri pregledu ponudbe izobraževalnih vsebin v Sloveniji za področje VIZ smo kot vodilo zastavili ta raziskovalna vprašanja:

1. Kako empatično sprejemanje, samoempatija in iskreno izražanje vplivajo na razvoj otrok in mladostnikov?
2. Kako izobraževanja o nenasilnem komuniciranju vključujejo empatijo in iskrenost kot ključnih veščin pri delu z otroki in mladostniki?
3. Kateri pristopi in metode se uporabljajo v teh izobraževanjih za spodbujanje empatije in iskrenosti med vzgojitelji, učitelji in drugimi strokovnimi delavci?
4. Kakšni so učinki izobraževalnih programov nenasilnega komuniciranja na pedagoško delo in vzgojno-izobraževalno prakso v slovenskih šolah in vrtcih?
5. Kako zagotoviti sistemske učinke ter podpreti izvajanje in učinkovitost nenasilnega komuniciranja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah?

S temi raziskovalnimi vprašanji želimo zagotoviti vpogled v smiselnost spodbujanja širše uporabe NVC v VIZ, preveriti stanje izobraževalnih vsebin o nenasilnem komuniciranju v Sloveniji ter predlagati celovite izboljšave, ki bi lahko pozitivno vplivale na razvoj otrok in mladostnikov.

2. Pregled znanstvenih virov

2.1. **Nenasilno komuniciranje (NVC) kot pristop k izobraževanju in vzgoji**

Marshall Rosenberg je razvil model nenasilnega komuniciranja (NVC) z namenom ustvarjanja odnosov, ki temeljijo na empatiji, sodelovanju in iskrenosti (Rosenberg, 2022). NVC je pristop, ki omogoča posameznikom izražanje svojih občutkov in potreb na način, ki zmanjšuje možnost za konflikte in spodbuja medsebojno razumevanje. Ta pristop je pogosto uporabljen v izobraževalnih okoljih, da bi se izboljšali odnosi med učitelji, učenci in starši (Hart in Hodson, 2004). Raziskave so pokazale, da ima NVC pozitiven učinek na vzpostavljanje varnih in spodbudnih učnih okolij, kjer se otroci in mladostniki počutijo slišani in spoštovani (Hart in Hodson, 2004). Trije ključni procesi v NVC so: (1) empatično sprejemanje (empatija do drugega), (2) iskreno in avtentično izražanje ter (3) samoempatija (empatija do samega sebe) (Kopina, 2018).

Empatija je ključna sestavina socialnega in čustvenega razvoja otrok. Raziskave kažejo, da empatija omogoča otrokom, da se bolje spoprijemajo s čustvenimi izzivi in razvijajo pozitivne socialne veščine (Eisenberg idr., 2006). Vloga empatije pri razvoju moralnosti in socialnih veščin je tudi pomembna tema v sodobni razvojni psihologiji (Decety in Cowell, 2014). Razvijanje empatije pri otrocih lahko vodi v zmanjšanje antisocialnega vedenja in izboljšanje odnosov z vrstniki. V okviru NVC se empatija uči kot veščina, ki jo je mogoče razvijati in krepiti z različnimi komunikacijskimi pristopi (Rosenberg, 2022).

Iskrenost je temeljnega pomena za gradnjo zaupanja v odnosih. Carl Rogers, ki je razvil teorijo o humanistično usmerjeni terapiji, poudarja, da je pristnost pri komuniciranju ključna za vzpostavitev zaupnega odnosa (Rogers, 1959). V kontekstu vzgoje in izobraževanja lahko iskrenost med učitelji in učenci pripomore k izboljšanju kakovosti učnih procesov, saj ustvarja okolje, kjer se otroci in mladostniki počutijo varne pri izražanju svojih misli in občutkov (Cornelius-White, 2007).

Samoempatija je ključni vidik socialno-čustvenega razvoja, ki posamezniku omogoča boljše razumevanje, sprejemanje ter skrb za lastne potrebe in čustva. Medtem ko je empatija do drugih pogosto izpostavljena kot temeljna socialna veščina, raziskave poudarjajo, da je sposobnost biti sočuten do sebe prav tako ali pa še pomembnejše za celostno blaginjo posameznika (Rosenberg, 2022). Samoempatija prispeva k boljšemu uravnavanju lastnih čustev in skrbi za lastne potrebe, kar omogoča posamezniku, da lažje razvija empatijo do drugih in vzpostavlja zdrave medosebne odnose (Kopina, 2018). Spodbujanje samoempatije že od zgodnjega otroštva je ključnega pomena za ustvarjanje pozitivnega okolja, ki podpira duševno in telesno zdravje, samospoštovanje in socialno prilagajanje. Otroci, ki razvijejo sposobnost sočutja do sebe, lažje obvladujejo stresne situacije in se učinkoviteje spoprijemajo s socialnimi izzivi, kar vodi v boljše psihološko zdravje. Pri otrocih je (pretirana) samo-kritičnost povezana z večjo stopnjo depresivnosti in nižjo samo-podobo, višja stopnja samo-sočutja (ki je s samo-kritičnostjo presenetljivo skoraj ne prekriva) pa skupaj s samo-podobo prispeva k upadu depresivnosti tekom odraščanja (Stolow idr., 2016). Po eni strani se samo-kritičnost negativno povezuje še s čuječnostjo in optimizmom in pozitivno s tesnobo in negativnimi čustvi, po drugi strani pa se samo-sočutje pozitivno povezuje še z empatijo do drugih in močnejšimi prosocialnimi cilji (Sutton idr., 2017).

2.2. **Vpliv in učinki NVC na vedenje in socialno-čustveni razvoj otrok in mladostnikov**

Raziskave kažejo, da uporaba NVC pomembno vpliva na zmanjšanje agresivnega vedenja in konfliktov med otroki in mladostniki. Barr (2011) je ugotovil, da uporaba empatije in empatičnega poslušanja v okviru NVC zmanjšuje agresivno vedenje v šolah in izboljšuje splošno vzdušje v razredu. Ta pristop je otrokom v pomoč pri tvornem prepoznavanju in izražanju njihovih čustev, kar zmanjšuje možnost za agresivne izbruhe (Hagenauer in Volet, 2014). Programi socialno-čustvenega učenja (SEL), ki vključujejo NVC, so pokazali pozitivne učinke na vedenje, akademske dosežke ter čustveni razvoj otrok in mladostnikov (Durlak idr, 2011). Ti programi temeljijo na načelih empatije, spoštovanja in sodelovanja, ki jih NVC prav tako spodbuja. Metaanalize so pokazale, da programi SEL, ki vključujejo NVC, ne le izboljšujejo socialne veščine, temveč tudi zmanjšujejo vedenjske težave in povečujejo akademski uspeh (Taylor idr, 2017).

Empatija je ključna za ustvarjanje pozitivnega učnega okolja, kjer se učenci počutijo varne in motivirane za učenje. Jennings in Greenberg (2009) sta poudarila pomen »učiteljeve socialne in čustvene kompetentnosti«, ki vključuje empatijo kot ključno sestavino za vzpostavljanje pozitivnih odnosov z učenci. Njuna raziskava kaže, da učitelji, ki izkazujejo visoko raven empatije, izboljšujejo učne rezultate učencev, zmanjšujejo težavno vedenje in povečujejo socialno-čustveno blaginjo (Jennings in Greenberg, 2009). Te ugotovitve podpirajo tudi psihološke študije, ki so pokazale, da empatija pri učiteljih povečuje povezanost z učenci in zmanjšuje njihovo stresno odzivanje ter občutke izključenosti (Oberle idr., 2014). To je še posebej pomembno v današnjem času, ko se številni učenci spoprijemajo z različnimi psihološkimi in socialnimi izzivi, kot so anksioznost, depresija in izključenost (Garner, 2010).

Iskrenost je ključni del osebne integritete, ki pri otrocih in mladostnikih prispeva h graditvi zdravega občutka lastne vrednosti in zaupanja vase ter v druge. Otroci, ki se učijo izražati svoja mnenja in občutke iskreno in spoštljivo, razvijajo bolj zdrave in stabilne odnose z vrstniki in odraslimi (Hart in Hodson, 2004). Iskrenost je povezana s socialno-čustvenimi kompetencami, kot so empatija, spoštovanje in sposobnost za aktivno poslušanje. Ko se otroci in mladostniki naučijo uporabljati iskrenost pri komuniciranju, se poveča njihova sposobnost za sodelovanje in zmanjšanje konfliktov, kar prispeva k bolj pozitivni socialnemu vzdušju v šoli (Rotenberg idr., 2005). Spodbujanje iskrenosti pri otrocih in mladostnikih je pomemben del razvoja čustvene inteligence. Goleman (1995) je opozoril, da je ena izmed ključnih sestavin čustvene inteligence sposobnost iskrene in odprte samorefleksije in izražanja čustev. Učenci, ki razvijajo te sposobnosti, so sposobnejši za spoprijemanje z izzivi in odpornejši proti stresu, kar prispeva k razvoju zdrave osebnosti, ter so bolj vešč reševanja konfliktov, tveganje za razvoj antisocialnega vedenja pa je manjše (Rosenberg, 2022). Poleg tega je pomembno poudariti, da je iskrenost temelj za razvoj avtonomije in samozavesti otrok. Ko učitelji in starši spodbujajo iskreno izražanje in spoštujejo otrokova stališča, otroci razvijajo občutek vrednosti in zaupanja v lastne zmožnosti (Reivich in Shatté, 2002).

Pristop k vzgoji, ki poudarja iskrenost, je pomemben za razvoj osebne integritete. Kidron in Fleischman (2006) sta ugotovila, da učitelji, ki spodbujajo odprto in iskreno komuniciranje, pomagajo učencem pri razvoju sposobnosti za izražanje njihovih misli in občutkov ter za boljše razumevanje čustev in potreb drugih.

2.3 **Programi, priporočila in primeri uporabe NVC v izobraževanju**

V okviru programov socialno-čustvenega učenja (SEL), kot je program "Roots of Empathy", so raziskave pokazale znatno izboljšanje socialne interakcije in zmanjšanje nasilja med vrstniki. Ta program, ki je bil izveden v več državah, temelji na učenju empatije z opazovanjem interakcij med dojenčkom in njegovim staršem, kar je učencem v pomoč pri razvoju globljega razumevanja

čustvenih odzivov in potreb drugih (Schonert-Reichl idr., 2012). Analize takšnih programov kažejo, da učenci, ki sodelujejo v programih SEL, ne le izboljšajo akademske dosežke, temveč imajo tudi boljše samopodobo in boljše socialne veščine ter manj vedenjskih težav (Durlak idr., 2011).

Tudi Evropska unija je poudarila pomen socialnih in čustvenih kompetenc v vzgoji in izobraževanju kot ključnega dela izobraževalne politike za 21. stoletje. V priporočilih o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje Sveta Evropske Unije (2018) je poudarjeno, da so socialne in čustvene kompetence, kot je empatija, bistvene za osebni in poklicni razvoj ter vzpostavljanje vključujoče in povezane družbe. **Evropska komisija je v smernicah za učitelje izpostavila potrebo po usposabljanju, ki vključuje metode za spodbujanje empatije in socialno-čustvenega učenja, ter pozvala države članice, naj vključijo te pristope v svoje kurikule in programe usposabljanja učiteljev** (ET2020 Working Group Schools, 2018).

V številnih državah EU so bili uvedeni različni programi za krepitev socialno-čustvenih kompetenc, ki vključujejo empatijo kot osrednjo sestavino. Na primer, na Finskem program "KiVa", ki je usmerjen proti ustrahovanju in spodbuja empatijo med učenci, kaže znatne uspehe pri zmanjševanju števila primerov ustrahovanja in izboljšanju šolskega vzdušja (Salmivalli idr., 2011). V Nemčiji je v okviru programa "Sanje Male Žirafe" v treh letih v več kot 300 vrtcev sistemsko izobraževanje potekalo za vse vzgojitelje (Gaschler, F. in Gaschler, G., 2020). V Sloveniji je večja ponudba izobraževalnih vsebin s področja NVC nastala po letu 2018. Pred tem so bili v okviru vzgojno-izobraževalnega sistema le deloma vključeni različni pristopi, ki spodbujajo socialne veščine in empatijo, kot so krožki socialnega učenja, delavnice čustvene inteligence in mediacije (Krek in Metljak, 2011). Od leta 2018 so izobraževalne vsebine po načelih NVC tudi v katalogu strokovnega usposabljanja zaposlenih v VIZ, ki ga upravlja ministrstvo, pristojno za šolstvo. Eden izmed ključnih izvajalcev je organizacija DobroBit.¹

3. Študija primera v Sloveniji

3.1. Metodologija

V raziskavo smo vključili izobraževanja o NVC iz kataloga Katis ponudnika DobroBit, ki so bila izvedena po letu 2018. Izobraževalni programi Katis so del državnega sistema za strokovni razvoj učiteljev in drugih strokovnih delavcev v vzgojno-izobraževalnih ustanovah v Sloveniji. Študijo primera smo na podlagi dostopnih podatkov izvedli za izobraževanja v okviru organizacije DobroBit. Za vrednotenje učinkov izobraževanj na pedagoške prakse ter razvoj socialno-čustvenih kompetenc pri otrocih in mladostnikih smo kot kvalitativno raziskovalno metodo uporabili študijo primera. Ta metoda omogoča poglobljen vpogled v izobraževalne programe, ki se osredotočajo na spodbujanje empatije in iskrenosti kot ključnih sestavin NVC. Podatki so bili zbrani z analizo vsebin izobraževanj, evalvacijskih poročil udeležencev, intervjujev z učitelji in strokovnimi delavci ter opazovanji v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, kjer so se ti programi izvajali.

Izbrani programi so:

1. **„Uvod v nenasilno komunikacijo, jezik življenja, za VIZ“** (2018–2024), ki je namenjeno učiteljem osnovnih in srednjih šol, osredotoča pa se je na uporabo NVC za spodbujanje vključujočega in podpornega učnega okolja.
2. **„Reševanje konfliktov in osnove mediacije po NVC za VIZ“** (2018–2024). Cilj tega izobraževanja je usposabljanje učiteljev in strokovnih delavcev za prepoznavanje in izražanje čustev ter razvoj veščin za empatično reševanje konfliktov.

¹ Več informacij o organizaciji in aktivnostih je na voljo na: dobrobit.si/dogodki

3. **„Sanje male žirafe – uvod v NVC za vzgojitelje predšolskih otrok“** (2018–2024). Program je namenjen razvoju kompetenc NVC za vzgojiteljice in pomočnice v vzgoji predšolskih otrok.
4. **„Ustvarjanje skrbnih, spoštljivih in opolnomočenih odnosov v VIZ“** (2018–2024). Izobraževanje je namenjeno vsem zaposlenim v VIZ. Seznanja jih s teoretičnimi podlagami in uporabnimi izkušnjami glede NVC, prilagojenimi za VIZ.
5. **„Coaching in mediacija otrok in odraslih - po načelih nenasilne komunikacije“** (2018-2024) Cilj tega štiridnevnega programa je postaviti temelje NVC in dodati poglobljene veščine mediacije in osnov coachinga za vsakodnevno rabo, temelječega na sočutju in iskrenosti.

Podatkovni viri in zbiranje podatkov

- **Evalvacijska poročila udeležencev:** vključujejo povratne informacije o uporabnosti in učinkovitosti vsebin izobraževanj s posebno pozornostjo na uporabi pridobljenih znanj in veščin v pedagoških praksah.
- **Intervjuji z učitelji in strokovnimi delavci:** polstrukturirani intervjuji so bili izvedeni z udeleženci izobraževanj, ki so uvedli načela NVC v svoje delo. Ti intervjuji so omogočili globlji vpogled v osebne izkušnje, zaznane spremembe v učnem okolju in vpliv na socialno-čustveni razvoj učencev.
- **Analiza vsebin izobraževalnih programov:** analizirali smo vsebine programov in cilje izobraževanj, da bi ugotovili, kateri vidiki NVC so poudarjeni in kako so zasnovani za podporo razvoju empatije in iskrenosti pri otrocih in mladostnikih.

3.2. Rezultati

Izobraževanja po načelih NVC v okviru DobroBit potekajo kot izkustvene delavnice po načelih socialno čustvenega učenja (SEL), najpogosteje v skupinah do 15 udeležencev, kar omogoča individualizirani pristop in ustrezno podporo facilitatorja. Delo poteka v okviru 20 odstotkov teoretičnih podlag, 60 odstotkov izkustvenega učenja, 10 odstotkov refleksije in samorefleksije ter približno 10 odstotkov priprave konkretnih in uporabnih rešitev. Večji del vaj izvajajo udeleženci ob podpori facilitatorja v parih ali manjših skupinah. Navodila se v zahtevnejših vajah podajajo v obliki teorije in praktičnega prikaza, kar udeležencem omogoča ustrezno izvedbo in prenos na svoje življenjske primere. Delitev konkretnih primerov facilitatorja in udeležencev razširja možnosti in omogoča nadaljnje raziskovanje.

Po pregledu dokumentacije smo ugotovili, da se je programov od leta 2018 udeležilo 517 udeležencev iz VIZ. Delavnice so potekale v obsegu od 8 do 48 učnih ur, več kot 63 odstotkov udeležencev je obiskalo programe v trajanju od 16 do 24 učnih ur. Udeležba na nadaljevalnih delavnicah po izvedeni uvodni delavnici je več kor 27-odstotna. Večina delavnic poteka v živo, del programov pa je zasnovan tudi po spletu ali v hibridni obliki z možnostjo spletne povezave na srečanju v živo. V raziskavo je vključenih 38 izvedb izobraževalnih dejavnosti, 219 v celoti izpolnjenih elevacijskih vprašalnikov po končanem izobraževanju (rok do 45 dni) in 31 intervjujev z udeleženci v času do enega leta po izvedenem izobraževanju. Rezultati študije primera so pokazali, da izvedena izobraževanja pozitivno vplivajo na:

- (1) **Izboljšanje komunikacijskih veščin in socialne povezanosti**
Rezultati kažejo, da so se po udeležbi na izobraževanjih o NVC komunikacijske veščine udeležencev znatno izboljšale. V več primerih je zavedanje občutkov in delovanje iz potreb zagotovilo več stika, povezanosti in olajšalo iskanje skupnih rešitev. Udeleženci

poročajo tudi o več notranjega miru ter razumevanja in sprejemanja vedenja, ki bi ga lahko označili za neprimerne, s tem pa tudi delovanje z empatijo namesto sodb, vrednotenja ali obtoževanj. To je v skladu tudi z ugotovitvami drugih raziskav, ki poudarjajo, da se z vajami empatije in aktivnega poslušanja razvijajo zmožnosti za boljše izražanje in razumevanje čustev (Rosenberg, 2022). Boljše komunikacijske veščine so v tem primeru povečale socialno povezanost med učenci ter med učitelji in učenci, kar potrjuje tudi delo Schonert-Reichla in drugih (2017), ki kaže, da socialno-čustveno učenje pozitivno vpliva na šolsko vzdušje in odnose med vrstniki.

Pridobitev teh veščin pomembno vpliva na ustvarjanje varnega in podpornega učnega okolja, ki spodbuja razvoj učencev. Pomembno je poudariti, da so udeleženci iz VIZ po izobraževanju poročali tudi o boljšem razumevanju socialne dinamike v razredu in o večji sposobnosti zaznavanja čustvenih potreb učencev. To je bistvenega pomena za učinkovito pedagoško prakso, saj učitelji lahko prilagodijo svoje pristope in učne metode glede na čustvene in socialne potrebe učencev.

(2) **Zmanjšanje konfliktov in izboljšanje sposobnosti za reševanje težav**

Študija primera je pokazala, da so se po uvedbi NVC v šolska okolja konflikti med učenci zmanjšali, saj predvsem uporaba empatije zmanjšuje agresivno vedenje in spodbuja prosocialno vedenje, kar potrjuje tudi že Portelli (2021). Udeleženci izobraževanja so poročali, da so pridobljene veščine večkrat uporabili za spodbujanje dialoga in tvorno razreševanje nesoglasij. Značilen primer je učiteljica, ki je v primeru konflikta med učencema v le nekaj minutah ob uporabi empatije in zavedanja potreb ter sprotni mediaciji uspešno prispevala k razreševanju konflikta med učencema brez uporabe sile, kaznovanja ali grožnje z negativnimi posledicami, brez sodb ali krivde. Zavedanje potreb ob hkratnem konkretnem izražanju hvaležnosti za okrepitev drobnih zelenih vedenj deluje preventivno. V enem od primerov učitelj oziroma razrednik na srednji šoli poroča, da se je iz sicer »konfliktnega razreda« ob uporabi spodbujevalnih stavkov hvaležnosti v le enem mesecu stanje neizmerno spremenilo, učenci so se bolj povezali, povečala sta se medsebojno zaupanje in sodelovanje, učenci pa so hitro razrešili tudi nekatere dlje časa trajajoče medsebojne konflikte. Da se je število konfliktov v tem razredu izjemno zmanjšalo, so opazili tudi drugi učitelji.

Te ugotovitve poudarjajo zmožnost NVC za razvijanje veščin reševanja konfliktov med učenci, kar lahko vodi v trajne spremembe v kulturi šolskega okolja. Boljše razumevanje potreb in občutkov prispeva tudi k boljšemu akademskemu in socialnemu uspehu učencev, saj se zmanjša motenje v razredu in poveča občutek varnosti.

(3) **Spodbujanje vključujočega učnega okolja**

Izobraževanja o NVC so prispevala k ustvarjanju bolj vključujočega in spodbudnega učnega okolja, kjer se učenci počutijo varne in sprejete. Takšno okolje spodbuja radovednost, ustvarjalnost in večjo motivacijo za učenje, to pa se ujema tudi z ugotovitvami raziskav, ki kažejo, da empatija in nenasilno komuniciranje prispevata k večji vključenosti ter zmanjšanju diskriminacije in ustrahovanja v šolskem okolju (McDonald in Messenger, 2011). Razvoj vključujočega okolja je ključnega pomena v današnji večkulturni družbi, kjer je raznolikost tako izziv kot tudi priložnost. Pomemben del, o katerem poročajo udeleženci, je tudi povečanje razumevanja in sprejemanja drugačnosti, s tem pa se občutno zmanjšajo tudi obsojanje, okrivljanje, zavračanje in druge oblike tega, kar lahko imenujemo »sovražni ali razdiralni govor«.

Ključno pri tem je spoznanje, da ljudje bolj ali manj ves čas le zadovoljujemo svoje («telesne in čustvene») potrebe, nasilje pa je le tragična strategija, poskus njihovega uresničevanja (Kopina, 2018; Rosenberg, 2022).

(4) **Povečanje zavedanja in zmanjšanje stresnih situacij**

Udeleženci so opazili, da lažje prepoznajo čustva in občutke ter se povežejo s potrebami, ki jih ti sprožajo. Udeleženci poročajo o bistveno manj strastnih odzivih na vsakodnevne situacije zaradi rednega preverjanja in zavedanja čustvenih stanj ter delovanja iz dejanskih potreb, ne pa le pogojenih vzorcev in samodejnih vzgibov. Več zavedanja in prevzemanja odgovornosti za svoje čutenje, hkratna skrb za soljudi brez prevzemanja odgovornosti za njihovo doživljanje in upoštevanje vzajemnega vpliva in soodvisnosti so privedli do višje kakovosti življenja v službi in doma.

(5) **Razvoj čustvene inteligence in osebnotna rast učencev**

Ko so učitelji uporabljali načela NVC, so učenci pokazali višjo stopnjo čustvene inteligence in osebnotne rasti. Primer vzgojiteljice predšolskih otrok kaže, da so že v nekaj tednih po tem, ko je začela uporabljati besede, ki označujejo občutke in potrebe, ob skupnem raziskovanju, kaj te pomenijo, otroci uporabljali širši besednjak, povezan s čustvi, in jih tudi pogosteje izražali, hkrati pa ob tem kazali več umirjenosti in opolnomočenosti pri igri in odnosu z drugimi otroki. Ta ugotovitev je v skladu z raziskavami, ki poudarjajo, da se s socialno-čustvenim učenjem izboljšujejo ključne kompetence, kot so samoregulacija, empatija in sposobnost za timsko delo (Decety in Cowell, 2014). Empatične in iskrene interakcije med učitelji in učenci prispevajo k večji odprtosti za izražanje lastnih čustev, potreb in mnenj, kar krepi občutek samozavesti in samospoštovanja pri učencih. Pomembno je, da učitelji in strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju z lastnim zgledom spodbujajo te vrednote, saj s tem neposredno vplivajo na oblikovanje prosocialnega vedenja pri otrocih in mladostnikih.

4. Razprava

4.1. Omejitve in izzivi

Zavedamo se tudi omejitve raziskave, saj so zaradi uporabe kvalitativne metodologije in samoocenjevanja udeležencev rezultati vsaj delno lahko subjektivni. V vzorec so zajeta le izobraževanja v organizaciji DobroBit, ki ponuja največ izobraževanj na tem področju vse od leta 2018, a hkrati raziskava ne vključuje drugih ponudnikov, ki se v določenem obsegu prav tako nanašajo na NVC.

Čeprav raziskave nakazujejo na pozitivne učinke NVC pri razvoju otrok in mladostnikov, je največji izziv prav uvedba NVC v vsakdanjo prakso, saj zahteva dolgotrajno usposabljanje in podporo učiteljev ter staršev (Hart in Hodson, 2004). Poleg tega so kulturne razlike in raznolikost socialnih okolij pomembni dejavniki, ki lahko vplivajo na učinkovitost NVC. Nekateri udeleženci poročajo tudi, da so sami oblikovali skupino, ki je pristojnemu ministrstvu predlagala sistemsko uvedbo razvoja kompetenc NVC, a za zdaj to še ostaja v okviru kataloga Katis.

4.2. Priporočila za nadaljnje raziskave in prakse

Rezultati študije primera izobraževanj o nenasilnem komuniciranju so pokazali, da takšna izobraževanja pomembno prispevajo k razvoju socialno-čustvenih veščin ter izboljšanju pedagoške prakse v slovenskih vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

V prihodnje raziskave bi bilo koristno vključiti kvantitativne metode za merjenje posebnih učinkov izobraževanj o NVC na vedenje učencev, kot so poročila o zmanjšanju števila konfliktov, izboljšanju akademskih dosežkov ter razvoju čustvene in socialne inteligence. Poleg tega bi bilo priporočljivo raziskati dolgotrajne učinke NVC v šolskih okoljih in oceniti vpliv na širše družbene spremembe.

Na podlagi rezultatov raziskav priporočamo:

1. Nadaljnje raziskave z uporabo kvantitativnih metod za merjenje posebnih učinkov izobraževanj o NVC na vedenje in učne dosežke učencev.
2. Razširitev izobraževalnih programov o NVC na več različnih vzgojno-izobraževalnih ustanov, vključno z vrtci in srednjimi šolami.
3. Oblikovanje smernic na državni ravni in celovitega projekta vključevanja načel nenasilnega komuniciranja v šolske kurikule kot del socialno-čustvenega učenja.

5. Sklep

Pregled znanstvenih virov kaže, da ima nenasilno komuniciranje velik vpliv na spodbujanje socialno-čustvenega razvoja otrok in mladostnikov. Na podlagi teoretičnih in empiričnih študij lahko trdimo, da NVC prispeva k razvoju empatije, iskrenosti, socialnih veščin ter zmanjšanju agresivnega vedenja in konfliktov. Empatija je ključna sestavina socialnega in čustvenega razvoja otrok in mladostnikov. Empatije in iskrenosti se v otroštvu otroci naučijo predvsem z zgledom odraslih in vrstnikov. Razvoj sposobnosti empatije in iskrenosti v otroštvu ne vpliva le na kakovost otrokovih odnosov z vrstniki in odraslimi, temveč tudi na razvoj moralnih vrednot, sposobnosti reševanja konfliktov, gradnji zaupanja, osebne integritete, samoregulacije ter splošne socialno-čustvene blaginje, kar so ključni za razvoj zdrave osebnosti. Empatija je tako ključna tudi v vzgojno-izobraževalnem procesu, saj ne prispeva samo k boljšim učnim dosežkom, ampak tudi k razvoju pozitivnega socialnega okolja, kar je bistvenega pomena za celostni razvoj otrok in mladostnikov. S spodbujanjem razvoja psihološke prožnosti že v otroštvu in mladostništvu vzbuja upanje tudi za odrasle, predvsem za več kakovostnih odnosov, opolnomočene posameznike, motivirane, da upravljajo svoja življenja in čim bolj uresničijo svoja poslanstva na vseh področjih. Nezanemarljivo pa je tudi, da je razvoj empatije v otroštvu izjemna podlaga za več čustvenega in telesnega zdravlja v celotni družbi.

Raziskava, izvedena na primeru izobraževanj o nenasilnem komuniciranju v okviru programa Katis, je pokazala pomembne pozitivne učinke na razvoj socialno-čustvenih veščin, izboljšanje pedagoške prakse in ustvarjanje podpornega ter vključujočega učnega okolja v slovenskih šolah. Učitelji, ki so se udeležili teh izobraževanj, so poročali o boljših komunikacijskih veščinah, zmanjšanju konfliktov, učinkovitejšem reševanju težav in večjem občutku povezanosti ter varnosti v razredu.

Na podlagi rezultatov te raziskave lahko sklepamo, da so izobraževanja o NVC koristna ne le za učitelje in strokovne delavce v vzgoji in izobraževanju, temveč tudi za širšo družbo. Vzgojno-izobraževalne ustanove, ki si prizadevajo za ustvarjanje vključujočih in podpornih učnih okolij, lahko s tovrstnimi izobraževanji izboljšajo svojo pedagoško prakso in pozitivno vplivajo na razvoj osebnosti učencev.

Smiselno je razviti smernice za sistematično vključevanje načel nenasilnega komuniciranja v šolske kurikule kot del socialno-čustvenega učenja.

Da je čas zgodnjega otroštva čas, ki ga otroci preživljajo v vrtcih in osnovnošolskih učilnicah, idealno okolje za spodbujanje empatije, ugotavljajta med drugim tudi Berliner in Masterson

(2015). Naj bo to naša zapuščina zanamcem. Uporabimo to razvojno okno in omogočimo razvoj veščin, ki jih želimo videti v svetu s tem, da jih uporabljamo v vseh vzgojnih in izobraževalnih programih.

Viri

- Barr, J. J. (2011). The relationship between teachers' empathy and perceptions of school culture. *Educational Studies*, 37(3), 365–369. doi.org/10.1080/03055698.2010.506342
- Berliner, R. in Masterson, T. L. (2015). Review of Research: Promoting Empathy Development in the Early Childhood and Elementary Classroom. *Childhood Education*, 91(1), 57–64. doi.org/10.1080/00094056.2015.1001675
- Cornelius-White, J. (2007). Learner-centered teacher-student relationships are effective: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 77(1), 113–143. doi.org/10.3102/003465430298563
- Decety, J. in Cowell, J. M. (2014). The complex relation between morality and empathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(7), 337–339. doi.org/10.1016/j.tics.2014.04.008
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. in Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Eisenberg, N., Spinrad, T. in Sadovsky, A. (2006). Empathy-Related Responding in Children. V M. Killen in J. G. Smetana (ur.), *Handbook of Moral Development* (str. 517–549). Psychology Press.
- ET2020 Working Group Schools. (2018). *Teachers and school leaders in schools as learning organisations: Guiding Principles for policy development in school education*. European Commission. isjilfov.ro/files/fisiere/Studiu_Comisia_Europeana.pdf
- Garner, P. W. (2010). Emotional Competence and its Influences on Teaching and Learning. *Educational Psychology Review*, 22(3), 297–321. doi.org/10.1007/s10648-010-9129-4
- Gaschler, F. in Gaschler, G. (2020). *Ich will verstehen, was du wirklich brauchst: Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum - Mit einem Vorwort von Marshall B. Rosenberg* (3. izd.). Kösel-Verlag.
- Goleman, D. P. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Hagenauer, G. in Volet, S. (2014). 'I don't think I could, you know, just teach without any emotion': exploring the nature and origin of university teachers' emotions. *Research Papers in Education*, 29(2), 240–262. doi.org/10.1080/02671522.2012.754929
- Hart, S. in Hodson, V. K. (2004). *The Compassionate Classroom: Relationship Based Teaching and Learning*. PuddleDancer Press.
- Jennings, P. A. in Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. doi.org/10.3102/0034654308325693
- Kidron, Y. in Fleischman, S. (2006). Promoting Adolescents' Prosocial Behavior. *Educational Leadership*, 63(7), 90–91.
- Kopina, D. (2018). *Uvod v nenasilno komunikacijo, gradiva za vaje*. DobroBit.
- Krek, J. in Metljak, M. (Ur.). (2011). *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji* (1. izd.). Zavod Republike Slovenije za šolstvo. plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/peflj/256620288
- McDonald, N. in Messenger, D. (2011). The Development of Empathy: How, When, and Why. V J. J. Sanguineti, A. Acerbi in J. A. Lombo (ur.), *Moral behavior and free will: A neurobiological and philosophical approach*. If Press.
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., Hertzman, C. in Zumbo, B. D. (2014). Social-emotional competencies make the grade: Predicting academic success in early adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 35(3), 138–147. doi.org/10.1016/j.appdev.2014.02.004

- Portelli, L. (2021). *Teacher empathy for a positive socio-emotional classroom climate in the early years' classroom: teachers' perspectives* [Magistrska naloga, University of Malta]. www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/112409
- Reivich, K. in Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Rogers, C. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. V *Psychology: A Study of a Science, Study 1, Volume 3 - Formulations of the Person and the Social Context* (str. 184–256). McGraw-Hill.
- Rosenberg, M. B. (2022). *Nenasilna komunikacija: jezik življenja* (3. izd.). DobroBit; DZT Samarijan. plus.cobiss.net/cobiss/um/sl/bib/nuk/102572547
- Rotenberg, K. J., Boulton, M. J. in Fox, C. L. (2005). Cross-Sectional and Longitudinal Relations Among Children's Trust Beliefs, Psychological Maladjustment and Social Relationships: Are Very High as Well as Very Low Trusting Children at Risk? *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33(5), 595–610. doi.org/10.1007/s10802-005-6740-9
- Salmivalli, C., Kärnä, A. in Poskiparta, E. (2011). Counteracting bullying in Finland: The KiVa program and its effects on different forms of being bullied. *International Journal of Behavioral Development*, 35(5), 405–411. doi.org/10.1177/0165025411407457
- Schonert-Reichl, K. (2017). Social and Emotional Learning and Teachers. *Future of Children*, 27(1), 137–155. doi.org/10.1353/foc.2017.0007
- Schonert-Reichl, K. A., Smith, V., Zaidman-Zait, A. in Hertzman, C. (2012). Promoting Children's Prosocial Behaviors in School: Impact of the "Roots of Empathy" Program on the Social and Emotional Competence of School-Aged Children. *School Mental Health*, 4(1), 1–21. doi.org/10.1007/s12310-011-9064-7
- Stolow, D., Zuroff, D. C., Young, J. F., Karlin, R. A. in Abela, J. R. Z. (2016). A prospective examination of self-compassion as a predictor of depressive symptoms in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(1), 1–20. doi.org/10.1521/jscp.2016.35.1.1
- Sutton, E., Schonert-Reichl, K. A., Wu, A. D. in Lawlor, M. S. (2017). Evaluating the Reliability and Validity of the Self-Compassion Scale Short Form Adapted for Children Ages 8–12. *Child Indicators Research*, 11(4), 1217–1236. doi.org/10.1007/s12187-017-9470-y
- Svet Evropske Unije. (2018). Council recommendation of 22 May 2018 on key competences for lifelong learning. *Official Journal of the European Union*, C189/1. [eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)](http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01))
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A. in Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171. doi.org/10.1111/cdev.12864

Gašper Grobelšek, dr. med., spec. otr. in mlad. psihiatrije,
 terapevt medicinske hipnoze
 Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor,
 Služba za otroško in mladostniško psihiatrijo
 Inštitut za klinično in pogovorno hipnozo, direktor

Osnove pogovorne hipnoze za umirjanje konfliktov in ustvarjanje sočutnega stika

Možakarja sedita na klopici in opazujeta travnik. Eden od njiju nosi očala z zelenim, drugi pa očala z vijoličnim filtrom. Nenadoma eden od njiju vzkligne: "Glej, tam! Kako čudovita vijolična roža! Takšne pa res še nisem nikjer videl." Drugi ga začudeno pogleda skozi svoja zelena očala, nato še enkrat pogleda travnik ... Toda nikjer ne more videti te vijolične rože, saj so zanj vse zelene ...

Opisane okoliščine še niso nujno začetek konflikta. Ta bi nastal, če bi želel gospod z očali z vijoličnim filtrom prepričati gospoda z očali z zelenim filtrom, da zelenih rož ni in da so v resnici vse vijolične. Prav nasprotno pa bi lahko na podlagi teh različnih pogledov oba spoznala, da je travnik več kot samo zelen ali vijoličen in da ga je mogoče videti na več načinov. S tem bi razširila svoj pogled in pridobila novo znanje o travniku ... in o ljudeh, ki lahko vidijo stvari tudi drugače kot mi.

Konflikti so neizogibni del vsakodnevnega življenja. To morda še posebej velja za mlade, ki se pogosto znajdejo v situacijah, v katerih se spoprijemajo z različnimi mnenji, vrednotami in čustvi. Povečana odzivnost njihovega dopaminskega sistema in poudarjena razvitost čustvenih možganskih centrov v primerjavi z nadzornimi centri pa jim po eni strani omogoča zapuščenje varnega zavetja doma, preizkušanje novega, ustvarjalno raziskovanje in odkrivanje lastne življenjske poti. Upajo si tvegati, širiti meje cone udobja in stopati na pot samostojnosti. Po drugi strani pa so zaradi burnih čustvenih odzivov, v iskanju lastne identitete in s prepričanji, s katerimi pogosto nasprotujejo prepričanjem odraslih, pogosto na nasprotnem bregu z njimi ter imajo občutek neslišnosti in nerazumljenosti.

Pogovorna hipnoza in njen pomen

Pogovorna hipnoza je terapevtski in komunikacijski pristop, ki temelji na subtilni uporabi jezika in komunikacijskih veščin z namenom ustvarjanja varnega okolja za pogovor, v katerem se sogovornik počuti slišane in razumljene. Z uporabo usmerjenih vprašanj in jezika omogoča vplivanje na nezavedni del sogovornikovega uma ter tako pripomore k spremembi v njegovem vedenju, mišljenju ali čustvenem stanju.

Čeprav se na prvi pogled zdi, da je pogovorna hipnoza predvsem orodje besed in tehnik, je njeno bistvo v pozornem poslušanju in odzivanju na sogovornikove nezavedne znake. V pogovoru,

v katerem se oseba počuti slišano, razumljeno in varno, postane dovzetna za ideje, ki bi jih v drugačnem, bolj konfliktnem pogovoru morda zavrnila. Ključno pri tem je, da pogovor poteka tako, da sogovorniku omogoča, da začne razmišljati na nov, svež način in pride do lastnih rešitev, kar zmanjšuje njegov odpor in povečuje njegovo angažiranost v procesu.

Cilj tega članka je opisati osnove pogovorne hipnoze kot komunikacijske metode in prikazati, kako jo lahko uporabimo v pogovorih za umirjanje konfliktov ter ustvarjanje sočutnega stika, zlasti pri delu z mladimi.

Kaj je hipnotični raport?

Raport je povezava oziroma odnos, ki se vzpostavi med sogovornikoma. Je temelj vsakega uspešnega komuniciranja. Gre za empatično povezovanje, ki temelji na zaupanju in občutku, da je sogovornik slišan in razumljen. Za vzpostavitev dobrega, hipnotičnega odnosa je bistveno, da vstopimo v pogovor z dobrimi nameni, neobsojajoče ter s spoštovanjem in cenjenjem sogovornika. Ko vzpostavimo dober odnos, se sogovornik odpre in postane bolj pripravljen sodelovati. Prav zaradi tega je ustvarjanje dobrega odnosa prva in bistvena naloga v vsakem pogovoru, v katerem želimo pozitivno vplivati na potek interakcije. Ne gre se za to, da želimo nekaj od nekoga, temveč si želimo nekaj (dobrega) zanj.

V znanem eksperimentu iz leta 1968 sta psihologa Robert Rosenthal in Lenore Jacobson učiteljem povedala, da so nekateri otroci v razredu pokazali "izjemno intelektualno obetavnost". Ti učenci so bili v resnici izbrani naključno in niso imeli nobenih posebnih prednosti v inteligenci. Učitelji pa so zaradi teh informacij imeli višja pričakovanja do teh otrok, kar je povzročilo, da so se bolj angažirali z njimi, jim dajali več pozornosti in podpore, kar je na koncu dejansko vplivalo na njihovo uspešnost. Bistvo eksperimenta je bilo pokazati, kako lahko naša pričakovanja vplivajo na vzpostavljane odnosa s (tudi subtilnimi) spremembami pri nas samih (na primer v mimiki in gibih, tonu glasu, držhi telesa, besedah, ki jih izrekamo in podobno) ter s tem na vedenje in uspeh drugih.

Prav tako, kot mi dojemamo svet skozi filter svojih prepričanj in čustvenih odzivov, se tudi drugi odzivajo na nas na podlagi subtilnih nebesednih znakov, ki jih nezavedno komuniciramo. Zato je vzpostavitev dobrega odnosa, ki temelji na dobrih namelih, spoštovanju in cenjenju sogovornika ter neobsojanju povedanega, ključna, saj z njim ustvarimo okolje, v katerem se sogovornik počuti varnega, slišane in razumljenega.

Pridruževanje sogovornikovemu doživljanju

Naslednji korak po vzpostavitvi odnosa je **pridruževanje sogovornikovemu doživljanju**. To pomeni, da sogovornik čuti, da smo z njim v njegovem doživljaljskem svetu, ne pa, da ga presojamo ali mu vsiljujemo svoje poglede. Pri delu z mladimi je to še posebej pomembno, saj se pogosto počutijo nerazumljene in osamljene v svojih čustvih.

Najprej si oglejmo nekaj primerov pogostih odzivov, pri katerih sogovornika ne poslušamo z resničnim razumevanjem, temveč mu nezavedno odvzamemo prostor za izražanje. Namesto vloge *slišane*ga torej prevzame vlogo *tistega, ki posluša*.

Zamislimo si, da mladostnik reče: "Sovražim vse v tej šoli, vsi so idioti, želim, da me pustijo pri miru!"

Pogosto se odrasli odzovemo tako:

- Zanimanje čustev: *"Ne pretiravaj, to sploh ni res. Saj imaš prijatelje."*
- Filozofiranje: *"Moraš se naučiti, da ni vse popolno, včasih se moraš prilagoditi."*
- Svetovanje: *"Poskusi se pogovoriti z njimi ali jih ignoriraj, boš videl, da se bo situacija izboljšala."*

Čeprav so ti odgovori pogosto dobronamerni in v nekaterih okoliščinah morda tudi povsem ustrezni, pa izhajajo iz naših lastnih izkušenj in prepričanj, kar sogovornika postavi v podrejeni položaj. Namesto, da mu damo prostor za izražanje, ga s takimi odzivi nehote zapremo.

Ko želimo ustvariti občutek slišnosti in razumljenosti, se moramo na neki način pridružiti sogovornikovemu doživljanju, kar pomeni, da (vsaj za trenutek) pustimo ob strani svoja prepričanja in prisluhnemo izključno njegovim občutkom. Šele ko sogovornik začuti, da je slišan in ga razumemo, postane njegov um odprt in sprejemljivejši za ideje, tudi naše lastne. Ena najučinkovitejših tehnik za pridruževanje sogovornikovemu svetu je **označevanje**.

Na primer: *"Kaže, da te zares frustrira in jezi, kako se drugi obnašajo do tebe v šoli."*

Tovrstna preprosta označba sogovorniku pokaže, da smo prisotni v njegovem doživljanju in da nam je enakovreden sogovornik. Omogoči mu, da razmisli, razišče svoje občutke in o njih govori brez občutka, da ga obsojamo ali zanemarjamo. Na ta način mu damo priložnost, da izrazi svojo jezo in občutke, kar mu omogoči sprostiti napetost, hkrati pa odpira prostor za tvornejši pogovor.

Pomembno je poudariti, da pridruževanje ne pomeni, da se preplavimo s čustvi sogovornika. Naša naloga je, da čustva razumemo in sogovorniku ponudimo varen prostor za izražanje, ne da se čustveno preveč vključimo ali odzovemo enako kot on. Empatija nam omogoča, da ohranimo trezno glavo in pomagamo sogovorniku najti rešitve, ne da bi se sami ujeli v čustveno spiralo.

Kaj je označevanje?

Označevanje je tehnika, s katero poimenujemo sogovornikova čustva, misli ali vedenja. Ljudje pogosto drug drugemu svetujejo ali izražajo mnenja, ki temeljijo na lastnih izkušnjah. Če ta mnenja niso v skladu s prepričanja sogovornika, se pogovor hitro konča brez pravega učinka. Da bi to preprečili, se najprej pridružimo sogovornikovemu doživljanju, spoznamo njegov notranji svet in šele nato podamo svoje sugestije.

Označevanje omogoča poglobitev pogovora, preverjanje razumevanja in ustvarjanje občutka slišnosti. Gre za preverjanje, ali smo pravilno razumeli sogovornikovo situacijo ali čustveno stanje, hkrati pa mu dajemo priložnost, da se izrazi še bolj poglobljeno.

Primeri označevanja so:

- "Kaže, da te ta situacija res vznemirja."
- "Kaže, da te skrbi, kako bodo drugi sprejeli tvoj nastop."
- "Občutek imam, da ti je resnično pomembno, da vse poteka brez težav."

Označevanje lahko uporabimo za različne vidike sogovornikovega doživljanja, kot so:

- **Čustva:** *"Kaže, da te tole resnično veseli."* Če označimo pozitivno čustvo, se običajno okrepi, medtem ko se neprijetna čustva pogosto omilijo.
- **Vrednote in prepričanja:** *"Opazil sem, da ti je pomembno, da so stvari vedno narejene do popolnosti."*
- **Nezavedni znaki:** *"Ko govoriš o tem, se ti oči kar lesketajo."*
- **Motivacija in cilji:** *"Zdi se mi, da si zelo želiš, da bi ta nastop uspel po tvojih željah."*

Ko sogovornik potrdi oziroma sprejme označbo, se pogovor poglobi in okrepi. Če označimo napačno, ima sogovornik priložnost, da nas popravi, kar omogoča še boljše razumevanje.

Označevanje tako pripomore ustvarjati varno in podporno okolje, v katerem se sogovornik počuti razumljenega, kar je ključ za vzpostavitev močnega odnosa.

Ključne sestavine uspešnega (hipnotičnega) pogovora

Uspešen pogovor, v katerem želimo pozitivno vplivati na sogovornika, temelji na treh glavnih načelih.

1. Ne prepričaj, vodi.

Hipnotični pogovor ne temelji na tem, da bi sogovorniku vsiljevali svoje prepričanje o tem, kaj je prav. Namesto tega ga s spoštljivo radovednostjo vodimo pri raziskovanju njegovih lastnih misli in čustev. Ključno pri tem je postavljanje vprašanj, ki spodbudijo sogovornika, da sam pride do uvida in rešitve. Takšen pristop zmanjšuje odpor, saj rešitve izhajajo iz sogovornika, hkrati pa povečuje njegovo angažiranost v procesu.

2. Poslušaj z zanimanjem.

Poslušanje ne pomeni samo zaznavanja besed, ampak tudi prepoznavanje čustev sogovornika in njegovega neverbalnega komuniciranja. Tehnike, kot je označevanje, omogočajo, da sogovorniku pokažemo, da smo resnično prisotni v pogovoru. S tem gradimo zaupanje, kar vodi v poglobljeni pogovor ter odpira prostor za raziskovanje čustev in misli.

3. Postavljalj dobra vprašanja in vabi k razširjanju zgodbe.

Dobro postavljena, odprta vprašanja spodbujajo sogovornika k refleksiji in raziskovanju lastnih misli. Enostavno povabilo, kot na primer: *“Mi lahko poveš več o tem”* sogovornika spodbuja, da podrobneje opiše svoje doživljanje. S tem še povečamo razumevanje sogovornikovega notranjega sveta in okrepimo njegov občutek, da ga razumemo.

Pri tem pazimo, da ne zapademo v čezmerno spraševanje, saj ne želimo, da bi pogovor deloval kot zaslisanje ali intervju, kar bi sogovornikov um ponovno zaprlo. Ključ je v iskanju ravnovesja med poslušanjem, pridruženjem sogovornikovemu svetu, postavljanjem vprašanj in deljenjem naših lastnih misli. Ko se sogovornikov um dovolj odpre, lažje najde svoje rešitve in nove vidike, hkrati pa postane tudi bolj dojemljiv za naša stališča, mnenja in nasvete.

Reakcije v konfliktih in kako jih obvladati

V konfliktnih situacijah smo pogosto preplavljeni s čustvi, ki presegajo zmožnosti našega razuma in nadzornih centrov v možganih. Običajno se odzovemo na enega od treh načinov: **zamrznitev**, **obramba** ali **napad**. Razumevanje teh odzivov omogoča, da prepoznamo svoje in sogovornikove vzorce vedenja in vzpostavljamo bolj sočutno komunikacijo.

- 1. Zamrznitev.** V konfliktni situaciji nekateri ljudje preprosto 'zamrznejo'. To pomeni, da se niso sposobni odzvati na situacijo, ker so preveč preplavljeni s čustvi. Morda ste se že znašli v situaciji, ko vas je nekdo nepričakovano besedno napadel in ste ostali brez odgovora. Pomembno je, da takšnim sogovornikom ponudimo čas in prostor, da se sprostijo, in jih spodbudimo k izražanju s sočutnim pristopom, na primer z vprašanjem: »Vidim, da te to zelo vznemirja. Kaj te zdaj najbolj skrbi?« Razlika je med tem, da sogovornika zavestno ignoriramo, in tem, da se nismo sposobni odzvati.

2. **Obramba.** Kadar se ljudje počutijo ogrožene ali kritizirane, pogosto preidejo v obrambno držo. V takih situacijah skušajo upravičiti svoja dejanja ali stališča, kar pogosto vodi v nadaljnji konflikt. Obrambni odziv je naraven, vendar ga lahko obvladamo z empatijo in priznavanjem čustev sogovornika, s čimer zmanjšamo napetost.
3. **Napad.** V konfliktu se lahko nekateri odzovejo z jeznim napadom na sogovornika. To vodi v še večjo napetost in pogosto povzroči eskalacijo konflikta. Ko smo napadeni, je ključno, da ostanemo mirni in sogovorniku postavimo jasne meje.

Poznavanje teh odzivov nam omogoča, da prepoznamo, kdaj se pogovor zaostrojuje, in pravočasno ukrepamo, da se konflikt ne poglobi. Ko želimo na nekoga pozitivno vplivati oziroma izpeljati pogovorno hipnozo, je ključno, da najprej prepoznamo svoje lastne odzive in urimo svojo sposobnost, da jih obvladamo.

Če so naše meje v pogovoru presežene, jih moramo spoštljivo, a odločno ponovno vzpostaviti. Tudi pri tem je lahko zelo uporabna tehnika pridruževanja in označevanja, ki jo spremlja jasna postavitev meje. Na primer: *“Razumem, da te je to razjezilo. Se pa s tabo ne morem pogovarjati v takšnem tonu. Ali se lahko oba pomiriva in nadaljujemo pogovor v miru, ali pa ga prestaviva na pozneje. Kako bi ti bilo bolje?”* S tem omogočimo, da sogovornik začuti, da smo mu pripravljeni prisluhniti, vendar tudi jasno postavimo meje spoštljivega dialoga. Tako se konflikt ne bo poglobil, ampak bo nastal prostor za tvorno reševanje konflikta.

Sklep

V članku je obravnavan le delček številnih pristopov in tehnik pogovorne hipnoze, ki jih lahko uporabimo za ustvarjanje sočutnega in spoštljivega komuniciranja. Pri delu z mladimi je še posebej pomembno, da se zavedamo pomena ustvarjanja dobrega odnosa in pridruževanja sogovornikovemu doživljanju. Ključna spoznanja pogovorne hipnoze temeljijo na tem, da sogovorniku ponudimo varen prostor, v katerem se lahko izrazi brez občutka obsojanja, in ga usmerimo k iskanju lastnih rešitev.

Tako kot možakarja v zgodbi, ki gledata isti travnik skozi različna očala, se moramo tudi mi pri vsakem pogovoru zavedati, da sogovornik svet vidi skozi svoj edinstveni filter izkušenj, prepričanj in čustev. Razumevanje tega pogleda je ključnega pomena za uspešno, hipnotično komuniciranje. Vsak pogovor je poseben in zahteva občutek za kontekst. Pomembno je, da pri uporabi tehnik pogovorne hipnoze vedno presodimo, kdaj in kako jih uporabiti, saj je vsak sogovornik drugačen. Upoštevanje čustvenih odzivov v konfliktu, kot so zamrznitev, obramba in napad, omogoča boljše obvladovanje napetih situacij. S spoštljivim in neobsojajočim pristopom lahko dosežemo, da sogovornik občuti našo empatijo in pripravljenost za dialog.

Zavedanje, da sogovornik lahko vidi stvari drugače kot mi, je temelj za gradnjo sočutnega komuniciranja. To pomeni, da namesto vsiljevanja svojega pogleda skušamo razumeti sogovornikovo stališče, s čimer se z njim povežemo na globlji ravni. Prav ta povezava nam pozneje omogoča pozitiven vpliv. Zavedati se namreč moramo, da uspešen pogovor ne temelji na prepričevanju, temveč na poslušanju in vodenju sogovornika k lastnim uvidom.

Bistvo pogovorne hipnoze je torej v tem, da ustvarimo pogovor, ki temelji na zaupanju, spoštovanju in razumevanju. Gre za način komuniciranja, ki lahko pomembno prispeva k reševanju konfliktov in ustvarjanju trajnih, sočutnih odnosov.

Navdih in viri za nadaljnje raziskovanje

Članek povzema ključna spoznanja in tehnike iz več priznanih virov s področja pogovorne hipnoze in komuniciranja. Osrednji navdih izhaja iz del **Miltona H. Ericksona**, pionirja sodobne hipnoterapije, ki je s svojimi raziskavami temeljito prispeval k razumevanju nezavednega uma in vplivanja nanj. Ericksonove metode so podlaga za številne tehnike hipnotičnega komuniciranja, ki temeljijo na subtilnem vplivanju na sogovornikovo podzavest.

Če želite izvedeti več o pogovorni hipnozi in hipnotičnem komuniciranju, ste vabljeni, da obiščete spletno stran našega **Inštituta za klinično in pogovorno hipnozo** (www.klinicnahipnoza.si).

Dodatna gradiva in literatura

- Erickson, M. H. (1965). The Use of Symptoms as an Integral Part of Hypnotherapy. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 8(1), 57–65. doi.org/10.1080/00029157.1965.10402461
- Faber, A. in Mazlish, E. (2012). *How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk* (Posodobljena izd.). Scribner.
- Gibbons, S. B. (2011). Understanding empathy as a complex construct: A review of the literature. *Clinical Social Work Journal*, 39(3), 243–252. doi.org/10.1007/s10615-010-0305-2
- Lambert, M. J. in Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 357–361. doi.org/10.1037/0033-3204.38.4.357
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H. in Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428. doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x
- Miller, S. D., Hubble, M. A. in Duncan, B. L. (2007). Supershinks: Learning from the field's most effective practitioners. *The Psychotherapy Networker*, 31(6), 26–35.
- Rosenthal, R. in Jacobson, L. (1968). Pygmalion in the classroom. *The Urban Review*, 3(1), 16–20. doi.org/10.1007/BF02322211
- Short, D. (2018). Conversational Hypnosis: Conceptual and Technical Differences Relative to Traditional Hypnosis. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 61(2), 125–139. doi.org/10.1080/00029157.2018.1441802
- Short, D. N. (2021). What is Ericksonian therapy: The use of core competencies to operationally define a nonstandardized approach to psychotherapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 28(3), 282–292. doi.org/10.1037/cps0000014
- Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World Psychiatry*, 14(3), 270–277. doi.org/10.1002/wps.20238

Pozitivni govor: komunikacijska priporočila za javne osebe glede umirjanja sovražnega govora in spodbujanja sočutnega jezika (med mladimi)

Demokracija ni naravno stanje ljudi, temveč je komunikativno ustvarjena in zanjo si je treba prizadevati. Pozabljeno je, kako je na začetku dvajsetega stoletja družboslovje prispevalo k amerikanizaciji evropskih priseljencev v ZDA - v prvotnem pomenu besede, kako so se iz priseljencev »delali« Američani (Thomas in Znaniecki, 1996). in kako je petdeset let kasneje pomagalo obraniti demokracijo pred demagogijo (Verčič, 2022).

Ni demokracije brez demokratov, ljudi, ki verjamejo v demokracijo, si zanjo prizadevajo in jo živijo. Ni dovolj, da so: mora jih biti toliko, da lahko tak način političnega sobivanja gradijo, razvijajo in varujejo pred notranjim razkrojem ter zunanji grožnjami oziroma napadi. Vsi smo v nekaterih pogledih včasih v večini in vsi smo kdaj v manjšini. **Za demokracijo ni dovolj, da vlada večina, temveč mora ta priznavati in spoštovati manjšino. To naredi demokracijo ustavno; ustava brani posameznika pred tiranijo večine. Šele tako lahko demokracija postane naša skupna, javna stvar: republika.**

Za umirjanje sovražnega in žaljivega govora ter spodbujanje sočutnega jezika, ne le med mladimi, potrebujemo vrnitev k prvi predpostavki demokratične države, to je spoštovanje vsakega človeka. V zadnjih dvajsetih letih smo, podobno kot pred stotimi leti, doživeli upor množic (Ortega y Gasset, 1985), ki so ga ponovno omogočili mediji, tokrat družbeni. Svetovni splet podira stari družbeni in politični red. Hipermediatizacija je omogočila hiperdemokratizacijo (McNair, 2017). V mrežni družbi komuniciranje samo vzpostavlja javni prostor (Castells, 2007). Zato je pomembno, kako v njem nastopamo in kako se nagovarjamo.

Novi primitivizem, ki se je najprej naselil na medmrežju in se iz digitalnega sveta preselil v analogni svet ter ki je v koreninah današnjega sovražnega in žaljivega jezika, nima v sebi ničesar mladega in mladinskega. O njem je pisal že Ortega y Gasset kot o lastnosti njemu »nove množice«, ki si domišlja, da je človekovo naravno stanje popolna svoboda zunaj vsakršnih meja in omejitev, tudi jezikovnih. Danes torej lahko govorimo o »novih novih množicah« okoli nas, s katerimi se moramo soočiti. Preden se obrnemo k mladim, moramo najprej urediti odnose med sabo, med starejšimi.

Kar sledi, velja enako ali še bolj za nas, starejše. Še posebej za tiste, ki so ali bi si želeli postati voditelji. Demagogija je slepo črevo demokracije. Uprijaznjenje komuniciranja in življenja na splošno je nujno za preživetje naše civilizacije.

Tukaj je deset priporočil, ki sicer veljajo za vse nas.

1. **Pozitivno govorimo**

Govor soustvarjamo vsi in naj bo miren in spoštljiv. Vedno in do vseh.

a. **Vodimo z zgledom**

Živimo v času klicanja smrti: »smrt jansizmu in svoboda narodu«, »smrt levičarjem in komunistom«. Oboje je enako nesprijemljivo in vsakdo naj med svojimi somišljeniki poskrbi za dostojni govor.

b. **Vživljajmo se v mlade**

Tridesetinvečletniki, ki znamo pametne telefone uporabljati na pol in družbena omrežja na četrt, mladim teh ne moremo prepovedovati. Poskušajmo raje razumeti, čemu služijo.

2. **Aktivno sodelujmo z mladimi**

Izgubili smo zaupanje in povrnemo ga lahko samo v sodelovanju pri soustvarjanju smiselnih projektov med seboj in z mladimi.

a. **Poslušajmo, kaj jih skrbi**

Mlade skrbijo okoljske spremembe, padajoče pokojnine, predraga stanovanja in nedosegljivo zdravstvo, mi pa jih dušimo s prebujenostjo sredi belega dneva. Pogovarjajmo se o njihovih težavah.

b. **Potrijumo povratne informacije**

Mladi se ne počutijo udobno v sedanosti in se bojijo prihodnosti. Z razlogom. Ta njihova občutja so smiselna in moramo jih priznati in spoštovati. Mladi niso objekt, temveč subjekt.

3. **Spodbujajmo pozitivna sporočila**

Prijaznost in spoštljivost morata spet postati vrlini, prijazni in spoštljivi ljudje pa dobiti na veljavi. Javni prostor ni džungla.

a. **Izvajajmo kampanje za prijaznost**

Tako kot ni demokracije brez demokratov, ni prijaznosti brez prijaznih ljudi. Morajo biti vidni in sočutje mora dobiti izpostavljeno mesto v javnem prostoru.

b. **Praznujmo pozitivnost**

Praznujemo rojstne dneve in državne praznike, zakaj si ne bi izmislili še dodatnih razlogov za praznovanje pozitivnosti, od uspešno zaključenih projektov do dobrega sosedstva v bloku ali ulici.

4. **Sovražnost obravnavajmo konstruktivno**

Kulture zavračanja, izključevanja in onemogočanja polarizirajo. Tudi z drugačnimi se moramo soočati sodelovalno, in ne tekmovalno ali celo vojskovalno. Pamet šteje.

a. **Umirjeno se odzivajmo**

Na sovražnost se odzivajmo mirno in zbrano ter se izogibajmo stopnjevanju. Dva minusa v življenju ne dasta plusa.

b. **Delimo izobraževalne vsebine**

Primitivizem, sovražni in žaljivi govor izvirajo od nekod – pokažimo, kaj jih ustvarja in hrani. Izobrazimo sebe in mlade o pozitivnem odnosu do sebe in sveta okoli nas.

5. **Odgovorno uporabljajmo družbena omrežja**

Danes so družbena omrežja najpomembnejši gradniki javnega prostora in do njih moramo pristopati enako tankočutno, kot pristopamo k urejanju najpomembnejših fizičnih javnih prostorov, trgov in parkov.

a. **Premišljeno objavljajmo**

Vsaka objava je dejanje, ki lahko učinkuje in proizvede protidejanje. Objavljanje ni zasebno, ampak javno delovanje, ki ostane za večno. Najprej moramo v roke vzeti pamet, šele nato primemo telefon.

b. **Umirjajmo komentarje**

Komentarje na družbenih omrežjih moramo spremljati in usmerjati enako, kot to počnemo z drugimi javnimi razpravami. Pri tem moramo skrbeti za spoštovanje kulture dialoga in krotenje slabe volje.

6. **Spodbujajmo dialog**

Vsi smo podzavedno zase najpametnejši, vendar smo se skozi leta naučili, da to najpogosteje morda ni povsem res in temu ni najbolj razumno verjeti ter da v sodelovanju z drugimi lahko naredimo več in bolje. Tudi zato se pogovarjamo.

a. **Omogočajmo razprave**

Para udari iz pokritega lonca in odnese pokrovko. Če ni prostora za odprte razprave, mladi ne morejo razpravljati odprto in spoštljivo. Mladi potrebujejo analogne in digitalne prostore za druženje in eksperimentiranje.

b. **Rešujmo konflikte**

Reševanje konfliktov je večšina, ki se je je mogoče naučiti. Tovrstne vsebine morajo priti tudi v šolske kurikulumne in v programe vseživljenjskega učenja.

7. **Sodelujmo z vplivneži**

Starejši se pogosto zmrdujemo nad vplivneži, čeprav ti niso nič drugega kot nova oblika zvezdnitstva. Včasih so za demokracijo nastopale filmske zvezde.

a. **Sklepajmo partnerstva s pozitivnimi vzorniki**

Pogosto ni pomembno, kaj kdo pravi, temveč, kdo kaj pravi. Povežimo se z vplivneži, ki jim mladi sledijo, in jim pomagajmo, da se jim bosta prijaznost in sočutje izplačala.

b. **Predlagajmo skupne pobude**

Dajamo in sprejemajmo pobude za sodelovanje pri soustvarjanju lepše družbe, pri reševanju težav mladih ter pri spodbujanju prijaznega in sočutnega govora.

8. **Izobražujmo o medijski pismenosti**

Mediji (so)ustvarjajo vsebine. Mediji, še posebej medmrežni, danes tvorijo javni prostor. Medijska nepismenost je danes ena izmed najstrašnejših oblik družbene prikrajšanosti.

a. **Pripravljajmo delavnice in širimo vire**

Mediji, analogni in digitalni, so kritični viri za zagotavljanje uspešnega zasebnega in javnega življenja. Treba jih je znati uporabljati in ustvarjati. Oboje se je treba naučiti.

b. **Spodbujajmo digitalno državljanstvo**

Vsi živimo vzporedno v analognem in digitalnem svetu, zato pravila odgovornega vedenja veljajo v obeh enako. Prav tako spoštljivo komuniciranje.

9. **Spodbujajmo vključevanje skupnosti**

Čeprav se je v zadnjem času veliko pozornosti usmerilo v digitalne skupnosti, ne smemo pozabiti, da so te drugotne: najprej živimo v svojih fizičnih telesih in najprej potrebujemo pravi človeški stik, dotik in družbo.

a. Ponujajmo priložnosti za prostovoljce

Nikakor ne smemo pozabiti na družbenokoristno delo kot način spodbujanja empatije in razumevanja. Prostovoljstvo je plemenito in glede na mnogoštevilnost prostovoljskih organizacij pri nas, od gasilcev do planincev, Slovencem zelo pisano na kožo.

b. Opozarjajmo na lokalne junake

Heroji našega časa, ki jih slavimo, nam morajo biti znani, čim bližje, pozitivni ljudje, in ne pretepači. Njihove dobre zgodbe morajo biti vidne in navdihujoče, ponazarjati morajo sočutje in pozitivne spremembe.

10. Krepimo pozitivni govor

Pozitivni govor mora biti slišen in viden, na njem moramo delati vsi ter si prizadevati za njegovo prevlado nad nesramnim, primitivnim, sovražnim in žaljivim govorom.

a. Uporabljajmo vključujoči govor

Ljudje smo sporazumevajoča se bitja in potrebujemo družbo. Vključujoča družba deluje sredi vključujočega komuniciranja, ki ga je treba skrbno gojiti.

b. Pozitivno krepimo

Družba mora ceniti in nagrajevati dobro vedenje in komuniciranje, zato je treba ustvarjati okolje, v katerem bo spoštljivo in sočutno komuniciranje deležno pohvale in priznanja. Spoštovanje si samo po sebi zasluži spoštovanje.

Ustavna demokratična republika, vključujoča politična skupnost, v kateri vlada vsakokratna večina, samoomejena s spoštovanjem pravic vsakokratnih manjšin, lahko obstaja in se razvija le, če jo ustvarjamo in živimo državljani, ki jo kot takšno priznavamo, cenimo, gradimo in branimo. Takšni državljani si medsebojno priznavamo enako spoštovanje in sočutje, ne pa sovraštva in žaljivosti. Vendar se ljudje ne rojevamo kot takšni državljani, temveč v takšne odrastemo v procesih vkulturjanja in izobraževanja.

Po vsem zgornjem pa je vendarle treba dodati, da je pozitiven govor nujen, a ne zadosten pogoj za spoštljivo družbo, takšno, v kateri se ljudje medsebojno spoštujemo. **Zavzemanje za pozitiven govor ne sme prerasti v zapovedovanje čezmerno pozitivnega mišljenja, ki bi dušilo kritiko in onemogočalo izmišljanje alternativnih prihodnosti** (Collinson, 2012). Kajti ultimativna pravica mladih je, da dvomijo o nas in o sedanjosti.

Viri

- Castells, M. (2007). Communication, Power and Counter-power in the Network Society. *International Journal of Communication*, 1(1), Article 1. ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/46
- Collinson, D. (2012). Prozac leadership and the limits of positive thinking. *Leadership*, 8(2), 87–107. doi.org/10.1177/1742715011434738
- McNair, B. (2017). *An Introduction to Political Communication* (6. izd.). Routledge. doi.org/10.4324/9781315750293
- Ortega y Gasset, J. (1985). *Upor množic* (N. Košir, Prev.). Slovenska matica.
- Thomas, W. I. in Znanički, F. (1996). *The Polish Peasant in Europe and America: A Classic Work in Immigration History*. University of Illinois Press.
- Verčič, D. (2022). Na začetku in koncu demokracije je (bila) beseda: o politologiji in komunikologiji. *Teorija in praksa*, 59(2), 378–385.

Krog kot pot prevajanja skupinske polarizacije v skupinsko modrost

»Kako to, da se mi je v krogu na enem usposabljanju zdelo, da bi bilo bolje, da ne govorim? Čeprav je bil namen, da se učimo, kako vključevati vse prisotne, sem čutil napetost, ko sem govoril. Na našem usposabljanju pa se mi je zdelo, da je sprejeto, kar govorim. Sicer prvič in drugič še nisem govoril, ker nisem bil navajen tega, potem pa sem opazil, da je dobrodošlo, kar prispevam.«

— Mladi udeleženec usposabljanja za trenerje

Biti slišan v svoji enkratnosti – osebna in družbena potreba

Okoliščine, ki jih kot družba doživljamo v tem času, kličejo po odgovorih, ki niso ne preprosti ne zapleteni, prej posegajo v področja kompleksnosti in kaosa. Za odgovore potrebujemo sodelovanje in skupinsko modrost, in ne herojskih odgovorov ene osebe, enega strokovnjaka. Pomembno je raziskati zelo raznolike možnosti in razmisliti o njih, da najdemo nove odgovore, rešitve. To seveda pomeni tudi delovanje z nasprotujočimi si odgovori, polarizacijo, večpomenskimi in neznanimi možnostmi. Kako za tako delovanje pripravljati in opremljati že mlade? Oziroma, kako jih vključevati v tako delovanje že zdaj, v času mladosti, da že zdaj sodelujejo pri iskanju novih poti?

V uvodu navedena izkušnja prikazuje potrebo in željo, da smo slišani, takšni, kot smo, da se lahko povežemo s potrebo po iskanju možnosti za prihodnost – da slišimo drug drugega v raznolikosti in tako prihajamo do modrejših odločitev skupaj. Poraja se vprašanje, kako ustvarjati priložnosti, ki to omogočajo. Razpršenost in polarizacija se seveda pojavljata tudi pri mladih, saj imajo mnogi zaradi različnih razlogov¹ močno ali zelo jasno mnenje ali potrebo. Pogosto so mnenja ali potrebe v nasprotju z mnenji in potrebami drugih članov ali s tem, kar je v družbi prevladujoče mnenje, vedenje, navada, prepričanje, vrednota. Če smo podporne osebe² dovolj pozorne na to, da je to mnenje ali potreba lahko izražena in hkrati spoštovana, ne obsojana, da temeljimo na sočutju, bodo mladi še kdaj pripravljani priti in prispevati.

1 Razlogi so lahko zelo različni, pogosto se tudi prepletajo: zaradi kulturnega ali verskega ozadja, političnih prepričanj, ekonomskih (ne)danosti, gibalne oviranosti, duševnega ali fizičnega zdravja, družinskih okoliščin, izobrazbe, spola, jezikovnih zmožnosti, zelene prihodnosti, strukturnih pritiskov ipd.

2 Kot podporne osebe so tu mišljeni vsi, ki z mladimi delajo in omogočajo, da proces teče, najsi so to strokovnjaki ali prostovoljci (mladinski voditelji, mladinski delavci, facilitatorji, trenerji, socialni delavci, terapevti, vodje, zdravstveni delavci, tolmači, osebni asistenti, mentorji, koordinatori, učitelji ipd.). V središču je podpora, ki jo te osebe dajejo mladim, saj je to glavni namen dela z mladimi.

Krog za prostore sočutja in spoprijemanje z raznolikostmi

»Kakšen je potencial možnega, če smo skupaj in vsi resnično prisotni?«

— Baeck (2022)

Med praksami oziroma metodami, ki omogočajo hkratno sočutje ter srečanje raznolikosti in nasprotnosti, je krog osnovni način. V Art of Hosting³ ta način imenujemo tudi »mati vseh metod«, saj gre za staro obliko srečevanja, ki že tisočletja povezuje ljudi v pogovor o tem, kar jim je pomembno. Metoda kroga⁴ (vir: thecircleway.net) se je v sodobnosti navdihovala pri teh tradicijah, da bi srečevanja tako spodbujala rast človeške zmogljivosti, da se skupaj učimo ter tako sprejemamo modrejše odločitve ali vpeljemo spremembe. »Krog je družabna struktura, ki je pomagala ljudem, da se združijo v sodelovalnem dialogu in delovanju od samega začetka časa. V krogu smo kuhali, se grelji, varovali, si pripovedovali zgodbe, vzpostavljali pravila za vedenje in vodenje, ki so podpirala razvoj skupnosti« (Baldwin in Linnea, 2001). Je med najstarejšimi in najmočnejšimi načini, kako ljudje osmišljamo svet in vstopamo v stik s »hiperpredmeti« – vidiki resničnosti, ki dejansko obstajajo, vendar so veliko prekompleksni, da bi jih lahko zaobjel en sam človeški um, ne glede na izkušnje, inteligenco ali modrost posameznika (npr. suša, globalno segrevanje, vojna ipd.) (Morton, 2013).

Osnovni gradniki te metode vključujejo naslednje skupne elemente:

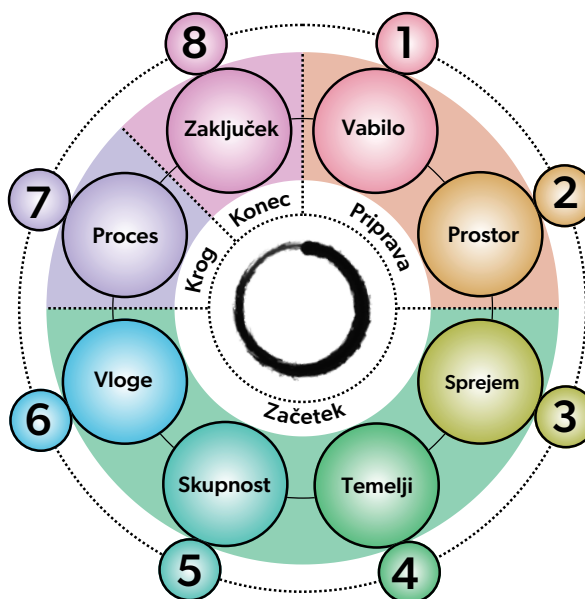
1. ljudje se gledajo iz oči v oči, pri čemer se vsak glas razume kot pomemben doprinos;
2. oblikovani so dogovori o sodelovanju in definicija spoštovanja;
3. pogovor se razume kot zavestna praksa, ki se razlikuje od običajnih socialnih interakcij;
4. srečanje ima začetek, sredino in konec, skupaj s strukturo, ki srečanje drži skupaj;
5. arhetip kroga je v prostoru skozi ustvarjanje vidnega centra« (Baldwin in Linnea, 2001).

Kot v uvodu kaže izkušnja enega od mladih udeležencev, ni vsako sedenje v krogu že metoda kroga. To postane, ko zavestno začnemo delati po načelih kroga. Nekatera so precej intuitivna, nekatera pa se lahko učimo iz Art of Hosting. Metoda kroga (Baldwin in Linnea, 2010) je primerna tako za delo z mladimi kot za odrasle, ki z mladimi delamo. Tako odrasli tudi prakticiramo vrednote, ki so nam pomembne za delo z mladimi, in postajamo bolj pristni v tem, kar delamo. V nadaljevanju je predstavljen proces, podrobneje opisan v zgoščenih smernicah te metode (Baldwin in Linnea, 2001) in še bolj poglobljeno v temeljni publikaciji (Baldwin in Linnea, 2010), s katerim lahko začnemo prispevati k vzpostavitvi razmer, v katerih se skupinska polarizacija lahko začne presnavljati v skupinsko modrost (slika 1). Kjer koli ni eksplicitno navedeno, je vsebina povzeta po zgoščenih smernicah.

3 Art of Hosting ima daljše ime – Art of Hosting and Harvesting Conversations that Matter (artofhosting.org). Slovenimo ga kot umetnosti gostiteljstva ali sodelovalni pristopi. Kljub temu, da ta metoda (delno) izvira prav iz Slovenije, se v slovenščini prevodi in gradivo še razvijajo (npr. Arthur idr., 2014; Oblak idr., 2018; Založnik idr., 2017).

4 Iz izvirnega poimenovanja »The Circle Way« oziroma »Circling« lahko izraz slovenimo tudi kot »pot kroga« ali kroženje.

Slika 1: Sestavine in faze procesa za gostitev skupinskih krogov (povzeto po Baldwin in Linnea, 2001)



1. Namen, povabilo in okvir

Kot izhodišče za sklicevanje kroga je potreben namen, ki je jasen in navdihujoč vsaj sklicatelju in služi kot seme vabila za druge udeležence kroga. V idealnem primeru se že sam namen oblikuje soustvarjalno, skozi več pogovorov z udeleženci. Na podlagi tega se lahko izoblikuje in deli povabilo, če je mogoče, z odzivnostjo na razpoložljivost udeležencev pri izbiri termina in lokacije. V primeru bolj strukturiranih in daljših procesov je pomembno, da se pregledno deli okvir o procesnih vidikih kroga, npr. trajanje in število srečanj, sestava skupine, vrednote in vzdušje, ki bi ga radi spodbudili, ipd.

2. Okoliščine, prostor in središče kroga

Ko pripravljamo zasnovo in potek, pri tem upoštevamo okoliščine, v katerih poteka krog, saj imajo pri tem resničnost, potrebe in edinstvenost udeležencev pomemben vpliv. Pred samim potekom je izjemno pomembno, da se prostor oblikuje na način, ki je vabljen za udeležence – izžareva dovolj toplino, udobja, varnosti in zanimivosti. Pripravimo krožno postavitev udobnih stolov, vreč ali blazin tako, da udeleženci niso predalet in ne pretesno skupaj. Ne nazadnje ima izjemen vpliv samo središče kroga, v katero je priporočeno vključiti naravne elemente, če je mogoče, iz dejanske okolice (npr. rastline, kamne, sveče ipd.), in tudi bolj umetniške ali simbolne elemente, ki so udeležencem pomembni in predstavljajo skupni namen. Središče tako postane fizična in simbolna točka osredotočenosti.

Bistveno je, da so sedišča (stoli, vreče ali blazine), ki tvorijo »obod« kroga, razporejena v krogu, s čimer se izraža enakopravnost ter zagotavljata vključenost in stik vseh udeležencev. Krog brez očitne hierarhije pomaga vzpostaviti občutek skupnosti in dobrodušnosti. Ko na isti ravni, na enakih sediščih sedimo vsi in vse prisotne vidimo, je to sporočilo za naše nezavedno, da smo v procesu vsi enaki in enakovredni. Imamo lahko različne vloge, vendar v tem času mnenje, izkušnja vsakogar od nas enako šteje. Ne moremo pričakovati, da bomo imeli enakovreden pogovor ali celo poglobljen in intimen dialog, ko sedimo v vrstah drug za drugim. Naša telesa zaznavajo, da nimamo očesnega stika, ne vemo, kako se na nas drugi (nebesedno) odzivajo in ali nam sploh namenljajo pozornost. Kadar pa smo vsi na enaki višini in se vidimo, dobimo

utelešeno potrditev, da smo v procesu vsi enakovredni in skupaj. Če nekdo zaradi procesa vstane, npr. da ga lažje vidimo, je pomembno, da se sčasoma pridruži drugim, sicer nezavedno bodisi vzpostavljamo bodisi projiciramo hierarhične odnose nadvladovanja in podrejanja ter spodjedamo občutek enakovrednosti. Krog spoštuje sposobnost zaznave, ki jo ima naše telo. »Živeti raznolikost ni intelektualna vaja, je najti občutek«. (Roberson in Woolf, 2021)

Vsak krog ima središče, ki je v tej sodelovalni metodi ponazorjeno s središčem prostora skupine – vanj vnesimo nekaj pomembnega, se posvetimo njegovi estetiki (npr. kos blaga, rastlino, nekaj iz narave, predmet, ki je blizu mladim, ipd.). Osnova središča naj ne bodo samo delovni predmeti, naj bo v središču nekaj, kar simbolno kaže njegovo stalnost in tudi namen, temo, zaradi katere smo zbrani. Pomembno je, da ima središče močno in jasno simboliko ter ni moteče, saj je njegova naloga ustvarjanje občutka povezanosti in ne odvratanje pozornosti od procesa. Središče predstavlja povezanost in enotnost kroga – tudi ko se razpršimo, omogoča stabilnost, predvsem vpricho večjih nihanj in napetosti, ter je prostor, v katerega vsi prispevamo in iz katerega se lahko navdihujemo.

V krogu namreč lahko pridejo na dan tudi težje teme, lahko celo povabimo nasprotna stališča. Središče nas spomni, da vse, kar prispevamo, usmerimo v središče kroga. Tako besede niso namenjene posameznim osebam, marveč celotnemu krogu. Ne gre za boj, gre za delitev resničnosti, iz katerih prihajamo, ki so take, kot so. »Tako se mladi lahko učijo tudi novih načinov soočanja s situacijami, reševanja problemov in konfliktov«. (Belc in Oblak, 2021) Na tak način omogočimo, da pride do manj sprožilcev travm, in smo bolj prisotni za ustvarjalnost (Nasaw, 2023; Trepát Pont in Baeck, 2024).

Središče kroga lahko postane močno orodje za vzpostavljanje skupne identitete in namena, zlasti pri delu z mladimi. Udeleženci se lahko spodbudijo, da v središče vnesejo svoje predmete, kar omogoča še globljo stopnjo vključenosti in soustvarjanja. Mladi se lahko na primer povabijo, da prinesejo manjši osebno pomemben predmet oziroma da med procesom, ki poteka več krogov, dograjujejo kompozicijo s predmeti ali vizualno-besednimi utrinki na koncu srečanj. Središče ni le vizualni in estetski element, temveč simbol skupne energije in ciljev, ki so v središču skupinske pozornosti.

3. Sprejem, otvoritev in pristajanje

Sprejemanje udeležencev vključuje ustvarjanje toplega in odprtega vzdušja, lahko ob podpori ambientalne glasbe. Odprtje kroga ima ritualno noto in oznanja prehod v osredotočen in nameren prostor. Omogoča proces »pristajanja«, tako v smislu pristajanja v novo situacijo kot v smislu prostovoljnega pristajanja in privolitve k sodelovalnemu procesu. Ta začetni krog vsem omogoča, da se zberejo in optimalno pripravijo za možnosti, ki se razprostirajo pred skupino, ter drug z drugim delijo svoje trenutno stanje, pričakovanja, namere in se zavestno posvetijo skupnemu namenu.

Sprejemanje udeležencev je prvi stik, s katerim se lahko začne graditi varno in vključujoče vzdušje v krogu. Ta proces se začne s tem, da gostitelj v sebi vzbudi miselnost in držo, tako psihološko kot odnosno, ki ju želi spodbuditi pri skupini. Pri tem pomaga, da se zavestno osredotočimo na vrednote, ki jih želimo udejanjati, kot so toplina, pristnost, radovednost in odprtost. Tako lahko ustvarimo ritualno vzdušje in dragocen trenutek priložnosti za udeležence, da prestopijo prag vsakdanjega sveta v prostor kroga. Sprejemanje lahko vključuje elemente, kot so prijateljski pozdrav, vprašanje ali poziv, ki pričaka udeležence javno na vidnem mestu ali zasebno na sediščih. Takšne geste so semena, ki lahko pomagajo zmanjšati morebitne

občutke napetost in negotovosti. Ključno je, da se vsi udeleženci počutijo dobrodošle in cenjene od samega začetka. To vključuje tudi možnost za pristajanje v praktičnem in logističnem smislu preoblačenja, obiska stranišča, raztegovanja, hidracije, okrepitve, osvežitve ipd.

Pomembno je, kako smo kot gostitelj s seboj, ko povabimo ljudi v krog in ohranjamo prostor za kakovosten pogovor. Tudi v tej vlogi je lahko kar strašljivo, še posebej, ko se naše vrednote zelo razlikujejo od tega, kar govorijo udeleženci (Gerard in Ellinor, 2001, str. 6), vendar krog s svojo preprosto strukturo in negovanjem kulture dialoga omogoča, da zmoremo, saj so skrbniki kroga vsi prisotni. »Naše delo ni reševanje, naše delo je prinašanje dostojanstva«. (Roberson in Wolf 2021)

Nekaj drž, v katere je povabljen gostitelj, da omogoča kakovost procesa v krogu: 1) sprejemanje mladih v njihovi edinstvenosti, pristnosti, raznolikosti, zaupanje njihovi intuiciji in modrosti, 2) zaupanje, da zmorejo vsi prispevati in so tam tisti, za katere je to smiselno, 3) radovednost o prisotnih, brez obsojanja, cinizma, 4) odprtost in sočutje za potek, brez manipulacije, brez pričakovanj, 5) ohranjamo (dovolj varen) prostor tako za možnost sodelovanja kot za napetost, dvoumnost, kaos, 6) zaupanje, da bodo mladi dobili zase pomembne uvide, 7) pripravljenost, da se razvijamo tudi sami, 8) zavedamo se, kaj je naš namen in kaj naša prednostna naloga, 9) jasnost v govorjenju – manj je več, 10) prisotnost v polnosti. »Preprosto pojdi v krog, razloži proces in se potem umakni s poti«. (Corrigan, 2006)

4. Temeljna načela in prakse

Metoda kroga je dobro strukturiran, a hkrati prilagodljiv proces, ki temelji na treh ključnih praksah, ki podpirajo tri osrednja načela. Te prakse in načela tvorijo okvir, ki omogoča ustvarjanje prostora za spoštljiv, odprt in poglobljen dialog. Ta temelj izhaja iz splošnih kulturnih in antropoloških praks, ki so se neodvisno porodile in obstale kljub mnogim zgodovinskim izzivom in spremembam (ali morda celo zaradi njih). Stabilnost te metode omogoča, da se procesi v krogu prilagodijo potrebam in resničnostim, ki izhajajo iz enotnosti in različnosti kultur, okoliščin, skupnosti, skupin in posameznikov, ki se srečajo v krogu. Po fazi pristajanja je ena izmed najpomembnejših odgovornosti gostitelja to, da predstavi in utelesi te prakse in načela ter tako k temu spodbuditi vse prisotne.

Tri temeljne prakse:

Prakse kroga so oblikovani, preprosti, a ne vedno preprosti načini delovanja, ki podpirajo načela in zagotavljajo, da krog poteka v duhu sodelovanja, spoštovanja in soustvarjanja. Kot pravila starodavne igre jih je preprosto razložiti, zavedajmo pa se, da jih nihče izmed nas ne more udeležati v popolnosti, zato s seboj in drugimi ravnamo s prizanesljivostjo, milostjo in odpuščanjem.

1. **Namerno govorjenje** je povabilo, da v krogu besede (in druge sporočilne geste) delimo zavestno, z upoštevanjem pomembnosti in smiselnosti tega, kar se odvija v nas glede na tok skupinskega procesa. Uspeh v tej igri ni zmagati, imeti prav ali koga premagati, temveč vtakni smisel tega, kar je v nas trenutno živo, v smisel in doživljanje, ki ga izraža celota.
2. **Pozorno poslušanje** je povabilo, da razširimo in poglobimo svoje zavedanje tega, kar je bilo povedano, kar nam omogoča, da si ustvarimo veliko globlje razumevanje drugih in dinamike. S poslušanjem brez prekinitev, prenašanih poseganj v trenutke tišine, notranjega zavračanja in obsojanja idej drugih se zadržanost, dvom, strah, negotovost in nejasnost postopoma raztopijo. Odsotnost naštetih prednosti nam je

vsem znana iz stanj, kjer smo se zaradi ene same grobe besede, geste ali pogleda začeli zapirati in umikati vase.

- 3. Skrb za skupno dobro** je povabilo, da pri izbiranju prispevka in usmerjanju pozornosti poleg lastnih potreb in vrednot upoštevamo tudi potrebe, vrednote, skupno dobro in višje interese celote, ki jo krog predstavlja. Vabljeni smo, da radovedno spremljamo dejanski vpliv, ki ga imamo, in da stremimo k temu, da prispevamo na podporen, sočuten in soustvarjaljen način.

Tri temeljna načela:

Bistvena načela predstavljajo jedrne vrednote, načela in ideale, na podlagi katerih se lahko skupek posameznikov, ne glede na starost, spol, narodnost, kulturo, vero ali namen srečanja, začne povezovati v skupino ter po potrebi dograjevati, prilagajati ali poenostavljati strukture, dogovore, vloge in procese, ki so potrebni za optimalno uresničevanje skupnega namena. Do skupinske modrosti prihaja, ko celotna skupina lahko sliši, kako so drugi ali kako razmišljajo. Tako lahko zaznamo raznolikost ali podobnost, kar je za mlade lahko zelo podporno, saj pogosto ugotovijo, da niso sami v nekem položaju ali tako ne čutijo le oni. Skupina se tako lahko tudi zaveda, kje smo kot skupina, kaj je naše polje resničnosti. Tako gremo lahko naprej z večjo gotovostjo, kaj potrebujemo za kakovosten naslednji korak.

- 1. Predanost celoti, skupnemu namenu** poudarja, da je v krogu središče, ki predstavlja naš skupni namen ter je najvarnejši, najbolj smiseln in negujoč vir, na katerega se lahko zanesemo. S tem se vsi postavimo na obod kroga, s katerega lahko prispevamo na enakovreden, a še vedno edinstven način. Skupina lahko pod temi pogoji zaživi kot samostojno bitje, k njegovemu doživljanju in modrosti pa prispevajo vsi posamezni pogledi, izkušnje in prispevki. Priznavanje in obravnava središča kroga kot simbola za skupino kot celoto je oprijemljiv in odziven vmesnik do virov in modrosti skupine kot celote ter hkrati omogoča, da se morebitne napetosti in konflikti med posamezniki povzdignejo na raven skupine ter oprejo na preplet odnosov.
- 2. Deljena odgovornost** pomeni zavedanje, da vsak član prispeva k dinamiki in razvoju skupine, ter zagotavlja, da energija, vložena v prispevanje k skupnemu dobremu, lahko obrodi sadove in da bodo od nje imeli korist vsi člani. Vsi smo prvotno odgovorni za svojo pozornost in vedenje. Sčasoma se temu doda še prevzemanje specifičnih in soglasno dogovorjenih vlog. S tem, ko skupino postopoma vzamemo za svojo, začnemo prevzemati večjo odgovornost za dinamiko, vzdušje in zaplete, v katere nismo osebno vpleteni. Vsi smo pozvani, da spremljamo in se proaktivno odzivamo na to, kar krog kot celota in posamezni člani potrebujejo. Ko vsak udeleženec prevzame svoj del odgovornosti, to ne le olajša delo gostitelja, ampak tudi krepi medsebojno zaupanje in odgovornost do deljenega namena.
- 3. Kroženje vodenja** med vsemi člani skupine nas uči, da je vsak kdaj v vlogi vodje, ki skrbi za kakovost našega skupnega pogovora. Za to so namreč odgovorni vsi udeleženci. S tem se v središče skupine postavi še poslednji vir moči in strukture, s čimer krog lahko zaživi in obstane kot samostojna tvorba, tudi če se prvotni gostitelj umakne. Vsakemu članu se omogoči, da prispeva svoj pogled in sposobnosti. Te vloge se lahko začnejo z manjšimi drobcami odgovornosti, recimo z organizacijo terminov in lokacij srečanja, s pripravo prostora, z uvodom v pogovor ali z usmerjanjem pozornosti skupine na bistvene teme.

»Tukaj smo pa res vsi enaki, udeleženci in vodje.«

»Nova izkušnja je, da se mi ni treba strinjati z drugimi, da bi imeli konstruktiven, spoštljiv pogovor.«

»Vsako mnenje je pomembno, od vsakega se nekaj naučiš, tudi če se ne strinjaš.«

— Mladi prostovoljci programa Evropska solidarnostna enota po koncu 4-dnevnega vmesnega vrednotenja, kjer se je večkrat dnevno delalo po metodi krog

5. Dogovori, skupnost in zaupanje

Bistveno je, da se ta načela takoj po predstavitvi temeljev prikažejo v praksi kot utelešena »pravila igre«. Vključevanje udeležencev v proces oblikovanja dogovorov prispeva k temeljem varnosti in medsebojnega spoštovanja. Ti pogosto vključujejo dogovore, kot so zaveze k zaupnosti, pristnemu sodelovanju in igrivi radovednosti glede razlik v mnenjih. Sčasoma, s postopnim zorenjem kroga in vzdušja v skupini, so ljudje pripravljeni v krog vstopiti bolj pristno, kar neizogibno vnese vplive in informacije iz drugih okoliščin, v katerih živijo udeleženci. Širši interesi in globlje potrebe postopoma vzniknejo na plano, kar lahko porodi veliko bolj smiseln in navdihujoč namen, ki se skriva pod prvotnim, oziroma posodabljanje dogovorov in podporne strukture. Ta vidik procesa lahko razumemo kot »delo na« skupini, kot metasocialni proces – oblikovanje, prilagajanje in razširjanje procesnih in strukturnih opor –, ki omogoča ter podpira osrednji namen oziroma »delo v« skupini.

6. Varovanje, vloge in rituali

Prakse, načela in dogovori imajo vrednost samo, kolikor se dejansko vpeljejo in utrdijo v navadah in pravih skupine. V krogu se vodenje prepusti celotnemu obodu, torej skupini kot celoti, hkrati pa se udeležencem zaupajo specifične vloge, ki se tudi izmenjujejo (npr. gostitelj, varuh in zapisnikar). Za dodatno utrjevanje temeljev, dogovorov in namena kroga se pogosto predlagajo in organsko razvijejo manjši skupinski rituali, recimo način odpiranja in zapiranja kroga, uporaba specifičnega govornega predmeta za predajanje besede. Ti soustvarjeni rituali sidrajo skupino v skupni potek in omogočajo občutek stalnosti in stabilnosti, ki postopoma omogoča vedno bolj intenzivne procese in globlje uvide. (Kronegger, 2008)

Vloga varuha je dodatno orodje za varovanje temeljnih načel, dogovorov, namena, časovnih okvirov srečanja, (bolj subtilnih) potreb skupine in pogojev za (fizično, odnosno in psihološko) varnost. Udeležencu, ki ob začetku metode kroga prostovoljno prevzame to vlogo, se dodeli pristojnost, da s pomočjo dogovorjenega neverbalnega znaka (največkrat s pomočjo viseče činele, pojoče skleda ali zvončka) oznaniti kratek skupinski odmor, npr. 15 sekund, 1 minuto, čas enega vdih in izdih. S tem so vsi udeleženci povabljeni, da se ustavijo, umirijo z nekaj globokimi vdih in izdih, se ponovno osredotočijo na središče kroga (tako v smislu njegovega namena, temeljev, dogovorov kot tudi fizično v središče kroga) ter v tihi samorefleksiji počakajo na oznanitev konca odmora. Po odmoru lahko varuh pojasni, zakaj se je odločil oznaniti kratek premor, ni pa nujno – to lahko vključuje vabilo za vrnitev k temeljem in dogovorom kroga, ponovno vzpostavitev stanja pozornosti ali umirjanje intenzivnih dinamik, evidentiranje besed ali dejanj z globljim pomenom, čas za kratko razgibanje ipd. Varuha lahko k oznanjanju premora pozovejo tudi drugi udeleženci (in po koncu premora sami delijo razlog, zakaj so prosili za premor), s čimer se odgovornost za skupinsko dinamiko zaupa celotni skupini. Ta naloga je še posebej pomembna in dragocena pri delu z mladimi, predvsem s tistimi, ki imajo

težave z nadziranjem svojih impulzov, prekinjanjem ali poniževanjem drugih. Ta vloga lahko mladim omogoči, da razvijejo občutek (so)odgovornosti za dinamiko skupine. Naučiti se, kako prepoznati trenutek, ko je potreben premor, pomaga mladim razvijati pomembne psihološke in odnosne veščine. Premori tudi pomagajo mladim, da razvijajo veščine refleksije in veščine za ohranjanje prisotnosti v trenutku.

V krogu vsi udeleženci lahko prostovoljno prevzemajo dodatne vloge, ki omogočajo, da krog poteka gladko, učinkovito in stabilno. Prvo vlogo, ki porodi celotni krog, prevzame **sklicatelj**, s tem ko izbere namen, sestavi vabilo in svojo predstavo deli z drugimi. Sklicatelj in **gostitelj** kroga nista nujno ista oseba – gostitelj je član kroga, ki prevzame odgovornost za gostiteljstvo prostora in procesa, v katerem lahko krog poteka, in za to, da se skupina kot celota skupaj premika skozi posamezne faze poti kroga. Je eden med enakimi, zanj veljajo enaka vodila. Na začetku, ko se skupina uči kroga, morda kdaj poseže v potek, če se ljudje ne poslušajo več pozorno ali komentirajo. Sicer pa je priporočljivo, da ravno tako upošteva vse dogovore kot drugi v skupini (npr. da tudi sam uporablja govorni predmet). Skrbimo za čas in ritem, da pridejo vsi do besede in so slišani. Kadar imamo omejen čas za krog, to povemo skupini, npr. omejimo število besed, stavkov, čas, da vsi lahko pridejo do besede in zmorejo poslušati vse. Če imamo časa več, lahko to izpustimo. Vloga gostitelja je izbrana pred začetkom kroga, v primeru več srečanj pa se lahko na začetku kroga izbere (drug) gostitelj za naslednji krog.

Ob začetku lahko gostitelj druge prostovoljce iz skupine povabi, da prevzamejo ali predlagajo dodatne vloge – pogosto se izbere **varuh** kroga, lahko pa se izberejo tudi druge, glede na stanje potrebne vloge, kot je **zapisnikar**, ki je odgovoren za zajemanje, zapisovanje in deljenje uvidov, odločitev in zavez k dejanjem. Na začetku lahko celo vlogo varuha razdelimo na več manjših vlog, ki skupaj še vedno izpolnjujejo vse s tem povezane naloge: imamo lahko recimo skrbnika za čas, ki spomni, da smo na polovici srečanja ali v zadnjih 15 minutah, da se lahko prihodnja srečanja s tem povežejo in iz tega izhajajo. Lahko imamo tudi skrbnika za ritem poteka, ki je pozoren, ali potrebujemo kratek odmor, da si oddahnemo, v tišini umirimo ritem pogovora, da vsrkamo raznolikost ali globino do ravno povedanega ipd. Razdelitev vlog v krogu omogoča, da se vsak udeleženec počuti vključenega v proces vodenja in organizacije. Pri dodeljevanju vlog je pomembno, da gostitelj v primeru večkratnega javljanja istih članov za iste vloge pripravljenost preveri še pri drugih. To je še pomembneje, kadar kdo obtiči v neki vlogi, kar nenadoma pa tako lahko zasije v novi luči in krog spozna z drugačnega vidika.

7. Oblike kroga in procesi

Na tej točki v procesu smo pripravljeni za poglobljeno raziskovanje skupnih interesov, sodelovanje v smeri skupnega namena in sprejemanje bolj modrih odločitev, ki lahko ozavešajo in sčasoma integrirajo razlike v prisotnih pogledih, vrednotah in potrebah. Za podporo različnim skupinskim procesom gostitelj lahko uporablja različne krožne vzorce ali protokole.

Oblike kroga

Gostitelj lahko predlaga in med procesom po potrebi prilagaja strukturo kroga, ki najbolje podpira potek potrebnih procesov: 1) **spontani pogovor**, 2) **zaporedni pogovor** ali 3) **sobivanje v tišini**. Te oblike ponujajo različne okvire ali povabila za komuniciranje, ki jih je mogoče prilagajati potrebam, temi in energiji skupine, ter omogočajo, da krog teče dinamično, a hkrati osredotočeno in strukturirano.

1. **Spontani pogovor:** To je najbolj sproščen vzorec pogovora v krogu. Pogovor se odvija brez posebnih pravil glede vrstnega reda. Ta oblika pogovora omogoča hitro izmenjavo

mnenj, spodbujanje kreativnih idej in ogrevanje pogovora, predvsem v skupinah in okoliščinah, kjer ljudje še niso navajeni na bolj zavestne ali metaskupinske strukture in procese. Ta vzorec lahko postane preveč kaotičen, predvsem če udeleženci še niso ponotranjili praks in načel. Kot gostitelji (in varuhi) v tem vzorcu pazimo, da nihče ne zavzame preveč prostora in časa v pogovoru. Lahko uporabimo tudi govorni predmet.

2. **Zaporedni pogovor:** Pri tej obliki pogovor teče zaporedno – udeleženci si podajajo besedo po vrsti, kot sedijo v krogu. To je oblika, ki jo najpogosteje uporabimo za uvodni in zaključni krog ali ko želimo pogovor upočasniti, slišati vse glasove in zagotoviti pogovor brez prekinjanja ali vmesnega odzivanja. Najpogosteje uporabimo govorni predmet tako, da si ga med seboj podajamo. Kdor ga drži, je povabljen, da prispeva, preostali pa so povabljeni k poslušanju. Predmet je lahko kar koli, kar ima globlji pomen (izdelek, kamen, roža, školjka, sveča, predmet, ki je blizu mladim, ipd.). En govorni predmet ali več postavimo v sredino kroga, od koder ga/jih vzamemo, ko povabimo pogovor v krogu. Vnaprej povemo, v kakšnem vrstnem redu ga bomo uporabljali: lahko si ga podajamo v krogu v določenem vrstnem redu, lahko ga vzame tisti, ki želi nekaj povedati, in ga potem spet vrne v krog, lahko se pokličemo in si ga vržemo. Kadar imamo v krogu gibalno ali senzorno ovirane osebe, smo pozorni na podporo pri podajanju.

Z uporabo govornega predmeta omogočimo, da je slišan tisti, ki govori, in hkrati podpiramo kakovost poslušanja. Prispeva k bolj umirjenemu ritmu pogovora in omogoči jasnost glede tega, kdaj je kdo na vrsti. V primeru, da ta vzorec vpeljemo iz prosto tekočega pogovora, lahko kot gostitelji to preprosto storimo tako, da poberemo govorni predmet in ga podamo osebi, ki trenutno govori. Člane kroga lahko spodbudimo, da si vzamejo nekaj trenutkov, preden spregovorijo, da se osredotočijo na vprašanje in temo ter razmislijo, kaj želijo v resnici izraziti. Vsak udeleženeec ima v tej obliki možnost, da govorni predmet poda naprej, če ne čuti, da ima kaj pomembnega prispevati, ali za to še ni pripravljen. Takšne primere si kot gostitelji zapomnimo in ob koncu tem ljudem še enkrat damo možnost, da delijo svoj pogled.

Udeležence povabimo, da govorijo samo o sebi oziroma izhajajo iz lastne izkušnje in doživljanja, če se želijo navezati na to, kako drugi vplivajo nanje. Tako predstavimo svoje stališče, pogled, izkušnjo, čustva in občutke ter pri tem ne obsojamo drugih. Večina se nas tega še vedno uči, saj to redko izkusimo ali dobimo zagotovilo, da se bodo tako pogovarjali z nami. Zato je pomembno, da smo pozorni, kako nekaj rečemo, kaj rečemo, ker to vpliva na celotni krog. Tako se lahko počasi začnemo pogovarjati z vedno manj nepotrebnege boja, obsojanja, krivde in spreminjamo kulturo delovanja, kjer se vsi učimo, da poslušamo in delimo svojo resničnost, ne da bi nas pri tem preplavila čustva (Baeck, 2022; Plett, 2015). S tega vidika uporabne nevroznanstvene metafore bi lahko rekli, da se tako prispeva k temu, da se umiri najstarejši (t. i. plazilski) del možganov in lahko neokorteks deluje bolje (več o metafori tridelnih možganov in sodelovalnih procesih v Weisel, 2020). Biti priča temu, kar nekdo pove, ne da bi morali ob tem kar koli narediti in ne da nas prevzamejo čustva, je zelo podporno, lahko celo zdravilno, tako za govorca kot poslušalca (Baeck, 2022). Seveda ob tem čutimo ali zaznamo čustva govorca, ga pa samo poslušamo. S tem izkažemo zaupanje, da se oseba zmore spoprijeti s stanjem, o katerem govori, oziroma ji dajemo svobodo, da se sama odloči in izrazi, kaj želi ali potrebuje.

3. **Sobivanje v tišini:** Sobivanje v tišini je manj pogost, a zelo močan vzorec, kjer se skupina za nekaj časa v tišini namerno posveti določenemu vprašanju, temi ali namenu. S tem se

omogočijo trenutki miru za refleksijo in notranje razmisleke. Najpreprostejša oblika tega vzorca se vzpostavi, ko varuh razglasi premor, lahko pa se na pobudo katerega koli udeleženca vzame tudi več časa. Tišina je v večini sodobnih skupinskih kontekstov pogosto zaznana kot nenavadna, neprijetna ali se interpretira kot pomanjkanje interesa ali prisotnost napetosti. Vendar tišina omogoča udeležencem, da se povežejo s svojimi mislimi in čustvi, preden jih delijo z drugimi ali se posvetijo naslednjemu skupinskemu procesu. Ta vzorec ne zahteva nujno, da pozornost usmerimo izključno vase – če udeležence spodbudimo, da ostanejo v stiku drug z drugim, odsotnost besednega toka sporazumevanja omogoči vpogled v globlje sloje nebesedne komunikacije. Še močnejšo komunikacijsko funkcijo prevzamejo recimo naš vzorec dihanja, pogled in očesni stik ter, ne nazadnje, tudi geste, gibanje in naša postavitvev v prostoru. Za izražanje lahko uporabimo tudi nebesedno komunikacijo, nestrukturiran material (slike, kartice, gibe, barve, glasbo ipd.), kar omogoča globlje komuniciranje. Uporaba tišine je še posebej primerna, ko se v skupini pojavijo globoka vprašanja, težke teme ali ko potrebuje trenutek, da se poveže z notranjim mirom in skupno energijo.

Skupinski procesi

Procese, ki se lahko odvijajo v krogu, lahko v grobem razvrstimo kot 1) **raziskovanje vprašanj**, 2) **sprejemanje odločitev** ali 3) **usklajevanje delovanja**. Prepoznavanje tega, kateri proces se trenutno odvija, kako ga najbolje podpreti oziroma kateri proces je treba začeti ali dodatno spodbuditi za doseganje namena kroga, je ena izmed glavnih odgovornosti gostitelja. Seveda se lahko pri tem s pomočjo vprašanj, naslovljenih na središče kroga, ves čas opira na skupinsko modrost.

1. **Raziskovanje vprašanj:** Povabilo, da beseda v krogu teče, najpogosteje izrazimo v obliki vprašanja. Vprašanja so izjemno močno in praktično najstarejše kognitivno orodje. Kot gostitelji imamo privilegij in odgovornost, da odkrijemo, razvijemo in postavimo vprašanje, ki je pomembno in dostopno za vse. Lahko je to času primerno vprašanje, npr. za uvodni krog, ki ima namen, da smo res prisotni in se povežemo s srečanjem. Lahko gre za zaključni krog, kjer reflektiramo in se povežemo s tem, kar nas čaka po srečanju. Lahko raziskujemo določeno temo, odkrivamo stališča, delimo izkušnje, spoznavamo, kaj se nam dogaja, ali zbiramo podatke za odločitev. Vprašanje naj prinaša novost za vse in naj bo osvobodeno predpostavk (npr. Arthur idr., 2014; Oblak idr., 2018; Založnik idr., 2017). Obseg vprašanja prilagodimo času, ki nam je na voljo. Glede vrednosti vprašanj v primerjavi z odgovori lahko z udeleženci ob priložnosti delimo posrečeno krajšo zgodbo v obliki stripa (Kiriakakis, 2013) oziroma si sami kot gostitelji pogledamo nekaj priporočil o tem, kako ustvarjati vprašanja z močjo (Vogt idr., 2003).
2. **Sprejemanje odločitev:** Sprejemanje (dobrih) odločitev v skupini, predvsem če temelji na soglasju, je brez ustreznih podpornih struktur, praks in pravil zloglasno neučinkovito in zahtevno. Na srečo podporna struktura, ki se vzpostavi s pomočjo uporabe metode kroga, omogoča, da se ta proces lahko odvija veliko bolj gladko. Ko gostitelj začuti, da se odvija proces, ki od skupine zahteva, da sprejme odločitev kot celota, mora skupino podpreti najprej pri divergentnem raziskovanju možnih alternativ, nato pa pri konvergentnem oženju (bodisi z umikanjem ali združevanjem predlogov s strani predlagatelja) do manjšega nabora možnosti.
3. **Usklajevanje delovanja:** Za uresničevanje namena in ciljev kroga je pogosto potrebno (so)delovanje članov tudi zunaj srečanj. K temu lahko bistveno prispeva zapisnikar oziroma vzpostavljanje nove vloge, ki prevzame odgovornost za zapisovanje odločitev ali namer

o tem, da bo nekdo nekaj storil. Pred zapisom v (digitalno) beležnico, ki je za vpogled na voljo vsem članom, zapisnikar z udeležencem preveri, ali lahko ravnokar izrečeno zapiše kot nalogo, cilj, zavezo, odločitev ali dogovor. Ta praksa se lahko pogosto uporabi tudi kot vzpostavljanje bolj stabilnega »skupinskega spomina«, kjer se lahko v primeru nestrinjanja na pregleden in legitimen način resnica preveri v skupni beležnici. V (digitalni) beležnici se lahko na preprost način sčasoma nabira dragocena zgodovina kroga, tudi v obliki zvočnih, slikovnih ali video posnetkov s srečanj, posrečenih citatov, pomembnih uvidov, prelomnih trenutkov, o vprašanih, procesih, odločitvah ali namerah, h katerim se člani kroga želijo vrniti, ipd.

Ker vsebino v krogu prispevajo vsi, **se udeleženi učijo prevzemati odgovornost** – za proces, odnose, načrtovano dejavnost ipd. Ker končnega izida ne določi gostitelj, lahko udeleženci vplivajo na usmerjanje skupinske pozornosti bližje smeri, ki je pomembna zanje osebno. In pri tem intimno izkušajo, kako ključno in donosno je **sodelovanje in soustvarjanje** pri uresničevanju možnosti in projektov, ki jih nikoli ne bi zmogli sami. Seveda je naravno, da ob koncu kroga ni vse vsem jasno, da kdo ni prispeval toliko, kot je želel, da ostane neka mera napetosti. Pri tem je ključna vloga potrpežljivosti in poguma, da se osvobodimo spon, ki smo jih vajeni – obsojanja, sramu, krivde tako do drugih kot do sebe –, in da se odpremo radovednosti in ustvarjalnosti.

Udeleženci opazujejo, kaj se dejansko odvija v skupini, kako se (ne) skladajo besede in dejanja gostitelja in drugih udeležencev, saj jih zanima, v kolikšni meri lahko zaupajo in v kolikšni meri so se pripravljene odpreti. Ta proces pri udeležencih s predhodnimi negativnimi izkušnjami pogosto traja dlje časa, da začnejo zaupati in se počutijo dovolj varne. Šele ko večkrat izkusijo, da so raznolika mnenja sprejeta, in ne prihaja do obsojanja, se lahko bolj polno prepustijo in vključijo v proces. »Med kroženjem se bo skupinski proces sesul in preoblikoval, sesul in preoblikoval. Potrebno bo uravnesiti krog, zaceliti odnose, se naučiti svojih lekcij in ponovno zaupati.« (Baldwin in Linnea, 2001)

8. Zapiranje, zaveze in p(r)oslavljanje

Ko se krogu dodeljeni čas začne iztekati, je gostitelj odgovoren, da začne zapirati odprte procese ali jih prenašati na prihodnja srečanja. Zaključek kroga je pomemben trenutek, ko skupina povzame ključne vpoglede, odločitve in dogovore, ki so bili sprejeti. Poleg tega je to čas za proslavljanje, poslavljanje ali sklepne intenzivne izkušnje. Ta prostor je ključen, da se dinamika kroga lahko organsko razvija. Ne nazadnje je najboljša priložnost, da vsak udeleženec oblikuje namero o tem, kako lahko v svoje življenje vpelje sveže izkušnje, spoznanja ali odločitve.

Možnosti in dolgoročni sadovi uporabe metode kroga

Metoda kroga ponuja strukturiran, vključujoč model za strokovnjake, ki delajo z mladimi, saj spodbuja skupnost, zaupanje in deljeno vodenje. Za mlade krog spodbuja samorazkrivanje, aktivno poslušanje in medsebojno spoštovanje, kar jim pomaga razvijati socialne veščine, ki so ključne za osebni in socialni razvoj. Vključitev načel kroženja vodenja in deljene odgovornosti opolnomoči mlade udeležence, saj jim daje občutek lastništva nad njihovimi prispevki in usmerjanjem skupine. Če prevzemamo vlogo gostitelja v krogih, kjer obstaja velika verjetnost težav in travme v populaciji, s katero delamo, oziroma če se v krogu, ki ga gostimo začnejo odvijati globlji procesi, je lahko izjemno dragoceno konceptualno orodje ideja osebnih in skupinskih projekcij in t.i. »senc« (Jordan in Baldwin, 2016).

Če prakso kroga vključimo v svoje vsakodnevno delovanje, se **lahko spremeni celo vzdušje v skupnosti ali organizaciji** (Weisel, 2022). Podporno deluje na ljudi, če je prisotna radovednost,

ko nekdo govori in ga poslušajo brez obsojanja. Tako ustvarjamo **kulturo sočutja**, kjer se spoznavamo in presenečamo. Ustvarjamo kulturo, ki se uči iz danosti in je odprta za potrebe prihodnosti, v dobro tako oseb kot družbe, saj osebe odprejo svoj um, svoje srce in svojo voljo (Scharmer, 2009). Večkrat si kolegi podelimo med seboj izkušnjo, da pridejo ljudje skupaj, da se spoprimejo z izzivom, v katerem nikomur ni jasno, kaj je potrebno. Ko zaključijo krog, jim je odgovor jasen, ne da bi potrebovali dodatne razprave.

»Pred tem pri svojem delu v vzgoji in izobraževanju še nisem izkusil, da bi me kolegi, ko smo vsi zbrani v zbornici, res poslušali in me ne obsojali. V krogu pa to lahko izkusim.«
— Eden od učiteljev, udeležencev 7-dnevnega mednarodnega usposabljanja o uporabi neformalnih metod v šolskem okolju

»Udeleženec, mlada oseba, je večino časa na 5-dnevnem usposabljanju izražal nezadovoljstvo nad hitrostjo, čudnimi idejami, nad nesodelovanjem itd. Vsak dan smo naredili prijavni in odjavni krog in tudi sicer uporabljali metodologijo, ki sloni na metodi kroga. Ob koncu je udeleženec presenetil vse – opravičil se je za svoje vedenje, saj je spoznal, da je imel kar nekaj napačnih predpostavk. Zahvalil se je za to priložnost. Pozneje je postal eden bolj povezovalnih ljudi v okolju, kjer je deloval.«
— Izvajalka metode kroga, praktikantka AoH

Ko se pogovarjamo tako, poglobimo zavedanje, da ni treba vedno priti do ugotovitev.

Včasih je dovolj že to, da vidimo, kje smo. »Ker so se vsi slišali, vedo, kaj narediti.«

(Trepát Pont in Baeck, 2024)

Viri

- Arthur, M.-A., Kržišnik, R., Prijanovič, D., Pugelj, T., Vrhunc, N., Oblak, A., Kovač, J., Rebolj, J., Cepuš, A. in Duret-Nauche, F. R. (2014, maj). *Gradiva usposabljanja*. Umetnost participativnega vodenja, Olimpijski center v Planici. drustvo-moderatorjev.si/dogodki/pretekli-dogodki/umetnost-participativnega-vodenja
- Baeck, R. (2022). *Collective Presencing: an emerging human capacity - What becomes possible when we are truly present together* (elektronska knjiga). Samozaložba. book.collectivepresencing.org/index.html
- Baldwin, C. in Linnea, A. (2001). *Temeljna vodila za ustvarjanje kroga*. The Circle Way. www.thecircleway.net/circle-way-guidelines
- Baldwin, C. in Linnea, A. (2010). *The Circle Way: A Leader in Every Chair*. Berrett-Koehler Publishers.
- Belc, S. in Oblak, A. (2021). Prostor dialoga. V M. Cepin (ur.), *Kaj pa, če bi mi...? Kako spodbujati pobudništvo mladih?* (str. 201–223). Socialna akademija. socialna-akademija.si/wp-content/uploads/inkubator40_prirocnik_compressed_compressed.pdf
- Corrigan, C. (2006). *The Tao of Holding Space: 81 short chapters on facilitating Open Space*. Samozaložba. www.chriscorrigan.com/parkinglot/the- tao-of-holding-space/
- Gerard, G. in Ellinor, L. (2001). *Dialogue at Work: Skills for Leveraging Collective Understanding*. Pegasus Communications.
- Jordan, M. in Baldwin, C. (2016). *Understanding Shadow and Projection in Circles and Groups*. The Circle Way. www.thecircleway.net/s/Understanding-Shadow-and-Projection.pdf
- Kiriakakis, K. (2013). *Mused: A day at the park*. Kiriakakis. kiriakakis.net/%20comics/mused/a-day-at-the-park
- Kronegger, S. (2008). *Kratki trening komunikacije (materiali)*. Društvo za razvijanje preventivnega in prostovoljnega dela; Slovenska filantropija.

- Morton, T. (2013). *Hyperobjects: Philosophy and Ecology after the End of the World*. University of Minnesota Press.
- Nasaw, J. D. (2023, april 4). Why (and How) Trauma-Informed Collaboration Has Become A Pillar at Greaterthan. *Greaterthan*. medium.com/greaterthan/why-and-how-trauma-informed-collaboration-has-become-a-pillar-at-greaterthan-3b73b742f5fe
- Oblak, A., Založnik, P. in Kovač, J. (2018). *Gradiva za udeležence izobraževanja*. Sodelovalni pristopi k učenju in poučevanju v šolskem prostoru, Slovenija. www.pef.upr.si/mma/Sodelovalni%20pristopi/2017051815401024
- Plett, H. (2015, marec 11). What it means to „hold space“ for people, plus eight tips on how to do it well. *Heather Plett*. heatherplett.com/2015/03/hold-space/
- Roberson, Q. in Woolf, T. (2021, maj 6). *AoH Community Call May 2021 - „Hosting for Diversity“ With Quanita Roberson and Tenneson Woolf* [Video]. Art of Hosting, Vimeo. vimeo.com/546086396
- Scharmer, C. O. (2009). *Theory U: Leading from the Future as It Emerges*. Berrett-Koehler Publishers.
- Trepont, A. in Baeck, R. (2024, februar 28). *Affectively - Circle Practice: A Format to Model Self-Organizing with Ria Baeck | The HOW* [Video podcast]. Greaterthan, Youtube. www.youtube.com/watch?v=swCOhMj_TUE
- Vogt, E. E., Brown, J. in Isaacs, D. (2003). *The Art of Powerful Questions: Catalyzing, Insight, Innovation, and Action*. Whole Systems Associates. www.sparc.bc.ca/wp-content/uploads/2020/11/the-art-of-powerful-questions.pdf
- Weisel, L. (2022). *Building Learning Communities: Participatory Leadership Methodologies Guidebook*. The TLP Group. prodemos.nl/app/uploads/2022/12/Participatory-Learning-Guidebook.pdf
- Weisel, L. P. (2020). Podstrukture metod sodelovalnega učenja v okviru umetnosti gostiteljstva, ki podpirajo razvoj socialnih veščin in socialno-čustvenih kompetenc v izobraževalnem okolju. *Vzgoja in izobraževanje*, 51(4/5), 8–15. doi.org/10.59132/viz/2020/4-5/8-15
- Založnik, P., Oblak, A. in Kovač, J. (2017, februar). *Gradiva za udeležence izobraževanja*. Umetnost gostiteljstva (Art of Hosting and harvesting) za skavtske voditeljice in voditelje kot del projekta Sovzgoja, Zaragoza. skavti.si/sovzgoja

Ustvarjanje prostorov in vodenje procesov, v katerih se prebudita sodelovanje in zavzetost

Številni med nami se velikokrat sprašujemo, kako mlade aktivno vključiti v pogovor, učenje ali delovanje, saj to nikoli ni tako preprosto, kot se sliši. Art of Hosting (AoH) je način, ki ponuja dragocen sklop metodologij, orodij in miselnih naravnosti za vse, ki delamo z ljudmi oziroma smo odgovorni za ustvarjanje ustreznih razmer in kontekstov, v katerih ljudje sodelujejo. Ta način omogoča ustvarjanje prostorov, kjer glas posameznikov ni le slišan, temveč tudi cenjen ter utelešen v zavzetosti in izražen v proaktivnem delovanju. V tem prispevku bomo raziskali, kaj je AoH in kakšna je njegova dodana vrednost tudi pri delu z mladimi. V tem okviru bomo osvetlili vlogo odraslih in mladih ter dali nekaj praktičnih iztočnic za vključitev tega načina v prakso. V prispevku bomo predstavili tudi primer uporabe AoH v projektu *Stoj mi ob strani: Borimo se proti nasilju nad ženskami in dekleti*, v katerega so bili vključeni dijaki treh slovenskih šol.

1. Kaj je Art of Hosting in njegova dodana vrednost pri delu z mladimi

»Ta svet se ne bo spremenil, če se ne bomo pripravljene spremeniti sami.«
— Rigoberta Menchú Tumís (v Sandfort in Sterling, 2023)

Art of Hosting and Harvesting Conversations that Matters (v nadaljevanju: Art of Hosting oziroma AoH)¹ je način vodenja, ki zajema tako osebno kot sistemsko raven, pri čemer uporablja dialog, facilitacijo, osebno prakso in soustvarjanje rešitev za obravnavo kompleksnih izzivov (vir: artofhosting.org). Participativni način vodenja posameznikom omogoča izmenjavo idej, soustvarjanje rešitev, načrtov in odločitev, sprejemanje odgovornosti ter bolj premišljeno delovanje (Schwartz, 2016). AoH zajema orodja in metode (metoda kroga, svetovna kavarna, metoda odprtega prostora, proaktivna kavarna itd.) ter nas hkrati spodbuja k miselnosti in praksam, ki omogočajo razvijanje novih kakovostnih vidikov vodenja: "od ciljev k LJUDEM, od tekmovalnosti k SODELOVANJU, od strahu k ČLOVEŠKI POVEZANOSTI" (Založnik in Mršnik, 2020, str. 33).

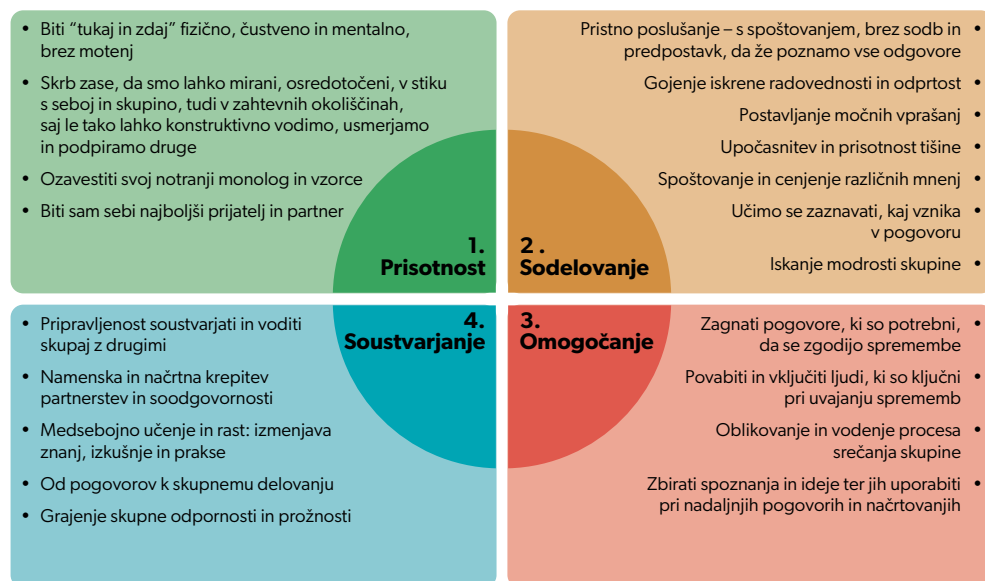
V srčiki načina Art of Hosting je ustvarjanje prostorov za dialog in sodelovanje, ki omogočata povezovanje, učenje, medsebojno razumevanje in sodelovanje. Pogovori so temelj za

¹ Art of Hosting and Harvesting Conversation that Matters še nima ustreznega slovenskega prevoda. V kontekstu šolskega prostora sta se v od leta 2016 naprej večkrat uporabljala izraza »Umetnost gostiteljstva« in pa »Sodelovalni pristopi«. Na ravni organizacij in vodenja pa se uporablja sinonim »Art of Participatory Leadership« (Hein Nielsen, 2023), Umetnost participativnega vodenja. Dodatne ideje za ustrezne slovenske prevode so še: Umetnost soustvarjanja, Soustvarjalno vodenje, Izvabljanje skupinske modrosti, Umetnost omogočanja, Omogočanje pristnih pogovorov.

spremembo, gradnjo zaupanja in razumevanje kompleksnih vprašanj. Omogočajo nastanek novih vpogledov, razvoj inovativnih idej in rešitev ter skupno zavezanost, kar je ključno v hitro spreminjajočem se svetu, kjer tradicionalni hierarhični načini pogosto ne zadoščajo. Kot pravi M. Wheatley, se prave spremembe začnejo s preprostim dejanjem, ko se ljudje pogovarjajo o tem, kar jim je pomembno. Ljudje svoj čas, vire in energijo namenjamo tistemu, kar nam je najpomembnejše – tako pri delu kot v življenju (Wheatley, 2009).

Temeljni okvir, ki posameznikom in skupinam pomaga pri sodelovalnem vodenju pogovorov in omogoča ustvarjanje ustreznih razmer za inteligenco skupine, imenujemo četvorna praksa (angl. »Four Fold Practice«). Že samo ime pove, da ne gre za teoretični model, ki ga je treba intelektualno razumeti, temveč za prakso², ki jo je treba vaditi (Kovač, 2020). Sestavljena je iz štirih medsebojno povezanih in prepletenih praks³. Za lažje razumevanje so skozi Sliko 1 prakse predstavljene ločeno.

Slika 1: Ponazoritev štirih vidikov temeljnega okvira AoH, ki jim pravimo tudi četvorna praksa (Four Fold Practice)



AoH tako ne temelji na vodenju, ki je hierarhične narave, ampak spodbuja soustvarjalno vodenje skupin, timov, organizacij, različnih deležnikov in vključuje naslednja načela:

- **ustvarjanje varnih in vključujočih prostorov:** zagotavljanje, da se posamezniki počutijo spoštovane, slišane ter lahko svobodno in spoštljivo izrazijo svoje misli in občutke ter ideje;
- **poslušanje z namenom razumevanja:** spodbujanje poglobljenega poslušanja mnenj, izkušenj in pogledov drugih (tudi ko se ne strinjamo), kar spodbudi empatijo in povezanost (Wheatley, 2009);

2 Praksa (po Oxford slovarju) pomeni: »Ponavljajoča se vaja v izvajanju neke dejavnosti ali veščine z namenom osvojiti ali ohranjati strokovnost v tej dejavnosti.«

3 Prakse se med seboj dopolnjujejo, oziroma nadgrajujejo – prva je pogoj za drugo, obe sta pogoj za tretjo, vse tri za četrto, lahko začnemo pri drugi, tretji ali četrti, prav tako pa gre lahko tudi v obratnem vrstnem redu.

- **omogočanje in spodbujanje vznikanja rezultatov** (angl. "emergence"): razumevanje, da rezultati ne morejo biti vedno določeni vnaprej, in dopuščanje, da se rešitve pojavijo na podlagi skupnega prispevka skupine (Wheatley, 2006);
- **ohranjanje prostora za dialog**: ljudje, ki vodijo oziroma gostijo proces skupine, usmerjajo proces, ne da bi narekovali izid, s čimer udeležencem omogočijo, da prevzamejo odgovornost;
- **rezultati pogovora so zbrani oziroma "požeti"** (angl. "harvest"): zbiranje lahko vključuje zapisovanje, grafični zapis, fotografiranje in videoposnetek, uporabo umetnosti (poezija, ples, glasba itd). Namen "žetve" pogovorov je ujeti pomembne podrobnosti, ključna sporočila in globlje uvide skupine. Rezultati pogovora prispevajo k refleksiji, osmišljanju, prepoznavanju vzorcev, razmisleku in dogovoru o korakih naprej.

Način Art of Hosting se je v zadnjih 20 letih uveljavil po vsem svetu in tudi v Sloveniji. Kot zanimivo dejstvo naj povemo, da je ena izmed glavnih korenin tega načina vzniknila prav v Sloveniji leta 2003. Takrat so se na gradu Borl pri Ptujju na povabilo slovenskega violinista Mihe Pogačnika za nekaj dni sestali posamezniki, ki so delovali kot vodje, managerji, konzultanti, facilitatorji, podporniki skupnosti in inovatorji, z namenom skupaj razmišljati o tem, kakšni načini delovanja, sodelovanja in vodenja so potrebni v hitro spreminjajočem se svetu.

Način AoH se je od leta 2003 uveljavil na različnih področjih družbe: v poslovnem svetu, organizacijah, javni upravi, kulturi ter na področju osebnega in poklicnega razvoja, pa tudi v okviru različnih pobud. Ker so mladi pomemben del družbe, je AoH našel svoje mesto tudi na področju dela z mladimi: tako v formalnem kot neformalnem izobraževanju, mladinskem delu, gradnji lokalnih skupnosti ter pri spodbujanju aktivnega državljanstva in participacije mladih. **Izvajanje in vključevanje načina Art of Hosting v delo z mladimi prinaša številne prednosti, ki nadgrajujejo tradicionalne metode. AoH zagotavlja okvir, v katerem lahko sodelovanje, povezanost, skrb drug za drugega, zavzetost in proaktivnost vzniknejo brez prisile, kar mlade spodbudi na poti individualnega in skupnega učenja, raziskovanja, refleksije in delovanja.**

Dodana vrednost, ki jo prinaša AoH pri delu z mladimi, zajema v nadaljevanju našeta področja.

- **Opolnomočenje skozi participacijo**: AoH spreminja tradicionalni način dela z mladimi od "zgoraj navzdol" in mlade postavi v središče. Ta način daje jasen okvir delovanja, hkrati pa so pravila oziroma dogovori sodelovanja določeni skupaj z mladimi. To mladim omogoči, da izrazijo svoje ideje, prevzemajo pobude in aktivno sodelujejo pri oblikovanju rezultatov, kar krepi njihovo samozavest za delovanje.
- **Podpiranje sodelovanja**: AoH ustvarja prostor, v katerem so vsi cenjeni, saj metode in orodja zagotavljajo možnost izbire različnih vlog, prispevkov in delovanja mladih. To spodbuja občutek pripadnosti in omogoča sodelovalno reševanje težav, kar mladim omogoča skupno delo za dosego skupnih ciljev.
- **Spodbujanje proaktivnosti**: participativna narava tega načina omogoča mladim, da ukrepajo na podlagi lastnih idej, pobud ter zamisli, namesto da bi čakali na navodila. Zaradi sodelovanja v odprtem dialogu so mladi zavzeti, da prevzamejo odgovornost in premaknejo ideje, pobude in zamisli naprej (včasih je za to nujna in potrebna tudi podpora odraslih).
- **Krepitev zavzetosti**: ko se mladi počutijo videne, slišane in cenjene, se njihova zavezanost skupini in njenim ciljem poglobi. AoH krepi občutek (so)lastništva in odgovornosti, kar mlade spodbuja k dolgoročnejšemu delovanju.
- **Razvijanje ključnih kompetenc**: AoH mladim omogoča priložnost, da na izkustveni način razvijajo in krepijo kompetence, kot so komunikacija, kritično razmišljanje,

empatija, voditeljstvo, prevzemanje pobud, upravljanje virov itd. Te veščine so ključne za osebno rast in nadaljnji poklicni razvoj.

- **Ustvarjanje medvrstniške kulture skrbi in sodelovanja:** s poudarjanjem poglobljenega poslušanja, spoštljivega dialoga, vzajemne podpore in ustvarjanja možnosti, da se mladi spoznajo na način brez obsojanja, se prispeva k ustvarjanju pozitivnega in skrbnega okolja. To pomaga mladim, da cenijo različne poglede in gradijo močnejše, bolj sočutne odnose.

Evropski projekt StandByMe 2.0.(Stoj mi ob strani) je v Sloveniji potekal v okviru Šole človekovih pravic Amnesty International Slovenije (sola.amnesty.si). Projekt je trajal dve leti, v letih 2022–2024, pomemben cilj pa je bilo izobraževanje za odpravo nasilja nad ženskami in dekleti. Ena izmed aktivnosti projekta so bile tudi delavnice za mlade in srečanja mladinskih skupin, ki so na treh slovenskih šolah potekala v okviru obšolskih dejavnosti v šolskem letu 2023/24. Mladi so se med šolskim letom redno udeleževali srečanj, ki so potekala na participativen način, in sooblikovali javne dogodke v lokalni skupnosti, na katerih so se osredotočili predvsem na medvrstniško nasilje. Poleg tega so pripravili priporočila za oblast za boj proti nasilju nad ženskami in dekleti na spletu ter v fizičnem svetu.⁴

2. Vpliv načina Art of Hosting na vlogo odraslih in vloga mladih: preokvirjanje in iskanje novih možnosti sodelovanja ter dela z mladimi

»Novi način mišljenja je bistven za preživetje in razvoj človeštva. Opustiti moramo tekmovanje in zagotoviti sodelovanje.«⁵

Art of Hosting kljub svoji odprtosti in sodelovalni naravnosti velikokrat pomeni izziv za odraslega glede njegove tradicionalne vloge pri delu z mladimi. AoH namreč prehaja od direktivnega k bolj participativnemu, spodbujevalnemu in soustvarjalnemu modelu dela z mladimi. Dodatni izziv ali pa priložnost za spremembo leži tudi v dejstvu, da nas AoH povabi iz cone udobja v cono učenja in včasih tudi cono panike. Pri izvajanju AoH se namreč spoprimemo s preokvirjanjem številnih konceptov, ki so v nas globoko zakoreninjeni, ko delamo z mladimi in za mlade.

- **Od avtoritete k mentorju in facilitatorju:** AoH nas spodbudi, da stopimo s piedestala avtoritete, odločevalca, strokovnjaka v vlogo mentorja oziroma facilitatorja, ki s svojim strokovnim znanjem mladim stoji ob strani ter jih spodbuja. To pomeni, da ustvarimo prostor, kjer so glasovi mladih slišani in cenjeni in kjer odrasli vodimo proces, ki nudi prostor tako za strukturo kot tudi za fleksibilnost (v žargonu AoH temu prostoru rečemo prostor "kaoreda", prostor med kaosom in redom). Odrasli kot mentorji in facilitatorji hkrati tudi omejimo svoj nadzor in zaupamo mladim.
- **Definicija uspeha:** v tradicionalnem okolju se uspeh velikokrat meri s tem, kako dobro in uspešno mladi sledijo navodilom odraslega oziroma ali dosegaajo vnaprej določene rezultate, ki jih določamo odrasli. AoH tovrstno miselnost izziva z novo opredelitvijo uspeha, saj uspeh pomeni kakovost sodelovanja, moč povezanosti in učenje, do katerega pridemo v procesu dela z mladimi.
- **Od premoči k soustvarjanju:** kljub zavedanju moči, ki jo imamo pri delu z mladimi odrasli, svojo moč, včasih tudi v "veri dobrih namenov", spremenimo v premoč, pomoč, vsemoč, lastno in tujo nemoč. AoH nas spodbudi, da si zavestno prizadevamo za soustvarjanje, »somoč« oziroma izenačitev moči in odgovornosti.

4 sola.amnesty.si/novice/kako-se-soociti-z-nasiljem-na-podlagi-spola-in-ga-prepreciti.html

5 Povzeto po Einstenu iz: [quora.com/Who-said-you-cannot-solve-a-problem-using-the-same-level-of-thinking-that-created-it](https://www.quora.com/Who-said-you-cannot-solve-a-problem-using-the-same-level-of-thinking-that-created-it)

- **Biti zglede pristnosti in skupnega učenja:** od odraslih se pogosto pričakuje, da poznajo vse odgovore in so nezmotljivi. V AoH pa smo zgled ranljivosti, s tem da priznamo, kadar nečesa ne vemo, in smo iskreno odprti za skupno učenje z mladimi. Prav to nam omogoči, da z mladimi zgradimo bolj pristne in vzajemne odnose.
- **Sprememba narativa o tem, kdo so mladi:** narativ je ime za pripoved, ki osmišlja kako skupino ali kulturo oziroma jo stigmatizira. Narativi so pripovedi, ki usmerjajo dojetje sveta in delovanje skupnosti. AoH odrasle spodbudi, da na mlade ne gledamo kot na apatične in pasivne posameznike brez interesa, ki so le prejemniki znanja, temveč kot na aktivne ustvarjalce lastnega učenja in razvoja. To pomeni, da se odrasli pomaknemo v ozadje in mladim dovolimo, da prevzamejo pobudo, sprejemajo odločitve, ter jim stojimo ob strani, tudi ko naredijo napako. Težav ne rešujemo instinktivno namesto njih, ampak jih podpremo pri iskanju lastnih rešitev.

Preden se dotaknemo, kaj tovrstna sprememba pomeni za vlogo mladih, se ustavimo in dotaknimo vmesnega prostora med odraslimi in mladimi. Ko odrasli začnemo spreminjati svoj način vodenja z vzpostavljanjem drugačnega okolja za mlade, bomo praviloma najprej naleteli na odpor, nezaupanje, tišino in zmedo na strani mladih. Kljub našim prizadevanjem, pripravam, želim po spremembi smo razočarani in kaj kmalu odnehamo ter si rečemo, da to ne deluje, in se vrnemo na stare tire. Največkrat pa tako mi kot tudi dijaki potrebujemo čas, majhne spremembe in vzpostavitev zaupanja v novo.

»Ko smo začeli vodenje skupin projekta StandByMe 2.0 na šolah in med pogovori z mladimi o nasilju, ki je velikokrat tabu tema, je bilo prvih nekaj srečanj precej neobičajnih, tako zame kot za dijake. Zanje je bil tovrstni način dela nov, saj so, kot so mi sami povedali, zelo redko vprašani, kaj mislijo, kaj jih zanima, o čem se želijo pogovarjati, kaj želijo raziskovati. Včasih, sploh v prvih mesecih, je bila prisotna tišina, občutek nelagodja, zmedenosti in hihitanja. Jaz pa sem se na teh prvih srečanjih učila predvsem zaupanja v to, da dijaki potrebujejo čas, majhne korake in izkušnjo, da se učenje lahko dogaja tudi drugače, na bolj sodelovalen in izkustven način.«

— Petra Založnik, vodja mladinskih skupin projekta

Tako kot na odrasle Art of Hosting vpliva tudi na mlade z vidika ustaljenih vlog, predpostavk in miselnosti, ki jih imajo o tem, kaj je učenje, avtoriteta, sodelovanje z odraslimi, kaj so sposobni narediti in ustvariti ter kakšne odnose imajo lahko drug z drugimi. Mladi so postavljeni v položaj, da prispevajo svoje poglede, ustvarjalnost in energijo. Spodbujeni so k sodelovanju, delitvi svojih misli, postavljanju vprašanj in sporočanju idej. Njihova aktivna vključenost je ključna za uspeh procesa. AoH spodbuja mlade, da prevzamejo odgovornost za svoje doprinose, vodenje in učenje. To krepi občutek odgovornosti in jim omogoča, da postanejo proaktivni člani skupine in širše skupnosti. Z načinom vodenja in zgledom mladim omočimo, da izkusijo pomembnost vzajemne podpore in skrbi. Mladi so spodbujeni k poslušanju vrstnikov, konstruktivnemu povratnemu odzivu in sodelovanju pri skupnih ciljih. Poleg tega imajo priložnost, da prevzamejo pobudo in vlogo vodje, bodisi z vodenjem razprav, aktivnosti ali organizacijo pobud. Te izkušnje jim pomagajo graditi samozavest in voditeljske veščine. Pomembna komponenta načina AoH pa je tudi refleksija. Ta mladim omogoča, da predelajo svoje izkušnje, se iz njih učijo in določijo namere za prihodnje delovanje.

Ideje za javne dogodke so dali mladi, zato je bila tudi zavzetost za izvedbo vedno prisotna. Vloga odraslih je bila, da smo se z njimi najprej pogovarjali o tem, kaj je nasilje, katere vrste nasilja poznamo in kako ukrepati v primeru nasilja. Pogovori so potekali največkrat z uporabo metode kroga, pri tem pa smo uporabljali različna orodja: lego kocke, risanje, zgodbe, vizualizacijo itd. Šele po nekaj mesecih skupnega raziskovanja teme nasilja smo začeli načrtovanje, pripravo in zasnovo dogodkov.

Odrasli smo ves čas nudili podporo kot facilitatorji procesa, bili pa smo prisotni tudi na dogodkih, vendar le kot opazovalci. Dijaki in dijakinje so izvedli različne dogodke: delavnice za učence osnovnih šol na temo nasilja, delavnice za sovrstnike na svoji srednji šoli in okroglo mizo na temo medvrstniškega nasilja, ki so jo vodili sami.⁶

Skupno vseh trem dogodkom je bilo zadovoljstvo mladih ob koncu. V pripravo dogodkov so vložili veliko energije, truda in časa. Za marsikoga je bila izvedba delavnice ali vodenje okrogle mize z gosti iz policije, dijaškega doma in centra za socialno delo tudi pot premagovanja lastnih strahov, predpostavk o tem, česa so sposobni in kaj jim lahko uspe.

Ob koncu projekta smo skupaj proslavili uspeh in opravili refleksijo naših skupnih srečanj in dogodkov. Vsi dijaki, ki so bili vključeni, so poudarili, da jim je bil najbolj všeč način dela, povezanost, ki so jo čutili med seboj ob koncu projekta, ter ustvarjanje časa in prostora za pogovor o temi, s katero se srečujejo vsak dan.

3. Kako načrtovati in začeti izvajati dejavnost na način Art of Hosting

»Začnite tam, kjer ste. Uporabite, kar imate. Naredite, kar lahko.«

— Arthur Ashe v Sandfort in Sterling (2023)

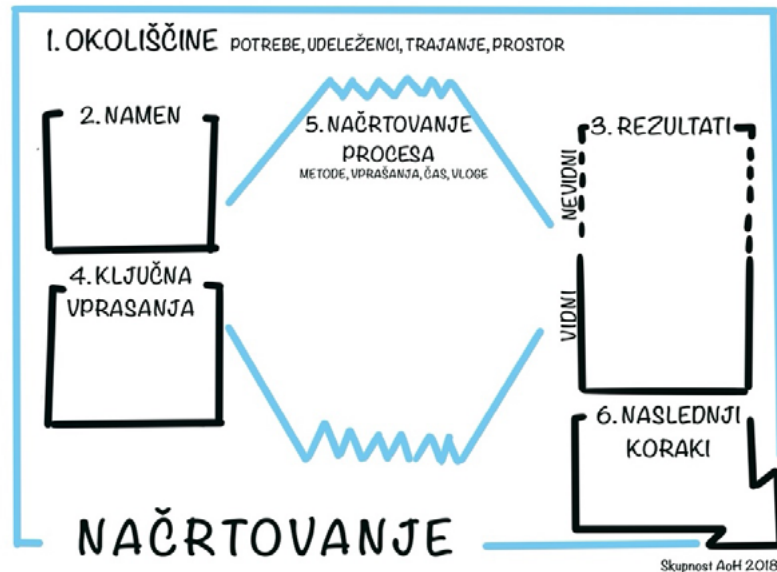
Učinkovito načrtovanje je ključnega pomena za ustvarjanje prostora, v katerem mladi lahko sodelujejo, so zavzeti in proaktivni.

Pri načrtovanju si lahko pomagamo z naslednjimi koraki:

- **razmislek o okoliščinah:** kakšna je potreba, kdo so udeleženci, trajanje in prostor srečanja;
- **določitev namena:** začnemo z jasno opredelitvijo namena. Postavimo si vprašanje, kaj želimo doseči s srečanjem, delavnico, izvedbo ure, načrtovanjem sprememb, projektom itd. Jasen namen pomaga načrtovati in kasneje tudi facilitirati proces ter ohraniti osredotočenost udeležencev;
- **razmislek o rezultatih:** ko govorimo o rezultatih, imamo v mislih dve vrsti rezultatov, vidne (na primer: zapis idej, plakat, predstavitev, fotografije itd.) in nevidne rezultate (na primer: krepitev povezanosti, razvoj veščin, razumevanje snovi, spodbujanje razmisleka in refleksije itd.);
- **izbira metode in postavljanje močnih vprašanj:** izbira metode in vprašanj, ki se uporabijo kot povabilo k pogovoru, naj bodo skladna z namenom in rezultati srečanja. Na primer, metoda svetovna kavarna je odlična za generiranje idej, metoda kroga spodbuja poslušanje, metoda odprtega prostora omogoča mladim, da sami kreirajo svoj urnik in izberejo teme, ki so jim pomembne;
- **izbira oziroma ureditev prostora:** pri načrtovanju upoštevamo tudi razmislek o tem, kakšen fizičen in čustven prostor želimo ustvariti. Okolje naj spodbuja odprtost in interakcijo, prisotna naj bo naravna svetloba, na voljo naj bodo različni materiali in pripomočki;
- **razmislek o zbiranju ključnih rezultatov pogovorov (žetev uvidov) in naslednjih korakih:** v žetev pogovorov lahko vključite mlade v skupini, druge odrasle ali pa rezultate

pogovorov zapisujete sami. Razmislek o naslednjih korakih je pomemben za jasnost, kako bodo rezultati pogovorov uporabljeni oziroma vključeni v naslednje korake.

Slika 2: Predloga za načrtovanje procesa (prepis in prevod Petra Založnik)



Za uspešno izvedbo je bistvenega pomena, da začnemo postopoma, s krajšimi srečanji ali enostavnejšimi metodami. Ko se udeleženci počutijo udobneje, postopoma lahko povečamo kompleksnost in dolžino aktivnosti. Zaupanje vase, v mlade in v način AoH zahteva čas. Vsak vložek časa v pogovor ena na ena, dialog in komunikacijo s skupino prispeva k ustvarjanju okolja zaupanja. Ko vodite in faciliterate proces skupine, bodite pozorni na dinamiko skupine in bodite pripravljeni reševati morebitne konflikte ali izzive. Pri tem je pomembno, da so slišani vsi glasovi in da ustvarimo priložnosti za prispevek bolj introvertiranih in tihih udeležencev. Za lažje izražanje idej lahko mladim ponudimo kreativne pripomočke, kot so vizualni pripomočki, lego kocke, delo z zgodbami, videoposnetki itd. Prispevke mladih prepoznamo in skupaj z njimi tudi praznujemo njihove dosežke. Priznavanje njihovega dela krepi občutek ponosa in mlade motivira za nadaljnjo vključenost. Ko se neka aktivnost zaključi, si skupaj z mladimi vzamem čas=za refleksijo, povratno informacijo in pogovor o nadaljnjih aktivnostih.

4. Sklep

»Največja nevarnost za našo prihodnost je apatija.«
— Jane Goodall v Sandfort in Sterling (2023)

Art of Hosting zagotavlja transformativni način dela z mladimi, saj omogoča ustvarjanje prostorov, kjer lahko sodelovanje, proaktivnost in zavzetost zacvetijo ter obrodijo konkretne sadove. S sprejemanjem participativnega vodenja procesov, vrednotenjem različnih pogledov in idej ter negovanjem kulture dialoga in empatije način AoH opolnomoči mlade, da postanejo aktivni, zavzeti in predani člani svojih skupin ter tudi širše skupnosti. Vključevanje AoH v prakso dela z mladimi prispeva k razvoju in krepitvi razmišljujočih, proaktivnih in sočutnih odraslih ljudi.

Viri

- Hein Nielsen, J., Plazonic Bogdan, M., Lasic, B., Strnad, A., Založnik, P. in Lukacevic, J. (2023, februar). *Art of Participatory Leadership through Hosting and Harvesting Conversations that Matter: Practitioner's guide*. The Art of Participatory Leadership – international training in Croatia, Tuheljske Toplice. aoplcroatia.weebly.com/uploads/3/0/3/3/30332471/aopl_practitioners_guide.pdf
- Kovač, J. (2020). Četvorna praksa. *Vzgoja in izobraževanje*, 51(4/5), 43–45. www.zrssi.si/arhiv_clankov/cetvorna-praksa
- Sandfort, J. in Sterling, A. (2023, avgust). *Gradivo za udeležence izobraževanja*. Leading Courageously in Higher Education: The Art of Hosting & Harvesting Conversations that Matter, Parrington Hall, Washington. evans.uw.edu/event/leading-courageously-in-higher-education/
- Schwartz, A. (2016). Evaluating Participatory Facilitated Conversations within the Art of Hosting Framework. *New Directions for Evaluation*, 2016(149), 95–106. doi.org/10.1002/ev.20182
- Wheatley, M. J. (2006). *Leadership and the New Science: Discovering Order in a Chaotic World* (3. izd.). Berrett-Koehler Publishers.
- Wheatley, M. J. (2009). *Turning to One Another: Simple Conversations to Restore Hope to the Future* (Razširjena izd.). Berrett-Koehler Publishers.
- Založnik, P. in Mršnik, S. (2020). Kako znotraj šolskega prostora voditi na sodelovalen in vključujoč način. *Vzgoja in izobraževanje*, 51(4/5), 31–42. www.zrssi.si/arhiv_clankov/kako-znotraj-solskega-prostora-voditi-na-sodelovalen-in-vkljucujoc-nacin

4. NEVLADNE USTANOVE IN PREDSTAVNIKI CIVILNE DRUŽBE

Naslov akcije: Ujemi grafit

Ozadje

V okviru Mladinskega kulturnega centra Maribor poteka program Maribor skozi rožnata očala, namenjen mladim, ki so del LGBTQIA+ skupnosti. Program temelji na mladinskem delu, kar pomeni, da so mladi aktivno vključeni v soustvarjanje in soodločanje o programskih aktivnostih. V letu 2020 je tako skupina mladih prostovoljcev predlagala, da ob mednarodnem dnevu proti homofobiji, bifobiji, interfobiji in transfobiji (IDAHOBIT) organiziramo akcijo popisovanja grafitov s sovražno vsebino. Gre za prenos dobre prakse projekta Dekontaminacija Društva Parada ponosa, ki je v Mariboru vzbudil zanimanje odločevalcev na lokalni ravni.

Slika 1: Grafična podoba akcije



Namen

Z akcijo smo želeli opozoriti, da so grafiti s sovražno vsebino problem tudi v Mariboru. Člani prostovoljske ekipe so dokumentirali sovražne grafitne, jih zbrali in uredili ter objavili na Facebook in Instagram strani programa skupaj s spremnim besedilom, ki pojasnjuje pomen in zgodovino IDAHOBIT-a, obenem pa problematizira pojav sovražnega govora na mariborskih pročeljih kot obliko nasilja ter poziva k njihovi odstranitvi. Akcije ni bila samo opomin na problem vandalizma ali nespodobnost žaljivk, ampak tudi ilustracija vloge, ki jo imajo takšni in podobni javni izrazi sovrašstva pri širjenju diskriminacije. Gre za nasilno retoriko, ki ne obstaja samo na zidu, ampak ima lahko resnične posledice za skupnosti, ki so njena tarča.

Slika 2: Primer grafita s pozitivnim sporočilom



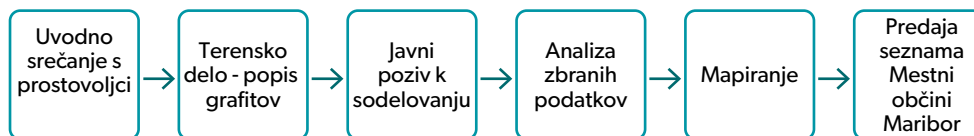
Potek

Akcijo smo začeli z uvodnim srečanjem za prostovoljce, kjer so mladi, ki so bili vključeni v projekt Društva Parada ponosa, predstavili, kaj Dekontaminacija je, in idejo, kako jo prenesti v naše lokalno okolje. Mladi niso bili le predlagatelji ideje, ampak so poleg izvedbe terenske akcije zasnovali grafično podobo in fasilitirali delavnice.

Na prvem srečanju smo na zemljevidu označili lokacije, kjer je veliko grafitov, in se razdelili v ekipe. Sledila je terenska akcija, kjer smo grafite fotografirali in označevali njihovo lokacijo na zemljevidu. Mladi so predlagali, da akcijo prenesemo na socialna omrežja in za pomoč pri iskanju grafitov s sovražno vsebino prosimo svoje sledilce. Skupno smo popisali 55 grafitov s sovražno vsebino. Čeprav SSKJ definira grafit kot »napis ali risbo na zidu ali drugi javni površini, narejen na skrivaj, navadno s pršilom«, v grafitarski subkulturi ločujejo med grafitiranjem in pisanjem sporočil. Za namene akcije smo popisali vse, tako stenske poslikave kot sporočila, napisana s flomastrom. Sledilo je mapiranje in priprava seznama, ki smo ga predali predstavnikom Mestne občine Maribor.

Čeprav smo z akcijo želeli predvsem doseči, da se grafiti popišejo in nato tudi odstranijo, je bila akcija zanimiva tudi z vidika učnega procesa. Z mladimi smo odprli prostor za pogovor o pomenu grafitov in grafitiranju kot umetnosti. Z analizo zbranih podatkov smo na primer ugotovili, da je večina grafitov sovražno nastrojena proti družbenim manjšinam, predvsem proti migrantom, Romom in LGBTQIA+ osebam. Največkrat se reproducirajo stereotipne predstave in predsodki, nekateri pa pozivajo tudi k nasilnemu ravnanju proti družbenim manjšinam. Pogosto so uporabljeni znaki, ki povečujejo nacistična in fašistična dejanja. Vsi grafiti pa niso bili sovražno nastrojeni proti družbenim manjšinam. Našli smo kar nekaj grafitov, ki so pozivali k ustvarjanju vključujoče družbe in odražali kritiko obstoječe izključujoče družbe.

Slika 3: Posamezni koraki izpeljane pobude mladih



Metode in možnost prenosa v druge kontekste

Uporabljene so bile naslednje metode: delo v skupini, terensko delo in mapiranje. Akcija temelji na mladinskem delu in stremi k najvišji stopnji participacije, kjer so mladi vključeni v vse faze načrtovanja, izvedbe in evalvacije akcije. Dobro prakso je mogoče prenesti tudi v formalno izobraževanje, saj omogoča odpiranje dialoga in pogovorov ne samo o sovražnem govoru, ampak tudi o predsodkih, stereotipih, diskriminaciji in položaju družbenih manjšin.

Mladi so med akcijo pridobili številne izkušnje, znanja in kompetence: mapiranje, grafično oblikovanje, priprava dopisa za odločevalce, priprava promocijske kampanje, retorične sposobnosti, oblikovanje sporočila za medije. Akcija je imela tudi pozitiven učinek na opolnomočenje mladih, ki so bili vanjo vključeni.

Zaključek

Skupina mladih, ki je predlagala, da akcijo izpeljemo v Mariboru, si ni predstavljala, da bo ta preseгла delovanje našega programa. Seznam smo predali predstavnikom Mestne občine Maribor brez velikih pričakovanj. Mestna občina se je odzvala z ustanovitvijo posvetovalnega telesa za grafitiranje, leta 2021 smo dobili tudi prvo legalno steno za grafitiranje v okviru ideje participativnega proračuna. V mestu je mogoče opaziti, da se grafiti in sporočila s sovražno vsebino redno odstranjujejo z javnih površin.

Projekt Transformacija sovražnega govora

S projektom Transformacija sovražnega govora smo želeli na Društvu Parada ponosa celostno in strateško obravnavati sovražni govor v različnih okoliščinah in je namenjen vsem, ki delajo z mladimi, mladim iz marginaliziranih skupin ter tudi organizacijam, ki se ukvarjajo s področjem sovražnega govora in/ali marginaliziranimi skupinami.

Temelji namreč na prepričanju, da sta neposredna konfrontacija in/ali izključevanje oseb, ki med izvajanjem mladinskih aktivnosti uporabljajo sovražni govor, neustrezen in nekonstruktiven način odziva. Zato želi ponuditi alternativna orodja, ki združujejo izkušnje raznolikih mednarodnih sodelujočih organizacij pri delu z marginaliziranimi skupinami mladih – metode, postopke in smernice, ki osebam, ki delajo s skupinami mladih, omogočajo obravnavo in razreševanje konfliktov ter pojavljanja sovražnega govora med mladimi na trajnosten način.

Z izvedbo ključnih aktivnosti – usposabljanje za mlade, mladinske in pedagoške delavke_ce, povezovanje in sodelovanje s partnerskimi organizacijami, vzpostavitev spletnega zemljevida in mobilne aplikacije za mapiranje sovražnega govora v javnem prostoru – ter ob pomoči medijske kampanje za ozaveščanje splošne javnosti sledimo zastavljenim ciljem vzpostavitve interdisciplinarne koalicije za obravnavo sovražnega govora, izobraževanja o pomenu in družbenih posledicah sovražnega govora ter opolnomočenja vseh, ki delajo s skupinami mladih na področju obravnave sovražnega govora.

Posledično opažamo povečano število prijav sovražnega govora za to namenjenim mehanizmom, večjo ozaveščenost javnosti o tem, kaj sovražni govor je, boljše ozaveščenost in usposobljenost strokovnih kadrov s področja šolstva in mladine za prepoznavanje, obravnavo in transformacijo sovražnega govora, ne nazadnje pa imamo tudi na novo razvite mehanizme in načine spoprijemanja z različnimi vrstami sovražnega govora.

V okviru projekta so bili razviti različni priročniki (v elektronski obliki dostopni na spletni strani):

Slika 1: Naslovnica priročnika (učni pripomoček za pedagoške in druge šolske delavke_ce)



Boj proti diskriminaciji: Moj učni dnevnik je zastavljen kot učni pripomoček za pedagoške in druge šolske delavke_ce na področju obravnave neenakosti in diskriminacije v šolskem okolju. Sestavljen je iz različnih delov: razlaga teoretske podlage za razumevanje konceptov in ozadja družbene neenakosti, diskriminacije in izključevanja, vaje in refleksijska vprašanja. Pedagoške in druge šolske delavke_ce vodi skozi proces (boljšega) razumevanja tematike in poglobljene samorefleksije, saj so ključne akterke_ji transformacije šolskega okolja v (bolj) vključujoče in varnejše za vse.

Slika 2: Naslovnica priročnika (aktivnosti za mladinske delavke_ce)



Transformacija sovražnega govora v mladinskem delu: Praktični priročnik je bil razvit z namenom pomagati mladinskim delavkam_cem transformirati sovražni govor ali vedenje v mladinskem delu. Sovraštvo – v obliki govora, vedenja ali odnosa – je oblika nasilja, ki je pogosto spregledano ali ignorirano. Če ostane neobravnavano, lahko v družbi hitro postane normalizirano ter se stopnjuje do fizičnega nasilja v širšem obsegu. Obravnavanje sovraštva, takoj ko se pojavi, jasno sporoča mladim, da sta tovrstni govor ali vedenje škodljiva in nesprejemljiva. Hitrost zaznave in odziva je izrednega pomena pri obravnavi sovraštva kot dejanja dehumanizacije.

Slika 3: Naslovnica priročnika (orodja za uporabo transformativnih praks pri delu z mladimi)



Transformacija sovraštva v mladinskem delu: Priročnik za vse, ki delajo z mladimi je namenjen mladinskim delavkam_cem in vsem, ki delajo z mladimi in se pri svojem delu srečujejo s pojavom sovražnega govora in/ali sovražnega vedenja.

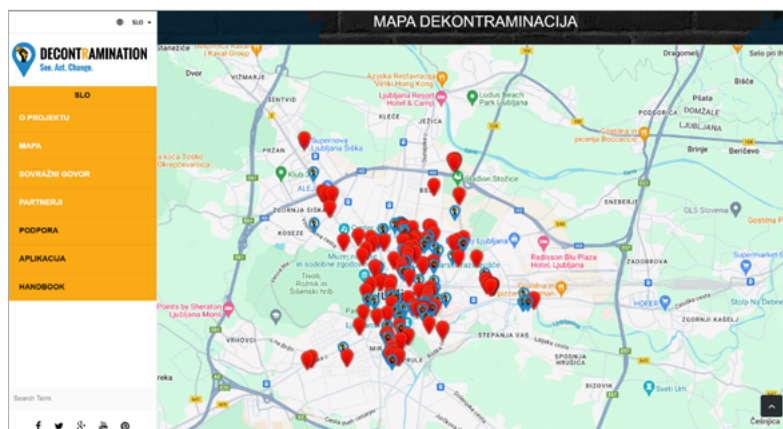
Poudarja pomen (samo)zavedanja lastnih komunikacijskih veščin in veščin poslušanja, ustvarjanja varnejših prostorov, ki podpirajo učenje in spremembe, ter osredotočanja na delo s tistimi mladimi, ki s svojim govorom ali vedenjem širijo sovraštvo, ne glede na to, ali se tega zavedajo ali ne. Priročnik daje orodja za uporabo transformativnih praks pri delu z mladimi, da bi dosegle_i resnične spremembe v njihovem odnosu in vedenju.

Poseben poudarek projekta pa je bil na obravnavi sovražnega in diskriminatornega govora na ulici. V vseh okoljih v Evropi namreč opažamo velik porast sovražnega in diskriminatornega govora ter sovraštva v medijskem diskurzu, na družbenih omrežjih, v politiki itd. Iz tega seveda niso izvzete naše ulice, zidovi, zgradbe, parki ... Veliko sovražnega in diskriminatornega govora tako razberemo iz grafitov, napisov, nalepk ter plakatov, ki »krasijo« naš javni prostor. Marginalizirane skupine so primarne tarče sovražnosti, negativne stereotipizacije in stigmatizacije. Procesi drugačenja (*othering*) pa se vse intenzivneje razlivajo tudi na skupnost LGBTQI+, begunke_ce in priseljenke_ce, temnopolte osebe, muslimanke_e in druge.

Ker se zavedamo, da sta pojav sovražnega in diskriminatornega govora ter sovraštvo do marginaliziranih skupin globoko zakoreninjena v ideologijah in sistemih, kot so rasizem, patriarhat, mizoginija, seksizem, homofobija, nacionalizem, idr., se nam zdi ključno, da se opremimo z znanjem in orodji, ki nam ponujajo drugačen pogled na svet. Pogled, ki izhaja iz spoštovanja človekovih pravic, mednarodnega sodelovanja, iz medkulturnega sobivanja in iz spoštovanja različnosti.

Spletni zemljevid DekontRaminacija tako ponuja prostor zaznavanja pojavov sovražnega govora in sovraštva proti marginaliziranim in družbeno stigmatiziranim skupinam. Omogoča nam spremljanje, kaj se dogaja na ulicah, omogoča nam tudi prostor inspiracije za odzivanje na sovraštvo. Sam spletni zemljevid je kot del širše iniciative društva Appareo najprej zaživel leta 2013. Iniciativa je bila, skupaj s spletnim zemljevidom za zaznavanje sovražnega in diskriminatornega govora, prepoznana kot dobra praksa kampanje Sveta Evrope »Ne sovraži«. Društvo Parada ponosa, skupaj z INAR Ireland in Loesje Berlin, je iniciativo leta 2020 ponovno obudilo, saj se je boj proti sovražnemu in diskriminatornemu govoru pokazal za nikoli dokončano zgodbo, ki zahteva stalno delovanje in trud.

Slika 4: Uporabniški vmesnik spletnega zemljevida DekontRaminacija



Na zemljevidu s pomočjo uporabnikov označujemo grafito in napise s sovražno in diskriminatorno vsebino ter tako opozarjamo na sovražni in diskriminatorni govor ulice. Obenem pa zapisujemo

tudi pozitivna, vključujoča in kreativna sporočila ter grafiti z emancipatornim govorom. Vsakdo tako lahko s pomočjo spletnega obrazca na spletni strani decontramination.org/sl/ ali prek aplikacije za telefone pošlje fotografijo in lokacijo napisa, najsi bo to sovražni napis oziroma grafit ali pa že nevtraliziran/dekontraminiiran sovražni ali diskriminatorni govor.

Slika 5: Naslovnica in vizualni povzetek projekta DekontRaminacija



Portal www.mlad.si kot križišče mladosti

Ustanovitev portala

Leta 2011 je Urad Republike Slovenije za mladino vzpostavil nov portal www.mlad.si, ki je mladim sporočal novice o dogajanju v mladinskem sektorju na nacionalni in lokalni ravni. Od takrat portal deluje nemoteno in širi svojo mrežo uporabnikov.

Urad Republike Slovenije za mladino je kot ustanovitelj portala razvil in oblikoval osrednje mladinsko komunikacijsko-informacijsko središče z namenom vzpostavitve celovitega in trajnostnega sistema za informiranje javnosti v mladinskem sektorju in izven. Portal je namenjen vsem mladim, mladinskim organizacijam, posameznikom, ki delajo z mladimi, predstavnikom države in lokalnih skupnosti, medijem in širši javnosti, prenosu informacij znotraj sektorja in predstavljanju dobrih praks med organizacijami in navzven. Za doseganje omenjenega cilja je Urad za mladino zaupal urednikovanje zavodu Mreža MaMa. Uredniški odbor oblikuje in objavlja vsebine na portalu, določa smernice in spremembe uredniške politike, s katerimi dvakrat letno seznanja tudi programski odbor portala.



Identiteta portala

Mlad.si ima številne prednosti, med drugim povezuje celoten mladinski sektor in njegovo pestro dogajanje ter je hkrati edini portal v Sloveniji, ki združuje tovrstno vsebino, poleg tega pa zajema še vsa področja, ki mladega človeka zanimajo in so povezana z njegovo eksistenco. Portal je izobraževalne in informacijske narave, vsakodnevno objavlja nove in privlačne ter aktualne vsebine in, na koncu, kar ni nepomembno – portal nima komercialnih vsebin.

Identiteta portala se je z leti spreminjala tako vsebinsko kot tudi tehnično in oblikovno ter se prilagajala novim trendom in zahtevam mladih. Sedanji uredniški pristop, ki temelji na informiranju mladih o njihovih življenjskih slogih in dogodkih, ki so zanje pomembni, je tesno povezan tudi z vladnimi vsebinami. Portal vladne vsebine – novice ministrstev, pomembne za mlade, predstavlja na mladim prijazen in zanimiv način, tako da uporabniki z lahkoto dostopajo do ključnih informacij

z najrazličnejših področij in v privlačnem spletnem okolju. Ena izmed glavnih nalog portala je mlade obveščati o aktualnih dogodkih in novicah iz mladinskega sektorja in širše, pa tudi o relevantnih usposabljanjih, razpisih in drugih priložnostih za mlade v Sloveniji.

Mladinski sektor Slovenije je prostor mnogoterih priložnosti, novosti, dogodkov ter nenehnega prepletanja in razvoja. Portal na enem mestu in prvič do zdaj združuje tudi vse organizacije za mlade v Sloveniji, ki mladim ponujajo možnosti za pridružitve v njihovem lokalnem ali pa tudi v nacionalnem okolju. Kot slogan portala Križišče mladosti povezuje, informira in zabava vse mlade in tiste, ki delajo z mladimi in jim je mar za njihovo prihodnost.

Pomen kakovostnih informacij, ki so zbrane na enem mestu, je v sodobnem svetu, preplavljenem s številnimi informacijami, izjemnega pomena. Zato je portal mlad.si tudi dragocen vir informacij za mlade.

Namen portala

Namen portala mlad.si je predvsem sprejeti enega ključnih izzivov, povezanih z opolnomočenjem mladega posameznika na poti v odraslost, to je zagotavljanje koristnih, kakovostnih, pravočasnih in mladim prilagojenih informacij. Portal mlad.si mlade uporabnike usmerja tudi v storitve e-Uprave, kjer lahko opravijo različne postopke, in sicer od vpisa na šole in fakultete do urejanja prevozov in bivanja, kar prek spleta.

Cilj ustanovitelja Urada Republike Slovenije za mladino, ki je k nastajanju zadnje posodobljene različice portala pritegnil širšo skupino sodelujočih predstavnikov – tako Vlado Republike Slovenije kakor tudi mlade – je poleg podajanja informacij tudi povezati mlade iz vse Slovenije. Z razvojem in spremembo družbe je rasel tudi portal in prišel do točke, ko ni le portal mladinskega sektorja, ampak tudi informacijski portal, namenjen širši populaciji mladih, kar pomeni, da je nastala potreba po tem, da portal postane bolj aktualen, ažuren, splošen in prijazen mladim, besedila pa so napisana v jeziku, prijaznem mladim. Kljub temu pa uredništvo ostaja strokovno in temeljito pri svojem delu.

Zadnja prenova portala v letu 2022

V evropskem letu mladih 2022 je bil portal celovito prenovljen, saj je za osrednji portal za mlade pomembno, da je v skladu s trenutnimi tehničnimi in grafičnimi trendi za mlade privlačen tako z uporabniškega kot tudi z vizualnega vidika. Takrat se je pomembno spremenila tudi uredniška politika. Portal mlade vključuje pri ustvarjanju zanimivih člankov in intervjujev ter podkastov, ki obravnavajo najrazličnejše tematike, od duševnega zdravja, trajnosti in podnebnih sprememb, stanovanjske problematike, kulture, razmerij in spolnosti ter LGBTQ pa vse do področja kripto sveta, umetne inteligence (za in proti, pasti ipd.), življenja v tujini, mladih v politiki in seveda programov Erasmus+ za mlade. Uredništvo praviloma v letnem načrtu vnaprej določi teme meseca, ki jih nato obravnava z različnih zornih kotov. Priložnost za izražanje svojega glasu dobijo tudi mladi dopisniki portala, ki vsak mesec prispevajo različne članke v zvezi s temo meseca.

Tematska področja portala so se s sodelovanjem vladnih resorjev na novem portalu bistveno razširila in povezujejo izobraževanje, stanovanjsko politiko mladih, zakonodajo in finance, zdravje, mlade družine, znanost, zaposlovanje in podjetništvo, socialno integracijo mladih z manj priložnostmi, neformalno izobraževanje in usposabljanje za mladinsko delo, prostovoljno mladinsko delo, aktivno državljanstvo in participacijo, mladinsko informiranje, usmerjanje in svetovanje, mobilnost mladih, mlade in varstvo okolja ter zdrav način življenja, pravice mladih in njihov prosti čas.

Komunikacijska podpora portala mlad.si

Komunikacijska podpora portala mlad.si poteka na družbenih omrežjih in drugih dogodkih, pomembnih za mlade, kjer se ti seznanjajo s portalom.

Facebookova stran portala mlad.si dnevno obvešča uporabnike z objavami o najbolj zanimivi novici, ki je bila tisti dan objavljena na portalu. Facebook se uporablja za nagovarjanje mladih, mladinskega sektorja in širše javnosti. Instagramov profil portala mlad.si prek zgodb mlade obvešča o novicah, ki so bile dnevno objavljene na portalu. Z objavami poudarimo najbolj zanimive vsebine portala na tedenski ravni. Prek Instagrama nagovarjamo mlade in mladinski sektor.

TikTok profil portala mlad.si nagovarja izključno mlado populacijo s kratkimi videi, ki jih tudi ustvarjajo mladi sodelavci uredništva.

Na vseh treh komunikacijskih orodjih število uporabnikov, sledilcev in všečkov narašča.

Mlad.si in sovražni govor

Uredniške smernice portal zavezujejo k politiki, ki temelji na strpnosti, prijaznem komuniciranju in spoštovanju vseh oblik drugačnosti. Vključevanje mladih z manj priložnosti in upoštevanje načela enakosti vseh mladih so temeljna usmeritev, s katero si portal prizadeva tudi za vzpostavljanje spoštljive komunikacije vseh deležnikov.

Uredništvo je na svojih družbenih omrežjih redko deležno neprimernih komentarjev, ki bi jih lahko uvrstili med sovražni govor, s čimer se očitno uvršča med tiste medijske portale, ki v uporabnikih ne vzbujajo jeze in sovraštva, ampak pozitivno držo, ki nima želje ali potrebe po negativnih odzivih. Komentarje, ki se uvrščajo med sovražni govor, praviloma dobivamo od starejših uporabnikov družbenih omrežij, redkeje od mladih. Uredništvo sovražne komentarje redno moderira in neprimerne komentarje tudi prijavlja. Uredništvo portala vidi v sočutnem jeziku mladih prihodnost komuniciranja, ki ne bo temeljila na izločevanju in obsojanju, ampak povezovanju in spoštovanju vseh.



Proti sovražnemu govoru v Mladinskem centru Prlekije

Mladinski center Prlekije že od ustanovitve in neprekinjeno več kot 30 let posebno pozornost namenja rednemu vključevanju različnih ranljivih skupin mladih in posameznim mladim. Včasih se mladi znajdejo v začaranem krogu revščine in/ali pa so zaradi takšnih ali drugačnih razlogov izključeni in nesprejeti, se čutijo nepripadne vrstnikom in so osamljeni. Mladinsko delo pomembno krepi njihova močna področja in omogoča socialno vključenost tako, da se njihovo počutje izboljša in se naučijo konstruktivneje preseirati lastne in družbene ter druge ovire. Zato so še toliko bolj pomembne aktivnosti, ki omogočajo razvoj individualnih potencialov mladih z manj priložnostmi in vodijo do večje socialne vključenosti vseh. Ti mladi imajo številne stiske in izzive, tako znotraj sebe kot tudi v svojem družinskem in socialnem okolju, saj se pogosto soočajo z nesprejemanjem s strani drugih, ki pa izkušnje s takšnimi stiskami nimajo. V takšnih situacijah krepimo in ozaveščamo pomen empatije. Iz izkušenj lahko trdimo, da je mladinsko delo pomembna oblika sodelovanja mladih z mladimi pri preseiganju sovražnega govora in prehodu k bolj prijaznemu govoru.

Pri tem je na primer prostovoljstvo in konkreten stik z različnimi mladimi in njihovimi življenjskimi situacijami eden izmed pomembnih pristopov do asertivne in bolj pozitivne komunikacije. Pomemben del priprave na vse sprejemajoče prostovoljstvo pa je tudi individualno podpiranje vseh mladih z namenom odpravljanja ovir za prostovoljstvo za vse. Mladi v prostovoljnem delu na primer sami pri sebi zaznavajo pozitivne učinke prostovoljstva v smislu izboljšanega oziroma bolj pozitivnega dojetja sebe in drugih ter večjega sprejemanja drugih mladih. Tovrstne prostovoljske dejavnosti so koristne tudi za širšo družbeno skupnost, ker spodbujajo povezovanje vseh in družbeno kohezijo nasploh ter so pomemben odziv na izpostavljene tematike, kot je tudi sovražni govor. Pri tem delujemo v skladu s Kodeksom etičnih načel v socialnem varstvu in Etičnim kodeksom o organiziranem prostovoljstvu ter drugo veljavno zakonodajo. S prostovoljstvom razvijamo pomoč sovrstnikom na različnih področjih v procesu izobraževanja, odraščanja in socialnega vključevanja pod mentorstvom in s strokovno podporo.

Vsem mladim namenjamo posebno individualno pozornost in čas – s posebnim poudarkom na ranljivih skupinah mladih. Spodbujali smo in bomo enake možnosti vseh mladih in se dejavno borili proti kakršni koli diskriminaciji in sovražnemu govoru ter za enakopravno vključevanje vseh v družbo ter njene dejavnosti. Pri tem se vztrajno in odločno borimo proti rasni, verski, spolni ali drugačni nestrpnosti in sovražnemu govoru oziroma kateri koli dejavnosti, ki je v nasprotju s slovenskim pravnim redom. To se žal še vedno dogaja in tega se zavedamo, vendar zmeraj

zavračamo sovražni govor, diskriminacijo in stereotipiziranje. Poleg teh vsebin pa obravnavamo tudi druge teme, kot so človekove pravice, usposabljanje za mir in preprečevanje konfliktov, in spodbujamo razvoj socialnih spretnosti ter pozitivne samopodobe, vsakodnevno učimo asertivno komuniciranje. Pomembne so vsebine preseganja stereotipov s pomočjo spoznavanja različnosti in njene dodane vrednosti ter skrb za preprečevanje diskriminacije in ničelna toleranca do nasilja in sovražnega govora.

Bistvo delovanja Mladinskega centra Prlekije je pozitiven pristop, ki omogoča mladim priložnosti za optimalen celostni razvoj vsake mlade osebe s spodbujanjem in krepitevijo zdravih medsebojnih odnosov.



Projekti in spopadanje z medvrstniškim nasiljem

Središče mladih in otrok

V prostorih Mladinskega centra Velenje od leta 2001 deluje dnevni center za otroke in mladino, poimenovan Središče mladih in otrok.

Središče mladih in otrok je prijeten in varen prostor za otroke in mladostnike, odprt vsak dan med ponedeljkom in četrtkom od 13. do 20. ure. Otrokom nudimo podporno okolje, jim pomagamo pri šolskih nalogah in drugih obveznostih, v naši družbi so tudi prostovoljci iz različnih držav, s katerimi vadimo angleščino in spoznavamo druge države in kulture.

Sicer pa v naših prostorih igramo družabne in športne igre, namizni tenis, biljard, pikado in ročni nogomet. Imamo udoben kavč, računalnik in ustvarjalni kotichek. Vsak teden skuhamo ali spečemo nekaj slastnega. V našem programu so tudi ustvarjalne in glasbene delavnice, interaktivne igre in športni turnirji.

K nam prihajajo pretežno mladi »z ulice«, iz nespodbudnih okolij. Pri svojem delu po potrebi sodelujemo in se povezujemo z okoliškimi osnovnimi šolami.

Smo tudi Unicefova varna točka.

Naša opažanja in odzivi na temo medvrstniškega nasilja

Pri nas velja ničelna toleranca do nasilja, ustavimo ga takoj, ko ga zaznamo.

Na medvrstniško nasilje se odzovemo različno, odvisno od situacije.

Najprej skušamo težavo rešiti s pogovorom, kjer smo mladinski delavci v vlogi mediatorja.

V večini primerov je reševanje konfliktov uspešno.

V težjih primerih uporabimo ukrep prepovedi vstopa za določen čas, s čimer želimo jasno postaviti meje, v skrajnem primeru pa je tudi posredovala policija in smo izrekli ukrep popolne prepovedi obiskovanja naših prostorov, kjer je treba zagotavljati, da se vsak počuti sprejeto in dobro.

¹ Avtorica prvega dela (do poglavja eMCE plac ozavešča)

Kadar žrtev pri nas poišče pomoč in se pride zaopat, si mladinska delavka zapiše glavne podatke in okoliščine, nato pa obvestimo šolo. V zadnjem primeru se je najprej obrnila na svetovalno delavko in dobila povratno informacijo, da znotraj šole rešujejo težavo.

Pri svojem delu opažamo največ verbalnega nasilja, zbadanja, neprimernih besed, žaljenje, v redkih primerih fizično nasilje, spletnega pa niti ne, saj imajo uporabniki Središča mladih in otrok toliko drugih dejavnosti, da telefona ne uporabljajo pogosto. Kadar pa ga, igrajo skupinske igrice.

Slika 1: Primeri slikovnega gradiva za spodbujanje bolj pozitivnih medvrstniških odnosov



eMCe plac ozavešča

Mladinski center Velenje in Mladinski kulturni klub eMCe od leta 2016 izvajata program eMCe plac ozavešča, ki temelji predvsem na informiranju mladih, kakovostnem preživljanju prostega časa in kreativnih vsebinah, ki vzbujajo kritično misel mladih na področju različnih kemičnih in nekemičnih odvisnosti ter drugih škodljivih vedenj.

V zadnjih letih smo obravnavali **medvrstniško nasilje**, saj smo tudi mi z zaskrbljenostjo spremljali porast težav v duševnem zdravju mladih, ki so pri nekaterih nastale tudi kot posledica nezdravih in nasilnih odnosov med mladimi.

K mladim smo pristopili tako, da smo jih vključili v naše akcije. Skupaj smo oblikovali slogane in jih uporabili na nalepkah, ki smo jih razdelili med osnovnošolce, srednješolce in študente, natisnili smo majice, vrečke in svinčnike, organizirali natečaj, zakupili oglasne prostore po mestu in z grafičnimi sporočili želeli nagovoriti čim večje število ljudi.

Pri tem smo sodelovali z lokalno akcijsko skupino, pod okriljem katere deluje svetovalnica Posvet v Velenju tudi za mladostnike od 14. do 18. leta starosti.

Organiziramo tudi pogovore, okrogle mize in posvete, povezujemo se s strokovnjaki v lokalni skupnosti in s svetovalnimi delavci.



Iz sovražnega v prijazni jezik v Mladinskem svetu Ljutomer

Svetovni splet in tehnologija omogočata mladim široke možnosti usposabljanja na najrazličnejših področjih, po drugi strani pa prinašata številne nevarnosti. Splet je za mlade v današnjem času pomembno okolje komunikacije, zato je uporaba prijaznega jezika še posebej pomembna. Dodaten izziv nemalokrat predstavlja odsotnost neverbalne komunikacije, ki je pri pisni komunikaciji na različnih forumih in pri komentarju ni mogoče zaznati – če pa je že prisotna na raznih videih, je velikokrat negativna.

Opažamo, da je neprimerna komunikacija pogosto odraz vzgoje in vzgleda, zato smo mladim zmeraj vzgled pozitivne asertivne komunikacije, z veliko pristnega poslušanja v medsebojni komunikaciji. Pomemben del ozaveščanja je tudi komunikacija s starši, ki mora biti prisotna in odprta ter ponujati drugačne, ustrežnejše načine komuniciranja njihovih mladostnikov z drugimi osebami.

Prav tako pa še vedno, zlasti v manjših krajih, obstaja občutek nesprejemanja drugačnosti med mladimi ali do določenih skupin mladih. Zavedati se je treba in imeti prepričanje, da samo na podlagi drugačnosti ne moremo sklepati, kakšna je ta mlada oseba in s čim se ukvarja. Žal je še vedno tudi preveč nestrpnosti odraslih do mlajših generacij, zaradi česar mladi ta negativni odnos posnemajo. S tem želimo poudariti, da čeprav se mladi radi družijo z vrstniki, imajo v tem obdobju še vedno pomembno vlogo starši in odrasle osebe, ki jih mladi dojemajo kot vzgled.

Vedno uporabljamo prijazen in spoštljiv jezik, s pomočjo raznih tem in na različne načine, v vsebinah in projektih, ki jih v Mladinskem svetu Ljutomer skupaj z mladimi izvajamo. Pri svojem delovanju, med izvedbo predavanj ali delavnic, vedno sprejemamo in vključujemo vse mlade, ne glede na druge značilnosti, ki jih opisujejo. Prepoznavamo morebiten sovražni jezik in opozorimo na ničelno toleranco do vseh oblik nasilja. Zmeraj tudi ciljano informiramo različne skupine mladih, tako da zajamemo njihovo raznolikost in jih z druženjem in povezovanjem ter sodelovanjem učimo sprejemanja drugačnosti.

Verjamemo, da nam bo s skupnimi močmi uspelo sovražni jezik pretvoriti v prijazni jezik in tako omogočiti lepšo skupnost za mlade in tudi preostale generacije.

Mladi ambasadorji medkulturnega dialoga

Projekt Mladi ambasadorji medkulturnega dialoga je bil zasnovan kot odgovor na naraščajoče izzive sodobnih multikulturnih družb, kjer različne kulture, etnične in verske skupine pogosto živijo skupaj brez medsebojnega stika. Namen projekta je bil ustvariti pogoje za boljše medsebojno razumevanje, spoštovanje in sodelovanje med različnimi skupinami, s čimer bi multikulturne družbe preoblikovali v medkulturne družbe, kar pomeni, da se med različnimi skupinami ljudi, ki živijo skupaj, vzpostavljajo odnosi, ki temeljijo na medsebojni strpnosti in spoštovanju različnih vrednot ter življenjskih nazorov. Projekt Mladi ambasadorji medkulturnega dialoga je sinonim za dejavnosti, ki spodbujajo sprejemanje različnosti in medkulturni dialog. Različnost je del naših življenj in spoznavanje te mora biti trajnostno in sistematično, da se ne zaraste v sovraštvo in postane gonilo populizma.

Slika 1: Logotip projekta MAMD



Bistvo projekta je bilo vzpostaviti mrežo za medkulturni dialog in ustvariti priložnosti za spoznavanje in razumevanje različnih kultur. Projekt je bil osredotočen na neposredno mladinsko participacijo in neformalno izobraževanje mladinskih delavcev ter drugega strokovnega osebja, ki delajo z mladimi (učitelji, socialni delavci ipd.) na področju medkulturnega dialoga, z namenom spodbujanja sožitja različnih kultur, občutka skupnosti, strpnosti, vzajemnega spoštovanja in razumevanja. V projekt so bile vključene različne mladinske organizacije in srednje šole. Mladinski center Dravinjske doline (MCDD) je kot nosilec projekta skupaj z 22 konzorcijskimi partnerji iz cele Slovenije uspešno prijavil projekt Mladi ambasadorji medkulturnega dialoga na javnem razpisu Ministrstva za šolstvo in šport Republike Slovenije za izbor projektov s področja socialnih, državljskih in kulturnih kompetenc, ki ga je podprl Evropski socialni sklad.

Projekt se je izvajal od leta 2009 do leta 2012 in vsako leto je v njem sodelovalo več kot 500 mladih iz različnih delov Slovenije. Projekt je imel štiri vsebinske stebre. V sklopu stebra **pridobivanje mladih ambasadorjev medkulturnega dialoga** so bili izbrani mladi, ki so na različne načine raziskovali kulture držav Sveta Evrope in sredozemskih držav ter pridobili **status mladih ambasadorjev medkulturnega dialoga**. Mladi so bili izbrani po izvedbi triurnih delavnic **Urice medkulturnega dialoga na teme islam, romska in LGBTQ+ kultura**. Drug vsebinski steber je bil **spodbujati dostopnost ter vlogo kulture, umetnosti, glasbe, mobilnosti in športa pri oblikovanju identitete mladih in njihovem medsebojnem povezovanju**. V sklopu drugega stebra se je na letni ravni izvajalo pet modulov. V mobilnem razstaviščnem prostoru »Fast Art Kiosque« so bile na ogled različne razstave, pri projektnih partnerjih so bili organizirani dnevi islamske in romske kulture ter prireditve z naslovom Dovolite,

da se vam predstavimo, kjer so mladi iz drugih kultur in držav na različne načine predstavljali svojo kulturo. Izvedene so bile prireditve v sklopu modula gostovanje tujih literatov. Projekt se je osredotočal tudi na mladinske delavce, ki so pridobili priložnosti za **dodatna izobraževanja, usposabljanja in mednarodne mobilnosti z namenom krepitev njihovih medkulturnih zmožnosti in pridobivanja kompetenc področja uporabe učnih strategij na temo medkulturnega dialoga**. Pomemben del projektnih dejavnosti je bila tudi ozaveščevalna kampanja in zagovorniške dejavnosti, kjer smo si v MCDD prizadevali za vzpostavitev trajnostnih, sistematičnih in učinkovitih mehanizmov za spodbujanje integracije, ozaveščenost, senzibilizacijo in motivacijo.

Slika 2: Urice medkulturnega dialoga



Slika 3: V okviru projekta smo na leto vključili 500 mladih udeležencev in 50 mladih ambasadorjev medkulturnega dialoga.



Ciljne skupine, ki smo jih nagovarjali s projektom, so bile različne:

1. otroci iz drugih govornih območij, ki obiskujejo osnovno šolo
2. osnovnošolski otroci in srednješolska mladina
3. odločevalci/-ke
4. pedagoški kader, mladinski/-e delavci/-ke in mladinski/-e voditelji/-ce
5. aktivisti/-ke manjšinskih in kulturnih organizacij
6. splošna javnost, lokalni mediji

Slika 4: V okviru projekta smo vključevali, izobraževali in ozaveščali različne ciljne skupine.



V sklopu razširjanja in promocije projekta je bilo izdanih šest številčk časopisa Mladi ambasadorji medkulturnega dialoga. Izvedena je bila tudi **raziskava o stopnji pripravljenosti mladih za medkulturni dialog**. Analiza je pokazala, da mladi dobro razumejo večplasten pojem medkulturnega dialoga in da se zavedajo njegovih splošnih pozitivnih učinkov v družbi.

Slika 5: Izvod časopisa MAMD



V okviru projekta je Mladinski center Trbovlje med letoma 2010 in 2012 izvajal enoletna usposabljanja za mladinske delavce na temo medkulturnega dialoga, v okviru katerih so pripravili dejavnosti ali lastne projekte, prilagojene potrebam njihovih lokalnih skupnosti. Izdana je bila tudi publikacija **Mladinski delavci v medkulturnem dialogu**, ki služi kot gradivo za izvajanje dejavnosti za mlade na temo medkulturnega dialoga in razumevanja drugih kultur.

Projekt je imel več pomembnih dosežkov in vplivov:

- Krepitev medkulturnih kompetenc: Mladi so pridobili pomembne veščine in znanja, ki so jim omogočila boljše razumevanje in spoštovanje različnih kultur.
- Povečanje mobilnosti mladih: Sodelujoči mladi so imeli priložnost obiskati države, katerih kulturni ambasadorji so postali, in pridobiti dragocene osebne izkušnje.
- Izboljšanje socialnih in državljskih kompetenc: Dejavnosti projekta so prispevale k razvoju socialnih, kulturnih in državljskih kompetenc mladih, kar je okrepilo njihovo aktivno državljanstvo.
- Vzpostavitev trajnih vezi med mladinskimi organizacijami in šolami: Projekt je spodbudil medsebojno sodelovanje med različnimi mladinskimi organizacijami in srednjimi šolami, kar je omogočilo nadaljnje izmenjave in sodelovanja.

Slika 6: Fotografija projektnih sodelavcev, prostovoljcev in prostovoljk ter sodelujočih v projektu po izvedenem usposabljanju MAMD.



Mladi, ki so sodelovali v projektu, so izkušnjo ocenili zelo pozitivno. Ana, ena izmed udeleženk, je povedala:

»Projekt mi je omogočil, da sem spoznala ljudi iz različnih kultur in bolje razumela njihovo življenje in vrednote. Kot mlada ambasadorka medkulturnega dialoga sem pridobila dragocene veščine, ki mi bodo koristile skozi vse življenje.«

Drugi udeleženec, Marko, je dodal:

»Sodelovanje v projektu mi je dalo priložnost, da obiščem države, o katerih sem prej le sanjal. Spoznal sem, kako pomembno je medkulturno razumevanje in kako lahko vsi prispevamo k bolj strpni in povezani družbi.«

Vzpostavljanje medkulturnega dialoga je proces, ki mora temeljiti na neposrednem stiku in izmenjavi informacij, izkušenj in mnenj med različnimi kulturami. Projekti, kot je Mladi ambasadorji medkulturnega dialoga, zaradi aktivacije na različnih področjih in preko različnih kanalov k temu procesu veliko pripomorejo. S sodelovanjem več sto mladih iz cele Slovenije in številnimi dejavnostmi, usmerjenimi v promocijo medkulturnega dialoga, je projekt pomembno prispeval h gradnji bolj odprte in strpne družbe.

Slika 7: Nekaj udeležencev in udeleženk uric, ki so v okviru projekta pridobili status ambasadorjev medkulturnega dialoga.



Zakaj je projekt Mladi ambasadorji medkulturnega dialoga pomemben prispevek k sočutnejšemu jeziku mladih?

Projekt spodbuja medsebojno razumevanje in spoštovanje, ustvarja priložnosti za ljudi iz različnih kulturnih okolij, da se spoznajo in ozavešijo vrednote, običaje in prepričanja. To prispeva k zmanjševanju predsodkov in stereotipov, ki pogosto vodijo do sovražnega govora. Projekt razvija veščine medkulturnega dialoga in aktivnega državljanstva ter ozavešča o nevarnostih oziroma posledicah sovražnega govora tako za posameznike kot družbo kot celoto. Z vključevanjem različnih manjšinskih skupin (Romi, muslimani, pripadniki LGBTQ+ ipd.) smo pripomogli tudi k njihovi večji vključenosti, vidnosti in opolnomočenju. Ključen vidik je tudi izobraževanje mladinskih delavcev, učiteljev in drugih strokovnih sodelavcev. Odrasli, ki delajo z mladimi, so pridobili orodja in metode za spodbujanje strpnosti in boj proti sovražnemu govoru v svojih skupnostih. S pomočjo ozaveščevalne kampanje, medijsko vidnostjo in diskurzom smo širili znanja o medkulturnem dialogu in dobre prakse. MAMD je pomembno prispeval k spodbujanju bolj vključujočega jezika in boju proti sovražnemu govoru z izobraževanjem, ozaveščanjem, pozitivno izkušnjo in mladinskim delom. Dejavnosti, ki so bile osredotočene na medkulturni dialog in sprejemanje različnosti, so pomagale ustvariti okolje, kjer sta sovražni govor in nestrpnost manj verjetna.



Mladinski sektor – glas proti sovražnemu govoru

Sovražni govor se je seme sovraštva, iz katerega lahko vzklijejo hujše družbene napetosti, zato je nujno, da ga preprečujemo, kjer je to mogoče – tudi med mladimi. Vzgibi za zločine iz sovraštva, kamor vključujemo tudi sovražni govor, so različni. Povzročitelje lahko motivira želja po razburljivih doživetjih, občutek potrebe po branjenju svoje skupnosti, lastnih vrednot oziroma ciljev, vodi jih lahko potreba po maščevanju ali patološki občutek poklicanosti za boj proti neki družbeni skupini. Povzamemo lahko, da se za vsakim sovražnim govorom skriva sporočilo: »Tukaj ni prostora za vas.« A vsaka močna skupnost lahko na to odgovori z: »Ni res, tukaj ste dobrodošli!« (Burke, 2017)

Ker so mladi posamezniki zelo pogosti povzročitelji in tarča sovražnega govora, predvsem v spletnih okoljih, moramo stremeti k temu, da so celovito vključeni v oblikovanje rešitev te težave. Le tako je mogoče doseči učinkovite rešitve. Odločevalci in avtoritete morajo investirati v promocijo raznolikosti in vključevanja ter se zoperstavljati sovražnemu govoru v vseh oblikah (UN Office of the Special Adviser on the Prevention of Genocide, 2024). Opolnomočenje mladih z znanjem, orodji in priložnostmi za udeležbo in sodelovanje pa prispeva k zoperstavitvi nevarnosti, ki jo pomeni sovražni govor.

Kaj lahko naredimo kot mladinski delavci?

Kot mladinski delavci ali voditelji lahko sovražni govor obravnavamo tako kurativno kot preventivno. Pri tem je pomembno, da smo prisotni v prostorih, kjer so mladi. Glede digitalnih prostorov so taki prostori tako spletni forumi, družbena omrežja kot igričarske (gamerske) in podobne skupnosti. V teh okoljih lahko delujemo kot spletni »ulični« mladinski delavci ali voditelji. S svojo prisotnostjo na forumih in skupinah na družbenih omrežjih se spoprijemamo z izzivi, povezanimi s spletnim nadlegovanjem, ali delujemo preventivno na področju polarizacije in z njo povezane radikalizacije (Belc, 2022). Nekatere raziskave kot najbolj obetavno obliko zoperstavljanja ekstremistični retoriki, na katero lahko naletimo, navajajo intervencijo z alternativnimi naracijami, ki izpodbijajo njihovo sporočilo (Alava idr., 2017; Van Eerten idr., 2017).

Veliko možnosti ponuja prisotnost v skupnostih, kjer je pogosta pojavnost nadlegovanja, kot so gamerske skupnosti. Cary idr. (2020) so v raziskavi odkrili, da je že več kot polovica gamerjev doživela nadlegovanje zaradi rase, etnične pripadnosti, vere, spola ali spolne usmerjenosti, kar dve tretjini gamerjev pa sta bili izpostavljeni resnemu nadlegovanju – grožnjam, zalezovanju ali celo dolgotrajnem nadlegovanju. V organizaciji Verke so izvedli projekt The Non-toxic – non-

discriminating gaming culture project (Ahtiainen in Lehtinen, 2021), v okviru katerega so pripravili smernice, kako lahko mladinski delavci delujemo kot promotorji pozitivne igrarske kulture (angl. *gaming culture*). Pomembno je, da se med igranjem iger odzovemo v primeru diskriminatornih izjav ali pri pojavu nadlegovanja. Intervencije so smiselne, ko nasilje izvajajo naši mladi, pa tudi, ko nasilje izvajajo neznanci.

Na področju preventive lahko kot mladinski delavci omogočamo mladim tudi krepitev (digitalne) medijske pismenosti. Ko govorimo o medijski pismenosti, ne mislimo zgolj na učenje in razvijanje sposobnosti uporabe novih tehnologij, ampak tudi na razumevanje, kako deluje medijska kultura ter kako so medijske in z njimi povezane potrošniške navade povezane z našim načinom razmišljanja in vedenja (Rek, 2021). Medijska in informacijska pismenost je predpogoj za trajnostni razvoj odprte, pluralistične, vključujoče in participativne družbe znanja in državljskih institucij, organizacij, skupnosti ter posameznikov, ki sestavljajo neko skupnost (IFLA, 2012).

Za usposobljenost mladinskih delavcev je ključno, da ostanemo v stiku s tehnološkim razvojem in razumemo porajajoče se trende. Ko govorimo o sovražnem govoru in polarizaciji, ne smemo pozabiti na vpliv vzpona uporabe in sposobnosti umetne inteligence. Razvoj le-te omogoča tako izvajanje astroturfinga, ki daje lažni videz podpore ljudi nekemu izdelku, politični ideji ali verskemu gibanju, kot tudi političnega mikrotargetiranja, ki je bilo uporabljeno v primeru brexita. Poleg tega lahko z njeno pomočjo ustvarimo tako imenovane globoke ponaredke (angl. *deep fakes*). Ta orodja omogočajo vplivanje na mnenje ljudi in spodbujajo polarizacijo družbe, zato je pomembno, da jih proaktivno obravnavamo in tako ohranjamo demokracijo v času velikih sprememb v medijski krajini (Adam in Hocquard, 2023).

Mlade je skozi mladinsko delo treba spodbujati, da imajo odprt odnos in gojijo iskreno radovednost do različnih družbenih skupin. Vzrok sovražnemu govoru pogosto temelji na nevednosti in lažnih informacijah. Z mlajšimi posamezniki lahko delamo na ozaveščanju, da to, kar izgovorimo ali zapišemo, lahko rani druge. S starejšimi pa se usmerimo v raziskovanje zgodovinskih primerov, ki prikazujejo, kako sovražni govor pripravi podlago za konflikte in hude kršitve človekovih pravic. Krepitev njihove radovednosti pomaga prepoznati in ceniti razlike ter spodbuja pogovor, razumevanje in empatijo do ljudi, ki so drugačni (UNICEF, b.d.).

Pomemben prispevek k bolj strpni družbi lahko prinese tudi neformalno izobraževanje, ki ga že dlje časa ponujamo na Mladinskem svetu Slovenije.

Aktivnosti Mladinskega sveta Slovenije na področju sovražnega govora

Mladinski svet Slovenije prepoznava pomen boja proti sovražnemu govoru in aktivno sodeluje v projektih, ki obravnavajo problematiko sovražnega govora med mladimi skozi neformalno izobraževanje in preventivo proti njegovemu pojavljanju.

Poskušamo slediti načelu, da je preventiva najboljši način za spopadanje s težavo, zato je bilo veliko energije usmerjene v izobraževanje mladih, mladinskih voditeljev in delavcev, študentov ter aktivistov. Takšna izobraževanja so bila izvedena v sklopu projektov Mladi glasniki človekovih pravic v novi digitalni dobi (2022 in 2023) ter Hub za izobraževalce o človekovih pravicah (2020) in treningov za človekove pravice, ki so potekali v letih 2017, 2018 in 2023. Izobraževanja so potekala v raznolikih skupinah z 10–20 udeleženci. Tako smo na različne načine širili vednost o pomenu človekovih pravic in opozarjali na nevarnosti, ki pretijo varni in odprti družbi. Teme, na katere so se izobraževanja osredotočila, so različne oblike diskriminacije, transfobija, politike strahu in zagotavljanje varnega prostora v mladinskem delu.

Predstavljali smo različne priročnike za izobraževanje o tematiki, kot so Zaznamki – Priročnik za boj proti sovražnemu govoru na spletu z izobraževanjem o človekovih pravicah; Kompas – priročnik za izobraževanje mladih o človekovih pravicah, ki ga je Svet Evrope prvič objavil leta 2002, njegova zadnja različica iz leta 2020 pa je dostopna tudi na [spletu](#), ter Zmoremo («We Can!») – smernice za boj proti sovražnemu govoru na spletu z alternativnimi načini in izobraževanjem o človekovih pravicah.

Trudili smo se, da je izobraževanje doseglo čim večji razpon mladih in posameznikov, ki se pri svojem delu srečujejo z mladimi. Poskrbeli smo, da so bile aktivnosti geografsko razpršene. Ker je pojavnost sovražnega govora še posebej problematična na spletu in družbenih omrežjih, smo ga poskušali zajeziti tudi v spletnem prostoru. Tako so novoizobraženi glasniki človekovih pravic ustvarjali različne ustvarjalne vsebine in jih širili med svojimi vrstniki na družbenih omrežjih.

Najobsežnejša ozaveščevalna akcija se je zgodila v sklopu gibanja Ne sovražnemu govoru oziroma No Hate Speech Movement, ki je bilo aktivno v letih 2013 in 2014. Gibanje je bilo rezultat sodelovanja in soodločanja mladih, ki jih je podprl mladinski sektor Sveta Evrope. Oblikovanih je bilo več posvetovalnih in pripravljalnih dogodkov s strokovnjaki, mladinskimi delavci in mladimi. Aktivnosti so bile usmerjene proti sovražnemu govoru v vseh njegovih oblikah, kot sta ustrahovanje in sovraštvo na spletu, ki ju največ uporabljajo ravno mladi. Hkrati se je kampanja osredotočala na izobraževanje za človekove pravice, sodelovanje in udeležbo mladih ter medijsko pismenost.

Slika 1: Utrinek iz dogodka v sklopu gibanja “Ne sovražnemu govoru”



Mladinski svet Slovenije je v sklopu svojih mednarodnih zagovorniških aktivnosti sodeloval tudi v 18 mesecev dolgem procesu oblikovanja deklaracije o globalnem izobraževanju do leta 2050, ki je bila ratificirana leta 2022 na evropskem kongresu o globalnem izobraževanju v Dublinu. Rezultat sodelovanja vladnega sektorja ter nevladnih in mladinskih organizacij so oblikovani koncepti, priporočila ter zaveze v povezavi z globalnim izobraževanjem, ki vključuje globalno solidarnost, družbeno pravičnost, človekove pravice mir in trajnost. Za človekove pravice in

zagotavljanje varnih prostorov se Mladinski svet Slovenije zavzema tudi znotraj Evropskega mladinskega foruma, katerega član je.

Slika 2: Primer inovativnih promocijskih materialov kampanje "Ne sovražnemu govoru"



Mladinski sektor za prostore poguma

Sovražni govor zastrepja javni diskurz, ki je bistven za demokratično družbo. Politična nestabilnost, izzivi na trgu dela in krčenje prostorov za politično in civilno udejstvovanje povečujejo izoliranost mladih. Zato je še bolj ključno, da imajo mladi na voljo prostore, tako fizične kot digitalne, kjer lahko prosto izražajo svoje mnenje, izmenjujejo stališča in načrtujejo prihodnost, ne da bi bili izpostavljeni sovražnosti in diskriminaciji. To jim omogoča mladinski sektor z vzpostavljanjem prostorov, kjer se mladi počutijo sprejete in jim je omogočeno srečevanje, izmenjava informacij in ustvarjalno izražanje (Združeni Narodi, 2018).

V teh prostorih pa se združujejo mladi raznolikih pogledov in ozadij, kar s seboj prinese možnost nastanka napetosti. Bodimo pozorni, da se zaradi lastne želje po ohranjanju občutka udobja ne ujamemo v zanko izogibanja konfliktnim položajem (Belc in Oblak, 2021). S tem lahko ustvarimo okolje, kjer mladi ne izrazijo potreb in mnenj, ki niso v skladu z večinskimi potrebami ali mnenjem prisotnih. Zaradi tega lahko zapustijo naše aktivnosti in si poiščejo prostor tam, kjer je njihovo mnenje odobravano, ter se tako ujamejo v odmevne sobe (angl. *echo chambers*).

Zaključno povabilo mladinskim delavcem in voditeljem je, naj poskušajo ustvarjati prostore, kjer posamezniki lahko spoštljivo izmenjajo (tudi bolj provokativna) mnenja. Za to je včasih treba narediti korak naprej od varnih prostorov (USAID, 2018) in vzpostaviti prostore poguma (angl. *brave spaces*). Prostori poguma spodbujajo posameznike k pogovorom o težkih temah, spoprijemanju s predsodki in h konstruktivnemu prevpraševanju stališč (Arao in Clemens, 2013). Ti prostori temeljijo na predpostavki, da greta nelagodje in osebna rast pogosto z roko v roki in da je z izstopom iz cone udobja mogoče doseči pomemben napredek v smeri vključevanja (Oxford Review, b.d.).

Pri tem pa ne pozabimo, da je predpogoj za ta korak prisotnost občutka psihološke varnosti med mladimi, saj lahko le tako gostimo pogovore, ki doprinesejo kapljico v morje borbe proti polarizaciji družbe in sovražnemu govoru.

Viri

- Adam, M. in Hocquard, C. (2023). *Artificial intelligence, democracy and elections* [Briefing | European Parliamentary Research Service]. European Parliament. [www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS_BRI\(2023\)751478](http://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS_BRI(2023)751478)
- Ahtiainen, S. in Lehtinen, R. (2021, januar 11). Youth workers create a better gaming culture through gaming education. *Verke*. www.verke.org/en/blogs/youth-workers-create-a-better-gaming-culture-through-gaming-education/
- Alava, S., Frau-Meigs, D. in Hassan, G. (2017). *Youth and violent extremism on social media: mapping the research - UNESCO Digital Library*. UNESCO. doi.org/10.54675/STTN2091
- Arao, B. in Clemens, K. (2013). From Safe Spaces to Brave Spaces: A New Way to Frame Dialogue Around Diversity and Social Justice. V L. M. Landreman (ur.), *The Art of Effective Facilitation*. Routledge. www.anselm.edu/sites/default/files/Documents/Center%20for%20Teaching%20Excellence/From%20Safe%20Spaces%20to%20Brave%20Spaces.pdf
- Belc, S. (2022). Spletno mladinsko delo. V M. Galun (ur.), *Izobraževalni (pre)skok na splet: pristne, sproščene in sodelovalne aktivnosti na spletu* (str. 25–52). Mladinski svet Slovenije.
- Belc, S. in Oblak, A. (2021). Prostor dialoga. V M. Cepin (ur.), *Kaj pa, če bi mi...? Kako spodbujati pobudništvo mladih?* (str. 201–223). Socialna akademija. socialna-akademija.si/wp-content/uploads/inkubator40_prirocnik_compressed_compressed.pdf
- Burke, D. (2017, junij 12). *The four reasons people commit hate crimes*. CNN. www.cnn.com/2017/06/02/us/who-commits-hate-crimes/index.html
- Cary, L. A., Axt, J. in Chasteen, A. L. (2020). The interplay of individual differences, norms, and group identification in predicting prejudiced behavior in online video game interactions. *Journal of Applied Social Psychology*, 50(11), e12700. doi.org/10.1111/jasp.12700
- Eerten, J., Doosje, B., Konijn, E., Graaf, B. in Goede, M. (2017). *Developing a social media response to radicalization: The role of counter-narratives in prevention of radicalization and de-radicalization*. Wetenschappelijk Onderzoek- en Datacentrum (WODC). repository.wodc.nl/handle/20.500.12832/2215
- IFLA. (2012). *Moscow Declaration on Media and Information Literacy*. International Federation of Library Associations and Institutions. www.ifla.org/publications/moscow-declaration-on-media-and-information-literacy
- Oxford Review. (b. d.). Brave Space - Definition and Explanation. *The Oxford Review - OR Briefings*. Pridobljeno 11. junij 2024, s oxford-review.com/the-oxford-review-dei-diversity-equity-and-inclusion-dictionary/brave-space-definition-and-explanation/
- Rek, M. (2021). *Medijska vzgoja in pismenost v Sloveniji*. Vega.
- UN Office of the Special Adviser on the Prevention of Genocide. (2024, junij 19). *Investing in youth to counter hate speech*. United Nations: Africa Renewal. www.un.org/africarenewal/magazine/june-2024/investing-youth-counter-hate-speech
- UNICEF. (b. d.). *How to talk to your children about hate speech*. UNICEF Parenting. Pridobljeno 11. junij 2024, s www.unicef.org/parenting/how-talk-your-children-about-hate-speech
- Združeni Narodi. (2018). *Safe spaces offer security and dignity for youth, and help make the world 'better for all'*. United Nations: Department of Economic and Social Affairs; United Nations. www.un.org/uk/desa/safe-spaces-offer-security-and-dignity-youth-and-help-make-world-%E2%80%98better-all%E2%80%99
- USAID. (2018). *Safe Spaces for Youth*. YouthPower. www.youthpower.org/safe-spaces-youth



Sovražni govor med mladimi

V sodobnem času, v katerem je digitalna prisotnost skoraj neločljiv del vsakdana mladih, se različne vrste medvrstniškega nasilja pojavljajo pogosteje kot kadar koli prej. Življenje mlade osebe brez nenehnega dotoka informacij in brez izpostavljenosti družbi ter tujim komentarjem se danes zdi povsem nedosegljivo. Prav zato bi lahko trdili, da vstopamo v obdobje, v katerem sovražni govor in medvrstniško nasilje nista omejena le na določen prostor, okolje ali dejavnost, temveč sta lahko prisotna kjer koli in kadar koli.

Ljudje pogosto označujejo današnje mlajše generacije kot bolj šibke in občutljive, vendar se je treba zavedati, da imajo sovražne besede na mlado osebo, še posebej takrat, ko se jim ta ne more nikamor umakniti, precej večji vpliv kot na starejšo, vzpostavljeno in dokončno izoblikovano osebo. Mladi precej hitreje prihajajo do sklepa, da njihova situacija nima izhoda, kljub temu da lahko stisko povzroči le nekaj komentarjev, zaradi katerih se počutijo izločene. V katerem koli drugem življenjskem obdobju bi te komentarje prenesli mnogo lažje. Dejstvo je, da so mladi ranljiva skupina, saj se prav v najstniškem obdobju spoprijemajo z velikimi socialnimi, psihičnimi in fizičnimi spremembami, ob katerih morajo sprejemati odločitve o svoji prihodnosti in izbrati družbo, ki jih oblikuje kot odrasle osebe.

V zadnjih nekaj letih v Dijaški organizaciji Slovenije opažamo in redno opozarjamo na porast duševnih stisk slovenske mladine. Seveda so razlogi za te zelo različni in nanje vpliva veliko dejavnikov, vendar splošno velja, da so medvrstniško nasilje, sovražni govor in slabo duševno zdravje mladih tesno povezani pojavi. To potrjuje tudi alarmantno stanje na srednjih šolah, ki ga jasno prikazuje anketa Dijaške organizacije Slovenije o duševnem zdravju, ki jo je od januarja izpolnilo več kot 4500 slovenskih dijakov. Rezultati kažejo, da je več kot 50 % dijakov že imelo duševne težave, kot so anksioznost, depresija in motnje hranjenja. Več kot 33 % dijakov je svoje počutje v šoli opisalo kot zelo slabo ali grozno, več kot 80 % pa jih je navedlo, da šola ne izvaja nobenih dejavnosti za izboljšanje njihovega počutja. Iz teh podatkov je jasno razvidno, da vsaj v večini slovenskih srednjih šol duševno zdravje dijakov in preprečevanje sovražnega govora nista prednostna naloga, kar v naši organizaciji že dolgo izpostavljam kot velik problem izobraževalnega sistema. Očitno je, da odločevalci ukrepajo premalo odločno in prepočasi, prav tako pa brez jasne strategije in nujno potrebnega medresorskega usklajevanja. Prav zaradi pomanjkanja izobraževanj, sistematičnega reševanja problemov in nujenja pomoči dijakom v stiski, ki so lahko tako žrtve nasilja kot tudi potencialni agresorji, se trenutno stanje še naprej poslabšuje.

V Dijaški organizaciji Slovenije menimo, da se moramo proti sovražnemu govoru boriti z izobraževanjem, proti njegovim posledicam pa s sistematičnim presejalnim programom za dijake in pozitivnim ter sprejemajočim okoljem izobraževalnih zavodov.

Treba se je zavedati, da dijaki velikokrat ne znajo pravilno prepoznati duševnih motenj oziroma vedeti, kdaj se tudi sami soočajo z njimi. V zadnjih nekaj letih prihaja do številnih primerov napačnih samodiagnoz, vedno pogostejši so tudi pojavi medvrstniškega nasilja in sovražnega govora. Oba dejavnika lahko spodbudita slabo počutje, vendar tega še ne moremo neposredno opredeliti kot duševno motnjo. Prav zato je zelo pomembno, da dijake izobražujemo o vplivu različnih dejavnikov na njihovo počutje, nujnost strokovne diagnoze duševnih motenj, in poskrbimo, da jim njihovo okolje omogoča normalno odraščanje brez dodatnih nepotrebnih stresorjev. Na tej točki pridejo v poštev tudi profesorji, ki se velikokrat ne znajo pravilno odzvati in ravnati z ogroženimi dijaki. Vedno več dijakov navaja, da se v razredu ne počutijo vključeni, kar pa tudi neposredno vpliva na njihovo duševno zdravje. Mladi med 14. in 18. letom so še precej bolj občutljivi, zato sta socialna vključenost in samozavest v določeni skupnosti ključnega pomena.

V organizaciji menimo, da bi morala biti ključni del izobraževanja predavanja za profesorje, na katerih bi se lahko celotni zbor razrednikov na šoli seznanil s tehnikami povezovanja razreda in pravilnim ukrepanjem v določenih zahtevnih situacijah. Seveda bi bilo nujno potrebno, da bi delavnice pripravil strokovnjak na tem področju. Želimo si, da bi bile delavnice čim bolj praktične, saj bi morali profesorji na njihovi podlagi ustvariti načrt dela in organizirati razredne ure, namenjene grajenju razredne skupnosti. S tem projektom, ki bi ga sproti spremljali tudi z anketami, ki bi pregledovale, ali se stanje v razredih izboljšuje, bi lahko dokazali pomembnost povezanosti razredov in sprejemajočega šolskega okolja. Če bi ankete pokazale pozitivne spremembe, bi lahko delavnice kot dobro prakso začeli uvajati po vsej državi. Kljub jasnim prednostim izobraževanj profesorjev in dijakov ta še vedno niso obvezna in veljajo za redkost na slovenskih šolah. V razredih se spodbuja tekmovalnost, vedno več razredov ostaja nepovezanih in prav to ima lahko velik vpliv na počutje dijakov. Najverjetneje bi se za delavnice odločilo veliko več šol, če bi te prejele podporo in spodbudo za delo na področju duševnega zdravja dijakov in ne samo za uspeh dijakov na maturi in tekmovanjih, ki so trenutno ključni kazalnik kakovosti izobraževalnega zavoda. Treba se je zavedati, da večina dijakov preživi več časa s sošolci kot s svojo družino in drugimi prijatelji.

V 1. in 3. letniku imajo dijaki in dijakinje obvezne sistematske zdravstvene preglede, ki služijo kontroli zdravja populacije in prepoznavajo posameznike s prej nediagnosticiranimi težavami z zdravjem, različnimi motnjami, poslabšanjem vida, sluha in podobno. Glede na to, da v Sloveniji nimamo nobenega programa, ki bi sistematično pregledoval mentalno zdravje mladih, hkrati pa so duševne motnje med mladimi vedno pogostejši pojav, bi lahko imel že kratek pogovor z zdravnikom/sestro/socialnim delavcem, ki bi z nekaj vprašanji hitro preveril duševno zdravje posameznika, zelo pozitiven vpliv na vse slovenske dijake. V Sloveniji imamo veliko različnih programov (Tom telefon, To sem jaz, Zdaj, OMRA in drugi), vendar praktično vsi zahtevajo, da se oseba v stiski nanje obrne sama, kar pa je predvsem med resno ogroženimi zelo redko. S sistematskimi pregledi bi lahko nudili pomoč tistim, ki je sicer ne bi dobili, saj je v večini primerov treba do posameznika pristopiti. Velikokrat lahko že z nekaj vprašanji zelo hitro ugotovimo, ali potrebuje strokovno pomoč.

V Dijaški organizaciji Slovenije opažamo, da ministrstva in NIJZ sicer izvajajo veliko programov, organizirajo dogodke in akcije, vendar so vsi naštetih ukrepi precej blagi in temeljijo na

samoukrepanju. Za izboljšanje stanja je nujno, da se država zaveda pomembnosti sistemskih ukrepov (kot so npr. sistematski pregledi duševnega zdravja, obvezna izobraževanja profesorjev, preverjanje aktivnosti šol na področju dobrega počutja in povezanosti dijakov na šoli), hkrati pa tudi reševanja problemov, ki jih krivimo za poslabšanje duševnega zdravja mladih (nepovezani razredi, prevelik obseg snovi, napačen odnos vodstva šole ipd.). Treba bi bilo oceniti smiselnost obsega financiranja projektov, kot je na primer Festival duševnega zdravja, ki je zelo drag, temelji na ozaveščanju in ne dosega nobenih večjih sprememb ali premikov, ter prioritizirati raziskave in projekte, ki aktivno iščejo rešitve in potencialne spremembe v sistemu ter lahko v najkrajšem možnem času oziroma najbolj učinkovito pomagajo slovenskim dijakom.



Aktivnosti Društva Center za pomoč mladim na področju boja proti sovražnemu govoru

Boj proti sovražnemu govoru je vgrajen v samo osnovo Društva CPM. To se kaže že pri temeljnih dogovorih, na katere se opirata filozofija in tudi delovanje našega društva. V CPM-ju delujemo po načelu sprejemanja drugačnosti, poslušanju brez vnaprejšnjih sodb, nemoraliziranja, dogovarjanja, sodelovanja in podobno.

Temo sovražnega govora in ničelno toleranco do kakršnega koli nasilja obravnavamo tudi v svojih programih.

Prvi program je Trening socialnih veščin – TSV je praktičen in izkustven trening bivanja v povezovalni, odprti in sodelovalni skupnosti. Je varen mehurček, kjer lahko mladi drug ob drugem raziskujejo različne oblike komunikacije in sodelovanja. Sestavljen je iz različnih praktičnih vaj, ki so povod za raziskovanje svojega delovanja in prostega časa, ki igra ključno vlogo pri ustvarjanju izkušnje sobivanja.

Drugi program so Delavnice, ki so namenjene srednješolcem. Pri delavnicah na izkustven in praktičen način raziskujemo področja odnosov, komunikacije, sprejemanja drugačnosti, reševanja konfliktov, sodelovanja in timskega dela. Na delavnicah obravnavamo tudi podajanje kritik in komplimentov. Zgoraj navedene teme se močno povezujejo z ozaveščanjem o primerni komunikaciji in bojem proti sovražnemu govoru.

Med programi naj omenimo še trening Asertivnost v praksi, ki je namenjen opolnomočenju mladih na področju komunikacije in odnosov. Trening je namenjen ozaveščanju lastnih vedenjskih vzorcev ter kreptitvi samozavesti, ki je ključna pri ustavljanju sovražnega govora in skrbi zase ter za skupnost.

V okviru Društva CPM je mladim na voljo tudi svetovalnica, ki je splošne narave in je namenjena vsem, tudi morebitnim žrtvam sovražnega govora.



ZAVOD ZA IZOBRAŽEVANJE
IN KULTURNE DEJAVNOSTI

Mladi – sovražni govor – mladinsko delo

Kaj je mladim prinesla sodobnost?

V zadnjih letih so digitalna omrežja in «dostopne» pametne naprave postali nepogrešljivi del vsakdanjega življenja mladih. Če za pozitivno štejemo neomejen dostop do informacij, možnost širjenja le-teh in (globalno) povezovanje z vrstniki, je negativna skrajnost svetovnega spleta, da je postal prostor za izražanje sovražnega govora. Raziskave povezujejo izpostavljenost takšnim vsebinam z resnimi posledicami za duševno zdravje mladih.

Marginalizirane skupine mladih, kot so skupnost LGBTQI+, romsko prebivalstvo, mladi »socialisti«, anarhistično organizirane družbene entitete in druge skupnosti, se pogosto spoprijemajo s sovražnim govorom, ki cilja na njihovo identiteto, prepričanja ali način življenja. Navedene skupine mladih morajo v sodobnosti razvijati nove strategije, ozaveščevalne in druge akcije ter se vsakodnevno spoprijemati s povzročeno škodo. Poleg lastne zaščite ozaveščajo javnost o sovražnem govoru in njegovih škodljivih učinkih.

Ponovimo, kaj je sovražni govor:

... je vsak govor, ki napada ali ponižuje posameznike ali skupine na podlagi njihove rase, etnične pripadnosti, narodnosti, vere, spola, spolne usmerjenosti, spolne identitete, invalidnosti ali drugih osebnih lastnosti. Med mladimi se pogosto pojavlja v obliki žaljivk, groženj, stereotipizacije in diskriminacije, zlasti na spletnih platformah.

Najpogostejše pojavnne oblike sovražnega govora mladih:

1. Verbalne žaljivke: Uporaba neprimernih, ponižujočih, žaljivih izrazov za označevanje posameznikov ali skupin mladih (in drugih). Pogosto so to rasistične, homofobne ali seksistične žaljivke.
2. Grožnje: Sovražni govor so tudi grožnje z nasiljem ali pozivi k sovraštvu proti posameznikom in specifičnim skupinam ter tudi (samo)organiziranje ‚varnostnih skupin‘, namenjenih tako imenovanemu ‚varovanju tradicionalnih vrednot‘.
3. Širjenje stereotipov in dezinformacij: Predstavljanje lažnih ali zavajajočih informacij, ki krepijo negativne stereotipe o določenih osebah in/ali skupinah (LGBTQI+, Romi, migranti).
4. Objave in komentarji na družbenih omrežjih: Velik del sovražnega govora se pojavlja v obliki objav, komentarjev, slik in videoposnetkov, ki so deljeni na platformah, kot so Facebook, Instagram, X, TikTok in YouTube. Producirajo ga (anonimne_i) posameznice_ki in tudi organizirane skupine z jasnim ciljem.

5. Doksanje (Doxing, doxxing): Objava/razkritje osebnih podatkov posameznic_kov z namenom njihovega zastraševanja ali sramotenja.

Zakaj so mladi ogroženi?

- Ker jim digitalizacija in dostopnost omogočata, da so z uporabo pametnih telefonov in družbenih omrežij, kot so Instagram, TikTok in Snapchat, mladi bolj kot kdaj koli prej izpostavljeni različnim oblikam komunikacije, vključno s sovražnim govorom, in to ves čas in kjer koli.
- Ker ustvarjalce sovražnega govora na svetovnem spletu ščiti anonimnost, ki se spoji s pomanjkanjem odgovornosti. Anonimnost vodi v pogostejše in bolj intenzivne oblike sovražnega govora, kot so grožnje, žaljivke in poniževanje. Anonimnost tudi otežuje identifikacijo storilcev in ustrezno ukrepanje.
- Ker je sovražni govor normaliziran! Mladi, ki so pogosto izpostavljeni sovražnim vsebinam, lahko postopoma razvijejo toleranco do takšnega jezika, kar vodi v njegovo normalizacijo. To zmanjšuje občutljivost do posledic sovražnega govora in povečuje verjetnost, da bodo tudi sami postali storilci.
- Ker se specifične oblike sovražnega govora neprestano prilagajajo mladim in družbenim omrežjem. Novejše oblike sovražnega govora, kot je pošiljanje neželenih intimnih slik (nudes, njud), se pogosto uporabljajo za poniževanje in nadlegovanje. Takšne oblike zlorabe ne le kršijo osebno integriteto, temveč imajo lahko tudi trajne posledice za psihično zdravje žrtev.

Kako to prepoznavamo na področju duševnega zdravja mladih?

1. Anksioznost in depresija: Nenehno poniževanje in nadlegovanje lahko povzročita občutke manjvrednosti, tesnobo in depresijo. Mladi, ki se znajdejo v takšnem okolju, pogosto razvijejo socialno anksioznost in se umaknejo iz socialnih interakcij.
2. Zmanjšana samopodoba: Nenehno izpostavljanje negativnim komentarjem lahko vodi do nizke samopodobe in negativne samopodobe. Mladi lahko začnejo dvomiti o svoji vrednosti in identiteti, kar vpliva na njihovo splošno duševno zdravje.
3. Samopoškodovanje in samomorilne misli: V skrajnih primerih lahko sovražni govor privede do samopoškodovanja in samomorilnih misli. Mladi, ki so tarča intenzivnega nadlegovanja, lahko razvijejo občutek brezizhodnosti in izoliranosti.
4. Posttravmatska stresna motnja (PTSM): Tisti, ki so bili izpostavljeni hudim oblikam sovražnega govora ali spletnemu nasilju, lahko razvijejo simptome PTSM, kar vključuje nočne more, anksioznost in »flashbacke«.

Zakaj mislimo, da je mladinsko delo lahko del rešitve:

Mladinsko delo lahko pomembno prispeva k blaženju posledic sovražnega govora in krepitev duševnega zdravja mladih. Metodologije, ki temeljijo na vključevanju in izobraževanju, kot jih uporablja Zavod Bob, omogočajo mladim, da razvijejo kritično mišljenje in prepoznajo sovražni govor. Ustvarjanje varnih prostorov, kjer se mladi lahko odprto pogovarjajo o svojih izkušnjah, spodbuja občutek pripadnosti in podpore. Poleg tega vključevanje v skupnostne projekte in aktivnosti, kjer so sprejeta jasna pravila spoštljivega komuniciranja, mlade nauči, kako se učinkovito spoprijemati s konflikti in izražati svoje mnenje na konstruktiven način.



→ Youtube: [Mladinsko delo proti nasilni radikalizaciji?](#)

Še nekaj ključnih elementov, ki delujejo:

Mladinsko delo je širok pojem in zajema najrazličnejše dejavnosti socialne, kulturne, izobraževalne, okoljske in/ali politične narave, ki jih izvajajo mladi z mladimi in za mlade, bodisi v skupinah ali individualno. Izvajajo ga profesionalne_i mladinske_i delavke_ci in prostovoljke_ci, temelji pa na neformalnih in priložnostnih učnih procesih, osredotočenih na mladih, in njihovem prostovoljnem sodelovanju. Mladinsko delo je dejansko družbena praksa, ki sodeluje z mladimi in družbami, v katerih živijo, ter omogoča aktivno sodelovanje in vključevanje mladih v skupnosti pri sprejemanju odločitev (www.coe.int/en/web/youth/youth-work).

Priložnostno učenje poteka ne glede na to, ali gre za zavestno odločitev ali ne, uresničuje se z izvajanjem aktivnosti v vsakdanjih položajih in interakcijah. Poteka brez zunanje podpore, ni institucionalizirano in se lahko odvija med delom, v družini ali prostem času.

Neformalno izobraževanje je načrtovani proces pridobivanja, razširjanja in poglobljanja znanja izven formalnih izobraževalnih programov in ni nujno, da vodi do formalno priznanih rezultatov. Izvajajo ga nevladne, neprofitne organizacije, lokalne skupnosti, posameznice_ki in tudi državne institucije. V mladinskem sektorju si mladinske organizacije pripisujejo vlogo glavnih izvajalk_cev neformalnega izobraževanja.

Metode neformalnega izobraževanja so raznolike, usmerjene v skupinsko učenje, participatorno zastavljene in večinsko temeljijo na izkustvenem učenju. Učni proces je zastavljen fleksibilno in omogoča sprotno prilagajanje učnim potrebam udeleženk_cev. Ključna prednost neformalnega izobraževanja je pridobivanje novega znanja in veščin ter krepitev kompetenc posameznice_ka.

V neformalno izobraževanje spada tudi izkustveno učenje, vrstniško učenje, priložnostno učenje. Odlična priložnost za neformalno izobraževanje je tudi prostovoljstvo.

Prostovoljna odločitev za sodelovanje je ključna, saj mladim omogoča reflektiranje in zavedanje, kar jim krepi moč za prevzemanje odgovornosti za skupinsko dinamiko, odgovoren odnos do procesov in vsebinsko raziskovanje – bogatenje aktivnosti. Mladinsko delo temelji na prostovoljnem sodelovanju, kar pomeni, da se mlade_i same_i odločijo, da se pridružijo in vztrajajo (ali pa tudi ne). Pri vsaki udeležbi gre za zavestno odločitev. Pridejo le, če so dejavnosti zanimive in privlačne, mladim se mora zdeti smiselno, da se jim pridružijo. Na koncu morajo občutiti zadovoljstvo ali pa jih mora še kaj zanimati (da se vrnejo). Ključnega pomena je, da so aktivnosti v mladinskem delu plod izraženih potreb in zanimanj mladih.

Ob tem se morajo počutiti varne, da lahko izrazijo svoja prepričanja, strahove, dileme. V ta namen je ob prihodu novih udeleženk_cev vsakič treba vzpostaviti ‚varni prostor‘.

Varni prostor ni nujno povezan z določeno sobo ali lokacijo, temveč gre za občutek sprejemanja, vključenosti in medsebojnega spoštovanja, kjer je vsakomur omogočen tudi individualni prostor. Pomeni, da lahko vsakdo izrazi, kar želi (vendar ob upoštevanju skupno sprejetih dogovorov), hkrati pa je mogoče kar koli (in vse) postaviti pod vprašaj in konceptualno ovrednotiti, pogledati z drugega zornega kota.

Vsako skupinsko aktivnost v mladinskem delu začnemo z raziskovanjem potreb (pričakovanja, strahovi, meje) in po osnovnem spoznavanju udeleženk_cev nadaljujemo z oblikovanjem skupinskega dogovora, ki je živ, spreminjajoči se dokument. Kadar procesi ne stečejo ali niso konstruktivni, se vračamo k temeljnim veščinam, kot je asertivna komunikacija.

Koncepti emancipacijskih in transformativnih učnih načinov, ki so temelj progresivnega mladinskega dela, v ospredje postavljajo učenko_ca. Izbira teme in tega, kako poglobljeno ali široko ter s katero metodo jo predstaviti, je enako odvisna od učiteljice_a/trenerke_ja/mentorice_ja kot od učenke_ca. Udeleženke_ci so sami odgovorni, kako aktivno bodo sodelovale_i pri lastni učni izkušnji.

Mladinski delavci_ke so odgovorne_i za usmerjanje udeleženk_cev, kadar ti izrazijo potrebo. Njihova vloga je, da omogočajo učenje in da se same_i učijo. Njihova naloga je, da podpirajo učne procese in izbirajo ustrezne metode, hkrati pa morajo biti odprte_i za povratne informacije in udeleženkam_cem omogočati, da se izrečejo glede tega. Namen transformativnega učenja je preoblikovati posameznice_ke skozi proces učenja. Ne gre le za «preoblikovanje» znanja, temveč tudi za ,preoblikovanje' prepričanj, vedenja in praks (Pedagoške smernice za emancipacijsko učenje (2019, 40–49).

Pomemben element mladinskega dela je jasna hierarhija (oziroma odsotnost le-te). Ni skrite agende, ni „vodje“, noben_a ni „glavna_i“. Vse_i vključene_i v aktivnosti sodelujejo, prepoznavajo in prevzemajo naloge in z dogovarjanjem zelo jasno opredelijo, katere odgovornosti ima vsak_a od njih. Odsotnost hierarhične vloge mlade pod vplivom primarne socializacije, dolgoletne vključenosti v formalne izobraževalne procese in aktualnih družbenih razmerij lahko na začetku zmoti, vendar mladinsko delo takim vzorcem ponuja alternativo: občutek pripadnosti, možnost sodelovanja, vključevanja v nepoznane sredine, učenja, raziskovanja in preizpraševanja vseh vidikov dejavnosti – vključno z ideologijami.

Sklep

Sovražni govor na družbenih omrežjih je resna grožnja duševnemu zdravju mladih. Digitalna doba je prinesla nove izzive, ki zahtevajo inovativne načine obravnave in preprečevanja tovrstnega nasilja. Mladinsko delo ima ključno vlogo pri izobraževanju in opolnomočenju mladih, da prepoznajo sovražni govor in se spoprimejo z njim. Z ustrezno podporo in smernicami lahko mladinske_i delavke_ci pomembno prispevajo k oblikovanju bolj sočutne in vključujoče družbe.

Viri, ki bogatijo razpravo:

1. Priročnik (De)radical: Pokaže na mladinsko delo kot možno rešitev pojava radikalizacije med mladimi v Evropi. drive.google.com/file/d/11WvoAjT5yuSTkjmYUzmuCXiQXpT7BdQG/view
2. Raziskava o sovražnem govoru na spletu med mladimi v Sloveniji: Urad za mladino, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Poročilo „Sovražni govor med mladimi na spletu“ (2020) raziskuje razširjenost sovražnega govora med slovenskimi mladimi na spletu, analizira njegove vzroke in posledice ter ponuja priporočila za izboljšanje stanja.
3. Poročilo o stanju človekovih pravic v Sloveniji: Mirovni inštitut: letna poročila, ki vključujejo tudi poglavja o sovražnem govoru, s poudarkom na vplivu na marginalizirane skupine, kot so skupnost LGBTQI+, migranti, Romi in drugi.
4. Evropska komisija: Youth Report (2015): Poročilo o mladih in uporabi digitalnih medijev, ki zajema tudi vprašanja, povezana s sovražnim govorom in njegovim vplivom na mlade.
5. Organizacija za gospodarsko sodelovanje in razvoj (OECD): Poročilo „Risks that Matter“: Raziskuje socialne in ekonomske izzive, s katerimi se spoprijemajo mladi, vključno z izpostavljenostjo sovražnemu govoru in spletnemu nasilju.
6. Evropska mreža mladinskih informacijskih in svetovalnih storitev (ERYICA): Vodnik za mladinske delavce: „Digital Competence Framework for Youth Workers“, ki ponuja smernice za delo z mladimi na področju digitalne pismenosti in varnosti, vključno z obravnavo sovražnega govora.

7. UNICEF: Poročilo „Children in a Digital World“: Analizira izkušnje otrok in mladih z digitalnim svetom, vključno s tveganji, kot je sovražni govor, in predlaga strategije za zaščito mladih.
8. Council of Europe: Priročnik „Bookmarks“: Praktični vodnik za mladinske delavce o izobraževanju za človekove pravice in boju proti sovražnemu govoru na spletu.



Izobraževanje in zgled proti sovražnemu govoru

V Gibanju Svoboda se zavedamo pomena kulture dialoga in odgovornosti, ki jo prinaša življenje v politiki. V okviru podmladka Gibanja Svoboda izvajamo številne dejavnosti, ki so usmerjene v izobraževanje mladih o pomembnosti dostojne, argumentirane razprave ter prepoznavanje in preprečevanje sovražnega govora. Sovražni govor pomeni resno grožnjo družbeni koheziji in duševnemu zdravju posameznikov, zlasti mladih, ki so pogosto tarče takšnega nasilja na družbenih omrežjih in v vsakdanjem življenju.

Sovražni govor ima zgolj in samo en namen: širiti sovraštvo. Sledi jasnemu cilju spodbujanja nasilja ter spodkopavanja družbene enotnosti in strpnosti. Pojav, ki sicer s svojimi uničujočimi učinki v družbi obstaja od nekdaj, danes zaradi vse večje digitalizacije in prisotnosti na družbenih omrežjih, ki jo omogočajo digitalne naprave oziroma tehnologije, dobiva nove razsežnosti. Širitev sovražnega govora na spletu je preobrazila tradicionalne načine in postala ena izmed najpogostejših metod širjenja razdiralne retorike na lokalni, nacionalni, evropski in svetovni ravni. Poleg ogrožanja družbene kohezije, tovrstno nasilje lahko prinese številne posledice tudi za duševno in fizično zdravje.

Politiki predstavljajo ljudstvo in so mu odgovorni. Njihovo glavno vodilo bi morala biti skrb za dobrobit prebivalcev in prebivalk, ki so jim zaupali opravljanje te pomembne funkcije. Zavedati se morajo, da imajo njihova dejanja in odločitve neposreden učinek na življenja ljudi, način njihovega delovanja pa mora vedno biti spoštljiv in zgleden.

V Sloveniji kot tudi širom Evropske unije se soočamo z alarmantnim porastom sovražnega govora in zločinov iz sovraštva. Oboje s svojo retoriko žal spodbujajo tudi nekateri javno izpostavljeni posameznice in posamezniki ter političarke in politiki, ki z namenom polarizacije družbe uporabljajo hujskaški in sovražni jezik. Strpnost in (politična) kultura sta v družbi ključnega pomena, različna politična stališča pa se morajo izmenjavati dostojanstveno.

V tem prispevku želimo predstaviti svoje glavne dejavnosti in prizadevanja, da bi mladim omogočili varno in spodbudno okolje za izražanje njihovih mnenj ter sodelovanje v političnem življenju. Na naših izobraževanjih na delovnih vikendih, poletnih šolah in simulacijah debat spodbujamo dostojno, argumentirano razpravo ter zavračamo sovražni govor. Predstavili bomo svojo zavezo za strpnost in dvig (politične) kulture, svoje pozive starejšim generacijam politikov ter svoj odnos do medijskih hiš, ki podpihujejo sovraštvo in strah.

Delovni vikendi in poletne šole

Podmladek Gibanja Svoboda redno organizira delovne vikende in poletne šole, ki so namenjeni izobraževanju mladih članov in simpatizerjev stranke. Na teh dogodkih potekajo delavnice in predavanja, kjer se udeleženci med drugim učijo osnov retorike, javnega nastopanja in veččin argumentirane debate. Poseben poudarek je na preprečevanju sovražnega govora in spodbujanju spoštljivega dialoga.

Simulacije debat in soočenj so ključni del naših izobraževalnih dejavnosti. V teh simulacijah udeleženci pridobijo praktične izkušnje v razpravah, kjer se učijo argumentirati svoja stališča brez obtoževanja, šikaniranja ali diskreditacije sogovornikov. Naši člani in simpatizerji se pri teh dejavnostih učijo prepoznavati sovražni govor in se nanj ustrezno odzvati.

Izobraževanje mladih politikov vključuje tudi treninge, kjer se naučijo prepoznavati sovražni govor v govoru drugih. Učimo jih, kako se izogniti uporabi sovražnega govora v lastni retoriki in kako se odzvati, ko na njega naletijo. Pri simulacijah debat, ki jih organiziramo, udeležence učimo, kako ohraniti mirno kri in se ne prepustiti čustvom, saj je to ključno za učinkovito komunikacijo. Poudarjamo pomembnost osredotočanja na samo vsebino tematike, kar omogoča bolj argumentirano in spoštljivo razpravo. Na ta način mladi politiki pridobijo večšine za premagovanje čustvenih izbruhov in razvijajo sposobnost objektivnega presojanja argumentov, kar je ključno za vzdrževanje visokih standardov političnega dialoga.

Zaveza za strpnost in politično kulturo

Nekaj tednov pred evropskimi volitvami je Gibanje Svoboda s pomočjo podmladka objavilo zavezo za strpnost in politično kulturo. K podpisu zaveze smo povabili vse politične predstavnike in kandidate za evropske poslance. V njej so zapisani cilji, naj se izognejo sovražnemu govoru in v kampanji uporabljajo dostojno, argumentirano razpravo.

Zavezo so podpisali predsednik podmladka Matej Grah, predstavnik podmladka za odnose z javnostmi in generalna sekretarka podmladka. V zavezi smo pozvali politike, naj se zavedajo, da mora biti njihovo glavno vodilo dobrobit prebivalcev. Pozvali smo jih, da naj v demokratičnem dialogu podprejo strpnost, enakost in resnicoljubnost. Poleg tega smo jih pozvali, da zagotovijo enakopravnost spolov ter se dejavno borijo proti seksizmu in osebnim diskreditacijam na podlagi spola. Podpisniki so se zavezali, da bodo v javnih razpravah s svojim strpnim in spoštljivim komuniciranjem dober zgled svojim podpornicam in podpornikom, pa tudi vsem drugim državljanom in državljanom.

Zavračanje sodelovanja z ekstremisti

Pri Gibanju Svoboda Mladi menimo, da je pomembno, na kakšna soočenja hodijo naši predstavniki in v kakšnih debatah sodelujejo. Zato smo zavrnil sodelovanje v podkastu osebe, ki je pred tem gostila predstavnike neonacistične skupine. Čeprav bi bila kratkotrajna politična kalkulacija ugodna, smo se odločili, da je boljše, da se ne pojavimo povsod, saj s tem branimo dostojanstvo, strpnost in argumentiranost dialoga. Politično kulturo moramo zavarovati in se ne podrežati ekstremizmu in nestrpnostim. Prav tako smo med kampanjo za referendum in volitve v Evropski parlament zavrnil sodelovanje na soočenjih nekaterih televizijskih hiš in kanalov, kjer aktivno podpirajo sovraštvo, strah in nestrpnost, saj s svojo udeležbo nismo želeli dajati legitimnosti in podpirati njihovega dela oziroma načina dela.

Seveda podpiramo svobodo govora, vendar menimo, da se za to pravico skrivajo nekateri ekstremisti in ekstremistične ideje in jo uporabljajo kot izgovor za širjenje sovraštva in

nestrpnosti. Svoboda govora je temeljna pravica in civilizacijski standard, vendar je prav tako pomembna dolžnost in odgovornost vseh nas, da se ne zlorablja.

Distanciranje od politikov, ki uporabljajo sovražni govor

Člani Gibanja Svoboda Mladi smo zavezani k temu, da se bomo javno distancirali od vsakega politika, ki bo uporabljal sovražni govor. Čeprav bi takšen politik morda izhajal iz naših vrst, se nam zdi pomembneje ohraniti kulturno in politično higieno, kakor pa da bi se zaradi populističnih metod podrejali sovraštvu. Takšno ravnanje svetujemo tudi članom drugih podmladkov, saj se moramo kot mladi politiki zavedati svojega pomena v družbi. Smo predstavniki ljudi, naša dejanja in besede imajo večjo težo, zato je še toliko bolj pomembno, da ostanemo kritično zrcalo našim starejšim, uveljavljenim politikom.

Na skupnih strankarskih srečanjih smo predstavniki podmladka pozvali svoje kolege in kolegice, strankarske pripadnike in pripadnice, članice in člane ter mnenjske voditelje, naj ne uporabljajo nobenih zlorab pri javnem izpostavljanju družinskih članov ali sorodnikov političnih nasprotnikov z namenom njihove osebne diskreditacije. Dodatno smo jih pozvali, naj zavrnejo kakršno koli sodelovanje in povezovanje s političnimi strankami ali drugimi deležniki, ki spodbujajo sovraštvo in/ali predsodke.

Odgovori na sovražna sporočila

Na sovražna sporočila, ki jih prejmemo zasebno na socialnih omrežjih, odgovarjamo s pozitivnimi in argumentiranimi sporočili. Presenečeni smo bili, kako pogosto se avtorji sovražnih sporočil »umirijo« in spremenijo svojo retoriko. Pomembno je, da se proti sovraštvu borimo z ljubeznijo in da se proti sovražnemu govoru borimo z argumentacijo.

Sklep

Naša prizadevanja za izobraževanje mladih o pomembnosti dostojne, argumentirane razprave ter prepoznavanju in preprečevanju sovražnega govora so ključna za ohranjanje kulturnega in spoštljivega političnega dialoga v Sloveniji. V Gibanju Svoboda Mladi se zavezujemo, da bomo še naprej delovali kot zgled v boju proti sovražnemu govoru ter spodbujali strpnost in spoštovanje v političnem življenju.

Rdeča nit naših prizadevanj je, da moramo te prakse prenesti v vse pore družbe in politike. Zavedati se moramo, da četudi kdaj deluje, da je argument prevladal nad sovražnostjo, se sovražnost lahko vedno znova vrne in prevzame naše vsakdanje delovanje. Zato je nujno, da ostanemo pozorni, izobražujemo nove generacije politikov in se zavedamo odgovornosti, ki jo nosimo kot predstavniki ljudi.



Praktične težave srečevanja z odgovornostjo

Radio Študent ima v vsakem trenutku več kot 200 aktivnih sodelavk in sodelavcev, poleg tega pa tudi zelo široko skupnost nekdanjih sodelavcev, poslušalk in poslušalcev. Naša skupnost je zelo raznolika. Tudi generacijsko, čeprav drži, da so aktivne sodelavke in sodelavci večinoma študentje in študentke. Poleg tega prihajajo naše sodelavke in sodelavci iz zelo različnih ozadij in skupnosti – tudi iz takšnih, ki so pogosto žrtve sovražnega govora in nestrpnosti (na primer etnične manjšine, migrantska skupnost, skupnost LGBTQ+ in tako dalje).

Radio Študent je zavestno in s ponosom medij, kjer te skupnosti ali njihovi pripadniki lahko svobodno izražajo svoja stališča in poglede ali pač samo najdejo prostor, ki takšno izražanje ceni. (Dodajam, da se pogosto preveč poudarja strah, ki naj bi ga pripadnice in pripadniki manjšinskih skupnosti čutili pred odkritim izražanjem v javnosti – naše izkušnje kažejo, da glavna prepreka pogosto ni osebni strah, ki bi ga bilo treba premagati, ampak dostopnost.)

Uredništvo Radia Študent se srečuje z dvema izzivoma na področju nestrpnosti in sovražnega govora. Prvo in morda ključno področje je urejanje odnosov znotraj skupnosti oziroma razširjene skupnosti. Drugo in očitnejše področje pa je izražanje v javnosti prek radijskega programa in z objavami na spletni strani. Oboje je vprašanje samo preverjanja skupnosti, občasno pa tudi sankcioniranja.

Odnosi znotraj skupnosti so morda zanimivejši primer. Struktura odločanja in vodenja Radia Študent je izrazito demokratična. Uredništvo radia izbirajo sodelavke in sodelavci med sabo. Tudi na drugih administrativnih ali vodstvenih položajih – na primer v projektni pisarni – so pogosto osebe, ki so se kalile v naših uredništvih. To pomeni, da radio vodimo vrstnice in vrstniki sodelavk in sodelavcev, ki smo tudi sami “mladi”. Večina uredništva je po navadi krepko pod “statističnim mejnikom” tridesetega leta. Na svoje položaje smo izvoljeni, ker nam sodelavke in sodelavci zaupajo, vendar navadno (z izjemo odgovornega urednika in direktorice) nimamo predhodnih izkušenj na vodstvenih položajih in le nekaj let izkušenj dela na radiu. Večinoma uredništvo tako nima niti posebnih izkušenj niti izobrazbe za razreševanje konfliktnih položajev ali za spoprijemanje z nasilnim vedenjem – kamor lahko uvrstimo tudi sovražni govor.

Prva težava, s katero se zato občasno srečujemo, je prepoznavanje sovražnega govora (in splošneje nasilnega vedenja) v skupnosti. Ne glede na to, da si sodelavci Radia Študent delimo delovno okolje in pripravljamo radijski program, so odnosi v skupnosti (pogosto tudi med

nadrejenimi in podrejenimi) izrazito neformalni. To pomeni, da smo v prepoznavanju sovražnega govora ali nasilnega vedenja omejeni s predsodki in navadami, ki so v skupnosti danega trenutka najbolj razširjene. Ko v skupnost vstopajo nove osebe iz novih okolij in novih generacij, še posebej tistih, ki v skupnosti doslej niso bile zastopane, se rado zgodi, da so njihove izkušnje zapostavljene. Pogosto ne zlonamerno, ampak preprosto zato, ker v skupnosti še nimajo trdnih ali trajnih prijateljskih povezav – kar omejuje njihov dostop (ne vedo, kdo je v skupnosti vpliven in ga je vredno pridobiti na svojo stran) ter vpliv na implicitna stališča in navade.

V preteklosti se je tako nekajkrat zgodilo, da so odgovorni zaradi prijateljskih vezi dali več priložnosti osebam, katerih vedenje in izrekanje je bilo nasilno. Skupnost Radia Študent na splošno precej visoko ceni svojo sposobnost vključevanja – in čuti odpor do kaznovanja in drugih odkrito disciplinskih prijemov. Raje imamo rehabilitacijo. V primerih, ko se pojavi sovražni govor ali drugo nasilno dejanje, smo zato nagnjeni k temu, da se ukvarjamo s storilcem in se sprašujemo o ozadju, povodih in značajskih posebnostih, ki so vodile do nasilnega dejanja. Tu pa se najpogosteje pokaže, da smo izrazito slabo pripravljene na kompleksnost in dolgotrajnost hipotetičnega procesa "rehabilitacije". Zato vse to pregovarjanje pogosto vodi v manjšanje pomena nasilnega dejanja ali govora.

Taisti mehanizem se lahko in se je, po drugi strani, pokazal tudi kot pretirana previdnost. Skupnost je sama po sebi namreč konservativna in stremi k ohranjanju ravnovesja razmerij v sami sebi. To se lahko kaže v tem, da ne prepozna na primer težave seksizma, ki je bil precej prisoten, ali pa v tem, da sodelavci v želji, da se ne zamerijo svojim tovarišem, ne izrekajo kritik glede delovanja institucije, da ne bi bili razumljeni kot "sovražni" njenim članom oziroma njenim izraženim idealom (tudi vključujočnosti). Konformizem, ki tako nastane v skupnosti, je zato med večjimi izzivi spoprijemanja z nasilnim vedenjem. Neizkušnost uredništva in tu opisani procesi pa pogosto vodijo k neodločnosti ali vsaj negotovosti pri sprejemanju odgovornosti za reševanje nasilnih incidentov.

Samouravnavanje skupnosti, demokratičnost (oziroma kolektivno in konsenzualno sprejemanje odločitev) in odpor do "kaznovanja" so torej tudi z vidika naših vrednot pomembni, a pogosto v praksi nezadostni mehanizmi. Ključni dokument, ki določa odgovornost za razreševanje nasilnih položajev in posledice za nasilno vedenje (tudi sovražni govor), je Hišni red, ki po prenovi v zadnjih nekaj letih vključuje tudi obsežnejšo sekcijo, ki predvideva sankcije za nasilno vedenje v skupnosti. Kljub temu ostajajo opredeljitve iz Hišnega reda nekoliko preabstraktne.

Pri oblikovanju teh določil smo se zanašali na svetovanje svojih nekdanjih sodelavcev in znancev, ki delujejo v nevladnih organizacijah na področju preprečevanja nasilja, ter na zglede sorodnih dokumentov v drugih ustanovah (na primer na nekaterih fakultetah). Po nekaj letih lahko z gotovostjo zapišem, da so ta določila sicer dobrodošla, vendar so še vedno presplošna. Ključna težava je v prepoznavanju nekega dejanja ali izrekanja kot kršitve Hišnega reda – ker so določila splošna, je odgovornost na uredništvu ali na uredniku, da dejanje, nad katerim se je nekdo pritožil, prepozna kot tako ali drugače nasilno. Šele nato se lahko začne diskusija o tem, ali in kakšne sankcije so primerne. To pomeni, da se uredništvo in uredniki lahko – v skladu s prej opisanim procesom – izognemo nelagodni odgovornosti s tem, da posamezni primer relativiziramo. Tudi sankcije so v Hišnem redu določene le v splošnem – njihova natančnejša določitev je prepuščena v presojo uredništvu. Če to navežemo na splošni odpor do izključevanja in na nagnjenje k "rehabilitaciji", znova pridemo do rezultata, da je uredništvo nagnjeno k milejšim sankcijam in opozorilom, ki so redko učinkovita. Ločena težava je, da uredništvo nima občutka, da ima na razpolago učinkovite sankcije – edina realna sankcija, ki jo imamo na razpolago, je suspenz (torej začasna ali stalna izključitev).

Druga sistemska rešitev je bila (v istem časovnem obdobju) uvedba instituta zaupne osebe, na katero se lahko obrnejo žrtve nasilnega izrekanja ali dejanj. Vendar pa mora odločitev o sankcijah ali spremembah načina delovanja na koncu še vedno sprejeti uredništvo.

S podobnimi dilemami in težavami se uredništvo srečuje tudi na drugem področju: moderiranju javnega izražanja na naši spletni strani. Tu je treba poudariti, da na srečo nimamo veliko težav z uveljavljanjem uredniške avtoritete na ravni besedil, ki jih objavljamo. Ni mi znano, da bi v zadnjih nekaj letih imeli primer sovražnega govora v kateri od naših oddaj. Imeli smo celo več posameznih in sistematičnih poskusov analize pojava sovražnega govora v javnem diskurzu – v odnosu do priseljencev, na primer, v projektu *Spoštuj Besede* leta 2017.

Druga težava pa je spletna olika. S težavo spletnih komentarjev se redno srečujemo in se mi zdi precej poučna. Radio Študent je eden redkih medijev, kjer je anonimno komentiranje pod članki na spletni strani neomejeno. Vsakih nekaj let – tudi trenutno – število komentarjev na spletni strani občutno naraste. Z njimi pa tudi odkrito sovražno izrekanje.

Spoprijemanje s to težavo je raznim uredništvom povzročilo precej sivih las. Vsako uredništvo je vedelo le, da svobodnega komentiranja ne želi omejiti ali ukiniti – v skladu z egalitarnimi vrednotami naše institucije. Leta 2016 je tedanje uredništvo v odgovor na osebne napade v komentarjih uvedlo dokaj prizanesljiva pravila komentiranja. Kot se v takih primerih pogosto zgodi, je bil v vsaki od teh razprav o komentarjih zelo izpostavljen vidik: kako se bo odzvalo naše občinstvo. Vedno znova smo ujeti med svojo zavezanostjo odprti in vključujoči javni razpravi, strahom, da bi bili razumljeni kot "gatekeeperji" ali, še huje, "cenzorji", ter včasih povsem pragmatično potrebo, vsekakor pa tudi načelno zavezanostjo k boju proti sovražnemu govoru.

Tudi pri spoprijemanju s tem izzivom smo se tako – že večkrat – zatekli v varno naročje osebne presoje odgovornih. Nesposobni oblikovati kakšno bolj sistematično rešitev smo preložili odločitev na posamezne pojave kršitev. Ker je porast komentiranja na spletni strani sporadičen pojav, je takšno odlašanje tudi pragmatično – zelo verjetno in z malo sreče te ne bo več med odgovornimi, ko se ponovi. Za moderiranje komentarjev na spletni strani je tako odgovorno uredništvo, katerega članice in člani po lastni presoji izvajajo določila pravil komentiranja (v katerih je seveda prepovedan tudi vsak sovražni govor). V praksi pa združeni dejavniki zadržanosti (strahu, da ne bi postali cenzorji), velika osebna odgovornost (presoja je na vsakem posamezniku, ki ima pooblastila) in negotovost ("Kdo sem jaz, da bi vedel, ali je to sovražni govor ali ne?") vodijo v precejšnjo permisivnost.

Del težave je tudi, da so opredelitve sovražnega govora pogosto dokaj abstraktne. O sovražnem govoru (in vedenju) pogosto govorimo kot o nečem, kar je zlahka prepoznavno. Pogosto tudi nasedamo iluziji, da na naše ravnanje po tem prvem koraku prepoznanja ne bodo vplivali nobeni zunanji dejavniki (na primer poznavanje osebnih okoliščin ali prijateljstvo). Vse, kar nam ostane po prepoznanju, je, da ponovno izrečemo in afirmiramo svoje neodobranje in nasprotovanje sovražnemu govoru. Toda v praksi se pokažejo številni dejavniki, ki vplivajo na našo zmožnost slediti svojim etičnim načelom, in sem jih v zgornjih vrsticah poskušal nekoliko premisliti. Pogosto se srečamo tudi s težavo določanja resnosti incidenta. Nobena skrivnost na primer ni, da manj izkušeni pisci, ki morda prvič objavljajo besedila, doživljajo kritične komentarje s podobno intenzivnostjo, kot bi se odzvali tudi na odkrito sovražnost. Bolj izkušeni avtorji imajo po drugi strani že kar predebelo kožo in z zamahom roke odpravijo tako odkrito in očitno sovražnost kot zgolj ostre besede. Urednica se tako lahko znajde pred zahtevami, da posreduje zaradi prizadetega ponosa, a spregleda resnejši napad.

Nekaj opažanj iz srečevanja s poskusi preprečevanja in odzivanja na sovražni govor. Izobraževanje je zelo pomembno – preprosto ozaveščanje pa ni dovolj, ko mladi ljudje brez izkušenj prevzemamo odgovornejše funkcije v organizacijah, katerih del smo. Splošno etično načelo sicer hitro ponotranjimo, vendar pa je premalo uporabno v dejanskih položajih, v katerih se najdemo. Na splošno pa je iz naših izkušenj očitno, da je dobronamernost (posameznikov in institucije) mnogo premalo: potrebujemo trden strukturni okvir, da lahko v njem uresničujemo svoja (etična) načela. In ravno na tej točki se pokaže največ težav. Posamezniki, naj še tako dobro vedo, kaj je prav, niso nujno pripravljeni in opremljeni za to, da prevzamejo odgovornost odziva na "sovražni incident". V tem pogledu imamo še precej možnosti za izboljšave – na srečo pa imamo v rokah tudi škarje in platno, saj nam ravno demokratična struktura omogoča, da lahko institute, ki jih potrebujemo, tudi oblikujemo.



Se v politiki res samo deremo?

Bistvo politike je prostovoljstvo – samo in edino človek, ki ima sebe v oblasti, je samega sebe dober gospodar in ima viške energije, ki jo proizvede, zgolj ta ima pravico iti v politiko in v njej delovati. Zakaj? Politika kot proces odločanja in ustvarjanja rešitev (ali pogube) je zahtevno področje ne samo znanja, ampak tudi delovanja. To ni znanost, kjer bi morali nekaj opisati, ampak je udejanjanje samo in odvisno od naših vrlin, ne le od naših vrednot. Če je naša vrednota (to, da nekaj cenimo) zmožnost razpravljati, to še ne pomeni, da je to tudi naša vrлина (to, da nekaj udejanjamo).

S sovraštvom kot takim (ne samo s sovražnim jezikom, tudi s sovražnimi gestami, pogledi, mislimi, opazkami, dejanji) se človek srečuje skoraj vsepovsod. Nekateri ga več doživijo v osnovni šoli, drugi v srednji šoli, tretji na fakulteti, spet ostali na delovnem mestu. Stik s sovraštvom je lahko odkrit ali zakrit, odvisno od situacije, v kateri se mlad človek znajde. Lahko se zgodi pred celo šolo, lahko za zaprtimi vrati stranišča, ko nikogar ni zraven.

Tako je pomembno, da se znamo odzvati na sovraštvo in sovražne ljudi. **Skozi politično udejstvovanje pride človek v stik z najrazličnejšimi ljudmi – od pikrih, veselih, pozitivnih, ciničnih, sarkastičnih, ironičnih, humorističnih, resnih, delavnih pa vse do pasivnih. Tako mora biti dober politik čustveno inteligenten in stabilen, saj bo ob ljudeh z zelo čustveno nestabilnimi stanji moral biti sposoben ohraniti čustveno razdaljo in sposobnost prepoznavanja čustev za človekovimi dejanji.**

Politika je že skoraj pregovorno videna kot plehka dejavnost, kjer naj bi se vsi drli drug čez drugega, se ne poslušali, si skakali v besedo in se muzali ob neuspehu druge stranke. Stvar je bolj zapletena od tega poenostavljenega pogleda. Politiko namreč tvorijo politiki in njihova kakovost, njihov način biti. Če je politik resnicoljuben, potem bo politika, zgrajena okoli njega, resnicoljubna. Če je politik lažniv in grabežljiv, potem bo politika, zgrajena okoli njega, hlepela po denarju, ga kradla in se lagala. Tako si ljudje zmotno predstavljamo politiko kot eno dejavnost z eno samo naravo – ni res. Politiki naravo dajemo ljudje, ki jo spremljamo in znotraj nje delujemo.

En sam človek lahko spremeni način tvorjenja politike. Skupina mladih, ki se zbere v občini, ki se angažira, se trudi, sčasoma kandidira v občinski svet in se bori za kakovostno upravljanje občinskih sredstev, preprečuje pohlepnežem in lažnivcem delovati podtalno in nezakonito – ta skupina mladih lahko občino obrne na glavo, ji da dobre temelje za razcvet kulture, prida pozitivno vzdušje v njej, kjer si mladi želijo živeti, kjer se skupno preganja lažnivce in kradljivce, kjer se namesto sovražnega uporablja prijazen jezik.

Tako se v podmladkih večjih slovenskih političnih strank (Mlada Slovenija pri Novi Sloveniji, Slovenska demokratska mladina pri Slovenski demokratski stranki, Mladi forum pri Socialnih demokratih, Nova generacija pri Slovenski ljudski stranki) trudimo mladino združevati, jo povezati in usposobiti za kakovostno delovanje v politiki, za globlje poznavanje delovanja političnih mehanizmov, načrtovanja vnaprej, načinov komuniciranja, ki privedejo do tako imenovane win win win situacije (ali vsaj v kompromis) prek več različnih načinov.

Dejstvo je, da je narava podmladka kot mladinske organizacije zelo specifična. Že tako je mlade težko prepričati za včlanitev v lokalni študentski klub, pa imajo tam same ugodnosti, kako za vruga pa bomo mlade prepričali za včlanitev v politični podmladek? Zakaj bi se mlad človek sploh odločil za tako članstvo, ko pa se v politiki samo derejo?

No, v politiki se najde tudi marsikateri prijazen jezik, razumevajoč um in srčen pogled. V politiki vsekakor primanjkuje ljudi, ki upoštevajo skupno dobro in spoštljiv način komuniciranja. Za kaj takega pa mora biti človek pripravljen, izučen, vzgojen in narejen. Prav tu pride prav organizacija, kot je podmladek: predstavljajte si ga kot igrišče za vajo, preden se vstopi v politično areno. S članstvom v podmladku se človek sprva začne udeleževati političnih dogodkov, komunicirati in se pogovarjati z odločevalci vseh strank, predstavljati svoje argumente na jasen in razumljiv način, vesti se na prostoru in času primeren in vljuden način.

Skozi delovanje v podmladku se v komuniciranju z drugimi (tako sočlani kot tudi člani drugih podmladkov in nacionalnih mladinskih organizacij) človek uči o načinih komuniciranja in nastopanja, kar bo krvavo potreboval kasneje – v politični ali drugačni karieri. Skozi izobraževanja o javnem nastopanju, zmote v argumentaciji, lokalna srečanja članov, posvetovanja lokalnih in regijskih odborov, dogodke na nacionalni ravni (Modri gala ples in odbojka na mivki), mentorske sheme, udeležbe na mednarodnih konferencah in srečanjih ter nacionalne dogodke, odzivanja na aktualne dogodke, oblikovanja stališč za javnost, tvorjenja podpornega sistema za naše lokalne občinske svetnike in še mnogo drugih možnosti – skozi vse te priložnosti se ima član možnost izobraževati, se vključiti v politiko, jo spoznati, se udejstvovati in priti do izraza.

Prav način biti naših članov je odločilen za način tvorjenja politike. Če hočemo imeti skupno dobro politiko, bomo morali v politiko vstopati skupno dobri ljudje, torej ljudje s prijaznim jezikom in ne s sovražnim. Prav je, da se v pogovoru poudarijo točke nestrinjanja – prav v nestrinjanjih je naše največje bogastvo, naša razlika! A pomembno je, kako se lotimo komuniciranja s človekom, s katerim se ne strinjamo.

Skušal sem se oddaljiti od svojega osebnega političnega prepričanja prav z namenom pokazati na naš skupni temelj, iz katerega izviramo in h kateremu stremimo. Tako pozdravljam vsakršno dejavno včlanitev v družbene institucije, stranke, organizacije, društva, saj to pomeni, da ljudem ni vseeno za družbo in naš način življenja. Ne glede na naše razlike se moramo vedno vračati k skupni želji po blaginji in samoizpolnitvi. Do tja pa se pride edinole po poti prijaznega jezika, ki je kritičen iz ljubezni do kritizirajočega, ne pa iz sovraštva do njega – ki mu ne želi slabega, ampak dobrega.



Draga politična nasprotnika, vabljeni na zmenek!

Vsak dan sprejmemo okoli 35.000 odločitev (Sahakian in LaBuzetta, 2013). Od povsem osnovnih, kaj bomo jedli, kako se bomo oblekli in kako pozdravili mimoidočega, pa vse do tega, kako se bomo spoprijeli s 328,77 milijona terabajtov podatkov, ki jih na spletu vsakodnevno ustvari človeštvo.

Občutek preobremenjenosti, utrujenosti, stresa, ki povzroča tesnobo in včasih vodi tudi v depresijo, preplavlja našo notranjost, nas zmede in zato odločitve sprejemamo vse težje. Kako v tej poplavi informacij priti še do jasnega in nedvoumnega presojanja, katere informacije so prave, katere ne, katere nas le zavajajo in s katerimi nekdo manipulira z nami?

Izziv: družbena polarizacija

V preobilju informacij se mnogokrat zatečemo k strategiji vztrajanja pri prepričanjih, ki smo jih bolj ali manj zavestno vzpostavili glede na nahrbtnik, ki ga nosimo s seboj skozi življenje.

Ko se pred nas postavi oseba s popolnoma drugačnim mnenjem od našega, tako še naprej vztrajamo pri ustaljenih prepričanjih, čeprav se morda soočamo z jasnimi in nasprotujočimi si dokazi. Morda se nam zdi, da bi bilo priznati, da je naše dolgoletno prepričanje napačno, osebni neuspeh. To lahko vodi v občutke neustreznosti ali negotovosti, zato takih dokazov ne sprejmemo, da bi ohranili svoje samospoštovanje. Prednost dajemo svojim prvotnim sklepom in se upiramo spremembi mnenja, tudi če bi bilo to v našem interesu.

Vse bolj iščemo potrditve isto mislečih, v krogu teh pa počasi zapiramo vrata vsem, ki se z nami ne strinjajo (Bail idr., 2018). Bolj ko potrjujemo drug drugega v tem na videz varnem in zaprtem mehurčku, bolj se oddaljujemo od vseh drugih, prav tako vase zaprtih mehurčkov (Eady idr., 2019).

In na družbeni ravni tako raste pojav družbene polarizacije.

Kaj spodbuja družbeno polarizacijo?

Medtem ko demokracija temelji na skupnih vrednotah in načelih ter v idealnih primerih na družbenih vezeh, se polarizacija nanaša na politično razdrobljenost družbe, ki te gotovosti in vezi postavlja pod vprašaj. Na splošno velja (Shvalb, 2022), da polarizacija naših družb v antagonistične in vse bolj »sovražne« skupine razkraja družbeno kohezijo in varnost, kar je plodna podlaga za radikalizacijo.

Pomembno vlogo imajo digitalni mediji, zlasti **družbena omrežja** (Tufekci, 2018). Ta s svojimi algoritmi združujejo prijatelje in znance v podobno misleče kroge ter omogočajo stik z novicami, ki so pristranske glede na izbiro uporabnika. Simulacijski modeli in podatki o družbenih medijih kažejo, da ljudje običajno izgubijo socialne vezi s prijatelji nasprotne politične ideologije, kadar se zelo razlikujejo viri novic glede na nasprotne politične usmeritve. Ta pojav imenujemo polariziran informacijski ekosistem (Tokita idr., 2021).

Tudi **ekonomska neenakost** lahko poglobi politične delitve, saj različne skupine dajejo prednost različnim interesom. Podobno tudi osredotočanje političnih razprav na vprašanja identitete. Ne nazadnje polarizacijo povečujejo tudi skrajna stališča in konfrontacijska retorika političnih voditeljev. Način komunikacije vodenja raznih oddaj soočenja mnenj se počasi, a vztrajno in učinkovito, seli v komunikacijo okrog družinskih miz in šolskih klopi, v klube in bare, med navijače in v frizerske salone.

Rešitev: dialog

Glavno mesto Slovenije krasi znamenito Tromostovje, simbol povezovanja dveh nasprotnih bregov. Še bolj pomensko se na tem mestu zdi, da za doseg istega cilja, povezovanja dveh bregov, Tromostovje ne ponuja le ene, pač pa kar tri izbire.

Kako lahko v polarizirani družbi ustvarimo most med ljudmi z nasprotnimi stališči? Kako lahko zbližamo nasprotne bregove, da se bomo zmožni pogovarjati o pomembnih stvareh in iskati medsebojno razumevanje? Odgovor je dialog. Dialog pa je pogosto napačno razumljen – zgolj kot komunikacija. Bolj smiselno razumevanje je tisto, ki ga opredeljuje kot vrsto družbenih odnosov. Takšnih, pri katerih gre za več kot zgolj »golo toleranco« drugega in drugačnega. Gre za srečanje, za aktivni medsebojni odnos. Dialog lahko razumemo kot sredstvo za reševanje družbenih napetosti, saj ohranja ravnovesja med različnostjo in povezanostjo, kar sodobne družbe še kako potrebujejo (Socialna akademija, b. d. -a).

»Če struktura ne dopušča dialoga, jo je treba spremeniti,« pravi Paulo Freire (2019). Kakšna struktura pa omogoča dialog? Za dialog ne zadošča zgolj drža strpnosti, torej dopuščanja drugega. Prvi pogoj je, da pride do srečanja. Za srečanje pa je potrebno dvoje: drža odprtosti ob hkratnem zavedanju lastne identitete. Boostrom (1998) trdi, da je za učno izkušnjo, v tem primeru učno izkušnjo dialoga, potreben pogum, saj učenje vključuje ne le tveganje, temveč tudi bolečino, saj moramo opustiti stare poglede, da bi sprejeli nove perspektive. V tem procesu smo pogosto izpostavljeni in ranljivi.

Ameriško-brazilski znanstvenik David Bohm (McBride idr., 2003) razume dialog kot širjenje obzorij, razumevanje drugega in ne kot iskanje rešitev. Podobno razume dialog tudi muslimanski mislec Fethullah Gülen, ki trdi, da z dialogom človek preseže predsodke o drugih, kar omogoča kakovostno sobivanje. Pravi tudi, da je dialog v samem bistvu človeka (Socialna akademija, b. d. -a).

Kako mlade navdušiti za dialog?

Z zgledom, seveda. In pa: pričakovati, da se bodo spremenili drugi, jaz pa bom ostal enak, je nesmiselno. Z dialoško držo torej, v vsakodnevnih situacijah. S prakticiranjem dialoških kompetenc, ki smo jih v projektu Težke teme (angl. *Hard topics*) poimenovali »Smernice za dialog« (Socialna akademija, b. d. -b). Kot bo razvidno, navedene dialoške kompetence ne vključujejo le praktičnih veščin, ampak gre pri vsaki od njih za spremembo paradigme.



Slika 1: Logotip projekta "Težke teme"

Te so:

- Odločimo se za dialoški proces!
- Zavedajmo se svojih »nahrbtnikov«!
- Bodimo odprti za spremembe in pričakujemo spremembe v sebi!
- Trudimo se razumeti, ne prepričevati!
- Govorimo o sebi in svojih izkušnjah!
- Bodimo polemični, pa vendar vljudni!
- Izogibajmo se osebnim napadom!
- Predelujmo in uravnavajmo lastna čustva in občutke!
- Gradimo zaupanje, čeprav je pot do njega dolga!
- Poskusimo najti »tretjo pot«!

Zmenki političnih nasprotnikov

Eden od načinov, kako mlade usposablja za dialog, je koncept »zmenkov političnih nasprotnikov«.

Koncept je nastal po navdihu nemškega medija Die Zeit. Tamkajšnji novinarji so pred leti pripravili množični dogodek, v katerem so prijavljene ljudi razporedili v pogovorne pare tako, da so različno misleči drug drugega povabili na zmenek. Nastalo je nekaj čudovitih učinkov oziroma vtisov (glej TEDx govor Wegner, 2019).

Na Socialni akademiji pa smo želeli akterje v mladinskem delu podpreti z razvojem digitalnega orodja, s katerim lahko zmenke političnih nasprotnikov izvaja vsakdo. Tako je nastala aplikacija hardtopics.eu.

Aplikacija mladinskemu delavcu omogoča izvedbo dialoškega dogodka – zmenka političnih nasprotnikov – od začetka do konca. Zmenki so uporabni v različnih kontekstih: za mladinske izmenjave, v razredih, dijaških domovih ali na mladinskih srečanjih. Uporabimo jih lahko tudi v primerih, ko vidimo, da se skupina mladih deli na dva ali več taborov ali podskupini s šibko medsebojno komunikacijo. Ali preprosto takrat, ko želimo, da skupina naredi korak naprej in se njeni člani bolje spoznajo med seboj in doživijo pristno izkušnjo dialoga.

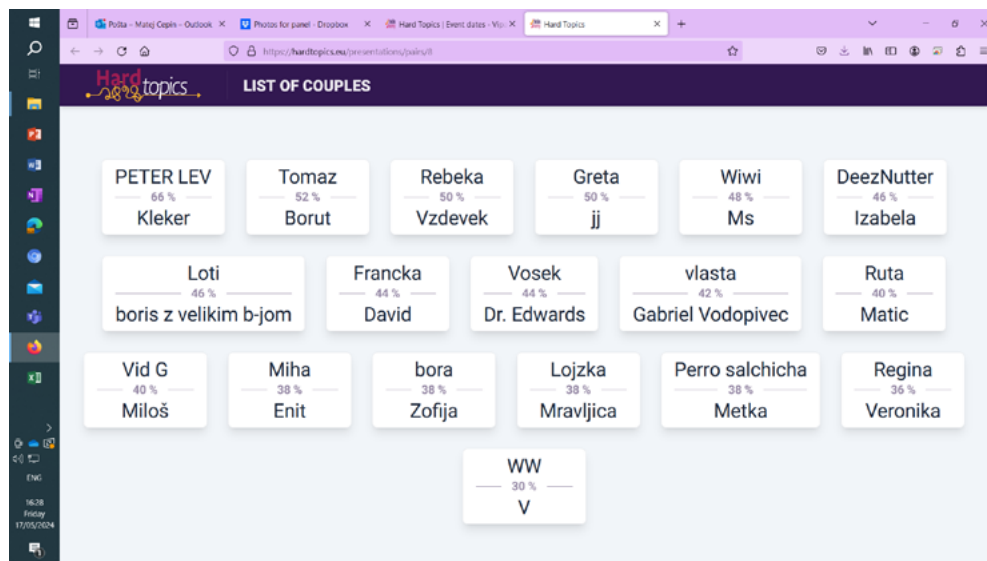
Slika 2: Utrinek aktivnosti za spodbujanje medgeneracijskega dialoga med mladimi



In kako delujejo? Že pred samim dogodkom je potreben razmislek o tem, katera (mnenjska) vprašanja določeno skupino mladih lahko polarizirajo. Kakšno razpravo si želimo, kakšna naj bi bila tema? Bolj osebna, družbena, politična, želimo z njo obravnavati kakšen poseben dogodek ali aktualno situacijo?

Ko sestavimo vprašanja, jih vnesemo v aplikacijo. Izbiramo lahko tudi med že pripravljenimi nabori vprašanj, ki so jih (v različnih jezikih) ustvarili drugi in jih znotraj aplikacije javno objavili.

Slika 3: Primer uporabniškega vmesnika aplikacije "Hardtopics.eu"



Mladi na dogodku s telefoni zajamejo QR-kodo dogodka in vstopijo v vprašalnik. Individualno in čim bolj iskreno odgovorijo na vprašanja. Odgovori so anonimni. Aplikacija mlade poveže v pare glede na njihova nasprotujoča si mnenja. Algoritem je sestavljen tako, da skuša ustvariti pare s čim večjimi odstotki razlik med njihovimi mnenji.

Pari sedejo skupaj in se pogovarjajo o vprašanjih, na katera so odgovarjali. Izmenjujejo mnenja in poskušajo razumeti tok misli drug drugega. To ni debatno tekmovanje, cilj zmenka tudi ni, da spremenijo svoja stališča. Je pa cilj, da se učijo oblikovanja svojih stališč, spoštljivega argumentiranja, predvsem pa empatičnega poslušanja drug drugega.

Izkušnje z izvajanjem zmenkov

V času pisanja tega prispevka smo v fazi intenzivnega preizkušanja jedrnih funkcij aplikacije, obenem pa jo še naprej razvijamo. Ko to berete, je verjetno že drugačna. Kljub prvim fazam testiranja opažamo, da mnogi mladi po takšnih zmenkih spremenijo svoje poglede na dialog. Navajamo nekaj njihovih izjav po zmenkih.

- *Pozitivno je, da smo lahko povedali svoje mnenje in poskušali razumeti stališča druge osebe.*
- *Pogovor je bil prijeten. Obe sva delili svoje mnenje, debata pa sploh ni izpadla konfliktno. Nekatere odgovore sva imeli enake, nekatere popolnoma različne, vendar sva nekje našli kompromis, nekje pa sva si samo izmenjali poglede. Mislim, da je ta delavnica odlična ideja, da mladi spet začnemo govoriti brez kričanja.*
- *Zelo mi je bila všeč ideja in izvedba. Bila sem pozitivno navdušena. Spoznaš nove*

pogleda na svet in lahko ljudi bolje spoznaš ter se z njimi povežeš. RES RES RES mi je bilo všeč

- *Meni je bilo všeč, ker smo si lahko delili svoja mnenja in razpravljali o temah, ki so nam bile nasprotni, in da smo prišli v skupino z nekom, ki ga mogoče nismo toliko poznali, in ugotovili njegovo mišljenje. Superrrrr je bilo.*
- *Res me je spominjalo na pogovore, ki jih imamo doma. Bilo je pozitivno. Lahko bi še nadaljevala pogovor, verjetno ni bilo konec tem, o katerih sva debatirala.*
- *Super. Ker vidiš različna mnenja. Pozitivno je to, da so naključne osebe, negativne stvari ni bilo.*
- *Pogovor je bil konstruktiven. Čeprav mi ni uspelo razumeti temeljev argumentov svojega sogovorca, menim, da je človeški um presenetljiv. Menim, da je drugega resnično razumeti težko, skoraj nemogoče opravilo. Vse ocenjujem kot pozitivno. Kako lahko ocenim drugega kot slabega? Tega, kar je drugi doživel, jaz nikoli ne bom.*

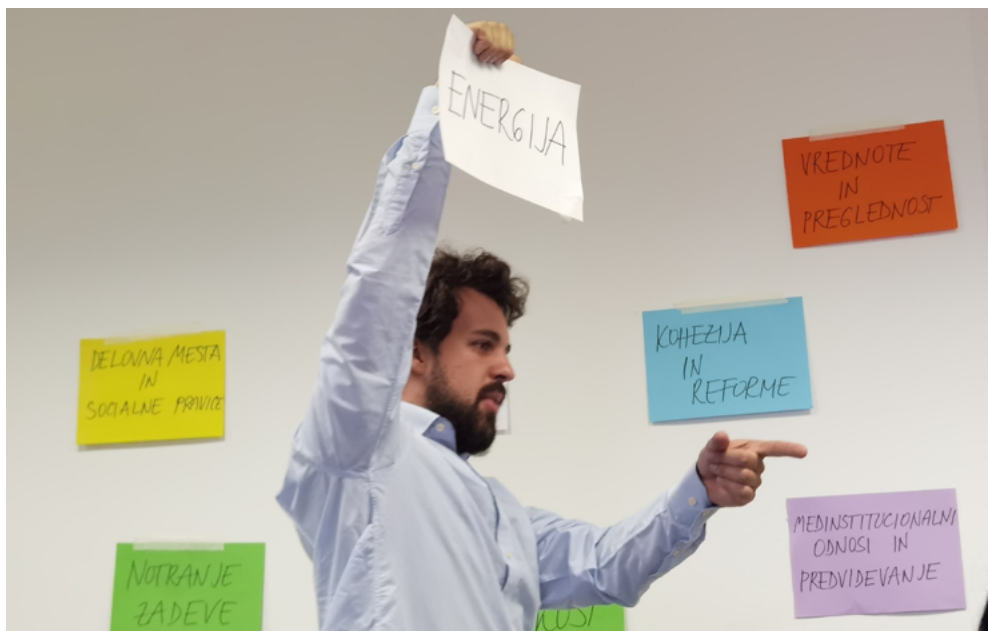
Priprava mladih na dialog

Dialoški dogodek lahko obogatimo tudi s pripravo mladih na dialog v obliki delavnice. Pri tem nam lahko služijo različne metode, predvsem takšne, ki spodbujajo, da mladi stopijo iz svoje cone udobja, se spustijo v komunikacijo z drugače mislečimi, sodelujejo in odkrivajo drug o drugem nove, včasih presenetljive stvari. Predvsem pa ustvarjajo prostor spoznanju, da drugačnost ni le razlog, da se ločujemo in oddaljujemo, pač pa tudi medsebojno bogatimo in zmoremo več in bolje. Tu je nekaj predlogov takšnih metod:

- **Baranga:** mladi se razporedijo za štiri različne mize, kjer jih čaka igra z igralnimi kartami. Igra je povsem enostavna. Za vsako mizo postavijo pravila igre in igrajo nekaj minut. Po nekaj minutah po eden izmed udeležencev vsake mize zamenja prostor: gre igrati za sosednjo mizo. Tam pa veljajo druga pravila, ki jih mora ugotoviti brez besedne razlage. Treba je dobro opazovati, se prilagoditi in prevladati lastna občutja, da poznaš pravila igre, kar je en tak mali kulturni šok s spoprijemanjem z drugačnostjo.
- **Pot življenja:** vsak nariše svojo življenjsko pot in na njej označi prelomnice, dogodke, ki so ga/jo spremenili. Mladi drug drugemu predstavijo svoj izdelek, da bi drug pri drugem bolje cenili korake, ki so jih že prehodili, in bolje razumeli, zakaj nekdo razmišlja tako, kot razmišlja.
- **Dražba vrednot:** mladi se razporedijo v več taborov in licitirajo vrednote, ki se jim zdijo pomembne. Med seboj se zmenijo, katere so te vrednote in koliko denarja so pripravljene dati zanje. Ko sestavijo svoj nabor vrednot, predstavijo program delovanja, ki bi zajemal vse priporjene vrednote.

Delavnico lahko postavimo kot pripravo na dialoški dogodek ali pa po samem dialoškem dogodku –kot refleksijo in abstraktno konceptualizacijo dialoga.

Slika 4: Utrinek iz dialoške delavnice za mlade



Pogled naprej

Po dosedanjih izkušnjah z izvajanjem projekta se že kaže nekaj možnih nadaljnjih korakov.

Možen je razvoj didaktičnega koncepta **dialoške sposobnosti** mladih oziroma njihove **dialoške kapacitete**, na primer v obliki testa. Ta bi lahko meril, koliko so mladi pripravljeni na dialog. Pri tem bi bile verjetno v ospredju lastnosti, kot so odprtost in potrpežljivost, sposobnost empatičnega poslušanja, pogled na edinstvenost vsake osebe, sposobnost videti svoj nahrbtnik, sposobnost reguliranja svojih čustev ipd.

Verjetno bi se izkazalo, da dialoško kapaciteto mladih ogrožajo mnogi dejavniki, ki so jim izpostavljeni mladi: nekemične zasvojenosti, pomanjkanje dobrih zgledov, pomanjkanje dobrih primerov prakse, izpostavljenost nestrpnim govoricam, občutek, da jih le redko kdo zares sliši, saj si tudi med seboj pogosto pošiljajo zgolj kratka sporočila.

Mladinskim delavcem, ki si prizadevamo za sočutnejši govor in več dialoga, pa gre v prid dejstvo, da kakovosten dialog po nekaj vložene napore prinaša različne občutke zadovoljstva. Občutek slišaniosti, občutek zmožnosti izraziti svoja občutja, predvsem pa skupno ustvarjanje rešitve ali pogleda, ki je boljši od mojega in boljši od tvojega!

Ponudimo mladim priložnosti za kakovosten dialog in jim omogočimo doživeti zadovoljstvo, ki se ob takšnem procesu sprošča.

- Bail, C. A., Argyle, L. P., Brown, T. W., Bumpus, J. P., Chen, H., Hunzaker, M. B. F., Lee, J., Mann, M., Merhout, F. in Volfovsky, A. (2018). Exposure to opposing views on social media can increase political polarization. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 115(37), 9216–9221. doi.org/10.1073/pnas.1804840115
- Boostrom, R. (1998). „Safe spaces“: Reflections on an educational metaphor. *Journal of Curriculum Studies*, 30(4), 397–408. doi.org/10.1080/002202798183549
- Eady, G., Nagler, J., Guess, A., Zilinsky, J. in Tucker, J. A. (2019). How Many People Live in Political Bubbles on Social Media? Evidence From Linked Survey and Twitter Data. *Sage Open*, 9(1), 2158244019832705. doi.org/10.1177/2158244019832705
- Freire, P. (2019). *Pedagogika zatiranih*. Krtina.
- McBride, L., Voetterl, R. in Kinnick, M. (2003). Bohmian Dialogue: A Promising Pedagogy for Transformative Learning? V C. Wiessner, S. Meyer, N. Pfhal in P. Neaman (ur.), *Proceedings of the Fifth International Conference on Transformative Learning* (str. 297–301). Teachers College, Columbia University. pdxscholar.library.pdx.edu/commhealth_fac/54
- Sahakian, B. in LaBuzetta, J. N. (2013). *Bad Moves: How decision making goes wrong, and the ethics of smart drugs*. Oxford University Press.
- Shvalb, N. (2022). *Our western Spring: Where is political divide leading us ?* (Kindle izd.). Sela-Meir Publishing house.
- Socialna akademija. (b. d. -a). *Iskanje ravnovesja med različnostjo in povezanostjo: Medkulturni dialog*. razgledan.si. Pridobljeno 28. december 2024, s razgledan.si/lekcije/medkulturni-dialog
- Socialna akademija. (b. d. -b). *Težke teme*. Pridobljeno 28. december 2024, s hardtopics.eu
- Tokita, C. K., Guess, A. M. in Tarnita, C. E. (2021). Polarized information ecosystems can reorganize social networks via information cascades. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(50), e2102147118. doi.org/10.1073/pnas.2102147118
- Tufekci, Z. (2018, marec 10). Opinion | YouTube, the Great Radicalizer. *The New York Times*. www.nytimes.com/2018/03/10/opinion/sunday/youtube-politics-radical.html
- Wegner, J. (2019, julij). *What happened when we paired up thousands of strangers to talk politics* [Video]. TEDSummit 2019. www.ted.com/talks/jochen_wegner_what_happened_when_we_paired_up_thousands_of_strangers_to_talk_politics



DIC Tinder in (ne)varni splet

Sovražni govor je danes najtesneje povezan z novimi mediji in družbenimi omrežji. Ti omogočajo »lahkotnost« izražanja mnenj in stališč, ki praviloma temeljijo na predsodkih. Pogosto imamo opravka z neodgovorno, (ne)zavedno škodoželjno zabavo, s svojevrstnim mobingom, ki se giblje na meji neprimernosti in žaljivosti in jo brez zadržkov prestopa.

Dejansko gre za zasvojenost, v tem primeru nekemično, manj opazno in težje prepoznavno ter ozdravljivo.

Od leta 1997 do leta 2015 je KUD Pozitiv, ki deluje v okviru Dijaškega doma Ivana Cankarja, neprekinjeno izvajal projekt preprečevanja zasvojenosti z nedovoljenimi drogami s pomenljivim naslovom Pozitiv proti pozitHIVu.

Leta 2016 smo se člani omenjenega projekta udeležili mladinskega posveta Digitalno delo v mladinskem polju, ki ga je organiziral Urad Republike Slovenije za mladino. Posvet je bil s svojimi delavnicami povod za modifikacijo projekta ter preusmeritev na področje virtualnega. Vse opaznejši so postajali stranski učinki novih tehnologij, z vso paleto novih nevarnosti in zlorab, ki so kot oblika nove zasvojenosti počasi začele prevladovati med mladimi.

Sledili so projekti Nekemične zasvojenosti med dijaki (2016 in 2017); #ASTTNP /asitudinotpadu (2018, 2019 in 2020) ter aktualni projekt Spletne zanke (2021, 2022 in 2023), ki ga izvajamo trenutno.

Začetni kritični pristop in osvetljevanje negativnih posledic (zlo)uporabe novih tehnologij smo kmalu nadomestili s proaktivnim in vsebinskim pristopom njihove uporabe. Temu so botrovali pedagoški in pragmatični razlogi, saj odklonilno stališče do novih tehnologij, ki prežemajo polja družbenega in ekonomskega življenja, zveni hipokritsko. Dejstvo, da novo tehnologijo, vključno z njenim »razvedrilnim« delom, uporabljamo vsi, je resničnost, ki je ne moremo spregledati. Poudarjanje »zloupob« in nevarnosti za mlade v tem pogledu deluje kot moraliziranje ter onemogoča pristen stik z mladimi, ki je za pedagoško delo ključen.

Nove okoliščine, ko so se mladi začeli iz fizičnega odmikati v virtualni svet, so narekovale potrebo po seznanjanju, učenju in tudi uporabi novih orodij ter aplikacij, ki jih uporabljajo mladi za razvedrilo in zabavo.

DIC Kinder

Opisali bomo konkretni dogodek, vzgojno situacijo, s katero smo se srečali in spoprijeli v DIC-u. Lotili smo se je v skladu s konceptom, na način in z orodji, ki smo jih sicer uporabljali pri delu v projektu. Akcijo smo poimenovali DIC Kinder.

Gre za prenovitev naslova globalne spletne platforme za zmenke Tinder, ki v povezavi z aplikacijo Tellonym omogoča uporabnikom spletno anonimnost. Identiteto uporabnikov pozna administrator profila na Instagramu, ki izbira, objavlja, lahko tudi pritika svoje komentarje in podobno.

Uporaba platforme je med mladimi zelo pogosta, posebej v vzgojno-izobraževalnih zavodih, osnovnih in srednjih šolah, kjer pogosto prihaja do zlorab, sovražnega govora ter spletnega nasilja. S takšnimi zlorabami, ki so prestopile okvir zaprte skupine na Instagramu, smo se soočili tudi v Dijaškem domu Ivana Cankarja v Ljubljani.

Kontekst in ozadje

V začetku šolskega leta 2019/2020 je skupina dijakov v domu na družbenem omrežju Instagram odprla profil DIC Tinder.

Profil, ki je v začetku služil spoznavanju med mladostniki, je sčasoma prerasel v profil, kjer so začeli prevladovati žaljivi in posmehljivi zapisi. Izpostavljeni so bili posamezni dijaki, sčasoma tudi delavci doma. V igro zmerjanja in zbadljivk se je zapletel tudi eden od varnostnikov, zaposlen v najeti varnostni službi, ki je za dijaški dom ob varovanju opravljala tudi receptorsko delo.

Na dogajanje na profilu smo bili vzgojitelji opozorjeni, najprej s strani dijakov, potem pa tudi s strani njihovih staršev. Ker je bil profil odprtega tipa, je bilo mogoče objave brez težav pogledati in jim slediti. Kot že omenjeno, je bil dober del sporočil žaljiv in opolzek.

Dogajanju smo posebno pozornost posvetili člani projekta #ASTTNP (»a si tudi ti not padu«).

Iskali smo primeren način in strategijo, kako se lotiti težave. Za začetek smo se za nasvet obrnili na spletni portal Spletno oko. Preusmerili so nas na organizacijo Safe.si. Dogovorili smo se za izvedbo predavanja Spletno nasilje in ustrahovanje, ki ga je v začetku marca 2020 izvedla njihova sodelavka Eva Koprivc. Dijakom je predstavila oblike spletnega nasilja in posledice nepremišljenega ravnanja na spletu.

Da bi predavanje in dogajanja v zvezi s spletnim nasiljem, ki se je dogajalo znotraj naših domskih zidov, doseglo namen, je bilo treba pred njegovo izvedbo pritegniti pozornost čim večjega števila dijakov. Cilj je bil doseči predvsem dijake, ki so bili sledilci, »uporabniki« omenjenega profila.

Postavilo se nam je vprašanje, kako doseči pozornost teh dijakov. In po premisleku smo se odločili za »artistično« akcijo, ki je potekala v več korakih.

Razstava, predavanje, anketa in zaokrožitev akcije

Prvi korak je bil postavitve razstave. Uporabili smo jo kot provokativen medij, da bi pritegnili pozornost, izpostavili problem ter dosegli ciljno publiko: aktivne in pasivne sledilce profila ter tudi druge dijake v DIC-u, da bi se, med drugim, udeležili predavanja o spletnem nasilju.

Razstavo smo postavili na najbolj frekventni lokaciji v dijaškem domu, na stekleni steni ob jedilnici. Razstavljen je bil izbor nesramnih in drznih objav, pri čemer smo poskrbeli, da so bila imena

oseb, avtorjev objav, izpostavljenih oseb, vključno z osebami, ki so vsečkale te objave, prekrita. Objavam, v katerih so bili izpostavljeni dijaki in bi jih bilo mogoče prepoznati, smo se izognili. Objave so bile postavljene obojestransko in jih je bilo mogoče brati tudi na zunanji strani stavbe.

Eden od ključnih ciljev razstave je bil opozoriti mlade, da splet ne pozna zasebnosti in da so vse objave na spletu javne, trajne in tudi neizbrisljive. Želeli smo jasno pokazati na dejstvo, da zapise na spletu lahko berejo vsi in jih objave lahko spremljajo in bremenijo na njihovi bodoči profesionalni poti.

Razstava je bila na ogled teden dni, v treh fazah, kjer je vsaka trajala dva dneva:

- razstavljene objave s profila na Instagramu in profila DIC Tinder,
- postavitev plakatov organizacije Safe.si, ki razlagajo posamezne pojme in oblike spletnega nasilja ter ozaveščajo mlade o pasteh na spletu,
- zamenjava plakatov s slogani, ki pozivajo in nasprotujejo vsem oblik nasilja.

Sledilo je predavanje, pred katerim je bil dijakom poslan anketni vprašalnik v zvezi z morebitnimi lastnimi izkušnjami in stališči do spletnega nasilja.

Celotno dogajanje je bilo video dokumentirano. Video dokument in rezultati ankete so bili javno objavljeni na elektronskem zaslonu, oglasni deski doma ter na socialnih omrežjih zavoda.

Pedagoški delavci v domu so ta gradiva predstavili in v pogovorih predebatirali z mladimi na sestankih vzgojnih skupin.

Odzivi dijakov in medijev

Razstava je po odzivih in odmevih med dijaki in tudi med zaposlenimi presegla pričakovanja ter sprožila mešane odzive, ki so prestopili prag doma.

Nekateri od članov skupine na Instagramu so se počutili izigrane in izdane ter so objavo doživeli kot zlorabo, čeprav je šlo za izjave, katerih avtorji so bili sami oziroma so jih sami javno delili na spletu. Nekateri dijaki (tako je bilo razloženo v mediju) so v svoj bran celo poklicali novinarsko hišo, ki je v dijaški dom poslala svojega novinarja. Tabloid je dva dneva po obisku v dijaškem domu (6. 3. 2020) izdal članek s senzacionalnim naslovom: Spolni napadi, droge in razvrat v dijaškem domu.

Novinar je v prispevku sicer navedel tudi izjave ravnateljice ter vodje projekta, s pojasnilom celotnega konteksta in namenom akcije, vendar je kričeči in zavajajoči naslov, ki ga članek s svojim jedrnim besedilom z ničimer ni podkrepil, opravil svoje.

Sledili so odzivi od zunaj ter tudi pritiski zaposlenih, s pomisleki in dvomi. Ali smo se problematike lotili preveč odkrito in radikalno, smo se vpraševali tudi sami.

Gledano s časovne distance, na podlagi evalvacije in tudi odzivov ter ravnanj dijakov po tem, smo dobili potrditev, da smo ravnali prav.

Potrdilo se nam je prepričanje, da je o tovrstnih zlorabah treba s strani tako zlorabljenih mladih kakor tudi s strani pedagogov ter starejših spregovoriti odprto in ne privoliti v izsiljevanje in molk. Ob tem smo prišli tudi do drugih ugotovitev in spoznanj.

Med temi izstopa (so)odgovornost javnih medijev, ki oblikujejo javno mnenje in zlorablajo svoj vpliv. Naša izkušnja z ravnanjem rumenega, senzacionalističnega medija kaže na družbeno realnost, ki se ne upošteva in krši sleherni etični kodeks. V tem konkretnem primeru gre v prvi vrsti za stremljenje k povečani prodaji s spodbujanjem trga slabih novic.

Sklep

Sovražni govor je s pomočjo spleta dobil dodatno razsežnost in kompleksnost, ki jo je težko zajeziti oziroma omejevati.

Kako se odzvati in ustrezno ravnati v konkretnih situacijah, je odvisno od primera do primera.

Opisan primer potrjuje, da gre za občutljivo področje, kjer se lahko stvari hitro obrnejo proti tistim, ki želijo preprečiti sovražni govor in spletno nasilje.

Omenjeni nevarnosti navkljub nas naše pedagoško poslanstvo zavezuje, da ne stojimo ob strani in se moramo odzvati. To seveda zahteva ustrezno usposabljanje in izobraževanje ter izdelavo dovolj prožne strategije pri spoprijemanju s to problematiko.

Ozaveščanje, vzgoja in izobraževanje pa zdaleč ne smejo biti omejeni na mlajše generacije. Pri tem mora na vseh ravneh in s polno odgovornostjo sodelovati družba kot celota.



→ Slika 1: [Povezava do YouTube posnetka KUD Pozitiv DIC: DIC Tinder \(ne\)varni splet](#)

Paradoks tolerance – kakšen svet želimo soustvarjati?

»Neomejena toleranca mora voditi v izginotje tolerance. Če bomo neomejeno toleranco razširili tudi na tiste, ki so netolerantni, če ne bomo pripravljeni braniti tolerantne družbe pred napadom netolerantnih, potem bo tolerantna družba uničena, z njo pa tudi strpnost,« je leta 1945 zapisal Karl Popper. Ta družbeni fenomen je označil za »paradoks tolerance«. Princip, ki iz tega paradoksa izhaja, torej, da je toleranco treba aktivno braniti, če hočemo, da ostane, pa je aplikativen tudi na našo sedanjo družbeno situacijo, kjer se na političnem polju še vedno dogajajo debate o svobodi govora, omejevanju sovražnega govora, kaj sovražni in svobodni govor sploh sta in kako oziroma ali sploh ju je treba omejiti in sankcionirati. Ta vprašanja so prisotna tako na makropolitnični ravni, kot so državne in meddržavne politike, kot tudi na mikropolitnični ravni, kot so recimo politike različnih šol, ki poskušajo omejiti sovražni govor in medvrstniško nasilje tako verbalno kot fizično.

A preden se spustimo v praktične aplikacije in primere paradoksa ga še malo poglobljeno spoznajmo. Karl Popper je bil avstrijski filozof in akademik. Znan je po svojem delovanju na področju filozofije znanosti, kjer je postavil trditev, da teorije v empiričnih znanostih ne morejo nikoli biti potrjene, lahko so le ovržene, zato je treba vse teorije poskusiti čim večkrat ovreči s strogimi eksperimenti. Ni pa deloval le na področju teoretične filozofije, bil je tudi pogost komentator aktualno-političnih tem in fenomenov, ki jih je opazil. Branil je liberalno demokracijo ter dajal poudarek na pomembnost političnega diskurza v javnosti, zagovarjal je tako imenovano odprto družbo, ki je osnovana na temelju pluralnosti, enakosti, demokracije in raznolikosti.

Paradoks tolerance je prvič predstavil v knjigi *Odprta družba in njeni sovražniki*, kjer opredeli, kaj odprta družba sploh je, nato pa ustvari argument, zakaj je ta oblika družbene ureditve najboljša. Ob tem pa opozori na že zgoraj omenjeni paradoks, kateremu lahko podležejo prav te odprte družbe. Sviri pred tem, da bodo neizogibno tudi v odprtih družbah obstajali politični akterji, ki želijo to družbo spet spremeniti v zaprto oziroma jo narediti vsaj manj odprto. Njegova teza je torej, da je treba netoleranten govor aktivno zatirati, tudi z uradnim pregonom. A kljub temu izpostavi, da tako zatiranje ni vedno najboljša opcija za spopadanje z netoleranco.

Ali, kot zapiše sam: *»S to formulacijo na primer ne mislim, da bi morali vedno zatreti izrekanje netolerantnih filozofij; dokler se jim lahko zoperstavimo z razumnimi argumenti in jih držimo v šahu z javnim mnenjem, bi bilo zatiranje zagotovo zelo nespametno. Vendar pa bi morali zahtevati pravico, da jih po potrebi zatremo tudi s silo; kajti zlahka se lahko izkaže, da se z nami niso pripravljeno soočiti na ravni razumnih argumentov, ampak začnejo z zavračanjem vseh argumentov; svojim privržencem lahko prepovedo poslušati razumne argumente, ker so zavajajoči, in jih naučijo odgovarjati na argumente s pestmi ali pištolami. Zato bi morali v imenu tolerance zahtevati pravico, da ne toleriramo nestrpnih. Zahtevati bi morali, da se vsako gibanje, ki oznanja nestrpnost, postavi zunaj zakona, in bi morali spodbujanje k nestrpnosti in preganjanju obravnavati kot kaznivo, tako kot bi morali obravnavati spodbujanje k umoru, ugrabitvi ali oživitvi trgovine s sužnji kot kaznivo.«*

V tem citatu je že jasno viden konflikt med načelom svobode govora na eni strani in tolerance, nenasilja in enakopravnosti na drugi strani. Pomembno je, da najprej razumemo oba termina, da lahko najdemo njuna stičišča in konfliktne točke. Oba termina sta svoj sedanji pomen dobila v 17., še bolj pa v 18. stoletju v razsvetljenski misli, ki je do konca 18. stoletja po dveh revolucijah (francoski in ameriški) postala ena od glavnih političnih sil na tako imenovanem Zahodu, naši sedanji sistemi liberalne demokracije pa so prav tako zapuščina razsvetljenstva in velikih liberalnih revolucij.

Toleranca se je v tistem času uporabljala predvsem v povezavi z religijo, pomenila je torej strpnost in sobivanje pripadnikov različnih religij, sčasoma pa je toleranca postala širši pojem, ki zaobjema to, da lahko posameznik počne, verjame in prakticira vse v mejah zakonodaje, ne glede na njegove osebne okoliščine, poleg religije tudi spol, spolna usmerjenost, etnična pripadnost ipd. V Deklaraciji o pravicah človeka in državljana, ki jo je francoski parlament sprejel leta 1791, je toleranca omenjena v desetem členu: *»Nihče ne sme biti vznemirjan zaradi svojega prepričanja, tudi verskega ne, pod pogojem, da njegovo izražanje ne moti javnega reda, ki ga določa zakon.«* Bolj moderno razumevanje tolerance pa lahko vidimo v Splošni deklaraciji o človekovih pravicah, ki jo je leta 1948 sprejel OZN. V njenem osemnajstem členu piše: *»Vsakdo ima pravico do svobode misli, vesti in vere; ta pravica vključuje svobodo spremeniti vero ali prepričanje ter svobodo, da bodisi sam bodisi skupaj z drugimi ter javno ali zasebno izraža svojo vero ali prepričanje s poučevanjem, prakso, bogoslužjem in verskimi obredi.«*

Pomen termina svoboda govora se je skozi čas komparativno manj spremenil. Tudi svoboda govora je omenjena v Deklaraciji o pravicah človeka in državljana, in sicer v enajstem členu: *»Svobodna izmenjava mišljenja in misli je ena najdragocenejših človekovih pravic; vsak državljan sme torej govoriti, pisati, tiskati svobodno in odgovarja samo za zlorabo te svobode v primerih, ki jih določa zakon,«* prav tako pa v Splošni deklaraciji o človekovih pravicah v devetnajstem členu: *»Vsakdo ima pravico do svobode mnenja in izražanja; ta pravica vključuje svobodo imeti mnenje brez vmešavanja ter svobodo iskati, sprejemati in širiti informacije in ideje na kakršenkoli način in ne glede na meje.«*

Na prvi pogled se zdi, da sta ti dve pravici med sabo zelo simbiozni. Pravica govora zagotavlja pravico do tega, da posamezniki izražajo svoja mnenja in prepričanja, toleranca pa zagotavlja, da zaradi svojih mnenj in prepričanj niso žrtve diskriminacije s strani tistih, ki mislijo drugače. Problem seveda nastane, ko nekateri posamezniki v javnosti izražajo nestrpna stališča, ki bi, če bi se udeležila, oškodovala različne družbene skupine – družbo napravila manj tolerantno. Sklicujejo se na svojo pravico do svobode govora ter dolžnost liberalne demokracije, da je do drugih mnenj in svetonazorov tolerantna. A če ta mnenjska struja v določeni družbi postane dominantna, to pomeni konec liberalne demokracije in hkrati tudi konec obstoja tolerance kot temeljnega gradnika družbene ureditve.

Primer, ki se tukaj ponuja sam, je Nemčija med obema vojnoma. Karl Popper je paradoks tolerance opisal ravno ob koncu druge svetovne vojne, tudi sam pa je leta 1935 emigriral iz Avstrije v Združeno kraljestvo, dve leti za tem pa še na Novo Zelandijo. Po prvi svetovni vojni in ustanovitvi Weimarske republike je Nemčija zapadla v globoko gospodarsko krizo zaradi med vojno uničene industrijske infrastrukture, odplačevanja dolgov državam, ki so v prvi svetovni vojni zmagale, med vojno izgubljene delovne sile ... Državo je zajela hiperinflacija, prihodnost je bila negotova, ljudje so bili vedno bolj nezadovoljni. V tem času je vedno bolj popularna postajala stranka NSDAP pod vodstvom Adolfa Hitlerja, ki je uporabljala evidentno netolerantno retoriko, za nemške ekonomske probleme je okrivila jude, socialiste in nasploh vse, ki niso ustrezali kalupu »rasno čistega Nemca«.

Politični establišment Weimarske republike, socialni demokrati, krščanski demokrati in liberalci so se zavedali, da je nacizem lahko nevaren, a proti njemu niso ukrepali, saj bi to lahko bilo videno kot omejevanje svobode govora nekaterim političnim opcijam. Konec zgodbe je znan. Nezadovoljstvo nemškega prebivalstva ob ekonomski krizi, ki je v tridesetih letih 20. stoletja zajela ves svet, tudi Nemčijo, so nacisti izkoristili in prišli na oblast ter iz liberalne Weimarske republike ustanovili diktaturo, kjer svobode govora ni bilo. Nacistična Nemčija pa je nato izvedla največje zločine dvajsetega stoletja, vključno z genocidom milijonov ljudi.

Popper torej zagovarja stališče, da bi morala biti nacistična stranka zaradi svojih netolerantnih stališč zatrta, še preden bi sploh lahko dobila široko podporo in prišla na oblast, tudi z omejevanjem njene svobode govora in njeno prepovedjo. Zakoni, ki sledijo temu principu, so po koncu druge svetovne vojne tudi zares nastopili, v Nemčiji in še veliko drugih državah je poveličevanje fašizma ter uporaba fašističnih simbolov kaznivo dejanje, v Sloveniji je bil tak zakon sprejet decembra 2024.

Danes je v vseh liberalnih demokracijah govor omejen vsaj do neke mere, tako imenovane absolutne svobode govora ne uživa nihče na svetu. Govor je omejen zaradi kršenja avtorskih pravic, omejen je govor, ki je žaljiv in kvari dobro ime, govor, ki spodbuja k nasilju. Večina držav pozna tudi koncept sovražnega govora, ki je omejen in tudi kazensko preiganjan. Sovražni govor je od države do države definiran različno, a generalno je to govor, ki spodbuja sovraštvo in nasilje do specifične skupine ljudi. Slovenska ustava sovražni govor prepoveduje v 63. členu: *»Protiustavno je vsakršno spodbujanje k narodni, rasni, verski ali drugi neenakopravnosti ter razpihovanje narodnega, rasnega, verskega ali drugega sovraštva in nestrpnosti. Protiustavno je vsakršno spodbujanje k nasilju in vojni.«*

So pa razlike tudi med liberalnimi demokracijami. V Združenih državah Amerike je svoboda govora izjemno pomembna vrednota, omenjena je tudi v prvem amandmaju k ameriški ustavi. Zato je dovoljenega več govora kot v Evropi, ki ima tipično strožje zakone za preprečevanje sovražnega govora.

Meseca maja leta 2024, v času, ko se ta članek piše, je naslovnice medijev polnila skupina Slovenska obrambna straža (SOS). Odprli so profil na družbenem omrežju Instagram, na katerem so objavili video, kjer je nekaj zamaskiranih mladih moških, oblečenih v oblačila, ki so povezana z neonacistično subkulturo, hodilo po Ljubljani in domnevno nadlegovalo in fizično obračunavalo z migranti. Svoja dejanja opravičujejo s tem, da je Slovenija v nevarnosti zaradi migracij, saj so migranti nasilneži in posiljevalci. Kot dogodek, ki je pomenil kapljo čez rob, so navedli posilstvo v parku Tivoli (storilec naj bi bil migrant), o katerem je poročal portal Nova24, na koncu pa se je izkazalo, da se ta dogodek sploh ni zgodil.

A to, ali se je neki dogodek zares zgodil, sploh ni ključno. Gibanje SOS temelji na sovraštvu do tujcev, ki jih vidi kot inherentno necivilizirane in nasilne. To je jasno iz njihove retorike, prelilo pa se je tudi v dejanja. Policija sicer meni, da *»tako imenovane vaške straže, varde ali druge oblike samoorganiziranja, ko bi občani sami opravljali naloge državnih organov oziroma policije, predstavljajo varnostno tveganje, negativno vplivajo na občutek varnosti, četudi ne predstavljajo vedno kaznivega dejanja«*, še vedno torej ugotavljajo, ali je mogoče SOS sploh zaradi česa uradno preiganjati. Prijav domnevnih žrtev nasilja iz posnetka niso prejeli, tako da zaradi tega ne morejo začeti postopka. Očitno pa ocenjujejo, da retorika sama, torej spodbujanje k sovraštvu in tudi k nasilju v imenu samoobrambe, ni dovolj, da bi tako gibanje sankcionirali.

To gibanje oziroma sentiment, ki ga izraža, pa ne obstaja le na margini. Branko Grims, takrat kandidat za mesto evropskega poslanca, je izjavil, da je »*prva in osnovna stvar pravica do samoobrambe, ki je temeljna pravica in izhaja iz naravnega prava. To pomeni, da je nad vsemi pisanimi pravili, tudi nad pravom države Slovenije.*« »*Če boste volili mene, boste dobili borca, ki vas bo branil tako, kot vas ni še nikoli nihče,*« je še dodal. Stranke na desnem političnem polu pa niso bile pripravljene obsoditi gibanja.

Pogosto pa različni predsodki, ki jih ljudje že imajo, izvirajo iz njihove mladosti, iz družinskega ali šolskega okolja. Vemo, da imajo že v osnovni šoli otroci različne konflikte zaradi narodnosti, veroizpovedi, ta okolja so še vedno pogosto homofobna in seksistična. Mednarodna raziskava državljanske vzgoje in izobraževanja (ICCS) iz leta 2022 je ugotovila, da imajo slovenski osmošolci slabši odnos do enakosti spolov, kot so ga imeli leta 2016 in pa celo leta 2009. 21 odstotkov jih je menilo, da se ženske ne bi smele ukvarjati s politiko, od tega 32 odstotkov vseh dečkov in 9 odstotkov vseh deklet v raziskavi. Leta 2016 je bil ta odstotek 9, torej se je več kot podvojil.

Sekundarna socializacija v šoli je izjemno pomembna in lahko soustvarja bolj tolerantno družbo, če je to njen načrtni cilj in svoje dejavnosti temu tudi prilagaja. Država ne more vplivati na to, kar otroci slišijo doma, lahko pa poskrbi, da šola nestrpnih stališč ne podpre oziroma jih poskuša ovreči. Če poskušamo Popperjevo logiko z državnopolitične ravni prenesti na raven ene šole, enega razreda, lahko sklenemo, da je izjemno pomembno, da ne dopustimo, da se v šolskem okolju razširijo netolerantna stališča. Če torej nekdo izrazi neko stališče, ki je nestrpno, učitelj tega ne sme sprejeti le kot osebno mnenje določenega učenca, temveč je njegova dolžnost, da pove, tako temu učencu kot drugim, zakaj je to stališče problematično, in jih pozove, naj nestrpnih stališč več ne delijo z drugimi. Prav tako bi morala obstajati ničelna toleranca in stroge sankcije do kakršnega koli nasilja, ki izhaja iz netolerance. Seveda je tudi nasilje zaradi kakšnega drugega razloga, kot so osebni spori, nedopustno, a tega nasilja ne povzročajo širši družbeni stereotipi in sovraštvo. Nasilje, ki izhaja iz netolerance, bi morali torej sankcionirati veliko strožje kot nasilje, ki izhaja iz osebnih sporov.

Popperjev paradoks tolerance nas opozarja, da v danem okolju ne smemo dopustiti, da netoleranten, nestrpen diskurz postane normalna stvar in da se moramo proti temu aktivno boriti. To je še posebej pomembno pri mlajših generacijah, ki bodo v prihodnosti tiste, ki bodo odločale, v kakšnem svetu bomo živeli.

Ko odraslim zmanjka prepričljivih besed in dejanj, na mladih spet svet stoji!

Ko odraslim zmanjka prepričljivih besed in dejanj, na mladih spet svet stoji!

Preprečevanje rabe sovražnega govora je eno izmed tistih področij, ki je vnaprej obsojeno na neuspeh ali na izrojene rezultate v imenu dobrih namenov, če se težave lotevamo z neposrednimi ukrepi. Neposredni ukrepi so v uvodni fazi poduk o neustrezni rabi (politično) izbranih slabšalnih izrazov, ki pa so sami po sebi precej prazne in zgolj čustveno nabite besede, če niso obravnavane v ustreznem kontekstu in s kritičnim razmislekom o pomenu, slogovni ravni in vzrokih za izrekanje. V napredni fazi običajno sledi uvajanje sankcij za nesprejemljivi govor, kar praviloma vodi tudi v hude (sistemske) zlorabe in je prvi strumni korak v ustoličevanju diktature. Ravno zato je pomembno, da je sovražni govor opredeljen kot jasno nagovarjanje k nasilju ali hujskaštvu, medtem ko je definicija žaljivega govora preveč podvržena subjektivnemu doživljanju naslovnika, ki se v resnici lahko le upira nezaželeni utemeljeni kritiki, da bi žaljivo retoriko lahko varno premestili s področja polemične presoje na področje odločanja organov pregona in drugih figur na položaju moči.

Tudi slabšalni in vulgarni izrazi obstajajo z razlogom. V pozitivnem smislu služijo izrazu ali podkrepitvi negativnega (čustvenega) odnosa do nečesa škodljivega ali vulgarnega. Ključno vprašanje je, na kakšni ravni, v kakšnem kontekstu in s kakšnim namenom se neki slabšalni izrazi ali stavki uporabljajo. Sovražno, poniževalno, diskriminacijsko ali žaljivo dikcijo je sicer zlahka mogoče izvajati tudi z lepimi besedami in celo s posebej izraženim trudom, da se vsebina predstavi kot prijazna, (politično) korektna in dobronamerna, čeprav je njen namen v odnosu do tarče nagovora bolj ali manj razpoznavno zgolj sovražen, diskreditacijski ali škodoželjen. V vsakem primeru sta izključno kontekst in vsebinsko sporočilo tista, ki v resnici razkrivata raven in namen avtorja. Izobraževalni sistem in programi, ki mladostnikom ne privzgojijo radovednosti in jih ne izobrazijo niti v zadostni bralni pismenosti, razumevanju širših kontekstov, bralni kondiciji ter zmožnosti kritične presoje pri presoji vsebin in resničnih pojavov, so v kali pogrnili na lastnem izpitu kakršnega koli možnega konstruktivnega načina socializacije, ki bi pri prihodnjih generacijah odraslih dvignila splošno raven razvoja empatije, kulture sobivanja, kreposti stanja duha, intelektualne zmožnosti in s tem povezane sposobnosti nesebične presoje za dobrobit družbe.

Uspeh sovražnega leporečja in lažne dobrohotnosti

Najbolj načrtno sovražna pisemca sem tudi osebno v dolgoletnem dialogu s širšo javnostjo vedno prejemale zapisana v izrazito neoporečnem slogu z vidika preštevanja slabšalnih ali zmerljivih izrazov. Izrazito sovražna se zlahka izkaže navidezno vljudna retorika s polno suhoparnega leporečja, ki služi zgolj izogibanju pravni definiciji zlivanja mentalne gnojnice po plenu. Vsebina lahko izraža celo domnevno dobrohotno željo, da bi tarča sovražnosti prejela pomoč, ki je v resnici ne potrebuje in še manj prosi zanjo. Prek lažnega izražanja težnje po nudenju opore si psihološko nasilna oseba privoščiči sadistično pridigo, v kateri pripisuje svojemu

plenu izmišljene tegobe, frustracije, neprimerna dejanja, neuspeh ali komplekse, ki naj bi pestile ubogo žrtev, kar služi zgolj načrtnemu blatenju, poniževanju in podcenjevanju.

Ne tako zelo redko se tudi vsaj na videz iskreno dobronamerni odzivi v primerih, ko se posamezna oseba znajde v stiski, zaradi bombardiranja s pomilovanjem v imenu sočutja izkažejo celo za bistveno bolj sadistično obnašanje do žrtve od neposredne sovražne retorike, ki je že sama po sebi očiten odraz avtorjevega manka trenutnega čustvenega samonadzora ali celo kroničnega primitivizma. Na družbenih omrežjih se naplavine nespoštljivega pomilovanja v imenu obrambe žrtve pojavljajo skoraj tako pogosto kot neposredne žaljivke. Med spoštljivim sočutjem in pomilovanjem, ki žrtev napadov ali osebo v stiski zlahka le dodatno degradira na raven nemočne in osramočene figure, je zelo tanka in pomembna razlika.

Ravno za ranljive mladostnike je ta razlika še posebej pomembna. Zato se že mladi zelo zgodaj naučijo, da svojo stisko pregovorno raje zamolčijo pred tistimi odraslimi, ki naj bi jih varovali, vzgajali in jim pomagali pri spoprijemanju s konfliktnim okoljem. Staršem in kadrom v vzgojno-izobraževalnem procesu prevečkrat spodleti ravno na področju ločevanja med sočutjem, ki bi bilo podkrepjeno s konstruktivnimi ukrepi, in pomilovanjem ter posledičnim dodatnim poniževanjem pred obličjem vrstnikov in psihološko sadističnim spodbujevalcem medvrstniškega nasilja (,bullyinga'). Naivna je ideja, da naj bi nasilni osebi, ki zaradi osebne vsebinske skoposti, prikrievanja frustracij in duševne praznine ubira najkrajše poti (nasilja) za pridobitev blagodejnega občutka nadvlade ali superiornosti, le pojasnili, kakšne bolečine in škodo povzroča svojemu plenu, pa bo ta agresivna oseba postala zavoljo ganjenosti nad ranjenim plenom bolj ozaveščena in empatična. Predvidevanje, da so vsi ljudje v svojem bistvu dobronamerni, le morda preveč nevedni in iracionalni zavoljo raznih travm iz otroštva ipd., da se ne zavedajo svojega škodljivega vpliva na okolico, je povsem skregano z realnostjo, tudi in še posebej v primeru prepogosto podcenjujoče obravnave namenov otrok. Destruktivna in manipulativna dejanja so običajno izvajana, ker je točno takšen tudi namen (narcističnega) izvajalca, uspešno doseženi cilj pa je ravno naslajanje nad prizadetostjo žrtve.

Dobronamerna pomoč mladostnikom prevečkrat povzroči občutke dodatnega potiskanja osebe zgolj v vlogo poražene žrtve, pri čemer (še posebej osebno motena) nasilna oseba uživa le dodatno naslodo občutkov superiornosti in nadzora. Psihološki zlorabljevalec v primerih disfunkcionalne dobrohotne obravnave v resnici ni deležen ustrezne kritike, ki bi nagovorila njegove duševne in osebne hibe, ki jih ravno z nadvladujočim in nasilnim vedenjem prikriva.

Rabelj se ob neustrezni pomoči žrtvi lahko predvsem dodatno naslaja nad sramotjenjem (vidik narcističnega manipulatorja) svojega plena, saj je ravno vloga žrtve tista nesprejemljiva groza, ki se ji vsak pravoveren »bully« prednostno izogiba in z napadom kot najboljšo obrambo pravzaprav preprečuje, da bi bil kot žrtev lastnih občutkov manjvrednosti razkrinkan sam. Dobrohotni pomočniki, ki se skupaj s plenom plenilca preveč bojijo, da bi si ga zaradi izogibanja spopadu upali razkrinkati v bistvu njegove narave in poante, ne morejo pomagati nikomur, niti sebi. Današnja mladina lahko iz dneva v dan poslušša, kako se kadri v vzgojno-izobraževalnem procesu bojijo vpliva nemoralnih in neupravičeno zaščitniških staršev, razoroženi in oropani vzpostavljanja avtoritete v razredu se bojijo celo nasilnih učencev, klečijo in prosijo za milost politiko, ki uveljavlja vedno bolj kontraproduktivne ukrepe domnevnim dobrim namenom in siromaši pedagoške poklice ...

Česar tudi današnja mladina ne sliši pogosto in ne zazna, so prizori, v katerih bi se njihovi pomembni drugi (učitelji, profesorji, mentorji, socialni delavci) pogumno in učinkovito postavili v bran svojemu plemenitemu poslanstvu ter se zoperstavili nasilju politike in kapitala nad

plemenitim poslanstvi, ki pomembno krojijo prihodnost dejanskega znanja in kulturne ravni družbe. Z nasprotnim zgledom in v nasprotnem vzdušju je sicer možno izvajanje raznih projektov, smernic in programov v imenu boja proti sovražnim, nesolidarnim in izključno tekmovalnim odnosom, da bi v okviru birokratskih zadev narisali kljukice, ki naj bi označevale neko opravljeno delo. Vendar z vidika pristnega in resničnega interesa narisane kljukice zagotovo ne bodo v praksi zveneje prepričljivo ali celo ustvarile dejansko pozitiven rezultat.

Raznim igram z dobrimi nameni v resnici ne verjamejo niti tisti priložnostno prilagodljivi in pridni učenci, ki učiteljem godijo v navideznem pozitivnem sodelovanju in kimanju, kaj šele odkrito neprilagodljivi ali manj vodljivi učenci. Ko se vrata prostora, v katerem se odvijajo predložene pedagoške igre, zaprejo, se za prilagodljive in neprilagodljive učence povsem enako odprejo vrata v drug in drugačen svet – v svet dejanske prakse, skregan s teorijo, ki ne upa ali noče pogledati resničnosti v oči. Učitelji in učiteljice pogosto javno potožijo, da so ob preobremenjenosti hkrati še krivično obtoževani tudi za primitivno in nasilno obnašanje učencev, ki se sploh ne dogaja na območju šolskih ustanov, ampak tam zunaj, nekje na ulici ali v diskoteki. No, to je ta razlika med igro izvajanja teorije v prilagojenem okolju in prakso v resničnem okolju, tam zunaj. Gre za iste osebe, za iste učence »tam notri« in »tam zunaj«, ki preočitno ne dojemajo resno metod »tam notri« in jih še manj ponotranjajo. Od kod neki ideja, da je pomembno le dogajanje v določenem prostoru, kjer določene osebe rade v miru službujejo, in ne dejanski dosežki na področju socializacije domnevno poklicno nadarjenih in usposobljenih uslužbencev?

Uspešna zloraba vloge žrtve

Kako relativno je osebno doživljanje lastnega položaja, prevzemanja vloge v družbi in osebne postavitve v prostor, priča ravno uporabnost pojma žrtve v primeru narcističnega ali na druge načine nasilnega značaja posameznika ali kolektiva. Če manipulatorju propadejo razne graciozne in nasilne možnosti nadvladovanja, postane tudi prostovoljna postavitve v vlogo žrtve le priročno izvajanje tehnik čustvenega izsiljevanja, pridobivanja aplavzov širše naivne podpore, ugajanja, osebnih koristi in nadvladovanja vseh, ki so ob tem lahko oškodovani ali deležni kršenja njihovih pravic in svoboščin za ceno dobička ali ugodja spretnih uporabnikov zlorabe osebnih travm, bolečin ali formalno evidentirane diskriminacije. Živimo v obdobju in prostoru, ko postaja tovrstna oblika uveljavljanja koristi ali izsiljevanja brezbriznosti do pravic in počutja drugih pravzaprav že trend v imenu bučnega aktivizma. Transspolna ideologija je s svojimi vzvodi blokiranja komunikacije, zlorabe pojma žrtve, ignorance do znanstvenih dejstev, kršenja pravic žensk in otrok ter s politično podprtostjo ob večinskem molku stroke, ki ni ideološko ugrabljena, le tipičen primer.

Tisto, kar se lahko z vidika empatičnega pogleda na svet dojema kot negativna kritika nasilne osebe zgolj zaradi opozorila na destruktivno obnašanje, pomeni v svetu osebnotno motene nasilne osebe pravzaprav pohvalo, priznanje za premoč in uspešen razvoj dogodkov v smeri namena. Jamranje o povzročanju bolečine, krivice ali škode zveni v ušesih povprečnega »bullyja« kot radostna simfonija. Po njegovem mnenju nihče na svetu ne trpi bolj kot on sam, in je zato odvezan moralne dolžnosti sočutja do drugih. Če nasilna in neempatična oseba z namenom poraza svojega plena in/ali pridobivanja nezasluzenih osebnih koristi celo uspešno zlorablja vzvode samopomilovanja, postaja toliko bolj suverena in samozavestna pri nadvladovanju celotne okolice, ki brez ustreznega zaznavanja stanja ali z neustreznimi načini ravnanja pravzaprav pomaga narcističnim in psihopatskim nasilnežem pri doseganju njihovih neupravičenih in razdiralnih ciljev v vseh porah družbe. V fazi odraščanja, ko mladostniki še iščejo in hkrati gradijo lastno identiteto, je razočaranje nad svetom odraslih, ki svoje vloge usmerjevalcev socializacijskega procesa ne izvajajo suvereno, čuječe, lucidno in posledično

prepričljivo, da bi si prislužili v očeh mladostnikov dejansko podobo zaupanja in spoštovanja vredne avtoritete, toliko bolj intenzivno.

Namesto argumentirane polemike le krožki prepričanih, ki prepričujejo prepričane

Že na področju obravnave javnega govora, ki je le posledica povprečne ravni mentalne, kulturne in intelektualne zrelosti družbe, se izkazuje, da se stroka precej enako kot politika zapleta v javni diskurz na način, ki ne izkazuje obilja volje do argumentirane polemike. Spremljamo predvsem varen molk in umikanje stroke na obrobje na eni strani, na drugi strani pa kvečjemu zapiranje v varne interesne kroge, v katerih enako misleči brez resnega izziva kdaj pa kdaj javno prepričujejo že prepričane v razne predvidljive mantre. Iz javnega diskurza se rapidno umika vsebinsko kakovostna in argumentirana polemika z vseh pomembnih vidikov in upoštevanjem kontekstov, ki predstavljajo neko problematično ali celo krizno situacijo v družbi. V ospredje se na podlagi interesa politike v spregi s kapitalom potiskajo figure, ki že s svojim nepolemičnim nastopom običajno sovpadajo z definicijo povprečnega »bullyja«. Propaganda o pomembnosti spoštovanja različnih mnenj povzroča predvsem masovno krepitev neupravičene samozavesti ob izjavljanju povsem neutemeljenih trditev in neumnosti, brez spoštovanja ustrezno argumentiranih mnenj, informacij ali dejansko strokovno podkrepjenih sporočil. Takšne prakse odnosa do soljudi se po logiki stvari že v najbolj ranljivi fazi življenja zažirajo tudi v mladino. Najbolj pomembno se zdi vsiljivo uveljavljanje mnenja, pripadnost enako mislečim in klepetanje prepričanih s prepričanimi, precej manj pa učenje, razumevanje, argumentirana presoja in spoštovanje vseh, od katerih bi se lahko učili, preden bi o nečem pogumno tudi spregovorili. Padeč pojma avtoritete žal ni le razkrinkal lažnih avtoritet, ampak je pustil za seboj tudi nezanimljivo razdejanje pri vzpostavljanju spoštovanja do kogar koli in česar koli.

Prevladuje neargumentiran in ideološko podmazan kričav diskurz, ki sovpada s primitivno obliko verbalnega nasilja, narcizma in posledičnega merjenja moči osebnega ega ali sistemske nadvlade. Gre za procese tvorjenja odnosov in dialoga, pri kakršnih je precej nepomembno, ali se manifestira s pomočjo žaljive retorike ali pa kičastega leporečja. V vsakem primeru se odvija degradacija smisla in pomena, kar močno občutijo tudi in predvsem mladostniki. Definicija smisla je pod diktaturo kapitala avtomatsko degradirana. Alarmančna kriza nastopi, ko pred obličjem otrok in mladine kadri, ki predstavljajo odgovorne poklice na poti njihovega razvoja, ne prepričajo več, da jim poklic pomeni opravljanje pomembnega poslanstva in ne zgolj bitke za golo ohranitev delovnega mesta in dohodka. Če ponižno izgubljajo tudi ne ravno prepričljivo bitko za osnovno poklicno dostojanstvo in dostojno plačilo, je zgled toliko bolj trden v disfunkcionalnosti domnevnih pozitivnih namenov.

Pridno se učimo in ničesar ne razumemo

Kadar bi se odrasli radi znebili odgovornosti za gradnjo prihodnosti, radi dobrohotno kričimo, da na mladih svet stoji. Izražamo upanje, da bodo ravno mladi ta svet prijeli v svoje roke in spremenili na bolje. Tovrstna zgodovina hinavščine se nenehno ponavlja. Dejstvo pa je, da se mladi ravno zato imenujejo mladi, ker so res mladi. Mi starejši pa naj bi se imenovali starejši in celo zreli ne le zato, ker naj bi v skladu z diktatom profanega trga obiskovali kozmetične salone za glajenje gub in druge žlahtne zrelosti degradirajoče prostore, kjer naj bi se cufali za večno mladostni videz, ker očitno v notranjosti embalaže v povprečju ne obstaja več nič zanimivega in privlačnega niti za otroke in mladino, ampak naj bi ravno otroke in mladino opremljali za sposobnost konstruktivnega spoprijemanja s prihodnostjo, ki lahko tudi ne vzbuja upanja in zaupanja. To prihodnost nezadovoljivega upanja in zaupanja smo ustvarili mi, starejši in domnevno bolj zreli, ki dandanes s kultom mladosti v imenu videza mladino kvečjemu še bolj strašimo, saj nenehno sporočamo, da pod plastično zglajeno ali organsko zmečkano fasado

ne obstaja nič več doživljajsko oprijemljivega in zanimivega na tem svetu. Torej naj bi se izplačalo le tekmovalno cufanje za materialne dobrine, kar pa samodejno pomeni, da je v svetu praznine kakršno koli razpravljanje o lepih ali grdih besedah in odnosih v kali neprepričljivo in posledično nesmiselno.

Ekonomski in družbeni sistem, ki temelji na goli tržni tekmovalnosti, kamor spada tudi komolčarsko pridobivanje raznih kariernih statusov, ob kakršnih se ne sprašujemo več o smislu, dejanskem namenu in socialni dobrobiti družbe, vpliva tudi na institucionalne vzgojno-izobraževalne tokove. Zato ne pademo več s fotelja od šoka, ko zgolj mimobežno slišimo, da celo na študijskem programu primerjalne književnosti študentom za uspešno pridobitev diplome ni treba prebrati niti enega literarnega dela. Čemu bi izgubljali dragocen tekmovalni čas s prebijanjem skozi kakršno koli kompleksno vsebino in se urili v resničnem razumevanju česar koli, če je nagrajena le iznajdljivost in prezrta goljufija pri nabiranju takšnih ali drugačnih točk. In le takšni populaciji je možno pridigati o rabi grdih ali lepih besed, kar naj bi označevalo sovražni ali prijazni govor. Le takšni bralno in intelektualno osiromašeni populaciji je možno pridigati tudi, katere skupine veljajo za diskriminirane in katere ne ter kakšni izrazi ali besedne zveze naj bi se uporabljale za ene ali druge.

Prihodnji optimalno uspešni sužnji na trgu dela in uničujočega potrošništva se bodo zagotovo pridno naučili na pamet vse, razumeli pa nič! In ponovno bomo vzklikali ganljiva protivojna prazna gesla, kako bojda ne razumemo, zakaj se iz zgodovine nismo ničesar naučili. In česar bojda starejši ne razumejo, naj bi mladina razumela, čeprav v resnici vse kaže, da od njih ne pričakujemo in še manj želimo, da bi v resnici razumeli ali celo prodorno presojali, kje, zakaj in za kaj živijo.

Branko Pintarič,
amaterski igralec, pesnik in pisatelj

O sovraštvu govori se vsepovsod

Umazan jezik
umazano govori.
Več kot o drugih
o sebi pove.
O sovraštvu govori se vsepovsod.

Blati se vse naokrog.
Kjer smrdi, nos se pritakne.

Grda beseda,
ozaveščena napaka,
revščina duha,
polna strahu,
uničena samopodoba.
Sovraštva polna mera.
O sovraštvu govori se vsepovsod.
Sovražiti moraš nekoga.
Naj bo to tujec, sosed ali brat.
Sovražiti, da zver se lačna nasiti
nesprejete samopodobe,
da osmisliš to bedno življenje,
v ekstazi blejajočega krdela.

Na tem svetu se grdo z grdima zbija.
Morija novega sveta.
Vse je propaganda,
agenda mrtvega propadlega sveta.
Samo o sovraštvu,
o vojni govori se vsepovsod.

POJMOVNO KAZALO

- Art of Hosting 82, 84, 252, 263, 264, 266, 267, 268, 269, 270, 271
- človekove pravice x, 3, 44, 50, 59, 60, 63, 65, 76, 102, 104, 285, 295, 296, 307
- čustvena empatija 87, 186
- čustvena pismenost xi, 16, 186
- dejavniki tveganja 213
- digitalna kultura 133, 137, 199
- digitalne tehnologije v, 33, 137,
- digitalna pismenost 134, 139, 306,
- digitalna zasvojenost 17
- digitalno zdravje xiv
- diskriminacija 32, 68, 73, 136, 161, 210
- družbeni konsenz 11
- družbeni trendi iii, 95, 99, 158
- družbena omrežja 47, 49, 51, 126, 131, 141, 142, 182, 248, 249, 294, 318
- družbeno nesprejemljivi diskurz 76, 79
- državljska vzgoja 90
- duševno zdravje xiii, 9, 12, 15, 16, 17, 25, 27, 28, 32, 88, 98, 141, 142, 143, 160, 189, 195, 196, 207, 209, 213, 299, 300, 303, 304
- duševna stiska 18, 30, 210
- etika javne besede iii, xiii, 59, 60, 61, 62, 66
- etnična pripadnost 25, 50, 74, 95, 117, 127, 159, 294, 303, 329,
- holistične pedagogike 199, 200, 201, 202
- izobraževalne ustanove 28, 154, 162, 163, 164, 238,
- izkustveno učenje 86, 139, 305
- javni diskurz xi, 76, 77, 313, 335,
- javno zdravje iii, 5, 6, 10, 12, 17, 18, 19, 25, 28, 32, 33, 37, 106,
- jezikovni modeli 166, 194, 229
- kaznivo dejanje 45, 46, 50, 51, 54, 64, 65, 66, 330
- krimalno vedenje 179
- kultura strpnosti 51
- marginalizirane skupine 73, 97, 279, 303, 306
- medkulturni dialog 289, 291, 293, 323
- medijska zakonodaja 54, 55
- medvrstniški odnosi 3, 188, 190
- medvrstniško nasilje vi, 7, 9, 10, 12, 17, 38, 43, 47, 7, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 187, 188, 267, 286, 287, 299, 328
- metoda kroga 252, 255, 261, 264, 269
- mladinski delavec 51, 251, 286, 292, 294, 295, 306
- mladinsko delo iv, 282, 284, 295, 298, 303, 304, 305, 306
- mladinski sektor iv, 281, 282, 283, 294, 296, 297
- mladinske organizacije 4, 6, 289, 305, 316
- moralna identiteta 135
- nacionalna raziskava 95, 97, 117
- načelo enakosti 20, 24, 67, 68, 69, 283
- nasilno vedenje 29, 41, 122, 155, 156, 312
- nenasilna komunikacija 82, 83, 240
- ničelna toleranca 156, 285, 286, 331
- neformalno izobraževanje 282, 289, 295, 305
- nekemične zasvojenosti 19, 322, 324
- nesprejemljivi diskurz 76, 79
- obnovitvena pravičnost 82, 89, 222, 223, 224
- osebnostne motnje 178, 179
- paradoks tolerance iv, 328, 329, 331
- pogovorna hipnoza 241
- politična polarizacija x, 164
- polivagalna teorija 161, 166, 175, 176
- posttravmatska stresna motnja 13, 104, 213, 304
- posttravmatska rast 189
- povzročitelji nasilja 155
- pozitivna psihologija 203, 209
- pozitivni govor iv, 247, 250
- prosocialno vedenje iii, 86, 87, 88, 190, 236
- preventivne delavnice 35
- preventivni programi xiii, 16, 17
- psihosomatski simptomi 15
- psihološka odpornost 193
- psihološka prožnost 83, 91

ranljive skupine 75, 125, 127
 radikalizacija mladih 6
 rizični dejavniki 188, 190, 194

 samomorilna stiska 210, 211, 212, 15, 125
 sekundarna socializacija 331
 skupinska modrost iv, 251, 252, 256, 260,
 264
 slabšalni govor 5
 socialna vključenost 300
 socialni nadzor 216, 217
 socialno čustvene kompetence 17, 234, 9, 11
 socialno-čustveno učenje 16, 26, 29, 30, 82,
 88, 163, 236
 sociokulturni kontekst 102
 sociolingvistika 76, 107
 sočutni jezik vii, ix, xi, xiii, xiv, 131, 132, 134,
 139, 153, 164
 sodelovalni pristopi 82, 87, 252, 263, 264
 sovražno vedenje 50, 117, 120
 spletni uporabniki 49, 50, 334
 spletno nadlegovanje x, 12, 13, 14, 39, 40,
 67, 116, 117, 119, 120, 123
 spletno nasilje xi, xiii, 10, 12, 13, 15, 17, 38,
 39, 40, 41, 42, 49, 116, 117, 119, 120, 121,
 122, 182, 325, 327
 spodbudno učno okolje 9, 11, 156, 175, 207,
 209
 spolna identiteta 5
 svetovalne službe 8
 svoboda govora 20, 74, 78, 310, 329, 330
 svoboda izražanja xii, xiv, 44, 59, 60, 61, 66

 transformacija sovraštva iv, 277, 278
 travmatski dogodki 172
 trening socialnih veščin 302, 87
 tvegano vedenje 12, 47

 umetna inteligenca iii, xiii, 56, 87, 133, 135,
 136,

 verbalno nasilje 95, 159, 178
 varno okolje 163, 173, 175, 202
 virtualna identiteta 135
 virtualni prostor 7

 visokošolski zavodi 21
 vzgojni ukrep 45, 46
 vzgojno izobraževalne ustanove 154, 162,
 163, 164

 zaslonske tehnologije 143

»Monografija Sočutni jezik med mladim prinaša vsebinsko zaokroženo obravnavo sovražnega govora in s tem povezanih pojavnih oblik spodbujanja sovraštva (s posebnim poudarkom na medvrstniškem nasilju). Kot taka ni samo pomemben prispevek k osvetlitvi tega vsebinskega področja, temveč ima pomembno vlogo tudi pri dokumentiranju in razširjanju primerov dobrih praks. Hkrati so poglavja, ki obravnavajo posamezne primere dobrih praks in dela ter s tem povezanih modelov in izkušenj na področju sovražnega govora, inovativna oblika prenosa izkušenj ter vzajemnega povezovanja teoretične in praktične razsežnosti tega vsebinskega področja ter dodatnega motiviranja bralk in bralcev te monografije.«

— dlomek iz recenzije avtorja dr. Mitje Sardoča



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE
URAD RS ZA MLADINO