

Siniša Brlas
Vanja Gorjanac

PRIRUČNIK: RADIONICE U BORBI PROTIV OVISNOSTI

Edukacijske i socijalizacijske radionice za djecu i mlade



**CENTAR ZA NESTALU I
ZLOSTAVLJANU DJECU**

info@cnzd.org

Osijek, 2015.

Priručnik: radionice u borbi protiv ovisnosti

Edukacijske i socijalizacijske radionice za djecu i mlade

Autori:

Siniša Brlas, prof. psihologije

Vanja Gorjanac, mag. psihologije

Mjesto i godina izdavanja: Osijek, 2015.

Recenzentice:

Dr.sc. Ksenija Romstein

Dr.sc. Tijana Borovac

Lektorica:

Ana Tomić, mag. edukacije hrvatskog jezika i književnosti
i engleskog jezika i književnosti

Oblikovanje i grafička obrada:

*Sufinancirano iz projekta „Zajedno u borbi protiv ovisnosti – Okreni leđa ovisnosti“
Ministarstvo socijalne politike i mladih*

Nakladnik:

Centar za nestalu i zlostavljanu djecu, Osijek

100 primjeraka

Grafička obrada i tisak:

Reklame i Tisak

Osijek

CIP zapis dostupan je u računalnom katalogu

Gradske i sveučilišne knjižnice Osijek pod brojem

140214080

ISBN 978-953-58651-1-7

Predgovor

Ovaj priručnik nastao je u sklopu projekta „Okreni leđa ovisnosti“ udruge Centar za nestalu i zlostavljaju djecu, koji je financiran od Ministarstva socijalne politike i mladih, u trajanju od kolovoza 2014. do srpnja 2015. Priručnik je nastao na temelju osmišljenih i provedenih edukacijskih i socijalizacijskih radionica za djecu u dobi od 11 – 15 godina, korisnika Dječjeg doma Sveta Ana u Vinkovcima i Doma za odgoj djece i mladeži u Osijeku te kroz uspješnu suradnju s profesorom psihologije Sinišom Brlasom koji u uvodnom dijelu navodi sva bitna područja u prevenciji ovisnosti. Glavni je cilj radionica razvijanje znanja i svijesti o opasnostima sredstava ovisnosti te smanjenje eksperimentiranja sa sredstvima ovisnosti među djecom i mladima, korisnicima ustanova socijalne skrbi.

Priručnik, nakon uvodnog teorijskog dijela o problemu i oblicima ovisnosti te mogućim oblicima prevencije (poglavlja od 1. do 5. dijelom su preuzeta iz knjige „Važno je ne započeti; neki temeljni pojmovi psihologije ovisnosti“ autora Siniše Brlasa), nudi praktični dio koji uključuje prikaz edukativnih i socijalizacijskih radionica s potrebnim materijalima za provođenje te materijalima za evaluaciju. Uz pomoć ovog priručnika svi zainteresirani nastavnici, odgajatelji i ostali stručni suradnici koji rade s djecom i mladima, kao i svi ostali zainteresirani roditelji ili studenti, moći će se informirati i nastaviti provoditi program s ciljem promocije zdravog načina života i prevencije ovisničkog ponašanja među djecom i mladima.

Vanja Gorjanac, mag. psihologije
Centar za nestalu i zlostavljaju djecu

Sadržaj

1. Uvodno o ovisnosti	4
2. Neki temeljni pojmovi o ovisnosti	7
2.1. Ovisnost	7
2.2. Ovisnik.....	7
2.3. Ovisničko ponašanje.....	8
2.4. Sredstva ovisnosti ili droge; koji pojam upotrebljavati	8
2.5. Psihoaktivna tvar u drogi.....	8
2.6. Tolerancija i senzibilizacija	9
2.7. Apstinencija i apstinencijska kriza	9
2.8. Predoziranje	10
3. U kojim se oblicima ovisnost može razviti.....	10
3.1. Alkoholizam.....	10
3.2. Pušenje duhanskih proizvoda.....	11
3.3. Ovisnost o drogama	12
3.4. Problematično i patološko kockanje	12
4. Zašto netko postane ovisan i činitelji koji na to djeluju.....	13
4.1. Činitelji početka zloupotrebe droga	16
4.1.1. Samokontrola ponašanja.....	16
4.1.2. Socijalni utjecaji.....	17
4.1.3. Psihološki razlozi	18
4.2. Kako se donosi (ne)ispravna odluka	19
5. Kako spriječiti ovisnost i zašto je prevencija najbolji put	21
5.1. Razine prevencije	21
5.2. Specifična edukacija	22
5.3. Važnost organizacije slobodnog vremena.....	25
6. O projektu „Zajedno u borbi protiv ovisnosti – okreni leđa ovisnosti“	28
7. Edukacijske radionice.....	31
7.1. „Što je ovisnost?“	32
7.2. „Pušenje, alkohol, droga i Internet“	33
7.3. „Rizični faktori i posljedice ovisnosti	36
7.4. „Zdrave životne navike i slobodno vrijeme“	38
8. Socijalizacijske radionice	43
8.1. „Moja grupa“	44
8.2. „Najbolji ja“	48
8.3. „Kako reći NE“	51
8.4. „Pruži mi ruku“	57
8.5. „Želim, hoću, mogu“	63
9. Evaluacija	65
Prilozi-Evaluacijski materijali	67
Životopisi autora	75
O Centru za nestalu i zlostavljaju djecu	76

1. Uvodno o ovisnosti

(Autor: S. Brlas)

Problem ovisnosti o psihoaktivnim sredstvima, sredstvima ovisnosti ili jednostavno drogama desetljećima je već jedan od najtežih javnozdravstvenih problema, a ovisnost sama u velikoj je većini slučajeva cjeloživotni problem odnosno bolest koja se teško može izliječiti. Kada je tako loša dijagnoza pojedinog stanja, a jednako je loša i prognoza, nameće se zaključak da je onda najbolje rješenje spriječiti da se takvo što uopće i dogodi. Kako spriječiti pojavu ovisnosti i svih onih ponašanja pojedinca i skupina koja su povezana s njome, a koja zovemo ovisničkim ponašanjima? Najbolji, najučinkovitiji, najzdraviji (za cjelokupnu društvenu zajednicu), a u konačnici i najjeftiniji način borbe protiv ovisnosti jest prevencija. Prevenirati ovisnost znači spriječiti da se ona uopće pojavi, a to znači spriječiti onaj prvi korak u eksperimentiranju i istraživanju sredstava ovisnosti odnosno droga. I dok se oko spoznaje da je prevencija dobar smjer sada već redovito postiže javni konsenzus, vrlo je malo kvalitetnih programa prevencije. Prilikom osmišljavanja preventivnih aktivnosti treba biti jako pažljiv jer i pokušaj prevencije, bez obzira na dobru namjeru, može biti negativan. Sada je već dobro poznato kako prevenciji ne pridonose kampanje masovnih medija, već selektivno usmjerene aktivnosti. Iskustva u tome smislu ukazuju na to da masovni mediji mogu čak i potaknuti na ponašanja koja se žele prevenirati ili dokinuti jer ljudi mogu pomisliti da ako vlada ulaže tolika sredstva i trud u kampanju usmjerenu protiv nekog ponašanja, onda se sigurno mnogo ljudi tako ponaša, pa ako se ja ne ponašam tako, sa mnom nešto sigurno nije u redu i tako se ljudi mogu početi ponašati suprotno ciljevima kampanje.

U našoj je zemlji važnim strategijama (kao što je Nacionalna strategija suzbijanja zlouporabe opojnih droga u Republici Hrvatskoj) proklamirana potreba i preventivnog djelovanja, a provedbenim aktima ona je operacionalizirana (akcijskim planovima na državnoj i županijskim razinama, a posebno školskim preventivnim programima u odgojno-obrazovnim ustanovama). Međutim, nisu dostatne stvarne, obuhvatne i dobro programski razrađene mjere i aktivnosti kojima će se univerzalna odnosno primarna prevencija operativno provoditi. Čak niti u području selektivnijih pristupa unutar sekundarne prevencije gotovo da nema niti zajedničkih niti posebnih operativnih programa. Aktivnosti se provode većinom ad hoc.

Dobar program preventivnog djelovanja uključuje analizu stanja i uzroka koji su do stanja doveli, opis ciljeva kojima se teži, opis mjera i postupaka (metodologiju) kojima se do ciljeva dolazi te načine i mjere vrjednovanja postignutih ciljeva. Ako ne poznajemo stanja i uzroke, ne možemo definirati ciljeve (ciljevi su zapravo opisana ponašanja koja određenim aktivnostima želimo postići - to je mjesto na kojemu u budućnosti želimo biti), a ako ne definiramo ciljeve, ne možemo znati niti kako ćemo ih dostići, pa na koncu ne možemo niti procjenjivati jesmo li im se i u kojoj mjeri približili.

Budući da se cjelokupno preventivno djelovanje osniva na poznavanju stanja te povoda i uzroka koji su do njega doveli, važno je usmjeriti se upravo na analizu uzroka koji dovode do

ovisničkog ponašanja na osobnoj razini a onda i do ovisnosti koja postaje problem širi od osobnog te na analizu povoda koji su „okidači“ ovisničkog ponašanja.

Uzroci ovisnosti stanja su (unutarnja ili vanjska) koja stvaraju okvir za ovisničko ponašanje. Pod okvirom se podrazumijeva struktura potreba i želja koje proizlaze iz navedenih stanja. Uzroci mogu biti intrapsihičke prirode (tjelesna ili psihička bolest, teškoće u emocionalnom ili kognitivnom funkcioniranju, pobudljivost (arousal) i sl.) ili socijalno uvjetovani (narušena obiteljska situacija, utjecaj vršnjaka, dosada i sl.). Pojedini uzroci mogu uključivati i psihičke i socijalne utjecaje istodobno pa je njihov zasebni utjecaj teško ekstrapolirati, a to je ponekad važno učiniti kako bi se na iste moglo djelovati. To je, na primjer, slučaj sa zabavom, neznanjem i drugima za koje nije uvijek sasvim jasno proizlaze li više iz osobina pojedinca ili iz utjecaja kojima je taj pojedinac u okolini izložen, ali vrlo je vjerojatno posrijedi oboje.

Uzročnici su neposredno povezani s uzrocima i iz njih proizlaze, samo što predstavljaju sasvim konkretne činitelje unutar navedenih skupina uzroka, a koji se daju identificirati i konkretizirati. Na primjer, tjeskobu koju osjeća zbog nemogućnosti zadovoljenja neke svoje potrebe pojedinac može pokušati ublažiti opijanjem alkoholom koji, kako je poznato, ima izrazito anksiolitičko djelovanje. Kod mladih roditeljska zabrana izlazaka također potiče tjeskobu koje će se pojedinac možda pokušati riješiti opijanjem ili „bijegom“ od stvarnog svijeta u svijet droge.

Motivi za drogiranjem pobude su koje ovisničko djelovanje čovjeka usmjeravaju u određenom smjeru i k određenom cilju (nabavci i uzimanju droge) te održavaju to djelovanje. Kako su motivi povezani s potrebama (i sa željama), tada je jasno da će u pristupu analizi motiva koji (p)održavaju ovisničko ponašanje interes biti usmjeren analizi potreba (za doživljavanjem ugone).

Povodi su oni neposredni „okidači“ (engl. trigger) koji čovjeka uvode u svijet ovisničkog ponašanja. Na primjer, nakon svađe s djevojkom mladić može pokušati tugu i frustraciju „ubiti“ u alkoholu; student, kako bi se opustio prije ispita, može se „napušiti“ marihuane. Primjera je bezbroj.

Na sličan način na koji su usko povezani uzroci i uzročnici, slično su i blisko povezani motivi i povodi pa treba biti vrlo osjetljiv pri analizi njihovih utjecaja, odnosno potrebno je dobro poznavati psihofizičko i psihosocijalno funkcioniranje ljudi općenito i svakoga pojedinca osobno. Stoga u multidisciplinarnim timovima koji se bave prevencijom i suzbijanjem ovisnosti (uključujući i liječenje) značajno mjesto uz liječnike imaju i psiholozi i sociolozi i socijalni radnici, ali i stručnjaci drugih profila.

Kako je ovisnost o psihoaktivnim drogama danas nedvojbeno shvaćena kao kronična recidivirajuća bolest mozga, ali i kao društveni problem prilagodbe na pojavu ovisničkog ponašanja pojedinca, svakako na održavanje takvoga ponašanja utječu i socijalni činitelji. Modeliranje ponašanja, posebno djece i mladih, jedan je od najvažnijih oblika socijalnog učenja, i što je u okruženju više njihovih vršnjaka koji se rizično ponašaju, povećava se i rizik i

vjerojatnost da će više „netaknutih“ preuzeti ovakve obrasce ponašanja kao vlastite. Međutim, nije samo učenje proces koji je važan za razvoj i održavanje ovisničkog ponašanja. Posezanje za štetnim tvarima kao što je droga povezano je s nizom činitelja koji su kompleksni, a po svojoj su naravi biološki, psihološki i socijalni; rizični činitelji za razvoj problema i/ili poremećaja proizlaze iz međudjelovanja živčanog sustava, ostalih tjelesnih sustava, obrazaca ponašanja, kognitivnog funkcioniranja i okolinskih činitelja, pa se u skladu s time ovakav pristup razumijevanju problema ovisnosti naziva biopsihosocijalni pristup.

Ključni zaštitni i rizični faktori utvrđeni su na temelju brojnih istraživačkih podataka pa su tako, prema Lacković – Grgin, 2006., zaštitni činitelji (faktori): privrženost roditeljima, predanost školi, posvećivanje prosocijalnim aktivnostima i religioznost, dok su rizični činitelji (faktori): autoritarna roditeljska kontrola, nedostatak bliskosti s roditeljima, roditelji koji konzumiraju drogu i nedostatak intimnosti u prijateljskim vezama.

Djeca i mladi posebno su osjetljiv dio populacije, a od svih javnozdravstvenih problema tri su za njih posebno pogubna: alkoholizam, pušenje duhanskih proizvoda i zlouporaba sredstava ovisnosti (droga). Javnozdravstveni problemi i njihove posljedice saniraju se na različite načine, ali je najbolje rješenje prevenirati njihov nastanak. Preventivne aktivnosti osnova su cjelokupnog djelovanja na suzbijanju problema ovisnosti.

Formiranje identiteta, odvajanje od primarne obitelji, jačanje utjecaja vršnjačkih skupina i ostali poznati i priznati činitelji zasigurno ne pridonose jednostavnoj kontroli odrastanja mladih ljudi. Koliko je složena eksterna kontrola ponašanja (i doživljavanja) mladog čovjeka, jednako je složena i često izvan kontrole samokontrola pojedinaca, pogotovo u situacijama koje nude puno toga za malo uloženog truda. A u ovu se definiciju hedonističkog odnosa prema svijetu nažalost uklapaju i sredstva ovisnosti koja kao dio ukupnosti negativnih utjecaja kojima su mladi izloženi pridonose njihovu ionako složenom i burnom, negativizmom prožetom odrastanju u odrasle osobe.

Navedenim mehanizmima psihosocijalnog rasta i razvoja nisu izloženi samo pojedinci, iako su neki od njih (koje zovemo rizičnim pojedincima) svakako izloženiji; ovim su utjecajima izloženi svi. Socijalni su utjecaji opći i „javni“, pa su i zdravstveni problemi koji iz njih mogu proizaći na različite načine opći i „javni“ problemi jer se ne reflektiraju samo na doživljavanje i ponašanje pojedinca koji ima problem, već i na njegovo uže i šire društveno okruženje. Tako problem pojedinaca postaje javnozdravstveni problem.

Ovisnost kao javno pitanje, kao sociološki, psihološki i kulturološki problem te u konačnici kao bolest dosta je istraživana i prilično je dobro opisana. Mnogi se stručnjaci danas bave tim problemom, ali to bavljenje ili je teorijske naravi (o ovisnosti pišu filozofi, sociolozi, psiholozi, liječnici...) ili je usmjereno liječenju (eventualno indiciranoj ili tercijarnoj prevenciji). Manji broj autora bavi se univerzalnom (primarnom) i (ranom) selektivnom odnosno sekundarnom prevencijom ovisnosti, posebno u smislu osmišljavanja programa djelovanja, a posebno se malo njome bave oni koji najviše imaju zadaću skrbiti o tome da do ovisnosti niti ne dođe, prije svih učitelji. Malo je stručnih radova i publikacija koje su napisali ljudi iz neposredne

preventivne prakse, a upravo oni koji su najviše u dodiru s posebno osjetljivom populacijom djece i mladih imaju najbolja saznanja o važnim pitanjima njihova rasta i odrastanja, posebno onima koja su rizična i koja „okidaju“ ovisnička ponašanja. Smatram da je ova publikacija jedna od karika koja je nedostajala. Poglavlja od 1. do 5. ove publikacije dijelom su preuzeta iz moje knjige „Važno je ne započeti; neki temeljni pojmovi psihologije ovisnosti“.

2. Neki temeljni pojmovi o ovisnosti

(Autor: S. Brlas)

2.1. Ovisnost

Ovisnost se manifestira kao kronični recidivirajući poremećaj koji se temelji „na poticanju ili izazivanju povećanog ili smanjenog stupnja aktivacije središnjeg živčanog sustava, što se postiže unosom u organizam nekih psihoaktivnih tvari“ (Petz, 2005., str. 323), a prati ga ponašanje usmjereno prema traženju i uzimanju sredstva ovisnosti (droge koja sadrži psihoaktivnu tvar), gubitak kontrole u uzimanju droge i pojava negativnog emocionalnog stanja kada se pristup drogi onemogućí. Prema Desetoj reviziji Međunarodne klasifikacije bolesti i srodnih zdravstvenih problema (MKB-10, 1994., str. 244-245), ovisnost je opisana kao „skupina pojava ponašanja, kognicije i fizioloških promjena koje se razvijaju nakon ponavljane uporabe pojedinih tvari i, redovito, uključuju jaku želju za uzimanjem te tvari i poteškoće u kontroli njezinog uzimanja...i...mnogo veća važnost pridaje se uporabi droge nego ostalim aktivnostima i obvezama, uz povećanje tolerancije i povremene tjelesne znakove apstinencije.“.

Postoli li sklonost prema ovisnosti? Epidemiološke studije pokazuju da je ovisnost o drogi nasljedan poremećaj i procjenjuje se da je približno 40-60% rizika za razvoj ovisnosti o alkoholu i drogama genetski determinirano (Jurić, 2004., str. 5, prema Nestler, 2001.).

2.2. Ovisnik

Ovisnik je osoba koja usvaja ovisničko ponašanje i u tome ponašanju ustraje često se ne obazirući na rizike i opasnosti. Njegova ovisnost razvija se iz ponovljenog uzimanja droge tijekom određenog, često duljeg razdoblja, a uzrokuje promjene u mozgu ovisnika. Stanje ovisnosti može ali i ne mora biti praćeno razvojem fizičke ovisnosti o drogi, pri čemu se fizička ovisnost odnosi na stanje povezano s tjelesnim reakcijama na apstinenciju (apstinencija je uzdržavanje ili odricanje od sredstva ovisnosti ili droge). Korisnik droge koji naglo prestane s aktivnim uzimanjem droge može pokazati tjelesne simptome poput povišenog krvnog tlaka i grčeva u području trbuha ili emocionalne simptome poput disforije (suprotno od euforije) i smanjene mogućnosti za doživljavanje ugone. Fizička ovisnost nije nužna da ovisnik nastavi s uzimanjem sredstava ovisnosti jer ovisnost dominira ponašanjem pojedinca, neovisno o tome je li droga stvorila i fizičku ovisnost.

2.3. Ovisničko ponašanje

To je ponašanje koje uključuje zlouporabu sredstava ovisnosti (droga). Ovisničko ponašanje ne vodi nužno u ovisnost, ali je takvo ponašanje rizično za razvoj ovisnosti. Međutim, iako ovisničko ponašanje ne mora završiti ovisnošću (može se svesti samo na eksperimentiranje sredstvima ovisnosti), ovisnost svakako uključuje ovisničko ponašanje osobe koja uzima sredstva ovisnosti (drogu). Važna odrednica ovisničkog ponašanja, posebno u podmaklom ovisničkom stažu, jest tvrdokornost toga ponašanja i otpornost na promjene. Ovisnici naime usvajaju navike koje uključuju aktivnosti usmjerene pronalaženju i zlouporabi droge i koje je navike zbog adiktivnosti djelovanja droge koju zloupotrebljavaju vrlo teško, a ponekad i nemoguće mijenjati.

2.4. Sredstva ovisnosti ili droge; koji pojam upotrebljavati

Iako postoje i terminološka i smisljena distinkcija, ovdje ćemo ipak termine droga i sredstva ovisnosti koristiti kao sinonime. Droge i sredstva ovisnosti nisu međutim istoznačni pojmovi. Ključan je razlog taj što sredstva ovisnosti označavaju sredstva koja razvijaju ovisnost posebno u tjelesnom (fizičkom), ali i u psihičkom smislu, a droge se odnose i na navedena sredstva, ali i na sredstva koja ne razvijaju ovisnost (barem ne u tjelesnom smislu). Zanimljiva je i definicija droga prema kojoj su one „bilo koja tvar koja je namijenjena djelovanju na tijelo, a nije hrana.“ (Vasta, 2005., str. 145); razumijevanje značenja droga u tako širokom kontekstu olakšava nam premostiti terminološke razlike u određivanju temeljnog značenja ovoga pojma.

Međutim, nikako nije prihvatljivo za sva sredstva ovisnosti koristiti pojam „opojne droge“, a ovaj se izraz u svakodnevnoj komunikaciji često može čuti kako se koristi kao sinonim za droge općenito. Nisu sve droge opojne, nego mogu imati i drugačije učinke (stimulirajuće, halucinogene i sl.), a njihovo djelovanje ovisi o psihoaktivnoj tvari koju sadrže.

2.5. Psihoaktivna tvar (u drogi)

Psihoaktivne tvari (nazivamo ih još i djelatne tvari) u drogama jesu one tvari koje djeluju na središnji živčani sustav i tako mijenjaju psihofizičko funkcioniranje čovjeka; njegove psihičke procese (osjete, percepciju, mišljenje, govor, raspoloženje) i njegovo ponašanje. Dakle, zajednički je to naziv za „sva farmakološka sredstva koja djeluju na doživljavanje i ponašanje“ (Petz, 2005., str. 379) i koja mogu dovesti do oštećenja zdravlja; tjelesnog ili psihičkog.

Djelovanje psihoaktivnih tvari na središnji živčani sustav u biti može biti:

- stimulirajuće (takve tvari nazivamo psihostimulatorima ili psihostimulansima središnjeg živčanog sustava, a u tu se skupinu ubrajaju amfetamini, metamfetamini, MDMA i sl.)
- deprimirajuće (takve tvari nazivamo psihodepresorima ili depresantima središnjeg živčanog sustava, a u tu se skupinu ubrajaju opijum, morfij, heroin, metadon i sl.)
- halucinogeno (takve tvari izazivaju halucinacije ili obmane u opažanju, i deluzije ili zamisli i vjerovanja otporna na sve činjenice koje govore protiv njih, a u tu se skupinu u prvom redu ubraja LSD, ali čak i kokain i hlapljiva otapala mogu imati halucinogene učinke)
- hipnotičko i sedativno (takve tvari umiruju ili potiču na spavanje, a u tu se skupinu ubrajaju hipnotici, barbiturati, sedativi i sl.)

Mnoga sredstva ovisnosti (droge) imaju vrlo različita, ponekad čak i suprotna djelovanja ovisno o količini i čestini unosa tvari u organizam, ali ovisno i o individualnoj osjetljivosti i reaktivnosti na pojedino sredstvo odnosno aktivnu tvar u njemu. Najočitiiji i većini ljudi najbliži primjer je kofein koji u organizmu ne djeluje jednako u malim odnosno velikom količinama; u malim količinama djeluje stimulativno i otklanja osjećaj umora (pojačava rad srca i ubrzava disanje, ubrzava potrošnju kalorija, pojačava proizvodnju mokraće i želučane kiseline, skraćuje vrijeme reakcije na slušne i vidne podražaje, a to se djelovanje ogleda u poboljšanju raspoloženja, koncentracije i motiviranosti), dok u većim količinama ima suprotan učinak (djeluje kao depresant pa se pojavljuju umor i pospanost).

2.6. Tolerancija i senzibilizacija

Zbog kemijskih promjene u mozgu ovisnici će reagirati različito na različite doze sredstva koje uzimaju. Razvoj stanja u kojemu je za jednaki učinak prethodnome potrebna veća količina istoga sredstva ili smanjenje učinka ako se uzima ista količina sredstva naziva se tolerancijom. Tolerancija se razvija kod većine ovisnika i na većinu droga. Međutim, umjesto tolerancije može se razviti i senzibilizacija (Jurić, 2004., str. 14), pri čemu korisnik postaje osjetljiviji na pojedino sredstvo bez povećavanja doze (posebno se to događa s kokainom). Pojava tolerancije ili senzibilizacije dijelom ovisi i o rasporedu i dinamici uzimanja, pa se mogu uočiti obrasci prema kojima se može zaključiti da ako se sredstvo ovisnosti uzima u većim vremenskim intervalima, nastaje senzibilizacija, a ako se sredstvo uzima kontinuirano, nastaje tolerancija. Međutim, dvije ili više droga mogu koristiti isti enzimski sustav, „tijelo ih ne može raspoznati i tako se razvije tolerancija unatoč tome što droge korisniku izgledaju drugačije“ (Klarić, 2007., str 33). To nazivamo unakrsna tolerancija. Biološki mehanizmi ovih pojava nisu u potpunosti poznati.

2.7. Apstinencija i apstinencijska kriza

Ovisnik „navučen“ na pojedinu drogu do droge ne dolazi uvijek jednostavno; ipak su droge ilegalne tvari i ne mogu se legalno nabaviti. Osim toga, mnogi žele prestati s ovisničkim ponašanjem, žele se odviknuti i izliječiti i u jednom trenutku prestaju s uzimanjem droge te započinju apstinenciju. Sve njih čekaju bolna fizička i psihička stanja koja su posljedica nedostatka kemijske tvari koja u organizmu čini drogu. Kod ovih se osoba razvija čitav niz vrlo neugodnih simptoma (psihičkih i tjelesnih), redovito više njih, koji se zbog toga što se razvijaju uslijed apstinencije (uzdržavanja) od droge nazivaju apstinencijskim sindromom ili sindromom ustezanja i koji vode u tzv. apstinencijsku krizu ovisnika.

2.8. Predoziranje

Predoziranjem nazivamo pojavu kada se razvojem tolerancije na sredstvo ovisnosti (drogu) u organizam unosi sve veća količina tvari radi postizanja istoga učinka prethodnome, te kada se unese ona količina tvari koja označava prelazak granice tolerancije organizma na to sredstvo (tvar). Prekomjerna doza ponekad može biti smrtna. Najčešće se predoziraju ovisnici koji ili ne razmišljaju o unosu droge u organizam ili misle da mogu podnijeti više droge nego što im je za željeni učinak potrebno. U opasnosti od predoziranja su i ovisnici koji su apstinirali određeno vrijeme jer im tolerancija u apstinenciji vrlo brzo opada, pa ako uzmu istu količinu droge kao i prije apstinencije, to je za njih previše. Ponekada i razlika u kvaliteti droge može biti uzrokom predoziranja; ako ovisnik uzima drogu slabe čistoće, pa se pojavi čišća droga, uzimanjem iste količine droge on zapravo unosi veću koncentraciju aktivne tvari, pa ako to ne zna, može se predozirati.

Predoziranje se može prepoznati po nesvjestici, izokrenutim očima, iznimno plitkom i rijetkom disanju, dok kod snažnog predoziranja može doći i do potpunog prestanka disanja uz bljedilo kože i konvulzije cijelog tijela.

3. U kojim se oblicima ovisnost može razviti

(Autor: S. Brlas)

Ovisničko ponašanje i iz toga ponašanja proizašla ovisnost rijetko je kada jednodimenzionalni problem. Mnogo se češće radi o tome da osobe koje postanu ovisne o pojedinom sredstvu kolateralno postaju ovisne (ili barem potkrepljuju ovisničko ponašanje) i u pojedinim drugim područjima ovisnosti, tako da je u konačnici ovisnost multifacetna kategorija.

3.1. Alkoholizam

Alkoholizam je vjerojatno najveći javnozdravstveni problem u našoj zemlji. Ono što je u razvijenom svijetu neadekvatno i problematično ponašanje, u našoj kulturi nažalost često koketira s običajima i kao takvo je manje socijalno neprihvatljivo (na primjer, istočnjački sustav vrijednosti tabuizira pijenje alkohola, a socijalno je prihvatljivo konzumirati marihuanu ili hašiš, dok je u zapadnom civilizacijskom krugu upravo obrnuto). Zbog toga vrlo veliki postotak mladih, pa čak i djece, kod nas pije pa čak i prekomjerno pije alkoholna pića, a pokazatelji ukazuju na to da od onih adolescenata koji redovito piju alkohol njih oko 10% u kasnijoj životnoj dobi razvije alkoholizam. Ako počnu alkohol piti ranije, taj se postotak povećava. Osim toga, neki autori navode kako istraživanja pokazuju da „dolazi do promjena u veličini pojedinih dijelova mozga kod adolescenata koji konzumiraju veće količine alkohola... i ...smanjenja veličine dijela mozga koji se zove hipocampus za 10% u odnosu na mozak adolescenata koji nemaju problem s alkoholom. Hipocampus je dio mozga koji je odgovoran za pamćenje i učenje. Smanjenje je veće u onih mladih koji su ranije počeli s pijenjem i dulje vremena su pili. Ranije započinjanje s pijenjem povezano je s većim rizikom od razvoja ovisnosti. Tako će od djece koja počnu piti s 13 godina njih 43% razviti ovisnost do odrasle dobi. Ako počnu piti u odrasloj dobi, samo će 10% razviti ovisnost.“ (Čale Mratović, 2009., str. 2). Navedeno je pokazatelj kako pijenje alkohola mladima otežava praćenje nastavnog procesa, odnosno učenje i pamćenje te je važno preventivno djelovati na suzbijanju pijenja alkoholnih pića i zbog mogućih obrazovnih deficita. To nikako nije jednostavna zadaća u društvu u kojemu se pijenje alkohola još uvijek ne dovodi dovoljno u vezu sa socijalno neprihvatljivim ponašanjem, barem kada je riječ o tradicionalnim vrijednostima.

Alkoholizam je kronična ovisnost o alkoholnim pićima, a manifestira se snažnom željom za pićem, gubitkom kontrole prilikom pijenja te povećanom tolerancijom na alkohol. Ovisnost o alkoholu težak je psihički poremećaj jer dolazi do patoloških procesa koji mijenjaju način na koji mozak funkcionira. Alkoholizam na duži rok uzrokuje cijeli niz ozbiljnih zdravstvenih problema kao što su ciroza jetre, trovanje alkoholom, srčane bolesti, bubrežne bolesti kao i cijeli niz psihičkih i socijalnih poremećaja.

3.2. Pušenje duhanskih proizvoda

Pušenje duhanskih proizvoda vrlo je sličan model problema prethodnome; institucije su dužne provoditi zakone, ali su oskudni mehanizmi kontrole propisanih oblika ponašanja. Dok se tome još pribroji i čak otvoreno roditeljsko odobravanje (a pogotovo nepoduzimanje mjera sprječavanja), odgojno-obrazovne ustanove sa svojim preventivnim aktivnostima često ostaju usamljene u borbi protiv ovoga zla. Pušenjem duhanskih proizvoda razvija se takozvani nikotinizam jer je nikotin najzlokobniji sastojak duhanskog dima. Nikotin je snažan otrov koji uzrokuje ovisnost o pušenju, a u fiziološkom smislu posebno ubrzava rad srca, povisuje krvni tlak, povisuje razinu šećera i masnoća u krvi te izaziva prividno stanje umora pa se javljaju malaksalost, umor i usporavanje rada srca što uzrokuje nelagodu pa ovisnik ponovno pali

cigaretu kako bi neugoda prividno prestala i tako nakuplja novu količinu nikotina u krvi. Ovaj se obrazac ciklički ponavlja i potiče nastajanje i održavanje ovisnosti o nikotinu koji se naziva nikotinizam. Pored nikotina u duhanskome dimu nalazi se više od 4000 različitih kemijskih spojeva, a posebno su opasni ugljikov monoksid koji otežava disanje i izaziva glavobolju te katran koji sadrži otrovne spojeve koji provociraju rak grla i pluća.

3.3. Ovisnost o drogama

Ovisnost o drogama (nekada se koristio izraz narkomanija) je korak koji obično slijedi prethodno opisana rizična ponašanja. Kako jedno zlo nikada ne dolazi samo, pokazuju obrasci prema kojima je pušenje duhana kod mladih rizično ponašanje jer može olakšati donošenje odluke o konzumiranju sredstava ovisnosti koja se uzimaju na isti način, dakle pušenjem. U prvom se to redu odnosi na sveprisutnu i mladima lako dostupnu marihuanu čiji psihoaktivni sastojak THC (engl. tetrahidrocanabinol) djeluje negativno na doživljavanje i ponašanje pojedinca. Vrlo se brzo mladi ljudi, znatiželjni i istraživačke naravi, te povodljivi i spremni platiti visoku cijenu "ulaznice" u društvo vršnjaka, odluče i za ostala sredstva ovisnosti koja onda više ne mogu (često i ne žele) voljno kontrolirati.

Prema mehanizmima razvoja ovisnosti izdvajaju se droge s visokom sklonosti ka ovisnosti kod kojih se ovisnost razvija brzo i kod velikog broja pojedinaca nakon relativno kratkog razdoblja uzimanja. Neki ih autori (Jurić, 2004., str. 4) definiraju kao tzv. prototipne droge, a to su u prvom redu psihomotorni stimulansi (na primjer amfetamini, kokain, metamfetamini) i opijati (na primjer heroin, kodein, morfij). Prototipne droge imaju i dobro definirana biološka djelovanja u mozgu. Posebno su se tijekom prošloga stoljeća pokazali epidemijski razmjeri zlorabe ovih droga.

3.4. Problematično i patološko kockanje

Problematično, a osobito patološko kockanje (nekontrolirano igranje igara na sreću) možemo nazvati i suvremenim problemom u našoj zemlji jer je povezan s pojavom većega broja raznoraznih sportskih igraonica, kladionica ili sličnih mjesta koja su se u većemu broju pojavila relativno nedavno i koja ljudima proračunato oduzimaju novac kroz složene mehanizme djelovanja u kojima se razvijaju teškoće s kontrolom ponašanja i poriva i razvojem impulzivnih i kompulzivnih ponašanja s elementima ovisničkog ponašanja. Kockanje, dakle, nije u pravom smislu riječi ovisnost (jer se u organizam ne unose nikakve tvari, kao što je slučaj kod zlorabe droge), ali ono svakako uključuje pojedine elemente ovisničkog ponašanja, kao što je gubitak kontrole ponašanja, razvoj tolerancije, pojava apstinencijskih simptoma i devastirajući utjecaj na ostala životna područja (brak, obitelj, posao). U tome smislu možemo i razlikovati ovisnike o kocki od kompulzivnih kockara kod kojih je u osnovi prisilnog ponašanja vezanog uz igranje igara na sreću neodoljiva potreba za igranjem igara na sreću koja smanjuje napetost izazvanu anksioznošću, iako takvo ponašanje često nema nikakve svrhe osim smanjenje te napetosti.

Osim navedenih oblika ovisnosti koje se smatraju značajnim javnozdravstvenim problemima, mnogi stručnjaci smatraju da se ovisničko ponašanje može razviti i u područjima koja nisu potencijalno štetna za šire socijalno okruženje pojedinca koji ima problem, već to ili ostaje problem toga pojedinca ili se proširi tek na njegovu užu socijalnu okolinu.

4. Zašto netko postane ovisan i činitelji koji na to djeluju

(Autor: S. Brlas)

Većina onih koji uzimaju sredstva ovisnosti vrlo brzo izgubi kontrolu nad doživljajem opasnosti i ponašanjem vezanim uz uzimanje tih sredstava u smislu da mogu onda kada to oni žele i prekinuti s uzimanjem.

Iz iskustava vezanih uz rad s osobama koje imaju problem sa sredstvima ovisnosti mogu se ekstrapolirati dvije osnovne kategorije osoba koje su u vezi sa sredstvima ovisnosti, a to su:

1. eksperimentatori i povremeni konzumenti droga
2. ovisnici s ovisničkim stažem.

Uz navedene dvije kategorije možemo spomenuti i one koji svojim rizičnim uvjetima psihosocijalnog rasta i razvoja i svojim rizičnim ponašanjima predstavljaju rizičnu populaciju i koji su svojim ponašanjem na najboljem putu da postanu ovisnici (ili u najboljem slučaju povremeni konzumenti). Upravo se ovoj kategoriji osoba može najviše pomoći, i to na način da im se osmišljenim savjetodavnim radom pruži podrška u kriznim životnim situacijama razrješenjem kojih će pojedinac afirmirati pozitivno, a ne negativno doživljavanje i ponašanje (koje je uglavnom i "okidač" za početak traženja izlaza tamo gdje ga jedino nema (samo što to oni tada još ne znaju)). Dobra je prognoza u radu s povremenim konzumentima i/ili eksperimentatorima empirijska činjenica da je njima često dovoljan poticaj i pozitivno usmjeravanje kako bi s lošim postupcima prestali ili ih barem reducirali. U situaciji kada i gdje nije uvedena zamjenska terapija, ovisnicima sa stažem najmanja je mogućnost pomoći, no za njih je i predviđena drugačija metodologija stručnoga rada.

Kao nadopuna ove empirijske podjele obrasci su adolescentskog konzumiranja alkohola i raznih droga (prema Lacković-Grgin, 2006., str. 74):

1. Eksperimentalni obrazac koji se svodi na nekoliko puta ponovljeno uzimanje alkohola ili droga, nakon čega se takvo ponašanje napušta. Ovaj se obrazac može prepoznati u navedenoj empirijskoj podjeli.
2. Socijalno-rekreacijski obrazac odnosi se na situacijski uvjetovano konzumiranje pojedinog sredstva, najčešće u skupini vršnjaka i prigodno, te uglavnom ne prerasta okvire samokontroliranog ponašanja. I ovaj je obrazac prepoznatljiv u navedenoj podjeli.

3. Okolinsko-situacijski obrazac odnosi se na situacije koje su nelagodne i u kojima pojedinac u želji da izbjegne nelagodu posegne za ovim sredstvima. Ako uspije u redukciji nelagode, velika je vjerojatnost da će ponoviti to iskustvo i u različitim drugim nelagodnim situacijama te tako generalizirati ponašanje koje može prerasti u naviku.
4. Droga (ili alkohol) postaje dijelom svakodnevnog života kada se ne može napustiti prethodni obrazac pa ako se takvo ponašanje ne prekine, dovodi do posljednjeg obrasca (koji slijedi).
5. Kompulzivna (zlo)uporaba droge (ili alkohola) znači često i intenzivno konzumiranje bez kontrole, što dovodi do razvoja ovisnosti.

Presudno je važno znati zašto (najčešće mladi) ljudi započinju s rizičnim i potencijalno ovisničkim ili ovisničkim ponašanjem. U etiološkom smislu za odgovor na ovo pitanje ključne su nam izjave ispitanika do kojih dolazimo nakon njihova introspektivnog uvida. Metodologija ispitivanja povoda za početak uzimanja sredstava ovisnosti obično je takva da se ispitanicima ponudi popis mogućih povoda za početkom uzimanja sredstava ovisnosti (to su obično prije utvrđeni i najčešći povodi kao utjecaj vršnjaka ili partnera, psihološki razlozi, dosada, želja za samopotvrđivanjem, problemi u obitelji, neznanje o mogućim štetnim posljedicama, problemi u školi i drugi neidentificirani odnosno nepoznati razlozi ili povodi), a njihov je zadatak da introspekcijom procijene koji su od navedenih činitelja dominantni te u tom smislu rangiraju činitelje prema značajnosti koju im oni osobno pridaju.

Iako se u tablicama koje slijede pod pojmom povoda kriju se i uzroci, ali ta terminološka nedosljednost nije prepreka analizi.

Tablica 1: Poredak činitelja prema značaju koji im pridaju ispitanici

Znatiželja
Zabava
Utjecaj vršnjaka ili partnera
Psihološki razlozi
Dosada
Želja za samopotvrđivanjem
Problemi u obitelji
Neznanje o mogućim štetnim posljedicama
Problemi u školi
Nepoznato

Tablica 2: Poredak činitelja prema čestini kojom se za njih odlučuju ispitanici

Znatiželja
Zabava
Utjecaj vršnjaka ili partnera
Dosada
Psihološki razlozi
Želja za samopotvrđivanjem
Neznanje o mogućim štetnim posljedicama
Problemi u obitelji
Nepoznato
Problemi u školi

Kvantitativnom i kvalitativnom analizom izjava ispitanika i vizualnom inspekcijom nalaza prikazanih u tablicama može se zaključiti kako oni najviše započinju s eksperimentiranjem iz znatiželje i iz potrebe za zabavom, a značajno i zbog dosade, a sve su to manifestacije koje sugeriraju probleme sa samokontrolom ponašanja. Međutim, "oštećenja nervnog sustava uvjetuju nedostatak samodiscipline" (Radović, 2004., str. 31) tako da teškoće sa samokontrolom ponašanja sugeriraju biološku determiniranost. Utjecaj vršnjaka također je značajan, kao i želja za samopotvrđivanjem, a što je razumljivo s obzirom na činjenicu da je većina ispitanih iz srednjoškolske populacije, dakle adolescenti su to kod kojih je izražen socijalni utjecaj i socijalni pritisak skupine. Dosta visoki rang zauzimaju psihološki razlozi koji su povodom uzimanja sredstava ovisnosti, ali se oni gotovo isključivo odnose na populaciju ovisnika kojima su vjerojatno psihoneurotska ili psihopatološka stanja u osnovi njihove adiktivnosti.

Pomalo začuđuje nalaz da relativno mali broj ispitanika kao jedan od najvažnijih povoda eksperimentiranju navodi neznanje o štetnim posljedicama, što je dobro jer "neznanje i needuciranost svakako znače izloženost najvećem riziku" (Radović, 2004., str. 5). Međutim, kada se uzme u obzir da su stručni timovi centara ili službi za prevenciju, suzbijanje ili liječenje ovisnosti (i u nazivima ovih službi odnosno centara od početka njihova postojanja terminološka je nedosljednost) već godinama prisutni na području Republike Hrvatske nizom predavanja,

tribina, radionica i ostalih aktivnosti za raznoliku populaciju, a u smislu univerzalne (primarne) prevencije, onda ovakav nalaz možda i ne začuđuje.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo, analizirajući osobe liječene zbog zlouporabe droga prema glavnom povodu početka uzimanja droga, objavio je u Izvješću o osobama liječenim zbog zlouporabe psihoaktivnih droga u Hrvatskoj u 2008. godini (Katalinić, Kuzman, Pejak, 2009. str. 29) pokazatelje prema kojima je (prema izjavama liječenih osoba) rang glavnog povoda početku njihova uzimanja neopijatnih sredstava sljedeći: znatiželja, utjecaj vršnjaka ili partnera, zabava, želja za samopotvrđivanjem, dosada, psihološki problemi i problemi u obitelji te na koncu neznanje o štetnim posljedicama i problemi u školi. Isto je istraživanje pokazalo kako je poredak povoda kod onih koji su liječeni zbog uzimanja opijata: utjecaj vršnjaka ili partnera, znatiželja, psihološki problemi, zabava, dosada, problemi u obitelji, želja za samopotvrđivanjem te neznanje o štetnim posljedicama i problemi u školi.

Navedeno upućuje na to da su povodi početku zlouporabe droga vrlo stabilni rizični činitelji. Ovakvo saznanje bitno olakšava usmjeravanje preventivnih aktivnosti u borbi protiv ovisnosti.

Uzimajući dakle u obzir navedene pokazatelje, utjecaj rizičnih činitelja na početak zlouporabe sredstava ovisnosti prema značaju koji im pridaju ispitanici može se u našoj populaciji ovisnika rangirati u tri kategorije: teškoće sa samokontrolom ponašanja (znatiželja, zabava i dosada), utjecaji koji dopiru iz socijalnog okruženja (utjecaj vršnjaka ili partnera i želja za samopotvrđivanjem) i psihološki razlozi u vrlo širokom spektru teškoća i poremećaja u psihičkom funkcioniranju čovjeka.

4.1. Činitelji početka zlupotrebe droga

4.1.1. Samokontrola ponašanja

Ponašanje ovisnika usmjereno je u pogrešnom smjeru; on umjesto da traži rješenja svojih problema proizvodi nove probleme. Potrebe čovjeka dovode do stanja koje usmjerava i održava ponašanje u smjeru zadovoljenja potreba. To se stanje naziva motivacija. Ne nauči li dijete zadovoljiti svoje potrebe u ranom razdoblju, taj će ga nedostatak pratiti i kasnije, možda i cijeli život. Dakle, ako takva osoba nije na vrijeme naučila kako zadovoljiti potrebe na prirodan način, ona će to činiti na pogrešan način; razvijat će aberantne oblike ponašanja, kao što je i drogiranje. Osim toga, nemogućnost zadovoljenja potreba dovodi čovjeka u stanje nelagode, tjeskobe, pa i stresa. To su prijeteća stanja koja je moguće izbjeći ili je barem moguće umanjiti njihovo negativno djelovanje ulaganjem većega napora u aktivnosti koje dovode do zadovoljenja potreba. Ako to ne uspije, aktiviraju se tzv. obrambeni mehanizmi koji mogu umanjiti ovu unutarnju napetost pojedinca, ali gotovo redovito narušavaju socijalne odnose pojedinca s okolinom. Narušeni socijalni odnosi pak mogu biti sami za sebe dovoljan okidač osobama koje žele biti dobro uklopljene da se uklope uz pomoć droge. Dakle, u konačnici uvijek ostaje pitanje pravilnog usmjeravanja vlastitog ponašanja u aktivnosti koje mogu ili za koje mislimo da mogu dovesti do zadovoljenja potreba. Nevolja je kod sredstava ovisnosti u tome

što ta sredstva zaista kratkoročno mijenjaju kemizam mozga na način da proizvode osjećaj ugone i prividno udaljavaju od problema, a to je ono što pojedinac akutno treba. Takva je osoba motivirana i dalje se drogirati jer želi ponoviti i zadržati taj osjećaj. Adiktivnost droga istodobno onemogućuje samokontrolu ponašanja vezanog uz drogiranje u smislu da ovisnici više ne mogu prestati s takvim ponašanjem čak i kada to zaista žele.

4.1.2. Socijalni utjecaji

Mladi su ljudi znatiželjni i imaju izraženu istraživačku prirodu. To je jedno od glavnih obilježja ovog razvojnog razdoblja. Osim toga, izražena je i njihova potreba odvajanja od primarne zajednice (obitelji) i razvijanja pripadnosti vršnjačkim, ponekad i subkulturnim skupinama. Takva situacija stvara socijalni kontekst u kojemu je socijalni pritisak na pojedinca toliko snažan i tako stvaran da je mlada osoba uglavnom spremna platiti i vrlo visoku cijenu za ulaznicu u društvo kojemu želi pripadati. Ako društvo (vršnjaka) konzumira sredstva ovisnosti, jasno je da to povećava rizik od zlouporabe svakog pojedinca koji tome društvu pripada. Rizik od razvoja ovisnosti povećava se što je početak zlouporabe ranije u životu, posebno ako je to još u osnovnoškolskom razdoblju. Ako su k tome posrijedi i tzv. rizična djeca (djeca iz socijalno ugroženih obitelji, djeca alkoholičara ili narkomana, napuštena ili odgojno zapuštena djeca, asocijalna djeca, djeca s poremećajima u ponašanju, mentalno retardirana djeca), prognoza je vrlo loša jer „mlade osobe, koje su korisnici većeg broja droga i koji su uključeni u različita delikventna ponašanja, imaju dulju kriminalnu karijeru i karijeru uporabe droga, pa imaju manju vjerojatnost da će 'prerasti' svoje devijantno ponašanje i slabije reagiraju na liječenje i druge intervencije.“ (Wenar, 2003., str. 322).

Socijalni pritisak djeca i mladi uglavnom ne doživljavaju kao pritisak na vlastito ponašanje, ali je svakako njegovo djelovanje pojačano željom i potrebom samoga djeteta da se uklopi u društvo vršnjaka.

Zašto se djeca i mladi žele ponašati kao ostali u njihovoj okolini? Odgovor leži u modelu socijalnog učenja ili učenju po modelu. Učenje po modelu (modeliranje) oblik je socijalnog učenja u kojemu pojedinci uče ponašanja preuzimajući tuđa ponašanja kao svoja. Što je izraženiji socijalni utjecaj na pojedinca, to je i socijalno učenje izraženije. Opažanjem ponašanja drugih osoba usvajamo ta ponašanja kao svoja. Osobe u našem (socijalnom) okruženju modeli su čija ponašanja velikim dijelom preuzimamo i uključujemo u repertoar vlastitog ponašanja (zato se ovaj oblik učenja naziva još i učenje po modelu ili modeliranje ponašanja). Navedeni socijalizacijski utjecaji prisutni su tijekom cjelokupnog života čovjeka, ali su posebno izraženi i utjecajni u djetinjstvu i adolescenciji „kada vršnjačke skupine služe kao vježbalište za interpersonalne odnose odraslih“ (Lebedina Manzoni, 2007., str. 160).

Zašto je taj vršnjački utjecaj tako snažan? Do rane adolescencije (puberteta) prevladavajući utjecaj na život djeteta imala je njegova primarna obiteljska zajednica (roditelji su uglavnom propisivali kako će se dijete odijevati, odlučivali su kako će provoditi (slobodno) vrijeme i njihove roditeljske odluke presudno su determinirale ritam življenja mladoga čovjeka). Ulaskom u adolescenciju, već na samom njezinom početku (oko puberteta) djeca se „odvajaju“

od svojih roditelja, njihov neposredni utjecaj slabi jer mu se djeca u želji da izgrade vlastiti identitet suprotstavljaju, a jača osjećaj i potreba pripadnosti skupinama vršnjaka. Zašto? Skupina vršnjaka daje osjećaj pripadanja nečemu nad čime roditelji nemaju utjecaj, socijalnom prostoru u kojemu odraslima nije mjesto i kojemu gotovo da i ne mogu prići. Takve grupe definiraju vlastite, često i subkulturne oblike ponašanja; gotovo da se propisuju i stil odijevanja i glazba koja se sluša i žargon kojim se članovi sporazumijevaju. Socijalni pritisak ovakvih grupa toliko je snažan da mladi ljudi često napuštaju svoje osobne interese, vrijednosti i stavove kako bi se što bolje uklopili. To je gotovo alternativni svijet koji se odraslima često čini konfuzan, bez smisla i strukture i opasan za djecu. No, nikako nije tako. Napokon, gotovo su svi odrasli u svojoj adolescenciji iskusili navedene socijalizacijske utjecaje, no nisu svi zbog toga stradali. Međutim, u ovoj buri izgradnje vlastitih vrijednosti treba biti oprezan opažatelj ponašanja jer određene promjene u vrijednosnom sustavu kod adolescenta mogu biti posljedica (a ne uzrok) aberantnog ponašanja, odnosno mogu (ali ne moraju) biti i simptom delikventnog ponašanja. Dakle, mladi s elementima poremećaja u ponašanju nemaju nekakav obrnuti sustav vrijednosti u odnosu na vršnjake koji ne pokazuju odstupanja u ponašanju (prije se može dogoditi da nemaju nikakav sustav vrijednosti u životu); ono po čemu se razlikuju jest način na koji žele postići ciljeve i zadovoljiti potrebe, a činjenica je da mnogi mladi ne mogu svoje socijalne (sekundarne) potrebe zadovoljiti na socijalno prihvatljiv način. Zloupotreba droga jedan je od alternativnih načina da zadovolje ove potrebe. Tako kod tinejdžera koji eksperimentira sa sredstvima ovisnosti često imamo priliku uočiti kako on to čini u želji da postigne iste ciljeve u životu koje želi postići i većina njegovih vršnjaka socijalno prihvatljivim ponašanjem, ali je on „izabrao“ ovaj način. Zašto s drogom eksperimentiraju oni koji nemaju vrijednosni sustav? Oni to čine jednostavno isprobavajući sve mogućnosti koje im se ukažu i za koje postoji i najmanja mogućnost da će ih dovesti do zadovoljenja potrebe ili jednostavno ugone u životu, po načelu da ako to rade i (neki) drugi, možda je i za njih dobro.

U osnovi su socijalnih utjecaja na ovisničko ponašanje pojedinca ustvari procesi (socijalnog) učenja. Iz toga je moguće zaključiti da se i odvikavanje od ovisničkog ponašanja odnosno ponašanje suprotno od ovisničkoga može naučiti (odnosno da se ovisničko ponašanje može odučiti). Modifikacija ponašanja (terapija ponašanjem) kao oblik učenja adekvatnih oblika ponašanja posebno je efikasna kod osoba koje još nisu razvile ovisnost kao bolesno stanje, ali pokazuju elemente ovisničkog i/ili aberantnog ponašanja, pa se nastoji dokinuti neprikladno ponašanje i naučiti novo odnosno prikladno ponašanje (sustavnom desenzibilizacijom, operantnim uvjetovanjem, učenjem po modelu, preplavlivanjem podražajima).

4.1.3. Psihološki razlozi

U početku su uzimanje i zloupotreba sredstava ovisnosti obično praćeni povećanjem raspoloženja i sličnim promjenama u doživljavanju (uglavnom relaksirajućim) koje vode k njihovom povremenom, rekreativnom i eksperimentalnom korištenju. Ljudi izloženi pritiscima i stresu razvijaju različite teškoće u psihičkom funkcioniranju iz kojih ponekad ne mogu izaći

korištenjem vlastitih raspoloživih kapaciteta samopomoći, pa posežu za različitim kemijskim sredstvima koja kataliziraju psihičke procese ka izlasku iz problema. Takvi pojedinci uzimaju drogu jer žele nešto promijeniti u svojim životima, a ne znaju kako bi to drugačije ili misle da je drogiranje kraći i jednostavniji put do cilja. Naravno, drogiranje nije rješenje - ono je problem samo po sebi i stvara pak nove probleme. Razlozi su zbog kojih ljudi to čine:

1. Uklopiti se u društvo.
2. Pobjeći od napetosti i opustiti se.
3. „Ubiti“ dosadu.
4. Osjećati se snažnijima u svakom smislu.
5. Bunt prema nekome ili nečemu.
6. Eksperimentiranje.

4.2. Kako se donosi (ne)ispravna odluka

Postati ovisnikom znači usvojiti, razvijati i manifestirati oblike ovisničkog ponašanja. To znači da u određenom trenutku čovjek napušta do tada usvojene obrasce ponašanja i počinje se ponašati drugačije. Kako čovjek donese takvu odluku i je li uopće svjestan takve svoje odluke?

Opasnosti koje nam u životu prijete dovode nas u stanje čuvstvene nelagode, tjeskobe i nesigurnosti koje čovjek prema svojoj hedonističkoj prirodi želi što je moguće više izbjeći. Često iz mnoštva mogućih strategija djelovanja moramo odabrati onu koja za nas znači manje nelagode i tjeskobe, a više pozitivne sigurnosti za sadašnjost i budućnost. Donošenje odluka nije nimalo jednostavan proces, a sve otežava i činjenica da veliku većinu odluka donosimo, a da nismo svjesni toga. „Istraživači mozga pretpostavljaju da samo 0,1 posto posla koji odrađuje naš mozak uopće dopire do naše svijesti“ (Willenbrock, 2009., str. 25) pa je zapravo veliko čudo da se tako uspješno nosimo s većinom zahtjeva koje pred nas postavlja život, premda toga nismo niti svjesni. U grubo se može pojednostaviti kako mozak odluke donosi na tri načina (prema Willenbrock, 2009., str. 26):

1. svjesnim razmišljanjem

Kora velikog mozga (osobito čeonni režanj) ovdje ima najvažniju ulogu jer nam omogućuje „vaganje“ argumenata za i protiv, odnosno omogućuje mentalnu kontrolu nad donošenjem odluka. Svjesnoj odluci pomaže i iskustvo koje je pohranjeno u hipokampusu (važnom za pamćenje iskustava).

2. nesvjesnim procesima

Ovi su procesi upravljani subkortikalnim strukturama (u moždanom deblu i bazalnim ganglijima) i djeluju na psihičke procese kao što su snaga volje i spontanost.

3. emocionalnim vrjednovanjem

Fiziološke strukture (posebno limbičke strukture poput amigdaloidnih jezgara) reguliraju nagrađivanje za uloženi trud u neku aktivnost i na taj način potkrepljuju i održavaju djelovanje i ponašanje. Vjerojatno se ovdje krije objašnjenje ustrajanja u ovisničkom ponašanju čak i kod onih pojedinaca koji su duboko svjesni opasnosti i rizika takvoga ponašanja. Upravo sustav fiziološkog nagrađivanja potpiruje adiktivnost pojedinog sredstva ovisnosti.

Ono što se za sada zna jest da utjecaj navedenih procesa nikako nije moguće razgraničiti jer oni uvijek djeluju zajedno, a posebno nije moguće razgraničiti pojedine mozgovne areale.

Nesvjesni dio ljudskog psihičkog života dugo je bio podcjenjivan i u istraživačkom smislu zanemarivan, ali danas se sve više stručnjaka bavi njegovim istraživanjem. Nesvjesno izvanrednom fleksibilnošću i brzinom razlučuje važne od nevažnih podražaja, a potom ih uspoređuje s prethodnim pozitivnim ili negativnim iskustvima i razvrstava prema kriteriju ugone i neugode (pozitivnog i negativnog djelovanja). To znači da naše nesvjesno na svojevrsan način transformira podatke ili informacije u osjećaje. „Naše nesvjesno pretače informacije u osjećaje“ (Willenbrock, 2009., str. 27). Ovaj mehanizam omogućuje donošenje gotovo trenutne odluke na temelju emocionalno obojenog prosuđivanja ili razumijevanja. Dakle, možemo pretpostaviti da će ovisnici posegnuti za sredstvom ovisnosti jer im ovisničko ponašanje učvršćuje poveznicu s prethodnim pozitivnim i ugodnim iskustvima i na taj ih način potkrepljuje u daljnjemu ovisničkom ponašanju. Naravno, ovisnici toga nisu svjesni. Premise na temelju kojih ovisnici donose odluke velikim su dijelom netočne (skloni su previdjeti važne činjenice o štetnosti djelovanja sredstava ovisnosti te pogrešno procjenjuju odnosno najčešće podcjenjuju njihovo štetno djelovanje ili činjenice jednostavno ne uzimaju u obzir). Ovisnici ne prepoznaju ili ne prihvaćaju uzročno-posljedične procese i podcjenjuju složenost problema koji imaju do te mjere da ga često uopće ne prepoznaju kao problem. Oni nemaju dostatna znanja o tome koji je način donošenja odluke ispravan - nedostaje im takozvana „operativna inteligencija“. Međutim, znanja o donošenju odluka mogu se steći uobičajenim metodama učenja.

Naš je mozak učinkovitiji u situacijama u kojima reagira na neposredne podražaje (osobito prijeteće) nego u situacijama u kojima je potrebno procijeniti posredne odnosno neizravne opasnosti i na temelju njih donijeti odluku. Upravo je to glavni problem kod pojave ovisničkog ponašanja; ovisnici ne vide neposrednu prijetnju u zlouporabi sredstava ovisnosti i to je dugoročno loše za njihove intrapsihičke resurse koji su im nužni u kasnijoj borbi s odvikavanjem.

Na donošenje odluke na osobnoj razini ne djeluju samo navedeni intrapsihički procesi jer i interpsihički procesi i socijalni odnosi značajno kontaminiraju proces donošenja odluke.

Njihovim međudjelovanjem kreiraju se povodi za eksperimentiranje i početak ovisničkog ponašanja kod pojedinca.

Sredstva ovisnosti mogu poremetiti motivacijsku hijerarhiju potreba na dva načina. Prvo, mogu brzo istisnuti druge motive u životu pojedinca, „probijajući“ se prema vrhu hijerarhijske piramide. Drugo, mogu poremetiti sposobnost ostalih, prirodnih nagrada za motiviranje ponašanja.

Ovisnicima potraga za drogom postaje prioritet, a istodobno gube interes za druge životne aktivnosti čiji se nagradni efekti tada relativiziraju ili čak nestaju (npr. gube interes za hranu, za socijalnim kontaktima, za seksualnim ponašanjem, za radom ili školovanjem itd.). To dovodi do gubljenja interesa za svakodnevne normalno potkrepljujuće aktivnosti, a to se promijenjeno ponašanje manifestira gubitkom kontrole uobičajenog i normalnog ponašanja (kontrola nad normalnim svakodnevnim životom pojedinca gubi značaj, a ponašanje se usmjerava gotovo isključivo na nabavku droge).

5. Kako spriječiti ovisnost i zašto je prevencija najbolji put

(Autor: S. Brlas)

Preventivne su aktivnosti ključni element u suzbijanju ovisnosti. „Uspješna prevencija i zaštita mladih od štetnih posljedica konzumiranja... supstanci pretpostavlja dobro poznavanje uzroka ili barem faktora koji su povezani s rizičnim zdravstvenim ponašanjem mladih.“ (Lacković-Grgin, 2006., str. 74). Prevencija ovisnosti uključuje skup mjera i postupaka usmjerenih ranom otkrivanju znakova koji upućuju na elemente ovisničkog ponašanja i osmišljavanje osnaživanja kapaciteta pojedinaca, njihovih obitelji te stručnih osoba i nadležnih tijela u donošenju pozitivnih odluka i smanjivanju štete zbog donesenih negativnih odluka. Koncept ovisnosti polazi od činjenice kako pojedinci ne započinju sa zlouporabom štetnih sredstava i/ili sredstava ovisnosti isključivo zbog svojih individualnih osobina, već i zbog socijalnog konteksta u kojemu žive i koji kroz složenu mrežu socijalnih odnosa i socijalnih pritisaka kataliziraju sklonost prema uzimanju, pretjeranom uzimanju ili zlouporabi štetnih tvari.

5.1. Razine prevencije

Podjela koja polazi od pojma ovisnosti kao bolesti koju želimo prevenirati uključuje sljedeće razine:

- primarna (uključuje s jedne strane informativni, edukativni i savjetodavni rad o mogućim štetnim posljedicama ovisničkog ponašanja te s druge strane složene mjere i postupke usmjerene osnaživanju i pomoći pojedincima i skupinama u razvijanju pozitivnih životnih stilova i učenju donošenja pozitivnih odluka u životu)

- sekundarna (s jedne strane već uključuje neposredni rad s osobama koje se rizično ponašaju i/ili već eksperimentiraju sa sredstvima ovisnosti, dok s druge strane uključuje selektivno usmjerene aktivnosti prema onim skupinama koje možemo nazvati rizičnima) i

- tercijarna (uključuje kompleksne psihosocijalne i medicinske tretmane osoba koje su u doticaju sa sredstvima ovisnosti, a u smjeru sprječavanja daljnjeg ovisničkog ponašanja ili smanjivanja štete od takvoga ponašanja).

Noviji pristupi prepoznaju podjelu na univerzalnu, selektivnu i indiciranu prevenciju ovisnosti. Glavni princip ove klasifikacije jest ciljati skupine prema pretpostavci rizika za zlouporabu droga, jer se na navedenoj podjeli zasniva i spektar intervencija, što znači da taj koncept polazi od ciljane skupine te se može reći da se uglavnom ograničava na one skupine kod kojih se bolest nije razvila odnosno nije niti počela, dok podjela na primarnu, sekundarnu i tercijarnu prevenciju upravo polazi od pojma bolesti. Stoga ove podjele ne pristupaju pitanjima prevencije istoiznačno.

Nacionalna strategija ključni je državni dokument koji usmjerava mjere i postupke institucija, nadležnih tijela i osoba prema zadanim ciljevima. Na taj su način definirane aktivnosti svih koji su dužni skrbiti o suzbijanju ovisnosti. Na temelju Nacionalne strategije županije u Republici Hrvatskoj (posredstvom županijskih povjerenstava za suzbijanje ovisnosti) izrađuju akcijske planove dijelom kojih su i županijski preventivni programi. Na koncu, svaka odgojno-obrazovna ustanova u svakoj pojedinoj županiji izrađuje svoj školski preventivni program te imenuje osobu koja koordinira njegovu provedbu na razini ustanove. Prilikom kreiranja preventivnih programa važno je slijediti korake u njihovoj implementaciji; od procjene potreba za ciljanu populaciju, preko planiranja modela prevencije, jačanja mreže suradnje na provedbi aktivnosti, sustavnog treninga i osposobljavanja sudionika, do konačnog uvođenja i aktiviranja programa i praćenja njegove učinkovitosti prethodno razvijenim evaluativnim mehanizmima.

5.2. Specifična edukacija

Edukacija o ovisnostima može ići u dva smjera:

1. Edukacija preventivne naravi koja se ne dotiče izravno sredstava ovisnosti i koja ne uključuje terminologiju vezanu uz ovisnosti. Taj oblik edukacije manje je specifičan jer je usmjeren razvijanju i afirmiranju pozitivnih stavova i životnih stilova i usmjeren je difuzno preveniranju različitih aberantnih ponašanja, odnosno razvoju pozitivne slike o sebi i o svijetu oko nas s ciljem osnaživanja u donošenju pozitivnih i kvalitetnih odluka u životu. Također uključuje i pomoć mladima u organizaciji slobodnog vremena. Rezultat su ove edukacije znanja i vještine o donošenju pozitivnih i zdravih odluka u životu. Takva se edukacija provodi uglavnom u okviru primarne prevencije.
2. Specifična edukacija o štetnim djelovanjima sredstava ovisnosti koja je usmjerena kapacitiranju potrebnim znanjima o opasnostima koje proizlaze iz zlouporabe

sredstava ovisnosti. Rezultat su i ove edukacije znanja i vještine o donošenju pozitivnih i zdravih odluka u životu. Ona je više usmjerena ranjivijim dijelovima populacije, kao što su djeca i mladi (i provodi se u okviru sekundarne prevencije), ali je u pojedinim aspektima usmjerena i cjelokupnoj populaciji u okviru univerzalne odnosno primarne prevencije.

Ova je zbirka radionica upravo primjer kako se radioničkim pristupom prevenciji mogu uspješno kombinirati oba oblika edukacije djece i mladih.

U suvremenosti, kada je internetizacijom mladima dostupna informacija svugdje i uvijek, informacija o sredstvima ovisnosti uglavnom je neadekvatna; vrlo je selektivna, a često i netočna. Stoga mladi na temelju poluistina ne mogu donositi ispravne prosudbe. Potrebno im je dati pravovaljanu, točnu i, što je posebno važno, cjelovitu informaciju o štetnim djelovanjima sredstava ovisnosti. Velika je zabluda da će se tako kod mladih potaknuti interes i želja za drogiranjem. Informacije koje će mladi dobiti od odraslih i nisu prve informacije koje će oni dobiti o sredstvima ovisnosti, ali se odrasli (posebno stručnjaci) mogu i trebaju potruditi da te informacije budu točne i cjelovite informacije o tome problemu.

Edukacija djece i mladih mora biti:

1. Pravodobna.

Pravodoban pristup informiranju i/ili educiranju uzima u obzir spoznaje o početku i povodima eksperimentiranja u ranoj životnoj dobi. Te su spoznaje od presudne važnosti kako bi se edukacija usmjerila upravo prije početka kronološke dobi u kojoj djeca i mladi započinju s eksperimentiranjem. Ako se tada smanji njihov interes i isprovocira odbojnost prema ovim sredstvima, amortizirat će se rizik prvoga uzimanja.

2. Primjerena.

To znači ciljano usmjerena na populaciju kojoj se obraća s jasno definiranim ciljevima koji se žele postići. Potrebno je voditi računa o metodičkim i didaktičkim oblicima prezentiranja sadržaja (koji ovise o dobi i mogućnostima recepcije onih kojima se edukacija obraća), a to znači da ovakvu edukaciju mogu provoditi samo u pedagoškom smislu obučene i kompetentne osobe.

3. Cjelovita.

Najlošije rezultate u procesu poučavanja polučuju metode poučavanja (ako ih uopće tako možemo zvati) koje sadržaje ostavljaju nedorečenima, pitanja ostavljaju bez odgovora i nisu obuhvatne. U takvoj situaciji, kada se radi o sredstvima ovisnosti, zaista može doći do opasnosti od povećanog interesa djece i mladih ako se sadržaji prezentiraju djelomično, parcijalno i selektivno. Nužno je da se o sadržajima kaže sve relevantno i da niti jedno od mogućih pitanja ne ostane bez odgovora.

4. Informativna.

Opseg informacija kojima će osobe koje su kao slušači uključene u edukaciju raspolagati mora biti veći nakon edukacije nego što je to bio prije nje. Jednostavno je to pravilo koje ne vodi nužno i jednostavnim putem do cilja. Osmisliti informativnu edukaciju znači imati dobar uvid u predznanja populacije kojoj se obraćamo, a to utvrditi opet mogu samo stručne i pedagoški kompetentne osobe. Tek se tada može pristupiti kreiranju prezentacija koje će biti u funkciji nadopune postojećih znanja.

5. Edukativna.

Smisao edukacije jest stjecanje znanja te razvoj vještina i sposobnosti. Mnoge edukacije to „zaboravljaju“ pa nude uglavnom samo informacije iz pojedinog od ovih područja, ne uzimajući u obzir nužnost cjelovitog pristupa. Znanja se u prvome redu odnose na spoznaje o štetnim utjecajima i načinima suočavanja s problemnim situacijama u životu. Vještine se odnose na socijalne odnose. Sposobnosti uključuju osobine koje omogućuju uspjeh u odupiranju iskušenjima.

6. Suportivna.

Sve navedeno treba biti podrška čovjeku (posebno mladom čovjeku) u donošenju pozitivnih i zdravih životnih odluka. Jedan od ciljeva edukacije jest da se čovjek nakon nje osjeća kompetentnijim u donošenju pozitivnih životnih odluka i ustraje u pozitivnim ponašanjima.

7. Protektivna.

Znanja, vještine i sposobnosti kojima će čovjek raspolagati nakon završene edukacije (ili ciklusa edukacija) trebaju ga učiniti pripremljenim za samozaštitu u provocirajućim i rizičnim situacijama.

Rezultate u približavanju postavljenim ciljevima moguće je pravilno vrednovati isključivo sustavnim praćenjem učinaka, i to putem složenog sustava povratnih informacija koji se naziva sustavom vrjednovanja ili evaluacije. Kako bismo znali postićemo li željene ciljeve postupcima koje koristimo u radu, potrebno je razviti i mehanizme vrednovanja rada. Vrednovanje i samovrednovanje postupak je koji svaki subjekt provodi samostalno s ciljem da utvrdi svoje postignuće, želje, planove i htijenja prema kriterijima kojima je poučen ili ih je postavio sam sebi. Ono je važno kako bismo na temelju povratnih informacija (od drugih ili od sebe samih) kreirali nove i prikladnije postupke u vlastitom radu.

Ponekad do povratnih informacija ne možemo doći sami te je nužno uvesti pomoć sustručnjaka kroz složeni proces supervizije s jednakim ciljem kao i kod vrednovanja; kreiranja novih i prikladnijih postupaka u radu. Supervizija je općeprihvaćena metoda usvajanja profesionalnih znanja i profesionalnog razvoja stručnjaka koji neposredno, a pogotovo onih koji intenzivno rade s ljudima u tzv. pomagačkim profesijama.

5.3. Važnost organizacije slobodnog vremena

Slobodno vrijeme mladih posebno je rizična kategorija za početak eksperimentiranja sa sredstvima ovisnosti. „Neosporna je činjenica da mladi najveći broj krivičnih djela i drugih oblika prijestupništva vrše upravo u slobodno vrijeme...“ (Lebedina Manzoni, 2007., str. 95). Analizom fenomena slobodnog vremena (Brlas i Majurec, 2001., str. 61) mogu se uočiti pojedini važni vidovi u načinu provođenja slobodnog vremena djece i mladih. Tako se može uočiti da se tek trećina srednjoškolaca u vrijeme kada nisu u školi druži sa svojim vršnjacima, iako socijalni kontakti s vršnjacima predstavljaju bitan element u usvajanju pogleda na svijet u svim njegovim aspektima. Ako se uzme u obzir da polovina ispitanih učenika izlazi u grad samo vikendom, gdje zadovoljavaju svoju potrebu za društvenim životom, može se zaključiti da veći dio slobodnog vremena tijekom tjedna učenici provode u aktivnostima koje si sami odrede ili su im često nametnute, i to u društvu s osobama koje im prema starosnoj i vrijednosnoj strukturi vjerojatno ne odgovaraju, a što uglavnom nije poticajno za njihov psihosocijalni rast i razvoj. Nadalje, iako učenici deklariraju zadovoljstvo načinom na koji provode svoje slobodno vrijeme, njihovi odgovori sugeriraju da slobodno vrijeme provode u aktivnostima koje si sami odrede. Nalaz o zadovoljstvu načinom provođenja slobodnog vremena vjerojatno je više rezultat mogućnosti slobodnog izbora, a manje se odnosi na kvalitetu tog izbora, jer je alternative vrlo malo što pokazuje odgovor na pitanja u kojima polovina ispitanika ipak zaključuje da nije zadovoljna mogućnostima i kvalitetom provođenja slobodnog vremena, bez obzira na to kako su se o zadovoljstvu izjasnili na početku ankete, ili slobodnog vremena gotovo i nemaju. Analiza preostalih odgovora pokazuje da iako učenici imaju vrlo heterogene interese i potrebe, zabavu i druženje uglavnom nalaze u diskoklubovima i ugostiteljskim objektima. Dio nezadovoljstva koje pokazuju proizlazi iz nepostojanja alternative ovim ograničenim prostorima i iz uvjeta kojima su izloženi na tim mjestima. Slijedom toga mogu se izdvojiti rezultati prema kojima su učenici najviše zainteresirani za postojanje klupskog prostora u okrilju škole, kao i mjesta na kojima bi se mladi okupljali u gradu ili svojem mjestu, izvan školskog prostora. Gotovo polovini učenika roditelji ne ograničavaju vremenski izlaske u grad, što znači da je velik broj djece slobodno izložen utjecajima koji im se u gradu mogu ponuditi. Hoće li djeca kvalitetno provesti vrijeme kada nisu sa svojim roditeljima, ostaje uglavnom na organizaciji lokalne uprave i samouprave i specifičnoj edukaciji koju sustavno mogu dobiti jedino u školi.

Važnost slobodnog vremena za mladoga čovjeka jest u tome što se upravo tada, kada su mladi oslobođeni pritisaka obaveza, razvijaju njihovi interesi. Interes je trajna usmjerenost znatiželje prema hobijima, zanimanjima i općenito aktivnostima koje nam je ugodno izvoditi, a istraživanja pokazuju kako mladi imaju vrlo heterogene interese. To je potpuno razumljivo jer još uvijek traže što je to što ih najviše zanima, što ih može učiniti zadovoljnim i u kojim se to situacijama osjećaju ugodno. Potom što češće i izabiru takve situacije. Jako su motivirani ustrajati u „svojim“ ciljevima. Ovo traženje svojega mjesta pod suncem intenzivnije započinje s početkom adolescencije (puberteta) i traje uglavnom do kraja adolescencije. Tek se s punoljetnosti interesi stabiliziraju, iako se određeni interesi mijenjaju i u kasnijem životu. Autori koji su se bavili interesima malodobnih prijestupnika (delikvenata) proučavali su njihovo

slobodno vrijeme i došli su do zaključaka kako se najveći broj kažnjivih djela događa upravo u slobodno vrijeme koje je često ispunjeno dosadom i dokoličarenjem. Upravo su to i mladi koji imaju problem s drogom naveli kao česti uzrok posezanja za drogom jer ispitanici u ispitivanjima koja smo proveli tijekom neposrednog rada s eksperimentatorima i ovisnicima navode da najviše započinju s eksperimentiranjem iz znatiželje, iz potrebe za zabavom i zbog dosade, a sve su to manifestacije koje sugeriraju probleme sa samokontrolom ponašanja koja onda i dovodi do delikventnog ponašanja. Slijedno tomu, slobodno je vrijeme mladim ljudima jednako mogućnost za afirmaciju (zdravih) interesa kao i rizični činitelj za početak zlouporabe sredstava ovisnosti. Slobodno vrijeme ukriženo s poremećajima ponašanja mladoga čovjeka „eksplozivna“ je kombinacija. Stoga je vrlo važno pomoći mladima, posebno onima s poremećajima u ponašanju, u organizaciji njihova slobodnog vremena. Pri tome se nikako ne misli na nametanje gotovih rješenja za mlade, već na pomoć u organizaciji slobodnog vremena. „Neorganizirani način provođenja slobodnog vremena karakteristika je mladih s poremećajima u ponašanju...i...maloljetni delikventi samo trećinu slobodnog vremena provode organizirano.“ (Lebedina Manzoni, 2007. str. 95). Dakle, poznavati strukturu interesa mladih svakako će olakšati da im se pomogne u organizaciji slobodnog vremena te tako prevenira možebitno delikventno ponašanje ili pak kurativno djeluje na već razvijena aberantna ponašanja. Poznavati interese mladih, ili barem njihov sustav vrijednosti (vrijednosti su općenitije i manje objektivizirane od interesa koji su bliži stvarnim potrebama pojedinca), znači imati uvid u njihovu motivaciju, njihove želje, potrebe i htijenja. Ovdje opet dolazimo do učenja kao važnoga procesa transgeneracijskog prijenosa iskustava ili stanja duha, kako o tome govori Strong (1959.). Zapravo je učenje (posebno socijalno učenje) temeljni proces razvoja poželjnih ili nepoželjnih obrazaca ponašanja, a ovisi o mediju (kao što je i slobodno vrijeme medij) koji katalizira procese usvajanja ponašanja.

"Beskrajna lakoća življenja, ali samo na filmu, u kafićima, u diskoklubovima, ili samo u opijenim stanjima zbunjuju i zavaravaju našu djecu, stvarajući mirisave slike života odraslih, te zahvaljujući medijima svih vrsta, mladi upadaju naglavačke u primamljivi vrtlog slatkih iskušenja i gube kompas vrijednosti imitirajući sve što im se ponudi" (Smokvina-Korbar, 1997., str. 83).

Literatura:

1. Brlas, S. (2010). *Važno je ne započeti; neki temeljni pojmovi psihologije ovisnosti*, Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, Virovitica
2. Brlas, S. i Majurec, M. (2001). Slobodno vrijeme učenika; način provođenja slobodnog vremena, zadovoljstvo i potrebe. „*Život i škola*“ broj 6, Osijek
3. Čale Mratović, M. (2009). Pušenje izaziva depresiju, http://www.zjzdnz.hr/djelatnosti/skolska_medicina/zdravstveni_odgoj/191-ch-0?&l_over=1, 02.11.2009.
4. Jurić, M. (2004). Biološke osnove ovisnosti, <http://www.geocities.com/barbun88/fax/Bioloskeosnoveovisnosti.htm>, 11.09.2009.
5. Klarić, D. (2007). *Droga - nerješiv problem; priručnik za edukatore*. Dvotočka, Zagreb
6. Klarić, D. (2007). *Znanje daje sigurnost; priručnik za roditelje i edukatore o ponašanjima, pojavama i događajima koji mogu ugroziti sigurnost djece i mladeži*. Znanje daje sigurnost, Zagreb
7. Lacković-Grgin, K. (2006). *Psihologija adolescencije*. Naklada Slap, Jastrebarsko
8. Lebedina Manzoni, M. (2007). *Psihološke osnove poremećaja u ponašanju*. Naklada Slap, Jastrebarsko
9. Petz, B., ur. (2005). *Psihologijski rječnik*. Naklada Slap, Jastrebarsko
10. Radović, S. (2004). *Prevenција i zaštita od droge; što trebate znati o drogama*. Naklada Žagar, Rijeka
11. Smokvina-Korbar, R. (1997). Životni izbori mladeži u uvjetima vrijednosnih sukobljavanja. *Nastavni vjesnik*, 83-85
12. Vasta, R. (2005). *Dječja psihologija*. Naklada Slap, Jastrebarsko
13. Wernar, C. (2003). *Razvojna psihopatologija i psihijatrija (od dojenačke dobi do adolescencije)*. Naklada Slap, Jastrebarsko
14. Willenbrock, H. (2009). Tajna ispravnog odabira. *GEO hrvatsko izdanje broj 02/09*, 24-37

6. O projektu „Zajedno u borbi protiv ovisnosti – Okreni leđa ovisnosti“

(Autorica: V. Gorjanac)

U Hrvatskoj se od 2000. do 2012. godine ukupan broj novopridošlih ovisnika o drogama registriranih u sustavu za bolnički i ambulantni tretman kontinuirano povećava, a također je prisutan i značajan broj smrtnih slučajeva koji su u uskoj posljedičnoj vezi s konzumiranjem droga te prijava za kazno djelo zlouporabe droga. Rezultati ESPAD-ovog ¹(The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) istraživanja za 2003. godinu pokazuju da je Hrvatska po raširenosti uzimanja droga kod mladih među europskim zemljama s uzlaznim trendom. Prema podacima ESPAD-ovog istraživanja za 2007. godinu, barem jednom je pilo alkohol 84% mladih, dok se barem jednom opilo 43% mladih, što je više od prosjeka europskih zemalja koje su sudjelovale u istraživanju. Hrvatska je na 3. mjestu po pušenju cigareta, a od 1995. do 2011. godine pušenje se blago povećava. Sve to govori da je iznimno važno razvijati programe prevencije ovisnosti usmjerene na prevenciju svih oblika ovisnosti, a posebice prevenciju ovisnosti o alkoholu, cigaretama i drugim legalnim sredstvima. S obzirom na to da pivo i vino imaju status prehrambenog proizvoda, slobodno je oglašavanje u svim medijima. Uspješan marketing pivske industrije privlači mlade. Važno je imati na umu da su alkohol i cigarete, za djecu i mlade u dobi do 18. godine ilegalne, jer je prodaja tih proizvoda djeci i mladima zakonom zabranjena (Zakon o ograničavanju uporabe duhanskih proizvoda, NN br. 125/08 i Zakon o trgovini, NN br. 87/08, 96/08, 116/08, Zakon o ugostiteljskoj djelatnosti (NN br: 138/06.)).

O dostupnosti alkohola, ali i uvažavanju zakona, govori podatak iz posljednjeg ESPAD-ovog istraživanja da je gotovo svaki drugi učenik (30,7%) u posljednjih 30 dana u dućanu za sebe kupio pivo, a svaki četvrti (24,3%) vino. U novije vrijeme sve su učestaliji i drugi oblici tzv. modernih ovisnosti od kojih su najznačajniji ovisnost o kockanju i ovisnost o internetu. Također, Zakonom o igrama na sreću (Narodne novine, broj 87/2009) koji je stupio na snagu 1. siječnja 2010. godine, također se zabranjuje primanje uplata za klađenje od osoba mlađih od 18 godina, a u slučaju sumnje u ispunjenje ovih uvjeta, igrač je dužan priređivaču pružiti dokaze o svojoj punoljetnosti. Istraživanje Igranje igara na sreću koje je 2012. u Republike Hrvatske proveo Institut društvenih znanosti Ivo Pilar pokazalo je da je unutar mjesec dana probleme radi igara na sreću (najčešće se radi o sportskim kladionicama) je imalo 1,5% svih ispitanika i 1,9% ispitanika mlađe dobi.

Obitelj, škola i društvo u cjelini ne mogu sasvim zaštititi djecu i mlade od droga i drugih sredstava ovisnosti. Zato je potrebno uključivanje i suradnja javnih institucija, organizacija civilnog društva i cjelokupne lokalne zajednice u preventivni rad s djecom i mladima kako bi im pružili i omogućili razvoj i odgoj koji će im omogućiti da prema svemu što ih okružuje pa tako i prema drogama i sredstvima ovisnosti stvore razborit odnos i izaberu pravi put u budućnost. Preventivni programi u sustavu trebaju biti izrađeni s ciljem motiviranja učenika za odabir

¹ The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD) za 2003. i 2007. (Europsko istraživanje o pušenju, pijenju alkohola, uporabi droga i rizičnim čimbenicima među učenicima), Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb 2004. i 2009.

zdravih stilova života, pravilnog organiziranja slobodnog vremena, razvijanja samopoštovanja i socijalnih vještina.

Slijedom navedenog, svrha projekta „Zajedno u borbi protiv ovisnosti - Okreni leđa ovisnosti“ prevencija je svih oblika ovisnosti kod djece koja se nalaze u Domu za odgoj djece i mladeži Osijek i Dječjem domu Sv. Ana Vinkovci, kroz podizanje svijesti o opasnostima sredstava ovisnosti, čiji je krajnji cilj smanjenje broja onih koji se upuštaju u eksperimentiranje s istim.

Projekt je namijenjen djeci u dobi od 11 – 15 godina. U sklopu projekta provele su se četiri edukacijske radionice i pet socijalizacijskih radionica. Radionice su usmjerene na razvijanje socijalnih vještina, razvijanje samopoštovanja, asertivnosti i samoostvarenja, u svrhu formiranja osobnog stava i odupiranja vršnjačkom utjecaju.

Ciljevi su radionica:

- educirati djecu i mlade o štetnim posljedicama različitih sredstava ovisnosti
- razvijati pozitivne stavove o životu
- razvijati samopouzdanja i samopoštovanja
- poticati razvoj socijalnih i komunikacijskih vještina
- razvijati vještine rješavanja problema
- poticati odabir djelotvornih društveno prihvatljivih ponašanja
- naučiti nenasilno rješavati sukobe
- poticati asertivne načine zauzimanja za sebe
- razvijati toleranciju među vršnjacima i prihvaćanje različitosti

7. Edukacijske radionice

(Autorica: V. Gorjanac)

Edukacijske su radionice serija radionica koje se nadovezuju jedna na drugu, no po potrebi mogu se provesti zasebno, tj. samo jedna od njih. Radionice su osmišljene za voditelje/ice koji nisu do sada radili s grupom djece i mladih s kojima će provesti radionicu, no također se mogu prilagoditi grupama koje su povezane i upoznate s voditeljem/icom radionica na način da se izostavi aktivnost upoznavanja.

Prva edukacijska radionica „**Što je ovisnost?**“ usmjerena je na upoznavanje članova grupe i informiranje djece i mladih o nekim općim podacima o ovisnostima. Tema druge edukativne radionice „**Pušenje, alkohol, droga i Internet**“ usmjerena je na ovisnost o pušenju, alkoholu, drogama i internetu. Treća radionica „**Rizični faktori i posljedice ovisnosti**“ bavi se rizičnim faktorima i posljedicama ovisnosti, dok se četvrta radionica „**Zdrave životne navike i slobodno vrijeme**“ usmjerava na zaštitne faktore.

Svrha je edukacijskih radionica proširiti znanje sudionika o štetnosti i posljedicama ovisnosti, razviti kritički stav prema upotrebi sredstva ovisnosti, osvijestiti i ukazati na rizične faktore, poticati zdrave životne navike i pomoći u organiziranju kvalitetnog slobodnog vremena.

7.1. „Što je ovisnost?“

Broj sudionika: 5 - 10

Vrijeme trajanja: 1 sat

Dob sudionika: 11 – 15 godina

Ciljevi radionice:

- upoznavanje sudionika i voditelja radionice
- uspostavljanje pravila ponašanja i načina rada u grupi
- jačanje grupne kohezije
- utvrditi početno znanje o ovisnostima
- informirati sudionike o sredstvima ovisnosti
- osvijestiti stavove o sredstvima ovisnosti

Potrebni materijali: 10 A4 papira, prezentacijska ploča, hamer papir, flomasteri

Aktivnost 1. Upoznavanje

Trajanje: 10 minuta

Voditelj/ica radionice zamoli sve sudionike da sjednu u krugu prostorije/učionice. Voditelj/ica se predstavlja sudionicima te najavljuje temu radionice. Nakon predstavljanja, voditelj/ica dijeli prazne A4 papire te traži od svakog sudionika da napiše svoje ime na papir i postavi ga kraj sebe. Potom se svaki sudionik predstavi na način da prvo kaže svoje ime, a potom nešto što voli raditi (hobiji) ili što ga zanima (čitanje, glazba, filmovi i sl.), voditelj/ica započinje prvi/a.



Aktivnost 2. Uspostavljanje pravila ponašanja i rada grupe

Trajanje: 15 minuta

Voditelj/ica traži od sudionika da kroz tri minute razmisle o tome što je važno i potrebno da bi zajednički rad u grupi bio učinkovit. Nakon isteka vremena voditelj/ica zamoli sudionike da nabroje razloge kojih su se dosjetili te iste zapisuje na vidljivo mjesto (ploču). S obzirom na ono što su sudionici rekli da je važno, voditelj/ica usmjerava pozornost na važnost donošenja pravila ponašanja i rada na radionicama. Potom se od sudionika traži da nabroje koja pravila ponašanja smatraju važnima i kojih se žele pridržavati u grupi na radionici. Uz zajedničku diskusiju o istima, pravila se pišu na hamer papiru koji će se staviti na vidljivo mjesto. Svaki sudionik može reći najviše dva pravila kojih će se pridržavati i kojih bi volio da se drugi pridržavaju (npr. „Neću upadati drugima u riječ kada govore. Prema tome, ne bi želio niti da drugi upadaju meni“).

Aktivnost 3. *Oluja ideja* i rasprava

Trajanje: 30 minuta

Voditelj/ica na ploču zapisuje riječ ovisnost. Od sudionika se traži da navedu što više pojmova kojih se mogu sjetiti kada pomisle na ovisnost. Voditelji/ica ih zapisuje na ploču.

Voditelj/ica zatim sjeda natrag u krug i otvara raspravu postavljajući navedena pitanja.

Pitanja za raspravu:

1. Jeste li se do sada susreli s nekom ovisnošću u okolini?
2. Poznajete li nekoga tko je ovisan o nečemu (alkohol, cigareta, droga)?
3. Jeste li ikada sami probali neko sredstvo ovisnosti?
4. Zašto ljudi počinju uzimati drogu?

Aktivnost 4. Najave teme sljedeće radionice

Trajanje: 5 minuta

Voditelj/ica zahvaljuje svim sudionicima na sudjelovanju i završava radionicu s najavom teme sljedeće radionice.

7.2. „Pušenje, alkohol, droga i Internet“

Broj sudionika: 5 - 10

Vrijeme trajanja: 1 sat

Dob sudionika: 11 – 15 godina

Ciljevi radionice:

- jačanje kohezije grupe
- poučiti sudionike o štetnosti različitih sredstava ovisnosti

Potrebni materijal: papir A4 formata s crtežom ljudske figure, ljepljiva vrpca, bojice, laptop, projektor, slikokaz (*PowerPoint* prezentacija)

Aktivnost 1. Poderi i zalijepi

Trajanje: 10 minuta

Voditelj/ica se sa sudionicima kratko prisjeća zadnjeg susreta i rasprave o ovisnostima. Sudionici sjede za stolom. Svaki sudionik dobiva radni materijal (*vidi* prilog 1). Voditelj/ica daje uputu: „ Na papiru možete vidjeti obris ljudske figure. Vaš je zadatak prema dosadašnjem znanju obojati one dijelove tijela/organa koji su pogođeni kada je osoba ovisna o cigaretama, alkoholu, drogi ili internetu.“ Nakon što je svaki sudionik obojao određeni dio tijela. Voditelj/ica traži da se papir podere na 4 dijela. Potom svaki sudionik dobiva ljepljivu traku gdje može pokušati spojiti sva četiri dijela. Kada svi završe zadatak, voditelj/ica uspoređuje kidanje papira s ovisnošću te naglašava: „ Ljudsko tijelo pod utjecajem različitih sredstava ovisnosti zapravo je kao i ovo ljudsko tijelo na papiru kada se potrga. Možete ga ponovo probati slijepiti, ali ono nikada neće biti isto kao što je bilo prije ovisnosti.“

Aktivnost 2. Interaktivno predavanje o ovisnostima

Trajanje: 45 minuta

Voditelj/ica kroz interaktivnu prezentaciju* upozna sudionike s osnovnim pojmovima ovisnosti – definicija ovisnosti, oblici ovisnosti, ovisnost o nikotinu, najčešćim drogama, ovisnost o alkoholu i ovisnost o internetu.

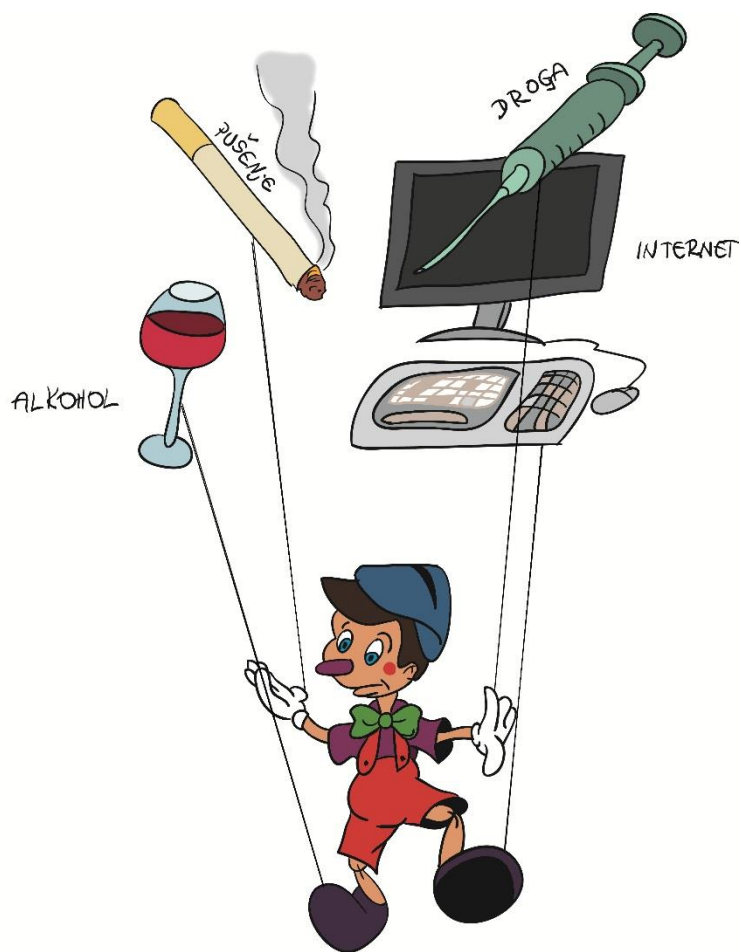
Kroz prezentaciju i primjere, sudionike se potiče na raspravu o uzrocima nastanka ovisnosti i štetnostima različitih sredstava ovisnosti.

**Voditelj/ica izrađuje slikokaz prije radionice sukladno potrebama grupe i prethodnom znanju grupe o sredstvima ovisnosti koristeći recentne informacije i izvore, tj. najnovije spoznaje.*

Aktivnost 3. Najava teme sljedeće radionice

Trajanje: 5 minuta

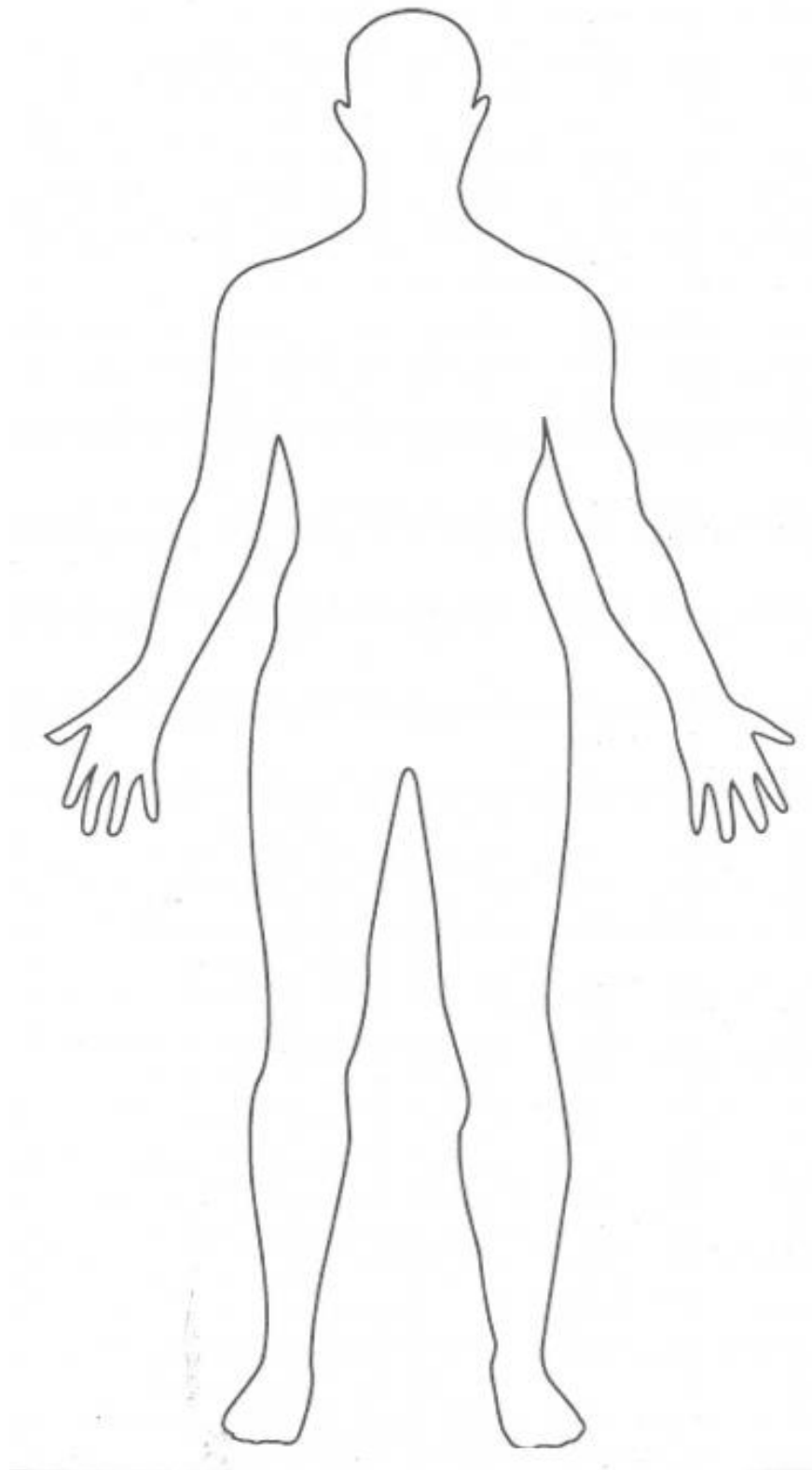
Voditelj/ica zahvaljuje svim sudionicima na sudjelovanju i završava radionicu s najavom teme sljedeće radionice.



Sliku izradila Venesa Šimić, volonterka na projektu „Zajedno u borbi protiv ovisnosti – okreni leđa ovisnosti“

Radni materijal:

Prilog 1. Crtež ljudske figure



7.3. „Rizični faktori i posljedice ovisnosti“

Broj sudionika: 5 - 10

Vrijeme trajanja: 1 sat

Dob sudionika: 11 – 15 godina

Ciljevi radionice:

- jačanje grupne kohezije
- razvijanje kritičkog mišljenja prema sredstvima ovisnosti
- poticanje kreativnosti
- poučavanje sudionika o rizičnim faktorima te kratkoročnim i dugoročnim posljedicama ovisnosti

Potrebni materijali: spužvasta loptica, hamer papir, ljepilo, materijali o sredstvima ovisnosti (novinski članci, članci s interneta, fotografije koje prikazuju posljedice ovisnosti), markeri

Aktivnost 1. Pričamo priču

Trajanje: 10 minuta

Voditelj/ica i sudionici sjede u krugu. Voditelj/ica kratko ponavlja što se radilo na prošloj radionici, a zatim daje uputu za sljedeću aktivnost: „Ja ću započeti priču; kome dobacim lopticu nastaviti će priču na način da ponovi sve od početka i doda svoj dio, a nakon toga dodaje lopticu drugom sudioniku koji čini isto. Na kraju ćemo imati našu priču. Možemo početi.“

Prijedlozi za početak priče:

Moj/a prijatelj/ica skriva od mame cigarete....

Luka često satima sjedi za računalom....

Aktivnost 2. Izrada plakata

Trajanje: 40 minuta

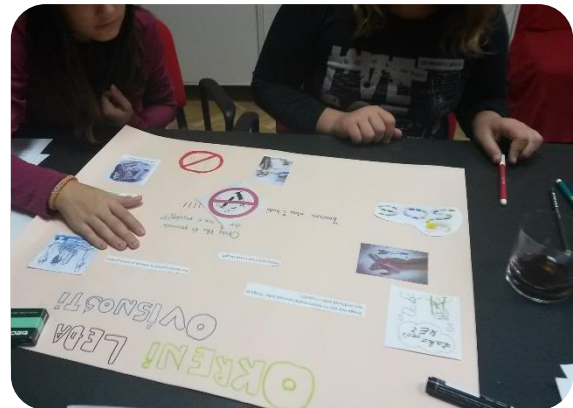
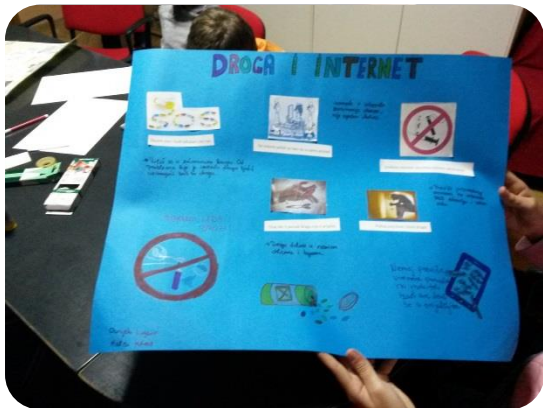
Voditelj/ica dijeli sudionike u četiri grupe. Svakoj grupi podijeli se materijal za izradu plakata na temu rizičnih faktora i posljedica ovisnosti kod pušenja, droge, alkohola i ovisnosti o internetu. Tako jedna grupa ima plakat o štetnim posljedicama pušenja, druga o drogama, itd. Sudionici trebaju osmisliti svoj plakat te ga izraditi pomoću ponuđenih materijala. Voditelj/ica potiče sudionike da na plakatu istaknu ono za što misle da je njihovim vršnjacima važno kako bi ih se potaknulo na zdrav život bez ovisnosti.

Aktivnost 3. Izlaganje plakata

Trajanje: 10 minuta

Voditeljica traži da predstavnik svake grupe podigne plakat i ukratko ga opiše ostalim sudionicima.

Nakon što svaka grupa predstavi svoj plakat, grupe međusobno izmjene plakate.



7.4. „Zdrave životne navike i slobodno vrijeme“

Broj sudionika: 5 - 10

Vrijeme trajanja: 1 sat

Dob sudionika: 11 – 15 godina

Ciljevi:

- jačanje grupne kohezije
- poticati zdrave životne navike
- poučiti o zaštitnim faktorima od ovisnosti i kvalitetnim načinu organizacije i korištenja slobodnog vremena

Potrebni materijali: radni materijali – „Kako provodim svoje slobodno vrijeme/kako želim provoditi svoje slobodno vrijeme“; kartice za pantomimu

Aktivnost 1. Igra pantomime

Trajanje: 15 minuta

Voditelj/ica i sudionici sjedaju u krug. Kratko se ponovi što se radilo na prethodnoj radionici. Nakon toga voditelj/ica najavljuje igru pantomime (*vidi* prilog 2.). Na svakoj kartici nalazi se određeni pojam iz kategorije slobodnih aktivnosti (plivanje, košarka, vožnja biciklom i sl.). Voditelj/ica daje uputu: „Svako će izvući jedan pojam te će ga pred ostalim sudionicima pokazati pomoću pantomime. Pravilo je ne koristi zvukove, riječi niti pokazivati direktno u navedeni pojam ako se pojam (stvar) nalazi u neposrednoj blizini. Ostali sudionici imaju dvije minute da pogode o čemu se radi, nakon toga slijedi sljedeći pojam.“

Aktivnost 2. Moj najbolji dan

Trajanje: 20 minuta

Voditelj/ica podijeli prazne papire svakom sudioniku u grupi. Zadatak je svakome sudioniku opisati svoj najbolji dan, sa svim aktivnostima koje su tijekom dana radili od trenutka kada su se probudili do trenutka kada su krenuli na spavanje.

Sudionici imaju desetak minuta da pismeno opišu svoj dan. Zatim voditelj/ica potiče sudionike da podijele s ostatkom grupe što su napisali, osvrćući se na slobodne aktivnosti i hobije koje su naveli u svojim opisima.

Aktivnost 3. Slobodno vrijeme

Trajanje: 15 minuta

Voditelj/ica podijeli radni materijal (*vidi* prilog 3.) svakom sudioniku. Zadatak je navesti sve aktivnosti, hobije izvan obveza koje ih usrećuju i koje vole raditi.

Nakon što su svi sudionici završili, voditelj/ica potiče podjelu svojih interesa sa ostatkom grupe. Voditelj/ica prvo opisuje svoje slobodno vrijeme.

Pitanja za raspravu:

Što za vas znači kvalitetno provoditi slobodno vrijeme?

Što se od zanimljivih aktivnosti i sadržaja nudi u vašem gradu?

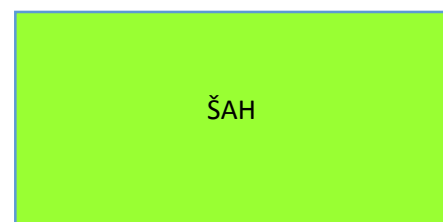
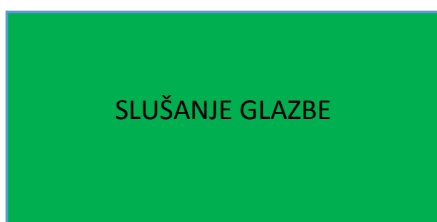
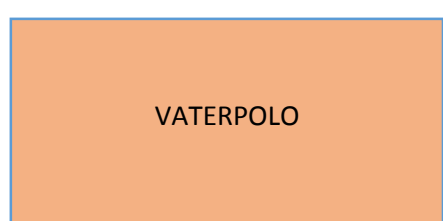
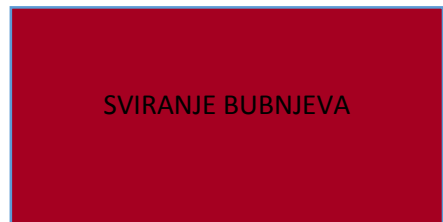
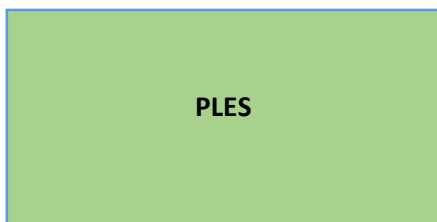
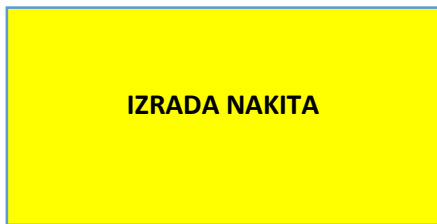
Aktivnost 4. Podjela doživljaja i iskustava na radionici

Trajanje: 10 minuta

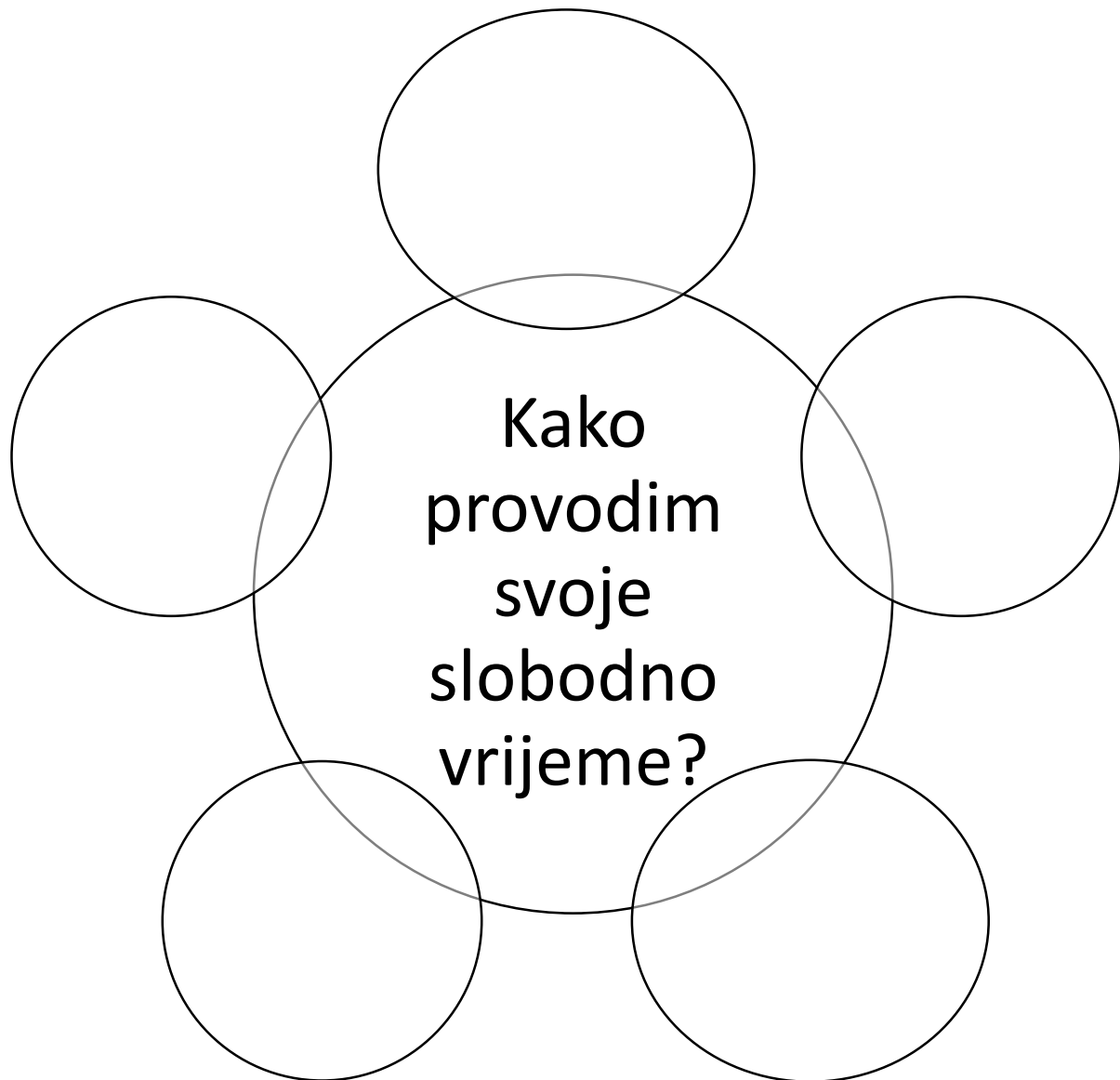
Voditelj/ica i sudionici sjede u krugu. Od svakog sudionika traži se da kaže jednu stvar koja mu se najviše svidjela na današnjoj radionici i jednu stvar koja mu se najmanje svidjela.

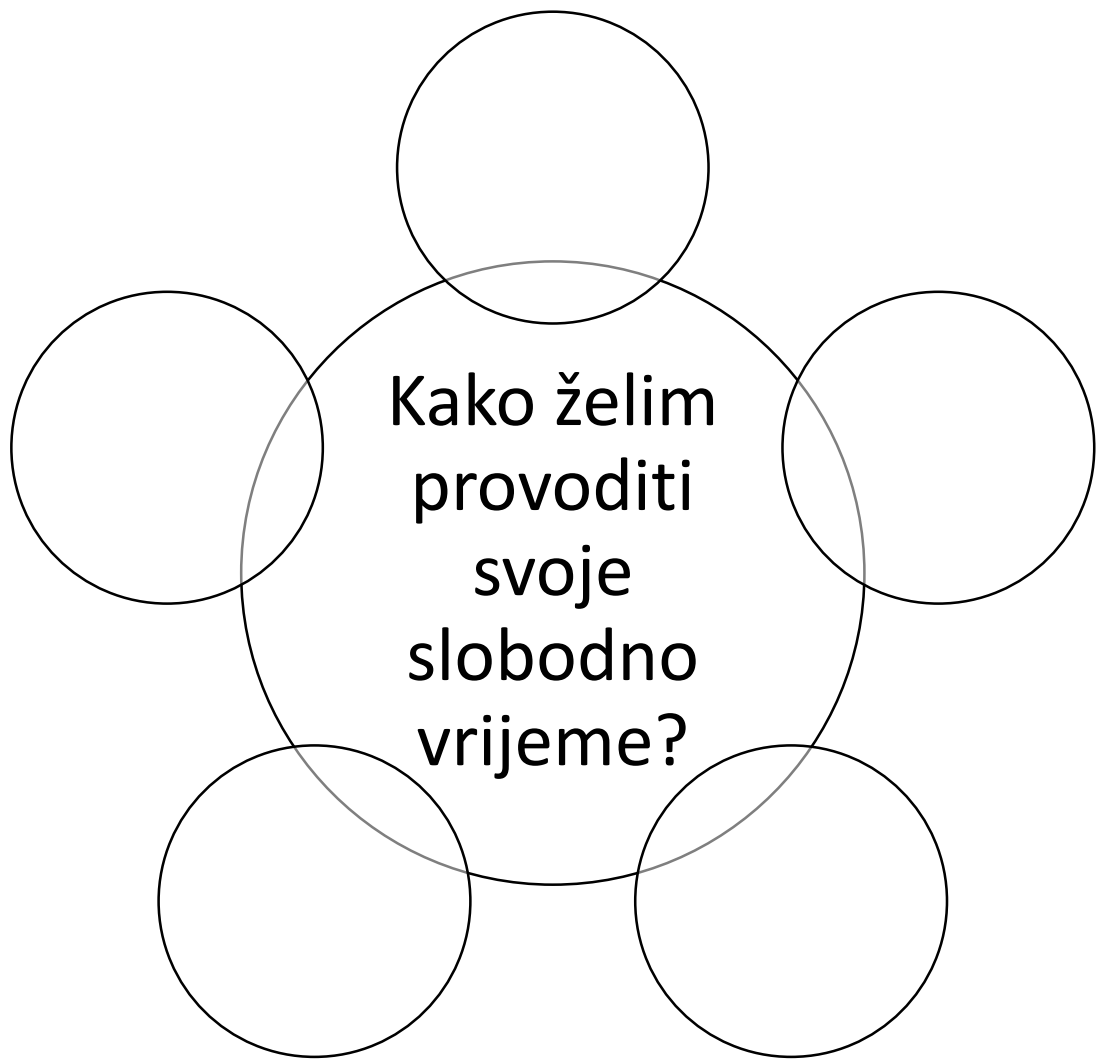
Radni materijali:

Prilog 2. Kartice za pantomimu



Prilog 3. „Kako provodim slobodno vrijeme/kako želim provoditi slobodno vrijeme“





8. SOCIJALIZACIJSKE RADIONICE

(Autorica: V. Gorjanac)

Socijalizacijske radionice usmjerene su na razvijanje socijalnih i komunikacijskih vještina s ciljem pozitivnog utjecaja na rast i sazrijevanje djece i mladih.

Kao i edukativne radionice, sve aktivnosti namijenjene su djeci koja su u riziku i/ili se nalaze u ustanovama Centra za socijalnu skrb. Svaka radionica se nadovezuje jedna na drugu, no po potrebi mogu se provesti i zasebno.

Prva radionica „**Moja grupa**“ usmjerena je na ostvarivanje i jačanje grupne kohezije, prepoznavanje kojim grupama, društvima u životu pripadamo i kako to utječe na nas. Naglasak se stavlja na osnovne životne potrebe, poput potrebe pripadanja i poštovanja prema drugima. Druga radionica „**Najbolji ja**“ potiče na razvoj pozitivne slike o sebi i drugima te je usmjerena na razvoj samopoštovanja i samopouzdanja svakog sudionika u grupi. Treća socijalizacijska radionica „**Kako reći NE**“ bavi se komunikacijskim vještinama te je usmjerena na razvoj asertivne komunikacije i kritičkog stava prema sredstvima ovisnosti. Četvrta radionica „**Pruži mi ruku**“ nadovezuje se na prethodnu radionicu i poučava nenasilnim oblicima komunikacije te nenasilnom rješavanju sukoba. Peta radionica „**Želim, hoću, mogu**“ usmjerena je na prepoznavanje vlastitih želja i potreba te na postizanje individualnih ciljeva sudionika radionica.

8.1. „Moja grupa“

Broj sudionika: 5 - 10

Vrijeme trajanja: 1 sat

Dob sudionika: 11 – 15 godina

Ciljevi:

- prepoznavanje vlastitih potreba
- osvijestiti sve uloge koje sudionici imaju u svom životu (kći/sin, učenik/ca, unuk/a...) i grupama kojima pripadaju
- ponoviti pravila u grupi

Potrebni materijal: radni listovi, plakat s nacrtanom piramidom, kartice s potrebama, spužvasta loptica

Aktivnost 1. Naše potrebe

Trajanje: 20 minuta

Voditelj/ica i sudionici sjede u krugu. Voditelj/ica ukratko opisuje radionice koje će se održavati i najavljuje trenutnu koja se provodi. Nakon opisa, voditelj/ica stavlja crtež/plakat piramide na svima vidljivo mjesto. Potom, svaki sudionik izvlači kartice s različitim ljudskim potrebama (npr. hrana, ljubav, pripadanje, poštovanje itd.). Nakon što svaki sudionik izvuče karticu zadatak je postaviti potrebu na piramidu na način da su na dnu piramide potrebe koje ako ih ne zadovoljimo ne možemo živjeti, a na vrhu potrebe koje za svakog čovjeka mogu biti različite. Nakon što svaki sudionik stavi pripadajuću potrebu na piramidu, voditelj/ica otvara raspravu o ljudskim potrebama s naglaskom na poštovanje i pripadanje.

Pitanja za raspravu:

1. Koje su vaše potrebe? Zašto su potrebe na dnu piramide osnovne potrebe?
2. Koliko je piramida potreba koju ste napravila primjenjiva za svakog od vas?
3. Kako bi opisali potrebu za pripadanjem i poštovanjem? Imate li i vi tu potrebu? Kako ju ostvarujete?
4. Pripadate li nekim grupama/društvu?
5. Imate li u vašim grupama/društvu neka pravila? Koja su to pravila?*

* Vraćanje na pravila ponašanja u grupi na radionici – kratko ponavljanje

Aktivnost 2. Poštovanje

Trajanje: 20 minuta

Sudionici i voditelj/ica sjede u krugu za stolovima. Svaki sudionik dobiva radni list (*vidi* prilog 4). Predviđeno vrijeme za rješavanje radnog lista je 10 minuta. Nakon što su svi sudionici riješili radni list, oni koji žele mogu pročitati napisano.

Nakon toga, voditelj/ica otvara raspravu:

1. Koga poštujete? Zašto poštujete baš tu osobu?
2. Kako vidite/znaete da vas netko poštuje?
3. Što radite da vas netko drugi poštuje?

Potom voditelj/ica dijeli materijale (*vidi* prilog 5) koji sudionicima ostaju.

Aktivnost 3. Ja imam....

Trajanje: 10 minuta

Sudionici i voditelj/ica sjede u krugu. Voditelj/ica daje uputu za sljedeću aktivnost: „Svatko će započeti rečenicu 'Ja imam....' i nastaviti ju s npr. *plavu boju očiju, smeđu kosu, sat, naočale* i sl.. Svi koji imaju isto ustat će se i pljesnuti rukama. Oni koji se nisu prepoznali nastavljaju igru tako što će reći što oni imaju. Igra prestaje kada svi stanemo i pljesnemo.“

Aktivnost 4. Najava sljedeće radionice

Trajanje: 5 minuta

Na kraju radionice, voditelj/ica razmjenjuje dojmove sa sudionicima o radionici te ih uvodi u sljedeću radionicu.

Radni materijali:

Prilog 4. Poštovanje

Što je poštovanje?

Koga poštujem?	Zašto poštujem tu osobu?	Kako pokazujem poštovanje prema nekome?
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

Prilog 5.

Kako zaslužiti i pokazati poštovanje?

1. *Ne prekidajte sugovornika kada govori bez obzira koliko se s njime ne slagali.*
2. *Ne kritizirajte prijatelja kako god 'pogrešne' odluke donosio.*
3. *Ne dijelite savjete za koje vas nitko ne pita.*
4. *Pitajte osobu prije nego učinite nešto što se tiče te osobe slaže li se s vama.*
5. *Učinite prvi korak ako ste u razmirici s nekim iz svoje okoline.*

Tajna odnosa punog poštovanja:

1. *Kada se nešto obeća, to se i ispuni.*
2. *Slušanje što drugi govori.*
3. *Suosjećajnost, zamisliti kako je toj osobi i kako se osjeća.*
4. *Govoriti istinu.*
5. *Pokazati drugome da vrijedi.*

8.2. "Najbolji ja"

Broj sudionika: 5 - 10

Vrijeme trajanja: 1 sat

Dob sudionika: 11 – 15 godina

Ciljevi:

- Razvijanje pozitivne slike o sebi i drugima
- Razvijanje samopouzdanja i samopoštovanja
- Prepoznavanje svojih jakih snaga i sposobnosti
- Razvijanje grupne kohezije i povjerenja među članovima grupe

Potrebni materijal: radni list „Ja sam za 5“, *post-it* papirići

Aktivnost 1. Baka, zmaj i samuraj

Trajanje: 15 minuta

Voditelj/ica dijeli sudionike u dvije grupe te daje uputu: „Ovo je igra gdje će se svaka grupa odlučiti koji lik želi biti: baka, zmaj ili samuraj. Kada se dogovorite koji ste lik stat ćete kao grupa jedni nasuprot drugih. Cilj je odlučiti tko će prijeći naš (zamišljeni) most. Ništa nećete govoriti već ćete na moj znak pokazati koji ste lik odabrali. Ako ste baka malo ćete se sagnuti kao da držite štap, ako ste zmaj snažno ćete iskoračiti naprijed i 'ispustiti vatru', a ako ste samuraj zamahnut ćete rukom po zraku kao da držite mač u ruci. Imajte na umu da, kada se na suprotnim stranama nađu baka i samuraj, baka pobjeđuje i prelazi most jer samuraj ima kodeks časti koji ga obvezuje da starije pusti. Kada se na suprotnim stranama nađu baka i zmaj, zmaj pobjeđuje jer je jači od bake. Ukoliko se na suprotnim stranama nađu samuraj i zmaj, samuraj pobjeđuje jer svojim mačem ubija zmaja. Tiho se dogovorite koji ćete lik u priči biti.“

Aktivnost 2. Ja sam za 5

Trajanje: 20 minuta

Sudionici ispunjavaju radni list na kojem trebaju navesti barem pet svojih pozitivnih osobina, nešto zbog čega su na sebe ponosni, vještina/znanja koje su naučili, načina na koji se mogu nagraditi, nematerijalno, kada nešto postignu, što ih može nasmijati, što mogu napraviti da bi nekome pomogli.

Nakon što ispune radne listove voditelj/ica otvara raspravu.

Pitanja za raspravu:

1. Kako vam je bilo navoditi svoje pozitivne osobine?
2. Jeste li svi naveli barem pet stvari?
3. Što vam je bilo najteže riješiti?
4. Što vam je bilo najlakše riješiti?

Aktivnost 3. Post – it

Trajanje: 15 minuta

Voditelj/ica zalijepi svakom sudioniku radionice *post-it* listić u boji. Zadatak je svakom sudioniku napisati svakome drugome barem jednu lijepu pozitivnu osobinu koju je primijetio/la kod njega/nje. Nakon što sudionici napišu jedni drugima barem jednu osobinu, svi zajedno sjedaju u krug i raspravljaju o aktivnosti.

Pitanja za kraj aktivnosti:

1. Kako vam se sviđa ono što ste pročitali?
2. Kako ste se osjećali kada ste to pročitali?
3. Kako vam je bilo nekome drugome napisati nešto lijepo?

Aktivnost 4. Najava sljedeće radionice

Trajanje: 10 minuta

Voditelj/ica i sudionici sjede u krugu. Voditeljica traži povratne informacije od sudionika o radionici, razmjenjuju se dojmovi. Voditelj/ica najavljuje sljedeću radionicu.

Radni materijal

Prilog 6. „Ja sam za 5“

Mojih je pet pozitivnih osobina:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ponosim se sobom zbog toga što...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Kada nešto postignem, mogu se nagraditi s:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Vještine/znanja su koje sam stekao/la do sada:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Nasmijati me može:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Kako bih nekome pomogao/la mogu:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

8.3. „Kako reći NE“

Broj sudionika: 5 - 10

Vrijeme trajanja: 1 sat

Dob sudionika: 11 – 15 godina

Ciljevi:

- poučiti načinima komunikacije
- objasniti verbalnu i neverbalnu komunikaciju
- poučiti asertivnoj komunikaciji

Potreban materijal: radni list „Što bi ti učinio...“, radni list „Stilovi ponašanja“, radni list „Kviz“

Aktivnost 1. Igra nagovaranja

Trajanje: 15 minuta

Voditelj/ica dijeli sudionike u grupi u parove te daje uputu: „Jedna osoba u paru neka drži šaku jako stisnutu; zadatak je druge osobe u paru nagovoriti svog partnera da otvori šaku. Drugi sudionik odlučuje hoće li otvoriti šaku ili ne, odnosno je li „Nagovarač“ dovoljno uvjerljiv da ga nagovori otvoriti šaku. Cilj je da „Nagovarač“ nađe najbolji način koji će omogućiti da drugi sudionik u paru otvori šaku. Imate dvije minute, a nakon toga možete zamijeniti uloge.“

Nakon igre voditelj/ica i sudionici ponovno sjedaju zajedno u krug te se otvara rasprava:

1. Jeste li uspjeli otvoriti šaku? Kako ste to uspjeli, koja metoda je djelovala?
2. Kako je biti u ulozi „Nagovarača?“
3. Kako je biti u ulozi onoga tko drži šaku stisnutu?

Aktivnost 2. Zauzimanje za sebe

Trajanje: 15 minuta

Voditelj/ica podijeli svim sudionicima određene situacije (*vidi* prilog 7.). Svaki sudionik ima za zadatak staviti se u situaciju i dovršiti ju kako misli da bi bilo da se on/ona nađe u takvoj situaciji. Nakon što sudionici iznesu svoje situacije i rješenja voditelj/ica potiče sudionike na raspravu.

Pitanja za raspravu:

1. Kakvo je bilo ponašanje koje su pokazali? Je li bilo agresivno, pasivno – nisu ništa učinili ili je bilo asertivno – zauzeli su se za sebe?
2. Koje vam se ponašanje čini kao najučinkovitije za rješenje neke situacije/problema?

Aktivnost 3. Značajke asertivnosti

Trajanje: 15 minuta

Voditelj/ica upoznaje sudionike o različitim stilovima komunikacije – pasivnog, agresivnog i asertivnog (*vidi* prilog 8.) na način da svaki sudionik pročita opis određenog komunikacijskog stila te proba navesti primjer situacije u kojoj je i sam bio ili je bio netko koga zna.

Aktivnost 4. Kviz

Trajanje: 10 minuta

Voditelj/ica podijeli sudionicima u grupi kviz (*vidi* prilog 9) koji se sastoji od situacija koje se trebaju procijeniti po prethodno opisanim stilovima ponašanja: pasivno, agresivno ili asertivno. Svaka situacija koja je završila na način da je ponašanje bilo pasivno ili agresivno treba se promijeniti u asertivno ponašanje.

Aktivnost 5. Razmjena iskustva i dojmova

Trajanje: 5 minuta

Voditelj/ica od sudionika traži da svatko kaže jednu riječ koja počinje na slovo njihova imena kako bi iskazali kako im je bilo na današnjoj radionici, npr. Ivana može reći da je bilo interesantno, Domagoj da je bilo dobro ili sl. Naravno, ukoliko sudionici žele mogu i detaljnije opisati iskustvo na radionici i razmijeniti dojmove s drugima.

Radni materijal

Prilog 7. „Što bi ti učinio ako...?“

Srijeda je poslijepodne i vježbaš svirati gitaru za svoj sutrašnji koncert. Roditelj nervozno ulazi u tvoju sobu i zahtjeva da odmah odeš oprati posuđe od ručka. Što ćeš učiniti?

Prijatelj te zove u šetnju, ali ti učiš za sutrašnji ispit iz Hrvatskog jezika. Kažeš mu da ćeš moći tek za dva sata, međutim, on kaže da će, ako ti ne dođeš odmah, pozvati nekog drugog prijatelja. Što ćeš učiniti?

Odlaziš s prijateljicom kupiti poklon za rođendan zajedničkom prijatelju. Ona želi da mu poklonite društvenu igru, no, ti misliš da bi bio puno sretniji kada biste mu kupili knjigu.

Stojiš u redu za ulaznice za koncert već dvadeset minuta, karte su gotovo rasprodane i još je jedna osoba ispred tebe, ali dolazi djevojka koja te moli da ju pustiš ispred sebe jer će joj „pobjeći“ tramvaj.

S prijateljem trebaš napraviti slikokaz za Engleski jezik. Temu birate sami, no ne slažete se oko toga o čemu ćete pisati. Prijatelj ima bolje ocjene iz Engleskog jezika nego ti, ali si uvjeren da je tvoja ideja ovoga puta jako dobra.

Prilog 8. Stilovi ponašanja

Primjeri pasivnog stila ponašanja

Izbjegava raspravu, šuti.
Ne iznosi svoje mišljenje.
Brzo govori da je u krivu i ispričava se.
Govori tiho.
Smiješi se i kima glavom.
Ne gleda u oči.

Primjeri agresivnog stila ponašanja

Zahtijeva i naređuje.
Ne priznaje svoje pogreške.
Optužuje druge.
Ne sluša i prekida drugu osobu dok govori.
Preglasno govori.
Zuri u sugovornika.

Primjer asertivnog stila ponašanja

Aktivno sluša.
Gleda u oči.
Pokazuje svoje osjećaje.
Jasno govori ono što misli.
Poštuje druge, ali i sebe.
Zna pohvaliti druge, ali izreći i kritiku.
Preuzima odgovornost za svoje riječi i djela.
Spremna je ispričati se.
Iskazuje svoja očekivanja.
Zna se kontrolirati.

Prilog 9. Kviz

Asertivno, agresivno ili pasivno ponašanje

Jesmo li naučili razlikovati stilove ponašanja? Procijenite je li odgovor agresivan, pasivan ili asertivan i upišite to uz svaku situaciju.

1. Prijatelj te moli da mu posudiš 200 kn, a zadnja dva puta kada si mu posudio/la nije ti vratio novce. Kažeš:

Čuj, moji bi roditelji poludili da to učinim, stalno prigovaraju da su mi drugi dužni i da ne vraćaju novac.

2. Kolegica želi da joj vratiš dragu knjigu koju ti je davno posudila. Kažeš:

Naravno da ću ti je vratiti, ali mogla si pričekati da sam/a kažem da mi više ne treba.

3. Autobus je pun učenika koji galame. Želiš izaći, no nitko ne obraća pažnju na tvoj pokušaj da se probiješ do vrata. Napokon kažeš:

Što je s vama? Bezobzirni ste prema ostalim putnicima. Ja moram van na idućoj stanici!

4. Preglasna ti glazba iz susjednog stana smeta. Nazivaš susjeda i kažeš:

Halo, ovdje Vaš/a susjed/a. Jako mi smeta Vaša preglasna glazba. Biste li ju stišali?

5. Želiš vratiti neispravan mp3 Player u trgovinu. Trgovac ti kaže da je na zidu obavijest kupcima da aparate te vrste trebaju isprobati u trgovini. Kažeš:

Vaš je prigovor djelomično točan. Doista, ovdje postoji natpis, ali nije baš uočljiv. Mislim da biste kupce trebali upozoriti na to ili staviti uočljiviji natpis. S obzirom na to, možete li, molim Vas, provjeriti pogrešku na aparatu?

6. Majka razgovara telefonom sa svojom udanom kćeri i rado bi da ju ona posjeti. Kći to pristojno odbija, na što majka kaže:

Nikad nisi slobodna kad te trebam. Misliš samo na sebe!

7. Roditelj je ljut jer školski pedagog nije učinio ništa da razriješi konflikt koji je njegov sin imao s jednim od učitelja. Kaže:

Molio sam da istražite taj slučaj u razredu i brine me što još ništa nije učinjeno. Inzistiram da se time pozabavite.

8. Stojiš u redu u banci, pošti, trgovini ili sl. i netko dođe i stane upravo ispred tebe.

Otpuhuješ, mrmljaš i gledaš poprijeko tu osobu. Nastojiš joj ostaviti što manje mjesta očekujući da shvati da je pogriješila.

8.4. „Pruži mi ruku“

Broj sudionika: 5 - 10

Vrijeme trajanja: 1 sat

Dob sudionika: 11 – 15 godina

Ciljevi:

- poučiti vještinama nenasilne komunikacije
- poučiti nenasilnim načinima rješavanja sukoba
- razvijanje vještina samopredstavljanja

Potrebni materijali: *Priča o Dugi*, radni list „Donošenje odluka“, radni list „Dovrši priču“

Aktivnost 1. Priča o Dugi

Trajanje: 15 minuta

Voditelj/ica podijeli sudionike po bojama u Priči o Dugi (*vidi prilog 10.*). Svaki sudionik čita svoju boju.

Pitanja za raspravu:

1. O čemu nam govori priča?
2. Kada ste se zadnji puta posvađali s nekim? Kako je taj sukob završio?

Aktivnost 2. Kako donosimo odluke?

Trajanje: 15 minuta

Voditelj/ica podijeli svakom sudioniku radni list „Kako donosimo odluke“ (*vidi prilog 11*). Voditelj/ica sa sudionicima prolazi svaki stupac u radnom listu: „Svaki dan odlučujemo o...“, „Mogu utjecati na...“, „Ne mogu utjecati na..“.

Nakon što sudionici odgovore i ispune kolone, voditelj/ica potiče na razmjenu odgovora u grupi i razgovor o načinima donošenja odluka.

Aktivnost 3. Dovrši priču

Trajanje: 20 minuta

Voditelj/ica dijeli sudionike u dvije grupe. Zadatak je svake grupe dovršiti priču u kojem su sukobljena dva dječaka/ dvije djevojčice, s tim da prva grupa treba riješiti sukob na način da dječaci navode isključivo svoje potrebe (interese), npr.: *Treba mi voda jer sam žedan*, dok druga grupa treba navoditi isključivo svoje zahtjeve/želje, npr.: *Želim vode*.

Kada svaka grupa završi priču (*vidi prilog 12*), sudionici mogu odglumiti situacije.

Zatim voditelj/ica potiče na raspravu i razmišljanje o tome koja je od prikazanih strategija riješila sukob na način da su obje strane zadovoljne.

Aktivnost 4. Završna aktivnost

Trajanje: 5 minuta

Voditelj/ica od sudionika zatraži da podijele neki sukob/svađu koju su imali i neka probaju zamisliti kako bi izgledala svađa ako bi zastupali svoje potrebe umjesto zahtjeva.

Na kraju voditelj/ica sa sudionicima u grupi razmijeni dojmove o provedenoj radionici i najavi sljedeću radionicu.

DUGA

Indijanska legenda

Jednom davno sve boje svijeta započnu svađu: svaka je tvrdila da je baš ona najbolja, najvažnija, najkorisnija, najomiljenija.

Zelena reče: "Jasno je da sam ja najvažnija. Ja sam znak života i nade. Izabrana sam za travu, drveće, lišće; bez mene uginule bi sve životinje. Bacite pogled po krajoliku i vidjet ćete da mene ima najviše."

Plava je prekine: "Ti samo misliš na zemlju; no uzmi u obzir nebo i more. Voda je upravo izvor života, a to biva pomoću oblaka iz plavoga mora. Nebo daje prostor, mir i vedrinu (spokojstvo). Bez moga mira vi biste svi bili mahnita tjelesa."

Žuta se zahihota: "Vi ste tako ozbiljne. Ja donosim smijeh, veselje i toplinu u svijet. Sunce je žuto, mjesec je žut, zvijezde su žute. Svaki put kada pogledaš suncokret, cijeli se svijet počinje smiješiti. Bez mene ne bi bilo zabave."

Narančasta je bila sljedeća koja je zaspivala svoju pjesmu: "Ja sam boja snage i zdravlja. Možda sam rijetka, ali sam dragocjena, jer služim unutarnjim potrebama ljudskog života. Ja nosim sve najvažnije vitamine. Sjetite se samo mrkve, naranči, dinja, mangova ploda.. Ja se ne povlačim cijelo vrijeme uokolo, ali kada ispunim nebo za izlaza ili zalaza sunca, moja je ljepota toliko blještava da nitko na nijednu od vas niti ne pomisli."

Crvena više nije mogla izdržati. Viknula je: "Ja sam vladar sviju vas, krv, krv života. Ja sam boja opasnosti i hrabrosti. Voljna sam boriti se s razlogom. Mogu zapaliti krv. Bez mene bi zemlja bila pusta kao mjesec. Ja sam boja strasti i ljubavi, crvene ruže i maka."

Purpurna se podigla do svoje pune visine. Bila je vrlo visoka i govorila je s velikom pompom. "Ja sam boja vladanja i moći. Kraljevi, čelnici, biskupi - uvijek su me birali, jer ja sam boja autoriteta i mudrosti. Ljudi me ne pitaju, nego slušaju i pokoravaju se."

Indigo je govorila mnogo tiše od drugih, ali jednako odlučno: "Zamislite mene. Ja sam boja tišine. Jedva da me primijetite, ali bez mene sve ste vi suviše. Ja značim refleksiju i misao, sumrak i dubine.

Trebate me za ravnotežu i kontrast, za molitvu i unutrašnji mir."

I tako su se boje nastavile hvaliti, svaka uvjereni daje ona najbolja. Njihova je svađa postajala sve glasnijom i glasnijom. Odjednom je bljesnula sjajna bijela svjetlost, začuo se grom i prasak. Počela je padati jaka kiša. Sve su se boje zgrbile od straha i stisnule jedna uz drugu.

Kiša progovori: "Vi glupe boje, borite se među sobom, svaka pokušava vladati nad onim ostalima. Zar ne znate da vas je sve Bog stvorio? Svaku za svoju posebnu svrhu, jedinstvenu i različitu. On voli sve vas. Primite se za ruke i dođite sa mnom. On će vas prostrijeti preko neba u velikome luku boja kao podsjetnik da vas sve voli i da možete živjeti zajedno u miru. Obećanje da je On s vama, znak nade za sutra."

I tako svaki put kada Bog koristi jaku kišu da opere svijet, on stavlja na nebo dugu. Kada je vidimo, sjetimo se da trebamo cijeniti jedni druge.

(Zapisala: Ann Hope, 1978.;

izvor: http://www.nadbiskupija-split.com/katehetski/materijali/2008/protestanti_vjeronauk/duga.doc)

Prilog 11. Kako donosimo odluke?

<u>Svaki dan odlučujem o:</u>	<u>Mogu utjecati na:</u>	<u>Ne mogu utjecati na:</u>

Prilog 12. Dovrši priču

Luka i Roko idu zajedno u 6. razred. Jedan dan dogovorili su se da bi mogli zajedno igrati Playstation kod Roka. Luka je sa sobom poveo svog starijeg prijatelja Mateja iz ulice koji ide u 8. razred i koji je bio oduševljen idejom da im se pridruži. Nakon što su se neko vrijeme izmjenjivali u igri na Playstationu, jer imaju samo dva joysticka, Matej je uzeo Roku iz ruke jedan i odgurnuo ga. Tu je nastala borba i svađa tko će igrati slijedeći.... *Nastavi priču.*

Lorena i Ines često zajedno provode vrijeme poslije škole smišljajući i radeći svakakve zabavne stvari: vožnja biciklom, rolama, igranje sa psom i sl. Iako su se dva dana prije dogovorile za druženje poslije škole, taj dan Lorena je samo rekla: „Ja idem kući!“, na što se Ines naljutila i rekla: „Ok, kad si takva nemoj me više ni zvati.“ Lorena je bila gladna i umorna te je željela što prije doći kući na mamin ručak. Nije joj bilo jasno zašto se Ines ljuti, ali nije više htjela s njom razgovarati.... *Nastavi priču.*

8.5. „Želim, hoću, mogu“

Broj sudionika: 5 - 10

Vrijeme trajanja: 1 sat

Dob sudionika: 11 – 15 godina

Ciljevi:

- prepoznavanje vlastitih potreba, želja i ciljeva
- poučavanje vještinama planiranja
- razvijanje samopouzdanja
- razvijanje grupne kohezije i povjerenja

Potrebni materijali: hamer papir, *post – it* papirići u boji

Aktivnost 1. Leksikon

Trajanje: 15 minuta

Voditelj/ica i sudionici sjede u krugu i izvlače pitanja (npr.: Koja ti je omiljena boja? Koji ti je omiljeni film?, i sl.) te odgovaraju. Svaki sudionik izvuče jedno pitanje. Mogu biti i dva kruga igre, ovisno o većem ili manjem broju sudionika. Nakon toga voditelj objavljuje:

„Prognani ste na pusti otok na godinu dana. Osim nekih osnovnih stvari, možete ponijeti sa sobom jedan glazbeni cd, jednu knjigu (koja nije Biblija) i jedan luksuzni predmet, a da to nije čamac kojim bi napustili otok! Što biste i zašto ponijeli? ”

Svaki sudionik dobiva radni list na koji popisuje predmete koje bi nosio sa sobom. Voditelj/ica navede svoje izbore, a potom ostali sudionici.

Aktivnost 2. Drvo želja²

Trajanje: 35 minuta

Voditelj/ica na pripremljeni poster/hamer papir u veličini 1 metra ili veći nacрта drvo golih grana, tj. kostur drveta. Sudionicima se zatim podijele *post - it* papirići u boji koji će poslužiti za listiće na drvetu. Drvo se zatim zalijepi na ploču ili zid. Voditelj/ica zatim kaže: „Ovo je naše grupno drvo. To će biti naše drvo želja. Kako bi drvo prolistalo na dobivene papiriće navedite koje biste želje htjeli ostvariti u budućnosti, odaberite papirić onakve boje kakva bi bila vaša želja, napišite je na vaš list. Ako imate više želja, možete napraviti i više listova.“

Kada su napisali svoje želje, treba ih uputiti da pronađu pravo mjesto na drvetu za svoje listove i zalijepi ih.

Potom voditelj/ica nastavlja: „Naše drvo je sada ljepše i veselije. Željeli bismo da drvo raste i da se ostvare sve naše želje. No, kako u prirodi korijen drveta crpi snagu iz zemlje da bi lišće raslo, razmislite i napišite na mjesto korijena, što bi vam pomoglo i što možete učiniti da bi se vaše želje ostvarile.“

Voditelj/ica potom nastavlja:

„ Sada neka svatko za sebe odluči što će već danas napraviti, čime će nahraniti naše drvo. Npr.,na listiću dolje piše *dobrota, razumijevanje* – što mogu napraviti, čime ću ostvariti malo dobrote ili razumijevanja? (Mogu, na primjer, otići bolesnoj prijateljici, donijeti joj kolač i ispričati joj kako mi je bilo danas na grupi.“)



Aktivnost 3. Završna aktivnost

Trajanje: 10 minuta

Sudionicima se podijele zahvalnice/potvrde za sudjelovanje na radionicama. Voditelj/ica i sudionici sjede ponovno u krugu i razmjenjuju se ukupni dojmovi o onome što se učilo i radilo na radionicama.

² Aktivnost preuzeta i prilagođena po knjizi: J. Pregrad (1996) Stres, trauma, oporavak : udžbenik programa "Osnove psihosocijalne traume i oporavka", Zagreb : Društvo za psihološku pomoć; str. 120

9. Evaluacija

(Autorica V. Gorjanac)

Evaluacija je jedan od ključnih dijelova provođenja preventivnog programa jer upravo njome dobivamo povratnu informaciju o tome jesu li postavljeni ciljevi i očekivani rezultati postignuti.

Kroz vrednovanje i samovrednovanje otvaraju se mogućnosti za unaprjeđenje vlastitog rada i programa koji se provodi. Evaluacija učinka mjeri koliko su se korisnici i njihove okolnosti promijenile i koliko je na tu promjenu utjecala intervencija/program u koji smo ih uključili (WHO/UNDCP/EMCDDA Workbooks on evaluation, 2000). Evaluacija može biti i procesna te je tada usmjerena na analizu tijeka i kvalitete provedbe programa. Procesna evaluacija daje odgovor na pitanja kako je program proveden, je li provedeno sve kako je predviđeno, koja su bila odstupanja prilikom primjene i s kojim razlogom te kakvo je zadovoljstvo korisnika sudjelovanjem u programu.

U projektu „Zajedno u borbi protiv ovisnosti – Okreni leđa ovisnosti“ **procesna evaluacija** programa redovito se provodila i pokazala relativnu uspješnost provedenih aktivnosti, a nakon što sudionici prošli sve radionice, slijedila je **evaluacija učinka** (jesu li ciljevi postignuti), koja se ispitala završnim evaluacijskim upitnikom/anketom namijenjenim sudionicima aktivnosti programa koja je pokazala jesu li uspješno usvojena nova znanja i izgrađeni osobni stavovi koji se zauzimaju za borbu protiv ovisnosti.

Kvantitativna evaluacija provela se temeljem sljedećih indikatora: ankete i evaluacije sudionika radionica i edukacija, testiranja znanja nakon provedenih radionica, ankete građana na obilježavanju bitnih datuma za borbu protiv ovisnosti, broj sudionika pojedinih aktivnosti i broj provedenih aktivnosti - edukacija i radionica, broj pregleda promotivnog spota o negativnoj strani ovisnosti i broj preuzetih priručnika s radionicama projekta s novoizrađene web stranice Centra te kvantitativno opažanje.

Kvalitativna evaluacija provela se sljedećim indikatorima: procjena zadovoljstva sudionika radionica sa pojedinom aktivnosti, primjedbe i prijedlozi putem evaluacijskih upitnika.

Ministarstvo zdravstva kroz natječaje za prijavu projekata iz područja prevencije, tretmana i liječenja ovisnika preporučuje korištenje online zbirke instrumenata za evaluaciju programa. **EIB** je zbirka alata za evaluaciju projekata, čija je svrha omogućiti diseminaciju pouzdanih instrumenata i metoda. Banka instrumenata je besplatna i dostupna u elektronskom obliku na web stranici EMCDDA-a (<http://www.emcdda.europa.eu/eib>). Pojedini o autorskim pravima i/ili mogućim ograničenjima uporabe navedeni su za svaki instrument. Instrumenti su uglavnom svrstani prema mogućim intervencijama te su polja dizajnirana za uporabu u liječenju, prevenciji ili smanjenju štete, iako neki instrumenti mogu biti korisni u više područja.

Slijedno uputama Ministarstva zdravlja (2015)³ „Važno je koristiti rezultate evaluacije; u fazi planiranja evaluacijskog procesa potrebno je predvidjeti načine korištenja rezultata te osigurati njihovo stvarno korištenje u svrhu osiguranja kvalitete programa, njegove izvedivosti u drugim primjenama te održivosti programa. “

Materijali u nastavku (vidi *Prilozi – Evaluacijski materijali*) preuzeti su, prevedeni i prilagođeni iz EIB baze potrebama projekta te se mogu koristiti u svrhu evaluacije ishoda svake pojedine socijalizacijske radionice (upitnik o asertivnosti, upitnik o razini samopouzdanja itd.) kao i na kraju edukacijske radionice (evaluacija ishoda - usvojena znanja i stavovi). Svaki korisnik po vlastitom nahođenju ima mogućnost koristiti slijedeće materijale ovisno o daljnjim potrebama poboljšanja i vlastitog rada i rada na prevenciji.

³ Ministarstvo zdravlja (2015) Pojmovnik temeljnih pojmova planiranja i programiranja preventivnih intervencija i drugih programa smanjenja potražnje droga
<http://www.zdravlje.hr/content/download/15641/116289/file/Dodatak%201%20-%20Pojmovnik.doc>

Prilozi
Evaluacijski materijali

1. Upitnik asertivnosti

Dolje su navedene neke tvrdnje o tome kako se možemo odnositi prema drugim ljudima.

Zaokruži koliko se slažeš s pojedinom tvrdnjom.

1. Kada se prema meni netko loše odnosi, vratim mu na isti način.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

2. Ima smisla pokazati drugim ljudima da sam ljut/a.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

3. Jedini način kako se ponašati pokraj osobe koja je nasilna prema tebi je pokazati mu tko je glavni.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

4. Uvijek postoji način kako se problemi mogu riješiti bez svađanja.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

5. Bolje je burno reagirati bez posebnog razmišljanja nego smireno objasniti stvari.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

**Potrebno je obrnuto bodovati tvrdnje 1, 3 i 5; Aritmetička sredina navedenih čestica pruža mjeru koliko ispitanik podržava asertivno ponašanje*

2. Stavovi o zlouporabi droga

Ovdje su navedeni neki stavovi koje ljudi imaju o korištenju sredstava ovisnosti.

Zaokruži koliko se slažeš s pojedinim stavom.

1. Korištenje ilegalnih droga može biti ugodna aktivnost.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

2. Mlada osoba nikada ne bi trebala probati drogu.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

3. Postoji nekoliko stvari koje su puno opasnije od eksperimentiranja s drogom.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

4. Konzumiranje droga je zabavno.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

5. Mnoge stvari puno su riskantnije od isprobavanja droge.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

6. Svi koji ikada probaju drogu naposljetku žale što su to učinili.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

7. Zakoni o ilegalnim drogama trebali bi biti stroži.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

8. Zloupotreba droge jedno je od najvećih zala u našoj državi.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

9. Droga pomaže ljudima da žive ispunjen život.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

10. Škole bi trebale poučavati o pravim opasnostima pri korištenju droga.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

11. Policija ne bi trebala ometati mlade u isprobavanju droga.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

12. Eksperimentirati s drogama značilo bi predati kontrolu nad vlastitim životom.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

*Računanje indeksa: Česticama 1, 4, 5, 8, 9 i 11 potrebno je pridružiti " 5 " za " u potpunosti se slažem " do 1 za „u potpunosti se ne slažem " , dok se ostale čestice boduje na način da im se pridruži 1 za " u potpunosti se slažem " do " 5 " u potpunosti se ne slažem " . Da bi se dobio indeks stava za svakog pojedinca , dodajte rezultate za pojedine čestice i podijelite s brojem odgovorenih čestica. Rezultat 5,00 ukazuje na sasvim pozitivan stav prema drogama, dok rezultat od 1,00 pokazuje potpuno negativan stav.

3. Procjena vještina donošenja odluka

Ovdje se nalaze tvrdnje o tome kako ljudi donose odluke. Zaokruži koliko se slažeš s pojedinom tvrdnjom.

1. Kada odlučim nešto napraviti, uvijek to i napravim.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

2. Rijetko donesem odluku bez prethodnog razmišljanja o posljedicama.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

3. Ponekad se odlučim za nešto ne razmišljajući („kako mi dođe“).

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

4. Procjenjujem sve moguće izbore prije nego donesem odluku.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

5. Rijetko kad se odlučim da ću učiniti nešto za čim ću poslije žaliti.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

6. Kada mi dođe neka ideja, donesem odluku bez puno razmišljanja.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

7. Ponekad promijenim svoje mišljenje o nečemu nekoliko puta u danu.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

8. Kada nešto odlučim nije mi bitno što će o tome reći moji prijatelji.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

*Izračun indeksa : Ocijenite svaku česticu od 1 do 5 , pritom obrnuto bodujete rezultate za čestice 3., 5. i 6. Srednja vrijednost svih čestica može se uzeti kao mjera racionalnog odlučivanja.

4. Upitnik za procjenu samopouzdanja

Ovdje se nalazi nekoliko tvrdnji o tome kako doživljavamo sebe. Zaokruži koliko se slažeš s pojedinom tvrdnjom.

1. Smatram da imam nekoliko dobrih osobina.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

2. Mogu biti jednako uspješan u pojedinim aktivnostima, jednako kao i većina drugih.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

3. Ponekad mislim da nisam ni za što.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

4. Većina dečki i djevojaka mojih godina pametnija je od mene.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

5. Poprilično sam dobar/a u igrama.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

6. Jako mi je neugodno kada moram nešto reći pred cijelim razredom.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

7. Mojim roditeljima važno je jesam li sretan/na.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

8. Previše brinem oko nebitnih („smiješnih“) stvari.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

9. Često sam nervozan/na bez nekog razloga.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

10. Imam mnogo interesa i hobija.

1	2	3	4	5
<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Slažem se</i>	<i>Nisam siguran</i>	<i>Ne slažem se</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>

Izračun indeksa : Bodovati čestice od 1 do 5 prema odgovorima , s tim da se čestice 3., 4.,6. i 9. boduju obrnuto od 5 do 1. Mjera globalnog samopoštovanja može se dobiti od srednje vrijednosti tih čestica. Ostali posebni aspekti samopoštovanja mogu se dodati i sukladno tome bodovati.

Životopisi autora

Siniša Brlas, prof. psihologije

Profesor psihologije, rođen je 1969. godine, radi u Zavodu za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije (Djelatnost za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja).

U odgojno-obrazovnom sustavu napredovao je u zvanje stručnog suradnika mentora. Radio je kao stručni suradnik psiholog i nastavnik u osnovnim i srednjim školama, u sustavu socijalne skrbi, u policiji te u obrazovanju odraslih. Volontirao je u sustavu skrbi o mentalnom zdravlju odraslih. Ima iskustvo u ispitivanju javnog mnijenja te u izdavačkoj djelatnosti. Završio je više edukacija. Napisao je više knjiga iz područja prevencije i suzbijanja ovisnosti, jedan rječnik ovisnosti i jedan srednjoškolski udžbenik. Jedan je od psihologa koji su u Republici Hrvatskoj potaknuli stručnu raspravu o kapacitetima psihologije za djelotvorne intervencije u proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju, a urednik je i autor u knjigama o mentalnom zdravlju. Bavi se istraživačkim radom, autor je ili koautor stručnih i popularnoznanstvenih članaka u različitim publikacijama, a aktivno je sudjelovao na nizu stručnih i znanstvenih skupova u zemlji i inozemstvu.

Za svoj je stručni rad 2010. godine dobio visoko priznanje Hrvatskog psihološkog društva „Marulić; Fiat Psychologia“ za osobito vrijedan doprinos razvitku i promicanju hrvatske primijenjene psihologije.

Vanja Gorjanac, mag. psihologije

Magistra psihologije, rođena je 1987. godine u Osijeku, radi u Centru za nestalu i zlostavljanu djecu od 2014. godine.

U sklopu stručnog usavršavanja godinu dana radila je na Odjelu dječje i adolescentne psihijatrije, KBC Osijek gdje je stekla praktično iskustvo rada u području kliničke psihologije te rada s djecom i mladima. 2014. godine završila je izobrazbu za savjetodavni rad i izravni pomagački rad s ljudima u sklopu EU projekta Društva za psihološku pomoć „Povećanje zapošljivosti stručnjaka pomagačkih struka“ gdje je u sklopu praktičnog rada vršila savjetovanje s djecom i mladima. Isto tako, završila je dodatnu Psihološko-pedagoško-didaktičko-metodičku izobrazbu na Filozofskom fakultetu u Osijeku.

Trenutno u Centru za nestalu i zlostavljanu djecu, kao stručni suradnik psiholog, radi u Savjetovalištu za djecu, mlade i obitelj. Izvoditelj je projekta: „Zajedno u borbi protiv ovisnosti – okreni leđa ovisnosti“, „Postani mi legos“ te sudjeluje na projektima „Tehnologijom lakše do dječjih prava“ i djeluje kao vanjski stručni suradnik u tretmanu poludnevnog boravka za djecu s problemima u ponašanju „Legosi u centru“. Također, aktivna je u pisanju novih projektnih prijedloga te se kontinuirano usavršava na području psihologije i rada s djecom i mladima.

O Centru za nestalu i zlostavljaju djeću

Udruga Centar za nestalu i zlostavljaju djeću – CNZD neprofitna je organizacija osnovana 2006. godine u Osijeku po uzoru na slične organizacije u svijetu. CNZD nastoji doprinijeti društvu i jačanju civilnog društva kroz različite projekte usmjerene na poboljšanje kvalitete života djece i mladih te zaštitu i promicanje njihovih prava. Motiv za osnivanje Centra bio je nedovoljna zaštita djece od svih oblika zlostavljanja.

Ciljevi su nam prvenstveno educirati, informirati i prevenirati zlostavljanja djece i mladih putem interneta, poticati na zauzimanje za opće dobro te zalagati se, zaštititi i promicati prava djece i mladih temeljem Konvencije o pravima djeteta, nacionalnih zakona RH i aktualnih strategija.

CNZD je okupio i razvio mrežu stručnjaka za provođenje projekata pružanja socijalnih usluga, organizacijom odgovornosti i obveza pojedinaca i nadzorom istih od strane upravljačkih organa Udruge oformio uspješni upravljački menadžment Centra. Tim Centra za nestalu i zlostavljaju djeću čine: Tomislav Ramljak – voditelj Centra, Tihana Vidaček, mag. iur., Jelena Gilja, dipl. iur, Kristina Krulić, mag. psihologije, Vanja Gorjanac, mag. psihologije, Tena Zalović, mag. socijalne pedagogije, Lidija Štelcer, mag. psihologije te Boris Radanović, koordinator za podršku i informiranje, što govori dosta o stručnosti i angažmanu područja djelovanja Centra za nestalu i zlostavljaju djeću.

Centar trenutno broji i preko 60 volontera, koji su većinom studenti završnih godina društvenih znanosti, a svojim predanim volonterskim angažmanom upotpunjuju rad Centra i doprinose lokalnoj zajednici i društvu.

Projekti Centra za nestalu i zlostavljaju djeću

Početak Centra ogleda se u zaštiti djece na internetu nizom neformalnih edukacija, informiranja zajednice i šire javnosti, senzibilizacijom vezano za štetne i nezakonite sadržaje na internetu, načinima zaštite i osiguranja privatnosti (zaštite osobnih podataka djece i mladih na internetu), osmišljavanjem i razvijanjem računalnih programa za sigurnije korištenje interneta (**SINI – sigurno na internetu**). Kako bi doprinijeli zaštiti djece na internetu, osmislili smo i razvili HOTLINE – online dojavni obrazac za prijavu nezakonitog i neprimjerenog sadržaja na internetu.

Sljedeći korak bio je projekt „**Web detektivi**“ u kojem Centar održava edukativna predavanja u osnovnim školama o sigurnom korištenju interneta, osobnim podacima, pravima djece, te kako i kome prijaviti neprimjereni sadržaj pronađen na internetu, ali i svaki drugi oblik zlostavljanja djece. Nakon predavanja djeca postaju WEB detektivi i dobivaju svoje detektivske iskaznice, diplome i kape. Putem jedinstvenog koda na iskaznici, prijavljuju na Internet stranici Centra svaki neprimjereni sadržaj na internetu nakon čega Centar provjerava prijavu i poduzima odgovarajuće mjere (uklanjanje sadržaja).

CNZD je proveo i projekt **Virtualnost – naša druga realnost** koji obuhvaća edukativne radionice u pet osnovnih škola prilikom kojih djelatnici Centra djecu informiraju o pozitivnim i negativnim stranama interneta, ali i drugim opasnostima koje prijete.

Sredinom svibnja 2013. otvorili smo, prvi i jedini u Hrvatskoj, **Telefon za nestalu djecu (Harmonizirani europski kratki kod 11600 – usluge sa posebnom socijalnom osjetljivošću)**. Hrvatska agencija za poštu i telekomunikacije (HAKOM) odlukom od 26. travnja 2013. godine dodijelila je Centru za nestalu i zlostavljaju djecu harmonizirani europski kratki kod za usluge od posebnog društvenog značaja „Pozivni centar za nestalu djecu“ i time su besplatne usluge ovog broja postale dostupne i u Republici Hrvatskoj. Osnovne su usluge koje se pružaju putem 116000 europskog telefonskog broja za nestalu djecu: primanje prijave o nestanku djeteta, prosljeđivanje prijave policiji, pružanje podrške roditeljima/skrbnicima nestalog djeteta, kao i pružanje dodatne podrške policiji u istrazi te alarmiranje svih medija radi bržeg protoka informacija (dojava) o nestalom djetetu.

Centar je pokrenuo i nacionalni registar nestale djece **www.nestaladjeca.hr** i aplikaciju koji neprestano izmjenjuju informacije o trenutno nestaloj djeci, kao i aplikaciju „Nestali na dlanu“ čija je svrha brže i efikasnije prijavljivanje nestanka djeteta, ali i lakše dojavljivanje informacija vezanih za prijavljeni nestanak djeteta. Svjesni važnosti suradnje s ostalim članicama EU i međunarodnim organizacijama, postali smo i član MCE – Missing Children Europe organizacije koja nam omogućuje razmjenu iskustava i dobre prakse te odličnu komunikaciju i suradnju s drugim zemljama EU što je od iznimne važnosti kada je u pitanju nestanak/otmica/bijeg djeteta u drugu zemlju. U svrhu međunarodnog umrežavanja, ali i djelovanja na prevenciji nasilja nad i među djecom, član smo osnivačke skupštine EAN mreže – European Anti– Bullying Network.

Značajno je područje kojim se Centar bavi i direktno pružanje socijalnih usluga kroz **tretman poludnevnog boravka za djecu s problemima u ponašanju i maloljetne počinitelje kaznenih djela – „Legosi u centru“**. Kroz tretman poludnevnog boravka odgajateljice Centra za nestalu i zlostavljaju djecu obavljaju individualne i grupne razgovore s korisnicima, roditeljima/skrbnicima korisnika te razrednicima korisnika. Nadalje, provode odgojno obrazovni rad s korisnicima, radionice učenja socijalnih vještina, kreativne, kulturne i sportske radionice i o svemu izvještavaju nadležne institucije.

Također, Centar vodi i **Savjetovalište za djecu, mlade i obitelj** koje je besplatno za korisnike i korisnici se uključuju u savjetodavni rad samoinicijativno, ali i koje u suradnji s Centrom za socijalnu skrb u Osijeku služi i za provođenje posebne obveze kojom je maloljetnik obavezan uključiti se u pojedinačni ili skupni rad savjetovališta za mlade. Savjetovalište za djecu, mlade i obitelj osim usluge savjetovanja nudi i mogućnost provođenja grupnih radionica (radionice socijalnih i komunikacijskih vještina, radionice pomoći u učenju i slično). Savjetovalište vode stručni djelatnici uz pomoć educiranih volontera.

Trenutno Centar za nestalu i zlostavljenu djecu provodi projekte iz različitih područja zaštite i podrške djeci, mladima i obitelji:

„**Stop trgovini 116000**“ - projekt usmjeren na predstavljanje usluge Nacionalnog telefonskog broja za nestalu djecu – 116000 kao jednog od alata u borbi i suzbijanju trgovine ljudima s posebnim naglaskom na djecu kao rizičnu skupinu;

„**Okreni leđa ovisnosti**“ – preventivski program ovisnosti koji uključuje edukacijske i socijalizacijske radionice za djecu i mlade u Domu za odgoj djece i mladeži u Osijeku te Dječjem domu Sv. Ana u Vinkovcima;

„**Prijavi i zaustavi**“ – projekt usmjeren na smanjenje svih pojava oblika nasilja nad djecom stvaranjem programa prevencije putem novih alata i mehanizama za prijavu nasilja nad djecom, kao i poticanje građana na prijavu istog;

„**Ne e – nasilju!**“ – projekt usmjeren na program prevencije nasilja i zlostavljanja preko interneta za djecu, mlade, roditelje, djelatnike škola i širu javnost u svrhu učenja odgovornog ponašanja na internetu;

„**116000 broj u funkciji zaštite prava djece**“ – projekt usmjeren na promicanje, unapređivanje i zaštita prava djece predstavljanjem i nadogradnjom usluga Nacionalnog telefonskog broja za nestalu djecu 116000.;

„**Postani mi legos**“ – mentorski program za djecu i mlade po uzoru na mentorski program „Veliki brat/Velika sestra“ koji uključuje volontere – mentore i djecu iz Doma za odgoj djece i mladeži te ostalu zainteresiranu djecu;

„**Tehnologijom lakše do dječjih prava**“ – projekt usmjeren na zaštitu i promicanje dječjih prava kroz edukaciju djece, odgojitelja i ostalih stručnjaka koji rade s djecom o dječjim pravima i odgovornostima;

„**Legosi u centru**“ – poludnevni boravak za djecu i mlade s problemima u ponašanju te

„**Centar za sigurniji Internet Hrvatska**“ – projekt usmjeren na podizanje svijesti, senzibilizaciju, savjetovanje i informiranje vezano za sigurnije korištenje interneta te dodatno unaprijeđenje alata i mehanizama za prijavu nezakonitog/neprijemljenog sadržaja na internetu, financiran sredstvima iz EU fonda.

Projekti su su/financirani između ostalog i od Ministarstva socijalne politike i mladih, Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta, Grada Osijeka, Ureda za ljudska prava i prava Vlade Republike Hrvatske.

Partneri na projektu „Zajedno u borbi protiv ovisnosti

– Okreni leđa ovisnosti“:



Financira:



Ministarstvo socijalne politike i mladih

Iz recenzije

dr.sc. K. Romestein:

„Ovo je djelo rezultat višemjesečnih projektnih aktivnosti kojima su ciljevi bili utvrditi razinu informiranosti o ovisnostima kod mladih izloženih čimbenicima rizika te poduzeti preventivne mjere kod navedene populacije. Zbog toga ovaj priručnik ima izraženu pragmatičnu komponentu, što je ujedno njegova najveća vrijednost.

Ciljna su skupina odgojitelji i korisnici u institucijama za djecu bez odgovarajuće roditeljske skrbi ili u institucijama za tzv. resocijalizaciju djece i mladeži. No zbog svoje jednostavnosti i utemeljenosti na praksi, priručnik mogu koristiti i učitelji, nastavnici te studenti pedagogije, psihologije ili odgojnih znanosti.“

dr.sc. T. Borovac:

„S obzirom na to da je djelo vezano uz projekt, njegova je vrijednost primjena spoznaja stečenih u izravnom radu s djecom izloženom čimbenicima rizika. Radionice koje se navode u priručniku predstavljaju korpus spoznaje iz prakse zbog čega je najveća vrijednost ovog priručnika praktična primjena.

Priručnik je jednostavno i dosljedno napisan. Vidljiva je nit vodilja a to je informirati čitatelja o važnosti prevencije te dati mu upute kako organizirati akcije vezane uz prevenciju ovisnosti. Korištena literatura je relevantna, a navođenje autora načinjeno je u skladu s etikom pisanja.

Uvodni dio sadrži temeljne informacije o ovisnostima, uz navođenje relevantnih istraživanja ove pojave. Radionice koje su opisane u drugome dijelu jednostavne su za izvođenje.“

ISBN

978-953-58651-1-7

Osijek, 2015.