

Nastavni ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE
Odsjek za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja

bilten
za promicanje
i zaštitu
mentalnog
zdravlja
djece
i mladih

Rižik

godina X.-XI. broj 17-18
Rijeka, 2014.-2015.

Poštarina plaćena u poštanskom uredu 51000 Rijeka



Impresum

«RIZIK»

Bilten za promicanje i zaštitu
mentalnog zdravlja
djece i mladih

Izdaje:

Nastavni ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO PRIMORSKO-
GORANSKE ŽUPANIJE

Za izdavača:

Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

Uredili:

Kristina Božić, prof.
Sanja Ćosić, prof.
Mr.sc. Zlatka Jaška, dr.med.
Andrea Mataija Redžović, prof.
Ksenija Petrović Ljubotina, dipl.uč.
Darko Roviš, prof.
Daina Udovicich Corelli, mag.psih.

Priprema i tisak:

S.M.S. d.o.o. Rijeka

Naklada:

1800 kom.

Izlazi jednom godišnje

ISSN: 1845-8211

Kontakt:

NZJZ PGŽ

Odsjek za promicanje i zaštitu
mentalnog zdravlja
Krešimirova 52a, Rijeka
tel./fax: 051/335-920

Poštovani čitatelji,

Odsjek za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije pripremio je novi broj biltena Rizik. Ovo je izdanje nešto drugačije: u cijelosti je posvećeno desetogodišnjici provođenja programa Trening Životnih Vještina u osnovnim školama Primorsko-goranske županije. Pokušali smo prikazati zajednički rad škola i Odsjeka uložen tijekom godina u izgradnju jednog od rijetkih sveobuhvatnih, intenzivnih i dugovječnih programa prevencije u Republici Hrvatskoj. Mišljenja smo da se radi o uspješnom primjeru suradnje na lokalnoj razini, što je također vrijedno dostignuće. Uz prikaz podataka o samom programu, u bilten smo uvrstili nekoliko vaših tekstova te mnoge učeničke uratke. Odabir radova bio je izazov, jer je tijekom godina u okviru programa stvoreno puno zanimljivih i kreativnih radova. Zahvaljujemo svima koji su dali svoj prilog programu te dodatno svim školama i provoditeljima koji su dozvolili da objavimo njihove materijale.

Eto, prvih je deset godina Treninga životnih vještina proletjelo. Čitajte, podsjetite se kako je bilo.

Hvala vam. Ponosni smo. Vjerujemo i vi. ☺

Uredništvo Rizika

SADRŽAJ

10 godina od pokretanja najsveobuhvatnijeg programa prevencije u HR	3
Teorijska podloga i osnovne informacije o programu „Trening životnih vještina“	6
Implementacija programa TŽV – smjernice i nalazi istraživanja	15
Evaluacija programa „Trening životnih vještina“ u OŠ Srdoči	19
Kontekst evaluacije ishoda preventivnih programa ...	20
Medijska prisutnost programa	23
Veliko zbivanje u OŠ Rudolfa Strohala u Lokvama	31
Obilježavanje završetka ciklusa radionica „Treninga životnih vještina“ i Svjetskog dana nepušenja	32
Trening životnih vještina za roditelje	40
Rad djece s intelektualnim teškoćama iz Centra za odgoj i obrazovanje Rijeka na programu „Trening životnih vještina“	46

Zahvaljujemo Gradu Rijeci i
Primorsko-goranskoj županiji koji su prepoznali vrijednost ove
publikacije i podržali njenu izradu.



Javnozdravstveni pristup prevenciji rizičnih ponašanja u školskom sustavu

Zloupotreba opojnih sredstava i ovisnost velik su javnozdravstveni, ali opći društveni problem. Društveno-politička, socijalna i ekonomska tranzicija te rat i poraće početkom i sredinom 90-ih godina stvorili su plodno tlo za bujanje ove pojave. Situacija poljuljanih društvenih odnosa, smanjene društvene kohezije i kontrole te nedefiniranih novih društvenih uloga, prije svega mladih, dala je zamaha pojavi koja je do tada tiho tinjala.

Vrtoglavi porast zloupotrebe droga i posljedično ovisnosti krajem 90-ih i početkom 2000-tih godina jasno je dao do znanja da smo suočeni s epidemijom. Dok je 1990. godine broj ovisnika koji su se javili na liječenje u RH bio 200, u 2013. godini bilo ih je čak 7857. Slični trendovi, po naravi stvari, uočeni su i u našoj županiji. Tako se u Primorsko-goranskoj županiji, prema podacima iz 2013. g. na liječenje javilo 767 ovisnika. Ovo su, dakako, službene brojke ustanova koje bilježe i registriraju ovisnike. No, oni se javljaju za pomoć i na brojne druge adrese udruga i organizacija izvan sustava registracije ovisnika, a mnogi se nigdje i ne jave. Stoga je „tamna brojka“ ovisnika daleko veća. Uzmemo li u obzir različite izvore praćenja ove pojave, možemo procijeniti da je u našoj županiji možda i više od tisuću ovisnika o drogama i eksperimentatora.

O ozbiljnosti pojave s kojom smo suočeni najbolje govore podaci o dobnoj strukturi ovisnika. Prosječna je dob prvog uzimanja bilo koje droge je 16 godina, heroina 20, a prvog javljanja na liječenje 26 godina. Riječ je o inače najzdravijoj dobnoj skupini, koja predstavlja radni, intelektualni i demografski potencijal naše zajednice.



Rezultati ESPAD istraživanja (*The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*) iz 2011. godine pokazuju da hrvatski petnaestogodišnjaci, nažalost, prednjače među svojim europskim vršnjacima u pušenju i konzumiranju alkohola. Njih 85 % izjasnilo se da je u posljednjih 12 mjeseci barem jednom pilo, 21% (24% dječaka i 17% djevojčica) navodi barem jedno iskustvo pijanstva u protekloj godini. Ekscesivno opijanje (eng. binge drinking) u Hrvatskoj je i nadalje u porastu među dječacima i među djevojčicama. Najviše piju dječaci, najčešće pivo, a djevojčice su sklonije žestokim i miješanim napicima s alkoholom. Ovo ukazuje na visok stupanj ugroženosti ili rizika u kojem odrastaju naša djeca.

Uz konzumiranje sredstava ovisnosti u velikom istraživanju UNICEF-a (Pregrad, 2011) iz 2004. godine izloženost nekom obliku nasilja iskazalo je 33% učenika osnovnih škola, od toga je 22,3% izjavilo da su doživjeli nasilje jedan do dva puta „u zadnjih nekoliko mjeseci“, dok je 10,4% učenika bilo izloženo nasilnom ponašanju „2-3 puta mjesečno ili više.“

Promjene na razini sustava

Zbog rastućih rizika kojim odrastaju djeca i mladi, na individualnoj, ali i široj obiteljskoj i društvenoj razini, ulaganja u prevenciju predstavljaju javnozdravstveni, socijalni i politički prioritet svakog društva.

Javno-zdravstveni sustav u RH dobio je značajnu ulogu u prevenciji ovih ponašanja. Tako je uslijed ozbiljnog širenja problema ovisnosti u Hrvatskoj tijekom 2005. godine organizirana mreža službi za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti. Stavljanjem epidemije pod nadzor te smanjenjem stopa incidencije, izmjenama Zakona o zdravstvenoj zaštiti iz 2008. godine ove službe šire djelatnost na područje zaštite mentalnog zdravlja s ciljem rane detekcije i rehabilitacije mentalnih i ponašajnih poremećaja adolescenata i odraslih.

U skladu s kadrovskim i programskim širenjem, rad Odjela za mentalno zdravlje, prevenciju i izvanbolničko liječenje organiziran je kroz dva Odsjeka koji djeluju na dva lokaliteta: Odsjek za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja (Fiorella la Guardiola 23) i Centar za izvanbolničko liječenje ovisnosti (Kalvarija 8).

Počeci... prije 10 godina

Vodeći se spoznajama kako je promocija zdravlja, razvoj životnih vještina i prihvatljivih modela ponašanja te rano otkrivanje i pomoć u suzbijanju rizičnih čimbenika zdravog i nesmetanog razvoja

djeteta u obitelji najefikasniji strateški pristup rješavanju ovog javnozdravstvenog problema, Odsjek za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja još 2005. godine u suradnji s riječkim i županijskim školama započeo sa programom *Trening Životnih vještina*.

Riječ je o programu utemeljenom na *Life skills training* programu, izvorno američkom programu autora Botvin i Griffin. Suradnjom u lokalnoj zajednici program je doživio značajne adaptacije u sadržajnom, strukturnom i implementacijskom modelu kako bi postao za hrvatske školske prilike prihvatljivim i dugoročno održivim. Lokalna adaptacija tog programa primarne prevencije rizičnih ponašanja (pušenja, konzumacije alkohola i zlouporabe droga i nasilja) se danas provodi već deset godina u više od 50 škola Primorsko-goranske županije, a godišnje u njem sudjeluje gotovo 10 000 učenika od 3. do 7. razreda. Njegovu vrijednost prepoznali su i financijski podržali Grad Rijeka, Primorsko-goranska županija te niz manjih gradova i općina iz PGŽ.

Program je već odavno prepoznat u našoj županiji, ali i širom RH. Program *Trening životnih vještina* preuzele su: Zadarska županija, Varaždinska županija i Krapinska županija. Osim toga, nalazi se listi programe prevencije Vladinog ureda za droge



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

RH, na čije je traženje uvršten kao hrvatski primjer dobre prakse i na listu Europskog centra za praćenje droga (EMCDDA).

Darko Roviš, prof. soc. ped.



TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

TŽV je zaista super sat
želiš li biti zadovoljan i zdrav đak.

Reklame imaju veliku moć,
ali nemoj im u ruke doć'.

Kada poznati kažu da u proizvodu sve štima,
ne daj da te obuzme njihova simpatična rima.

U oblaku cigaretnog dima grozno se naći,
iz njega je još teže izaći.

U teškoj situaciji promisli malo
kako ti kasnije ne bi bilo žao.

Odluku svoju ne daj pokoriti,
loše će te društvo jako umoriti.

Smiri svoju tjeskobu
radije vježbaj jogu.

Kad si ljut, ne gubi glavu,
bolje treniraj za zlatnu medalju.

Ljutnju suzdržati uvijek treba
tučom i deranjem pokazati je ne treba.

Na istoj ste valnoj duljini
za prijatelje svoje uvijek brini.

Komunikacija je bitna, društven budi,
upoznaj mnogo novih ljudi.

Čovjek je društveno biće,
nije stvoren za alkoholno piće.

Prijateljima uvijek budi rame uz rame,
ne dopusti da sami provode teške dane.

Zajedno se borimo protiv cigareta, alkohola i reklama
Trening životnih vještina u tome je uvijek s nama!

5. a
Osnovna škola Kantrida – Rijeka
šk. god. 2014./15.

Dobri temelji

Posljednje desetljeće obilježio je sve veći interes za preventivnim programima za djecu i mlade utemeljenim na dokazima, što zapravo znači da je empirijskim ispitivanjima nedvojbeno potvrđen njihov pozitivan učinak na ciljane ishode. Danas postoji mnogo takvih programa, koji pokrivaju sva područja života djece, uključujući obrazovanje, ponašanje, zdravlje, odnose i emocionalnu dobrobit.

Američka organizacija SAMHSA izradila je registar s pregledom više od 320 intervencija iz područja ovisnosti i mentalnog zdravlja, a Projekt „Blueprints“ Centra za istraživanje i prevenciju nasilja trajno identificira, predlaže i širi programe za mlade namijenjene prevenciji nasilja, zloporabe droga te, u posljednje vrijeme, i programe za unapređenje mentalnog i fizičkog zdravlja, samoregulacije i obrazovnog postignuća. S obzirom na kvalitetu evaluacije, snagu i specifičnost intervencijskih učinaka, „Blueprints“ identificira obećavajuće i model-programe. O tome koliko se rigorozni kriteriji koriste govori podatak da je, među više od 1100 pregledanih programa, zasad kao model-program ocijenjeno njih deset. Jedan je od njih „Life skills training“ autora Gilberta J. Botvina na kojem se temelji školski preventivni program „Trening životnih vještina“ (TŽV). Radi se o programu **osobnog razvoja, promocije zdravlja i prevencije ovisnosti** koji se, u organizaciji Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije, provodi u osnovnim školama diljem županije kontinuirano od školske godine 2005/2006. Tijekom godina taj je program prilagođen kulturološkim specifičnostima okruženja u kojem se provodi, poštujući povratne informacije proveditelja, ali, jednako tako, poštujući i moderne znanstvene spoznaje o preduvjetima ostvarivanja i održavanja efikasnosti programa. Program ima podršku zajednice – Grad Rijeka i Županija Primorsko-goranska prepoznali su njegovu vrijednost te ga kontinuirano financijski podupiru, a tijekom godina priključile su im se jedinice lokalne samouprave: Opatija, Mali Lošinj, Viškovo, Matulji, Delnice i dr.

Kako zahvaćamo aspekt mentalnog zdravlja?

Zdravlje, time i mentalno zdravlje na kojemu je osobit naglasak u programu TŽV, određeno je složenom interakcijom bioloških, psiholoških, socijalnih i okolinskih faktora. Demografski faktori poput dobi ili spola važne su odrednice mentalnog zdravlja, no nepromjenjive. Usmjeravanjem na promjenjive odrednice – psihosocijalne i okolinske

faktore kao što su uvjeti života, obrazovanje, prihodi, zaposlenje, pristup resursima, socijalna podrška i osobna kompetencija – možemo raditi na očuvanju mentalnog zdravlja i povećanju opće kvalitete života. Te su odrednice svrstane u tri kategorije: faktori **strukturne razine** (socijalni, ekonomski i kulturalni), faktori **na razini zajednice** (osjećaj pripadanja, socijalna podrška i osjećaj sudjelovanja) te faktori **osobne razine** (sposobnost ovladavanja vlastitim mislima, osjećajima i životom općenito, emocionalna otpornost i sposobnost suočavanja s nepovoljnim i stresnim okolnostima). Navedene se determinante „prevode“ u **rizične** ili **zaštitne** faktore koji utječu na mentalno zdravlje. Rizični faktori povećavaju vjerojatnost razvoja mentalnog poremećaja, a, ako se zaista razvije, mogu povećati njegovo trajanje ili ozbiljnost. S druge strane, zaštitni faktori osnažuju i štite pozitivno mentalno zdravlje i umanjuju vjerojatnost razvoja poremećaja.

Dugo je u području mentalnog zdravlja prevladavao **prevencijski okvir** koji razlikuje primarnu, sekundarnu i tercijarnu prevenciju čiji je cilj smanjenje incidencije, prevalencije i ozbiljnosti problema kao što su ponašajni ishodi ili mortalitet. Noviji okvir predlaže tri glavne kategorije prevencijskih aktivnosti: **univerzalna** (namijenjena općoj populaciji), **selektivna** (namijenjena grupama koje žive u povišenom riziku) i **indicerana** (namijenjena pojedincima u visokom riziku koji već pokazuju minimalne znakove ili simptome mentalnih poremećaja). Tom okviru pridodane su naknadno i intervencije koje se fokusiraju na **pomicanje pozitivnog mentalnog zdravlja**. Cilj im je izgrađivanje snaga, kompetencija i resursa.

Napredak u razumijevanju rizičnih i zaštitnih faktora za probleme mentalnog zdravlja čini temelj **modelu smanjenja rizika**. Primijenjen na prevencijske intervencije, taj model cilja na reduciranje „promjenjivih“ rizičnih faktora i ojačavanje zaštitnih. **Model povećanja kompetencije** usmjerava se na kompetencije i pozitivno mentalno zdravlje. Naglasak je stavljen na psihološke snage i otpornost, a cilj postaje unapređivanje potencijala umjesto usmjeravanje na reduciranje poremećaja.

„Nikud bez škole“

Budući da je škola je okruženje u kojem djeca i adolescenti provode značajan dio vremena, idealno je okruženje za univerzalne preventivne programe. Osim toga, prednost je škola i postojanje programskih facilitatora, odnosno učitelja i stručnih suradnika koji samo trebaju obuku u specifičnim programskim protokolima. Stavljanje naglaska na školu ujedno



3.a razred OŠ "Vežica", šk. god. 2012./13.

je znak da usvajanje znanja, stavova i ponašanja vezanih uz zdravlje počinje (odnosno treba početi!) u ranoj dobi. Konačno, budući da škola nije samo mjesto učenja, već i stjecanja prijatelja i izlaganja odraslim uzorima, pruža socijalizacijski kontekst koji ima značajan utjecaj na razvoj mladih.

Oснаženi ususret životnim izazovima

Program „Trening životnih vještina“, kao što je spomenuto, spada u univerzalne programe, tj. one namijenjene ukupnoj populaciji djece, u ovom slučaju učenicima od trećeg do sedmog razreda osnovne škole. Konceptijski se uklapa u model povećanja kompetencije i model smanjenja rizičnih faktora na razini na osobnoj razini, kao što su npr. nisko samopoštovanje, povišena impulzivnost i anksioznost, vanjski lokus kontrole.

Životne vještine su sposobnosti adaptivnog i pozitivnog ponašanja koje pojedincima omogućavaju djelotvorno suočavanje sa zahtjevima i izazovima svakodnevnog života. Podrazumijevaju osobne, interpersonalne, kognitivne i fizičke vještine koje omogućavaju kontrolu i usmjeravanje života te

razvoj kapaciteta za život u okolini i njeno mijenjanje. Primjeri životnih vještina uključuju donošenje odluka, rješavanje problema, kritičko razmišljanje, samosvijest i empatiju, komunikacijske vještine, suočavanje s emocijama i ovladavanje stresom.

Istraživanja su pokazala da su djelotvorni programi oni koji mijenjaju način na koji ljudi razmišljaju o zdravlju i koji dovode do promjene ponašanja, koju je prethodno potrebno uvježbati. „Trening životnih vještina“ (TŽV) predstavlja kognitivno-bihevioralni pristup koji mijenja što djeca misle (kognicije) i što čine (ponašanje). Cilj je programa povećanje kompetencije djece i mladih na više razina, što ih dugoročno priprema za prikladne odgovore na izazove u mnoštvu okruženja i okolina, tj. na izbore koji čuvaju zdravlje. Dakle, osnažena kompetenciju i kroz program usvojene vještine moguće je primijeniti na širok spektar ponašanja.

Tri su kognitivno-bihevioralne domene kompetencije na koje cilja program **TŽV**:

1. osobne vještine (samoregulacija, „samoovladavanje“),
2. opće socijalne vještine i
3. vještine odupiranja.

Osobne vještine	Opće socijalne vještine	Vještine odupiranja
• Slika o sebi i ponašanje • Postavljanje ciljeva • Samoopažanje i samopotkrepljivanje • Rješavanje problema • Odlučivanje • Ovladavanje stresom i tjeskobom	• Djelotvorna komunikacija • Vještine konverzacije • Postavljanje i odgovaranje na zahtjeve • Asertivnost	• Svjesnost medijskih i drugih socijalnih utjecaja • Vještine odupiranja

Osobne vještine

Učenici kroz program uče ispitati vlastitu sliku o sebi i utjecaj te slike na svakodnevno ponašanje i izbore koje čine. Uče postavljati relevantne, ali realistične i ostvarive ciljeve, kao i pratiti vlastiti napredak tijekom vremena. Nadalje, uče prepoznati kakve sve svakodnevne odluke donose, na koji način te kako prepoznati osobe ili druge vanjske utjecaje koji mogu djelovati na njih. Uče razmotriti problemne situacije i moguće posljedice svakog od izbora prije donošenja odluke. Sudjelovanje u programu omogućava učenicima djelotvorno suočavanje sa stresom i tjeskobom te doživljavanje izazova u pozitivnom svjetlu. Usvojiti opisane vještine znači moći u većoj mjeri preuzeti kontrolu nad vlastitim izborima i životom.

Opće socijalne vještine

Socijalne vještine su od neobične važnosti za psihičko zdravlje djece, za razvoj samopoštovanja i samopouzdanja. Socijalne se vještine uče ponajprije u okruženju obitelji, da bi se nastavile učiti u interakciji s vršnjacima u susjedstvu, vrtiću i školi, odnosno sa učiteljima. Nerijetko se, međutim, događa da je učenje socijalnih vještina prepušteno slučaju, bez jasno definiranog cilja. Socijalne vještine su ujedno i preduvjet razvijanja prijateljstva kroz koje djeca zadovoljavaju potrebu za pripadanjem, potporom pa i kritikom svog ponašanja. Učenici u programu TŽV razvijaju vještine neophodne za prevladavanje sramežljivosti, za započinjanje i održavanje razgovora, za snalaženje u socijalnim situacijama, za djelotvorno komuniciranje u smislu izbjegavanja nesporazuma. Osim toga, vježbaju korištenje verbalnih i neverbalnih načina asertivnog ponašanja da bi iznijeli vlastiti ili odbili tuđi nerazuman zahtjev. Uče prepoznati da, osim agresije ili pasivnosti kao neadaptivnih oblika reagiranja, imaju i druge izbore kade se nađu u nekoj za njih zahtjevnoj situaciji.

Vještine odupiranja

Budući da su djeca i mladi, razvojno gledajući, zbog još neizgrađenog „ja“ podložniji raznim utjecajima, posebno vršnjačke skupine do čijeg im

je mišljenja i odobravanja iznimno stalo, a ti utjecaji ne moraju nužno ići u prilog njihovom zdravlju i općoj dobrobiti, u TŽV su uvrštena tema djelotvornog odupiranja pritisku. Djeca uče prepoznati, postati svjesnima medijskih i drugih socijalnih utjecaja na vlastito ponašanje. Osim toga, uvježbavaju konkretne vještine koje im mogu pomoći da vlastito ponašanje upravljaju vlastitim vrijednostima, među kojima je i zdravlje.



Edukacija za provoditelje

Navedene vještine učenici usvajaju uz pomoć provoditelja programa koje čine učitelji, nastavnici i/ili stručni suradnici koji prije prve provedbe imaju obvezu uključiti se u edukaciju u organizaciji Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ. Edukacija je za provoditelje besplatna, jednako kao i radni materijali (priručnici) za sve uključene provoditelje i učenike. Početna točke svake edukacije uvijek je upoznavanje s teorijskom podlogom programa te demonstracija radioničkog rada u okviru kojeg učenici rade na izgradnji ciljanih vještina. Osim predstavnika organizatora, tijekom godina kao predavači na edukaciji sudjelovali su mnogi ugledni stručnjaci iz cijele Hrvatske koji su svojim znanjem i iskustvom pomogli da se budući provoditelji osjećaju dobro pripremljenima za provođenje programa. U nastavku donosimo pregled nekih obrađenih tema i njihove autore.

- Od učeničkog konflikata do suradnje – jačanje kulture nenasilja, *Kim Anić, psiholog*
- Uloga škole u prevenciji rizičnih ponašanja djece, *prof. dr.sc. Petar Bezinović, Institut za društvena istraživanja u Zagrebu*
- Obiteljska sredina kao mjesto usvajanja ranih obrazaca rizičnih ponašanja, *Lidija Butković, spec. psihijatar, NZJZ PGŽ*
- Učiteljska rasprava: *Branka Govorčin, dipl.uč., Jasmina Kardoš, prof., Ivana Leko, prof., Milana Međimorec, prof., Nataša Tomljanović, prof.*
- Razvoj socio-emocionalnih kompetencija u djece osnovnoškolske dobi, *Prof.dr.sc. Dubravka Kocijan Hercigonja*
- Poteškoće učenja i ponašanja kod djece s ADHD, *Marko Kraljević, spec.psihiatar, ZZJZKZ*
- Dostupnost i prepoznavanje sredstava ovisnosti, *Tomislav Kristić, MUP Rijeka*
- Zdravstveni odgoj nekada i sada: uloga škole u promicanju zdravlja i razvoju životnih vještina, *dr.sc. Marina Kuzman, ZZJZ Andrija Štampar, Zagreb*
- Ovisnost o kompjutoru: prikaz slučaja, *Tomislav Lesica, spec. psihijatar, KBC Rijeka*
- Specifičnosti uključivanja djece s posebnim potrebama u interaktivne programe prevencije, *Nataša Merle Tomljanović, prof. soc. ped*
- Od zabave do tragedije: prilike i propusti, *Jadranka Negulić, spec.psihiatar, NZJZ*
- SMART drugs: Što ako droga postane legalna, jeftina, dostupna?, *Dražen Pandža, dipl. kriminalist, MUP*
- Utjecaji škole, obitelji i drugih društvenih čimbenika na ponašanja u vezi sa zdravljem djece, *dr. sc. Ivana Pavić Šimetin, dr. med., HZJZ*
- Školska klima: Izgradnja atmosfere povjerenja kroz njegovanje komunikacije - stanje, izazovi, mogućnosti, *Zoran Pavletić, pedagog*
- Zaštita mentalnog zdravlja djece imaladih u RH – prevencija, rana detekcija i intervencija; suradnja obrazovnog i zdravstvenog sustava, *prof.dr.sc. Slavko Sakoman, spec. psihijatar*
- Komunikacija roditelja i nastavnika – kako se zaštititi i postaviti?, *prof.dr.sc. Sanja Smojver Ažić, FFRI*
- Škola, obitelj, zajednica – odgojni zadaci za 21. stoljeće, *dr.sc. Anita Rončević, UFRI*
- Važnost primjene programa emocionalnih i socijalnih kompetencija, *prof.dr.sc. Vladimir Takšić, FFRI*
- Kockanje - zabava ili ovisnost?, *Pino Tuftan,prof., NZJZPGŽ*
- Zlostavljanje putem interneta, *mr.sc. Tamara Žakula Desnica, prof., Dječji dom „Tić“, Rijeka*
- Prepoznavanje internaliziranih poremećaja u adolescentnoj dobi, *Prof.dr.sc. Ivanka Živčić-Bećirović, Filozofski fakultet u Rijeci*



Fotografije predavača i
sudionika edukacije za
program "Trening životnih
vještina" tijekom proteklih
10 godina





Način rada

Okruženje prikladno za provođenje programa jest učionica ili bilo koji drugi prostor koji omogućava učenje, a kontekst je sat razredne zajednice. Kroz program se radi na postupnom usvajanju vještina, njihovom generaliziranju i prenošenju u „realne“ uvjete. Iskustvo sa složenim primjerima, problemima i rješenjima uspostavlja i održava relevantnost, omogućavajući učenicima da povezuju lekcije i „život izvan učionice“. Ista generacija „zahvaća“ se opetovano, kroz više godina (od 3. do 7. razreda) pa se znanja i vještine se nadograđuju, nadopunjuju i učvršćuju, što je omogućeno kombiniranim načinom raspoređivanja sadržaja i poštivanjem principa postupnosti i sistematičnosti. Slijedi pregled tema, tj. radionica i raspored po generacijama učenika.

tema	3.	4.	5.	6.	7.
Samopoštovanje	✓	✓		✓	
Odlučivanje	✓	✓	✓	✓	
Pušenje	✓	✓	✓		
Reklamiranje	✓	✓	✓		✓
Suočavanje sa stresom	✓	✓	✓	✓	
Komunikacijske vještine	✓	✓	✓		✓
Socijalne vještine	✓	✓	✓	✓	
Zauzimanje za sebe	✓	✓		✓	✓
Suočavanje s ljutnjom			✓	✓	
Rješavanje sukoba			✓	✓	
Odgovorno korištenje interneta				✓	
Alkohol				✓	
Zloraba droga					✓
Marihuana					✓
Odupiranje vršnjačkom pritisku					✓

Važna uloga školskih koordinatora

Kao izvor podrške te stručne i organizacijske pomoći provoditeljima u program su uključeni školski koordinatori koji su najčešće školski stručni suradnici ili bivši provoditelji programa upoznati s njegovim sadržajem, preduvjetima, načinom i tempom provođenja. Školski koordinatori dva puta tijekom školske godine prisustvuju radionicama u tzv.



višim razredima da bi provoditeljima dali povratnu informaciju i podržali ih u kvalitetnoj provedbi. Osim toga, važna su spona između provoditelja i organizatora.

Produbiti, osnažiti, primijeniti!

Koliko god su se preventivni programi nove generacije odmaknuli od nedovoljno efikasnih tradicionalnih pristupa kojima je cilj bio (samo) povećati znanje ili stvoriti određene stavove, do stvarnih promjena u kvaliteti života pojedinca kao i promjena na javnozdravstvenoj razini neće doći ako se vještine usvojene u okviru programa ne stave u funkciju u konkretnim životnim situacijama. Da bismo bilo koju novu vještinu zaista i stavili u funkciju, posebno u izazovnim, stresnim okolnostima, potrebno ju je ponavljati, uvježbavati, automatizirati. Stoga je u sklopu programa pred učenike i provoditelje, osim provedbe radionica, stavljen dodatni zadatak. Učenici u 3. i 4. razredu sadržaje usvojene kroz program TŽV koreliraju s drugim nastavnim predmetima i sadržajima. Tako su, na primjer, nastale razredne „slikovnice“ pune autoportreta izrađene na satu likovnog koje su se nadovezale na temu osnaživanja samopoštovanja ili su se učenici opušitali primjenom metoda naučenih u programu prije pisanja provjera. Stariji učenici se uz podršku provoditelja upuštaju u složenije i dugotrajnije razredne projekte. U njima kreiraju filmove, stripove, kvizove, nove radionice, igre, pjesme i druge sadržaje kroz koje produbljuju uvide, učvršćuju zdravlje kao vrijednost, prakticiraju komunikacijske i druge vještine da bi efikasno timski surađivali.

*Andrea Mataija Redžović, psiholog,
univ.spec.sanit.publ.*

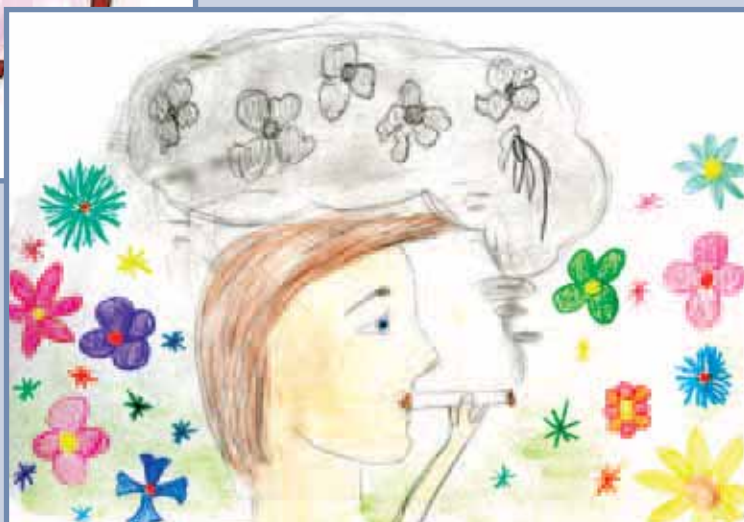
Slike tema

5.a
OŠ Pehlin, Rijeka
Šk. god. 2014./15.

U oblaku dima



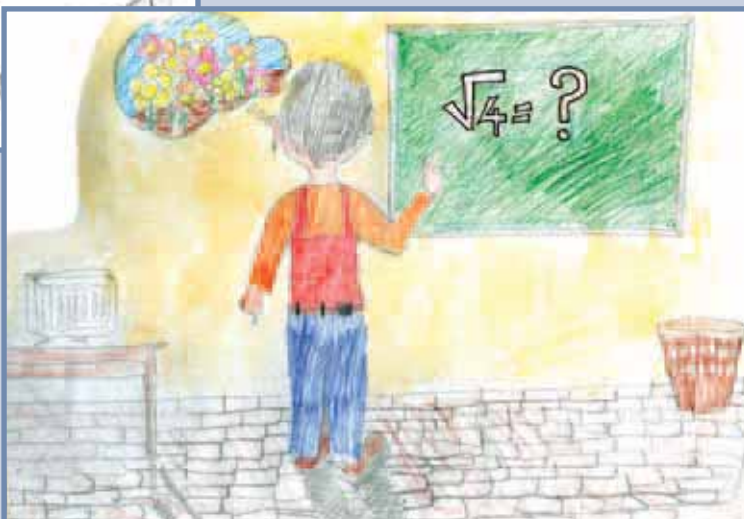
Ja odlučujem



Gutači reklama



Pred teškom
situacijom





Ne gubi glavu

Čovjek je društveno biće

Na istoj valnoj duljini



Rame uz rame

Slike tema

5.a
OŠ Pehlin, Rijeka
Šk. god. 2014./15.



TŽV u akciji

Samo prihvaćanje određenog programa, čak i poznatog i priznatog, ne garantira postizanje željenih ishoda. Naime, presudnu ulogu u konačnici igra način njegove implementacije - je li u upotrebu stavljen kroz djelotvorne strategije. No, nažalost, implementacija na terenu često je promjenjiva i nesavršena: može varirati od strogog pridržavanja programskim protokolima do velikih promjena u njima. Upravo zbog varijacija u procesu implementacije, mnogi su znanstveno utemeljeni programi provedeni u različitim okruženjima postigli i vrlo različite ishode. Budući da je povezanost između razine kvalitete implementacije i ishoda neupitna, u praksi se svi uključeni trebaju posvetiti implementaciji vjernoj izvornome planu. Program ne smijemo doživljavati kao priručnik s tiskanim sadržajem – program čine i ljudi koji sudjeluju u njegovoj provedbi i načini na koji ga stavljaju u funkciju.

Ostati u skladu s izvornim planom znači provoditi program onako kako ga je definirao autor, s jasnim i dogovorenim ciljevima za svaku komponentu. S druge strane, skratiti ili preskočiti određene programske komponente znači gotovo nužno smanjiti učinkovitost intervencije. Zapravo, visoko kvalitetna implementacija manje obećavajućeg programa može u konačnici biti učinkovitija od loše implementacije model-programa. Mladi uključeni u programe visoke kvalitete implementacije imali su dva do tri puta više koristi po pitanju ishoda, kao što su povećana socijalna kompetencija, niža razina doživljenog bullyinga, smanjenje depresije i anksioznosti te ponašajnih problema. Dakle, mala je vjerojatnost da će masovne replikacije učinkovitih preventivnih programa utjecati na pojavnost maloljetničke delinkvencije, nasilnih ponašanja ili zloporabe sredstava ovisnosti ako se ne osigura kvalitetna implementacija.

Na implementaciju utječe nekoliko kategorija varijabli: sami programi, provoditelji, tj. osiguravatelji programa, zajednica, sustav isporuke (tj. osobine koje se odnose na sposobnosti organizacije) i sustav podrške (trening i tehnička pomoć provoditeljima). Pod povoljnim okolnostima, varijable u svih pet kategorija su u interakciji i dovode do učinkovite implementacije.

Mjerenje kvalitete implementacije

Osnovne su komponente kvalitete implementacije programa:

1. **Pridržavanje** – provodi li se program onako kako je dizajniran ili napisan, tj. sa svim ključnim komponentama, provodi li se s prikladnom

populacijom, koriste li se ispravni protokoli, tehnike i materijali na mjestu i u kontekstu koji je predviđen. Mijenjanje ili dodavanje komponenti programu može predstavljati ozbiljnu prijetnju programu, posebno ako su nove komponente utvrđene štetnima za mlade, kao npr. korištenje taktike zastrašivanja u programima prevencije zloporabe sredstava ovisnosti i nasilja

2. **Količina** – mjera koja može uključivati broj provedenih lekcija, dužinu pojedine lekcije ili učestalost kojom se primjenjuju programske tehnike
3. **Kvaliteta provedbe** – način na koji učitelj, volonter ili netko od osoblja provodi program, podrazumijevajući vještine pri korištenju predviđenih tehnika ili metoda, entuzijizam, pripremljenost, stavove
4. **Prihvaćanje od sudionika** – stupanj do kojeg su sudionici uključeni ili angažirani u aktivnosti i sadržaj programa
5. **Diferencijacija programa** – identificira jedinstvena obilježja različitih komponenti ili programa koji se pouzdano razlikuju jedni od drugih.

Smjernice i pravila u TŽV

Sve dosad navedeno o kvaliteti implementacije primjenjivo je, naravno, i na program „Trening životnih vještina“ - da bi bio optimalno djelotvoran, mora biti primijenjen pažljivo i cjelovito. Sve teme potrebno je obraditi u zadanom redoslijedu, da bismo omogućili razvoj sve složenijih vještina. Učestalost rada - koja podržava djelotvornost programa - može varirati od intenzivne provedbe (nekoliko puta tjedno) do prolongirane, ali i onda to mora biti barem jednom tjedno.

Minimalno vrijeme predviđeno za provedbu svake lekcije uglavnom je jedan školski sat, osim u slučaju asertivnosti i socijalnih vještina za koje su predviđena dva sata. No, svaki je razred je poseban; neki su veći pa zahtijevaju više vremena, neki su manji ili napredniji pa provedba teče bez zastoja.

Osnovna pravila rada nalažu da svatko od učenika mora dobiti mogućnost sudjelovanja, ali nikoga ne treba tjerati da se uključi ako to ne želi. Važno je da učenici govore jedan po jedan te bi bilo najbolje da svatko govori u trenutku kada osjeti potrebu. Budući da je to teže ostvariti ako se radi o brojnom razredu, dobro je da se učenici javljaju za riječ. Voditelj je odgovoran osigurati uvjete u kojima svaki učenik može izreći svoje mišljenje, bez da ga drugi kritiziraju, te da učenicima pojasni pojam povjerljivosti i trajno podsjeća da sve osobne informacije izrečene u tijeku rada moraju ostati zaštićene. Radi efikasnije komunikacije poželjno je da učenici sjede u krugu ili polukrugu, odnosno da se svi mogu međusobno vidjeti.

Životni trener

Programom je predviđeno da jedan voditelj radi s grupom do 25 djece. Uloga voditelja programa višestruka je: manji dio zahtijeva klasičnu didaktičku prezentaciju (uvod o svakoj temi, razjašnjavanje termina koji se koriste), a veći se odnosi na poticanje diskusije i pomoć u razvijanju i jačanju vještina. Zadatak je provoditelja potaknuti aktivnu raspravu te je usmjeriti tako da se dotaknu sve bitne teme i da isprave sve eventualne zablude koje učenici mogu imati. Nadalje, važno je maksimalizirati uključenost učenika:

kada god je to moguće, učenici bi trebali rješavati probleme i ponuditi odgovore na pitanja koja su se tijekom rasprave pojavila. Provoditelj podržava učenike ohrabriranjem i pozitivnim potkrepljenjima.

Osim što provoditelj pruža informacije, usmjerava raspravu, vodi aktivnosti, mora sam moći demonstrirati vještine koje učenici trebaju razviti i biti «trener» u njihovom uvježbavanju. Naime, potpuno razumijevanje ključnih vještina na kojima se u programu radi i sposobnost njihove primjene učenicima omogućava trening koji je kombinacija verbalnih instrukcija, izravne demonstracije, prigode za uvježbavanje u razredu, davanja konstruktivne povratne informacije i poticaja za primjenu. Posebno je stoga važno da provoditelj bude entuzijastičan, posvećen zadatku i spreman pohađati trening-radionice i supervizijske sastanke.

Raznolikost metoda

U nastojanju da usvajanje sadržaja programa bude zanimljiv proces koji će što više angažirati učenike različitih sposobnosti, talenata i stilova učenja (u skladu s postavkama Garnerove teorije multiple inteligencije), u program su uključene različite metode rada. Svaka lekcija potiče barem dva tipa inteligencije. Ovdje su primjeri metoda tj. aktivnosti od kojih se dio izvodi uz pomoć tiskanih priručnika koje dobije svaki uključeni učenik:

- Rasprava (sudjeluje cijeli razred; u malim grupama ili parovima)
- Igranje uloga (npr. asertivno, pasivno ili agresivno ponašanje)



Rad učenika OŠ Eugen Kumičić, Rijeka

- Pisanje, crtanje, kreiranje panoa o različitim temama
- Opažanje ponašanja drugih
- Introspekcija, uvid u vlastite stavove, misli, vjerovanja (npr. «U kojim situacijama reagiram anksioznošću»)
- Analiziranje materijala (npr. reklama)
- «Eksperiment» (učenici sudjeluju u eksperimentu i kasnije povezuju vlastito iskustvo s temom koja se obrađuje)
- «Brainstorming»; *produciranje što većeg broja mogućnosti ili odgovora* (npr. «Koji su mogući odgovori na vršnjački pritisak?»)
- Igre (npr. igra tzv. «gluhog telefona» ili pantomima kada se raspravlja o neverbalnoj komunikaciji).

Posvećenost kvalitetnoj provedbi

Proces implementacije i implementacijski ishodi programa „Trening životnih vještina“ prate se tijekom godina na različite, višestruke načine. Tijekom više godina provođenja, zadatak provoditelja bio je, neposredno nakon svake radionice, ispuniti tzv. **evaluacijski listić** kojim se detaljno obuhvaćaju podaci o stupnju realizacije predviđenih zadataka i ciljeva. Kao što je već navedeno u uvodu i potvrđeno ranijim istraživanjima, veća mjera pridržavanja u vezi je s većom efikasnošću programa. Naime, samo u školama u kojima je provedeno 80% i više sadržaja programa TŽV, postignuti su kod učenika ciljani ishodi po pitanju smanjene konzumacije sredstava ovisnosti i zdravijih stavova. *Očekivati, dakle, da skraćivanje neće osujetiti postizanje željenih ishoda ili da će ih samo blago umanjiti – ne stoji!*

Kvalitativna metoda također korištena u određenom periodu provedbe bili su **pisani eseji** „Jake i slabe strane programa TŽV i mogućnost njegove implementacije“. Provoditelji i školski koordinatori imali su priliku iznijeti vlastita zapažanja o sadržaju i načinu provođenja te predložiti izmjene i mjere koje bi pridonijele boljoj kulturološkoj primjerenosti programa. Navedeni materijali su analizirani te su u obzir uzeti oni prijedlozi koji se ne kose s ključnim komponentama programa koje moraju ostati vjerne izvorniku. Naime, lokalna adaptacija može povećati održivost programa, ali ako ga čini neučinkovitim, nije prihvatljiva. Stoga su izmjene napravljene vodeći računa o očuvanju središnjih značajki programa.

Nadalje, u proces implementacije uvedene su i **hospitacije** na satovima provođenja radionica iz programa, koje provode školski koordinatori te povremeno i djelatnici Odsjeka za promicanje mentalnog zdravlja NZJZ. Svrha je hospitacija kroz povratnu informaciju o procesu provedbe pružiti provoditeljima podršku te osigurati standardiziranost provedbe u različitim školama koje, po svojim karakteristikama kao što je na primjer broj *učenika po razredu*, mogu biti vrlo različita okruženja.

Konačno, podaci o procesu implementacije prikupljaju se **on-line upitnikom** kojeg ispunjavaju provoditelji na kraju školske godine. Navest ćemo nekolicinu podataka prikupljenih *školske godine 2012./13.* Provoditelji su pozitivno procijenili kvalitetu i dostupnost podrške koja im je na raspolaganju od organizatora, školskih koordinatora i drugih uključenih provoditelja. Naime, provoditelji programa mogu se osjećati izolirano u nastojanju da ovladaju novom inicijativom i vjerovati da su jedini koji se suočavaju s izazovom te im je zbog toga korisno uvidjeti da se i drugi susreću sa sličnim problemima. Sastanci provoditelja i školskog koordinatora u tom su smislu važni, kao i pomoć provoditelja koji imaju iskustvo s programom koje mogu podijeliti s provoditeljima-početnicima. U okviru pozitivno procijenjene podrške spada i praćenje, tj. hospitacije koje vrše školski koordinatori i predstavnici organizatora. Kao što je utvrđeno ranijim u istraživanjima, praćenje je korisno jer provoditeljima

pruža povratnu informaciju o implementaciji, što su provoditelji programa TŽV, sudeći prema rezultatima, prepoznali.

Nadalje, pozitivno su procijenili edukaciju i radne materijale, tj. priručnike za provoditelje i učenike te podršku šire okoline. Provoditelji su iskazali pozitivan opći stav prema programu *što dobiva na značenju kada u obzir uzmemo navode iz literature da učenici mogu osjetiti kada učitelji smatraju lekcije vrijednima te su skloni reagirati na sličan način.* Sudeći prema procjenama provoditelja, možemo smatrati da su postavljeni povoljni temelji za kvalitetnu implementaciju.

Nalazi su ukazali na postojanje razlike u procesu implementacije programa u razrednoj u odnosu na predmetnu nastavu, prvenstveno po pitanju boljeg prihvaćanja programa od mlađih učenika. Iako je dobro iskoristiti prednosti provođenja programa u razrednoj nastavi i na vrijeme započeti rad na vještinama koje predstavljaju željene ishode, nemoguće je osloniti se samo na razrednu nastavu kao okvir ulaganja preventivskih napora. Naime, ciljane vještine se postupno izgrađuju, u skladu s razvojem kognitivnih sposobnosti učenika i njihovim socijalnim razvojem te je neophodno zahvatiti ciljnu populaciju i u periodu pohađanja predmetne nastave. Utoliko od pomoći provoditeljima koji program provode u tzv. višim razredima može biti cjelovito pohađanje edukacije, koje pomaže nadomjestiti prednosti provedbe u razrednoj nastavi.

*Andrea Mataija Redžović, prof.
univ. spec. sanit. publ.*



Rad učenika OŠ Zvonka Cara, Crikvenica, PŠ Selce

Nastavni ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE
- utemeljen 1900. -



dodjeljuje

PRIZNANJE

za vrednovanje i promoviranje

ŽIVOTNIH VJEŠTINA

*Škola-sudionik preventivnog programa
«Trening životnih vještina», šk. god. 2008./'09.*

*Za organizatora:
Prof. dr. sc. Vladimir Mičović, dr. med.,
ravnatelj NZJZ PGŽ*

Rijeka, svibanj 2009.

Učenici su rekli DA

Živimo u svijetu punom izazova. Da bismo se mogli uspješno nositi s različitim životnim situacijama potreban nam je određen skup vještina koje nazivamo „životnim vještinama“. Škola je prepoznala važnost tih vještina nužno potrebnih za zdrav i uspješan život. U okviru aktivnosti koje prate nastavni plan i program, provodi se Program promocije zdravlja i osobnog razvoja *Trening životnih vještina*.

Pitali smo učenike

Ove godine škola Srdoči slavi 10 godina provođenja programa. S provođenjem je započela 2004./2005. Godine, kao jedna od eksperimentalnih škola u gradu Rijeci. Program se na početku provodio u šestim i sedmim razredima, a od 2009./2010. godine proširio se na četvrte razrede te od 2012./2013. i na pete. Danas su u Program uključeni svi učenici škole od trećeg do sedmog razreda. Ove školske godine u Program je uključen 431 učenik ili 62% učenika škole.

Prošle školske godine učenici su dobili priliku iznijeti svoje stavove o Programu. Anonimno je ispitano 65% učenika uključenih u program. Upitnik je uključivao sljedeća pitanja:

Koliko su vam zanimljive radionice TŽV programa? (odgovori: DA, DA/NE, NE)

Ukoliko je odgovor NE, što bi pomoglo da budu zanimljivije?

Koliko vam radionice pomažu u osobnom rastu i razvoju?

Procijenite kvalitetu radionica ocjenom od 1 do 5.

Podrška Programu

Od svih ispitanih učenika trećeg do sedmog razreda 57 % njih smatra radionice Programa zanimljivima. U trećem razredu čak 83 % učenika ističe da su im radionice TŽV zanimljive, dok je interes za radionice u višim razredima manji. Najmanji interes pokazuju učenici šestog razreda: čak 18 % ne smatra radionice zanimljivima. Kod učenika sedmog razreda interes za radionice je veći: 52 % ispitanih smatra da su im iste zanimljive.

Učenici koji su odgovorili da im radionice nisu zanimljive, kao najčešće prijedloge navode da bi željeli više kvizova i igara, da se teme ne ponavljaju, da se skрати vrijeme trajanja radionica i sl.

Na treće pitanje 57 % svih ispitanih učenika (njih 382) odgovara da im radionice pomažu u osobnom rastu i razvoju.

Prosječna ocjena kvalitete radionica na skali od 1 do 5 za ukupni uzorak iznosi 4,2.

Ocjenom odličan radionice je ocijenilo 52 % svih ispitanih učenika, ocjenom vrlo dobar 30 %, ocjenom dobar 9 %, ocjenom dovoljan 5 % te nedovoljnom ocjenom 4 %. Analizom odgovora po razredima uočava se da najnižu prosječnu ocjenu (3,3) daju učenici šestog razreda. Samo 16 % učenika šestog razreda radionice je ocijenilo odličnom ocjenom. U šestim razredima je najveći postotak nezadovoljnih učenika: njih 10 % odlučilo se za nedovoljnu ocjenu. Najviše veseli činjenica da se prosječna ocjena kvalitete radionica viša u sedmim razredima u odnosu na šesti (4,2). Njih 55 % odlučilo se za ocjenu odličan.

Ugodno iznenađuje visoka ocjena od učenika sedmog razreda. Smatra se da su učenici sedmog razreda dostigli određeni stupanj zrelosti, koji im je omogućio bolji uvid u važnost tema za njihov svakodnevni život. Nakon višegodišnje kontinuirane uključenosti u Program pokazuju povjerenje prema sadržaju, pružaju manje otpora takvom radu i veću vjeru da će im radionice pomoći u svakodnevnim situacijama te njihovom odrastanju.

Vjetar u leđa

Desetogodišnje provođenje Treninga životnih vještina u OŠ Srdoči obilježeno je evaluacijom Programa od strane učenika. Visoka ocjena je pozitivna potvrda dobrog Programa i rada edukatora. Visoke učeničke ocjene zadovoljstva i doživljavanja svrhovitosti idu u prilog održavanju kontinuiteta provedbe. Najbitniji nalaz su visoke ocjene i uvid od strane učenika sedmih razreda. Iako u fazi potencijalno visokog otpora, pokazuju najviše razine podrške ovakvom sadržaju, čime se potvrđuje važnost Programa u prevenciji i zaštiti mentalnog zdravlja dobnosjetljive skupine djece.

*Nataša Buzarinov,
školska psihologinja*



Mural u OŠ Srdoči, Rijeka

Kvaliteta kao imperativ

Kada se govori o društvenom značaju zloupotrebe sredstava ovisnosti i ovisnostima, važno je naglasiti kako ovisnost ne pogađa samo pojedinca, već ostavlja duboke tragove i štete i na obitelj i zajednicu.

Zloupotreba legalnih droga povezana je s povećanim rizikom obolijevanja od HIV-a i hepatitisa, kao i s kriminalnim aktivnostima. Pušenje u adolescentnoj dobi povezano je s većim konzumiranjem alkohola, rizičnim spolnim ponašanjem, pušenjem marihuane te simptomima depresivnosti. Pušenje marihuane povećava rizik od raka pluća i razvoja mentalnih poremećaja. Konzumiranje alkohola povezano je s nasiljem u obitelji, razvodom braka, zlostavljanjem djece, stradanjima u prometu, ozljedama te bolestima cirkulacijskog, probavnog i respiratornog sustava.

Visoka cijena bolesti

Komparativna studija čak 33 različite bolesti i stanja Nacionalnog instituta za zdravlje iz SAD-a pokazala je da su troškovi (eng. *cost of illness*) vezani uz zloupotrebu alkohola i alkoholizam na drugom mjestu, uz konzumaciju duhana na šestom, a ilegalnih droga na sedmom mjestu. Nadalje, istraživanje u SAD-u je pokazalo kako je čak 13,1 % budžeta saveznih država povezano sa sanacijom socijalnih šteta koje uzrokuje zloupotreba sredstava ovisnosti. Skriveni troškovi zloupotrebe sredstava ovisnosti uključuju: sniženu produktivnost, učestala bolovanja (oboljelog i obitelji), obolijevanje od bolesti povezanih s korištenjem sredstava ovisnosti (HIV, hepatitis, ciroza, rak), preranu smrt, troškove sustava socijalne skrbi za ovisnika i njegovu obitelj, postupanje sigurnosnog aparata i pravosudnog i penalnog sustava u dijelu kriminaliteta droga i sekundarnog kriminaliteta. Na razini lokalne zajednice štete uključuju nasilje u školi i obitelji, uništavanje školske imovine, školskih igrališta, javnih površina, parkova, groblja, javne rasvjete i dr.

Nedavno je za potrebe Vladina ureda za droge Ekonomski Institut Zagreb proveo analizu javnih rashoda u području suzbijanja zloupotrebe droga u Republici Hrvatskoj. Studija se temeljila na iscrpnim analizama dokumenata i podataka, anketnom istraživanju i intervjuima glavnih dionika u području suzbijanja zloupotrebe droga i ovisnosti o drogama u RH. Ukupni procijenjeni specificirani javni rashodi u području suzbijanja zlorabe droga u državnom i županijskim proračunima i financijskim planovima javnih tijela i organizacija civilnog društva u 2011. godini iznosili su 102,8 milijuna kuna. Najveći udio čine rashodi namijenjeni tretmanu ovisnosti (56%) i prevenciji ovisnosti (30%), od čega se 87% sredstava odnosi na područje zdravstva i 7% na područje socijalne zaštite. Uz to, procijenjeni su

i nespecificirani javni rashodi, promatrani uglavnom kroz opisane redovne aktivnosti nadležnih službi i tijela koji se tiču prevencije, suzbijanje i liječenje ovisnosti, koji su procijenjeni između 620 i 650 milijuna kuna godišnje. Najveći udio čine troškovi za javni red i sigurnost (iznos veći od 593 milijuna kuna u 2011.), nakon čega slijedi zdravstvo (nešto više od 51 milijun kuna) te obrazovanje (nešto manje od 5 milijuna kuna). Čini se kako i u Republici Hrvatskoj najveći dio sredstava odlazi na sanaciju šteta, a tek manji dio na prevenciju. Spomenuto istraživanje iz SAD-a utvrdilo je kako od svakog uloženog dolara, 96 centi odlazi na sanaciju širih društvenih šteta, dok samo 4 centa odlazi na prevenciju i liječenje.

Brojnost preventivnih programa

Suvremeni odgojni i zdravstveni izazovi svakim su danom sve veći i složeniji, a zahtjevi za njihovim rješavanjem sve češći i glasniji. Moramo se suočiti s pitanjem: posjedujemo li učinkovite intervencije i rješenja za suvremene javnozdravstvene izazove poput epidemije zloupotrebe sredstava ovisnosti među mladima, rastućeg problema nasilja u školi, obitelji, zajednici ili ugroženog mentalnog zdravlja? Društvo, koje je još uvijek više orijentirano na bolest, nego na zdravlje, koje je u glavnini reaktivno, a tek u naznakama proaktivno, suočava se s porastom novih oblika rizičnih ponašanja koja pogađaju ponajprije mlade. U Republici Hrvatskoj velik je broj preventivnih programa koji se provode uglavnom lokalno te koji su dosad dali ograničene rezultate. Istraživanje Bašić i suradnika iz 2007. godine pokazalo je kako u samo 8 lokaliteta Istarske županije postoji 39 preventivnih programa, nositelji kojih su općine/gradovi, centri za socijalnu skrb, dječji vrtići, osnovne škole, srednje škole, Škola za odgoj i obrazovanje, udruge, zdravi gradovi te stručnjaci/pojedinci. U procjeni učinkovitosti programa/intervencija korištena je metodologija slična onoj koju koristi američki sustav za mentalno zdravlje. Ukupno 39 prikupljenih programa razvrstano je u 5 kategorija: programi pozitivnog razvoja (14), preventivni programi (15), savjetovaništva (4), sveobuhvatna inicijativa u zajednici (1) te ostali programi (5). Od 15 izdvojenih preventivnih programa u užem smislu, niti jedan program nije bilo moguće svrstati u kategoriju „model“ programa, dok su tri pokazala neke pozitivne rezultate i svrstana u „obećavajuće programe“.

Drugo istraživanje autorice Mihić iz 2013. godine, također iz Istarske županije, procijenilo je kvalitetu projektnih prijedloga apliciranih županijskoj upravi za financiranje. Uzimajući u obzir niz pokazatelja kvalitete programa, od utemeljenosti u teoriji, jasnoće ciljeva do metoda praćenje realizacije i nalaza o evaluaciji, za svega četiri programa (od ukupno 24) procijenjena je zadovoljavajuća razina kvalitete. Važno je imati u vidu kako je istarska

regija jedna od najrazvijenih u Hrvatskoj te jedina koja je sustavno krenula s evaluacijom svojih javnih politika i programa. Navedeni nalazi otvaraju pitanje razine ukupne kvalitete preventivne prakse i moguće inflacije nedovoljno utemeljenih i provjerenih preventivnih programa.

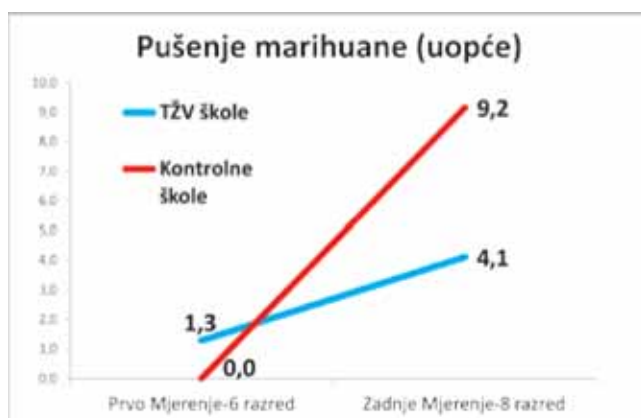
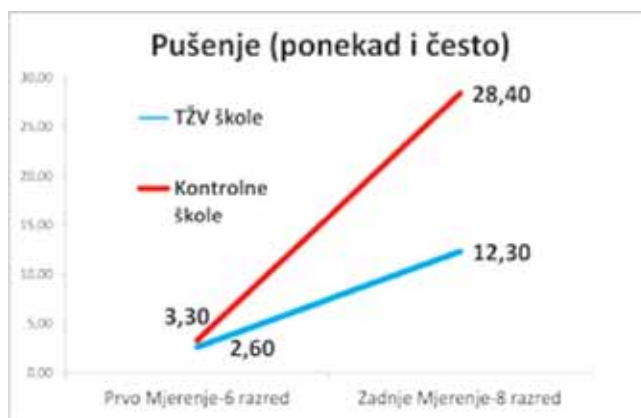
Upoznati se i uskladiti s preventivskom znanosti

Nastojeći napraviti pomak, Nastavni Zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije odlučio se za provedbu na znanosti i dokazima utemeljenih intervencija. Naime, preventivna znanost nova je interdisciplinarna znanost koja se intenzivno razvija zadnjih 30-ak godina, a bavi se istraživanjem složenog prostora rizičnih i zaštitnih čimbenika prisutnih u okruženju razvoja mladog čovjeka. Preventivna istraživanja odmaknula su se od epidemioloških i etioloških studija prema studijama razvoja i vrednovanja programa prevencije. Rezultati takvih istraživanja potvrđuju tezu da postoje učinkoviti programi prevencije, koji se testiraju u preventivskoj praksi, ujedno je unapređujući. No, potrebna su znanja preventivne znanosti, specifični alati i vještine te osobna i stručna odgovornost prilikom implementacije najuspješnijih programa utemeljenih na znanosti/dokazima kako bismo dobili očekivane efekte. Izazovi implementacije, posebno u dijelu pouzdanosti i vjernosti izvorniku, mogu umanjiti rezultate preventivnih programa ili ih u potpunosti onemogućiti, što može negativno utjecati na širu javnu podršku implementacije tih programa, često financijski zahtjevnijih od dosadašnje „klasične“ preventivne prakse.

S obzirom na rastući problem zlorabotreb sredstava ovisnosti mladih, Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije krenuo je 2005. godine sa sustavnim i sveobuhvatnim programom univerzalne prevencije za učenike utemeljenom na izvorniku pod nazivom „Life skills training“. Suradnjom u lokalnoj zajednici program je doživio značajne adaptacije u sadržajnom, strukturnom i implementacijskom modelu kako bi se učinio za hrvatske školske prilike prihvatljivim i dugoročno održivim programom. Lokalna adaptacija pod nazivom „Program promocije mentalnog zdravlja i razvoja životnih vještina“ se provodi već deset godina u više od 50 škola u Primorsko-goranskoj županiji.

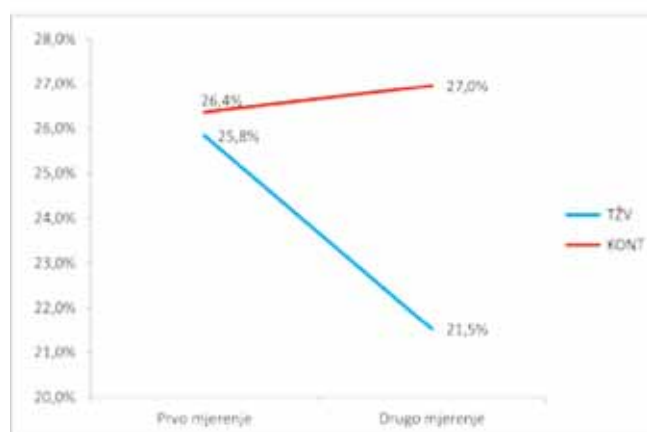
Evaluacija ishoda programa TŽV

Kvazi-eksperimentalni dizajn evaluacije, s intervencijskom i kontrolnom skupinom škola, korišten je za vrednovanje rezultata provedbe programa u periodu od 2005. do 2010. godine, sa učenicima 6. i 7. razreda. Važno je naglasiti kako su iz evaluacije isključene škole koje nisu provele više od 50 % programa. Rezultati evaluacije iz generacije 2005.-2008. učenika iz Grada Rijeke pokazuju značajno manje stope konzumiranja sredstva ovisnosti u intervencijskoj skupini škola (slike 1- 4).

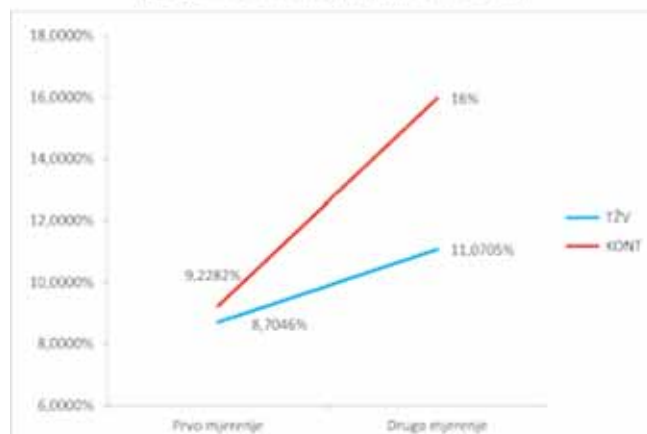


Evaluacija psihosocijalnih efekta programa generacije učenika 6. i 7. razreda iz 2008. – 2010. godine također je pokazala značaje učinke programa. I u tom slučaju u analizu su uzete samo škole u kojima je provedeno više od 50 % kurikuluma. U intervencijskim školama utvrđeno je značajno smanjenje simptoma školske anksioznosti, socijalne anksioznosti, loše slike o sebi, emocionalne nestabilnosti te slabija izraženost prokonzumacijskih stavova i snažnije izraženi stavovi protiv pušenja i konzumiranja alkohola (slike 5-7).

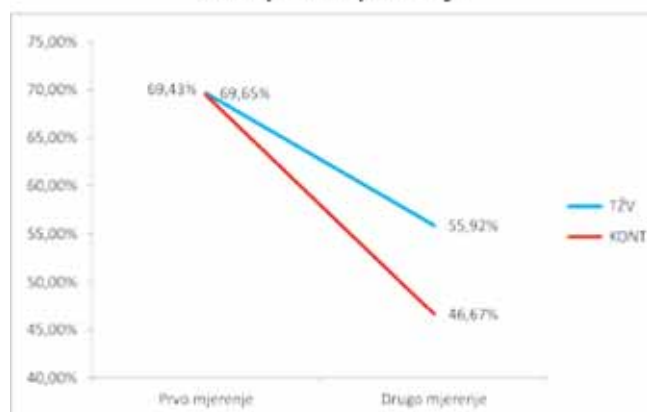
Loša slika o sebi



Prokonzumacijski stav (uglavnom se slažem i u potpunosti se slažem)



Stav protiv pušenja



Pred širom preventivskom zajednicom velik je zadatak daljnjeg istraživanja i razvoja novih programa prevencije, razvoja školskih standarda u području ocjenjivanja socijalnih kompetencija, školske klime i sl., istraživanja učinkovitosti programa prevencije u realnom okruženju, s naglaskom na implementaciju i faktore koji utječu na kvalitetu implementacije, povezivanja i integracije postojećih i novih programa prevencije s ciljem stvaranja „dodane vrijednosti” takvih napora te široka diseminacija i održivost preventivnih programa, politika i partnerstva. Izgradnja preventivne infrastrukture i jačanje preventivskih kapaciteta trebali biti prioritet hrvatske javne politike usmjerene prevenciji rizičnih ponašanja među mladima.

Darko Roviš, prof. soc. ped.

- Često poželim da sam netko drugi
- Kad bih mogao, rado bih promijenio mnogo toga u vezi sa sobom
- Ružniji sam od većine drugih
- Imam loše mišljenje o sebi
- Često se sramim samoga sebe
- U školi sam često obeshrabren

- Kada bi mi prijatelj ponudio cigaretu, uzeo bih
- Pušenje smiruje
- Pušenje omogućuje vezu s drugima
- Pušenje je znak odrastanja
- U redu je da moji prijatelji puše
- Kad bi mi prijatelj natio čašicu, popio bih
- Pijanci su mi simpatični jer su zabavni i druželjubivi
- Kad bi mi prijatelj ponudio marihuanu («joint») uzeo bih
- Pod utjecajem alkohola lakše se steknu prijatelji
- Uz piće se lakše oslobodiš
- Piće pomaže u teškim trenucima i razočaranju

- U školi i oko škole bi apsolutno svima trebalo zabraniti pušenje.
- Pušačima na javnom mjestu trebalo bi naplatiti kaznu.

Dobar glas daleko se čuje

Program Trening životnih vještina uveden je u dio osnovnih škola Primorsko-goranske županije 2005. godine, u organizaciji Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ. Prve je godine proveden u malom broju razreda. No, taj je broj rastao iz godine u godinu rastao slobodnim odabirom učitelja. Danas je u PGŽ programom obuhvaćeno oko 9000 učenika od trećeg do sedmog razreda te oko 500 provoditelja i koordinatora. Ove su brojke dokaz prepoznatosti i prihvaćenosti od njegovih korisnika. Program je tijekom deset godina prerastao okvire naše županije te su ga preuzele Zadarska, Krapinsko-zagorska, Varaždinska i Međimurska županija.

Podaci o programu Treningu životnih vještina nalaze se na stranicama **Ureda za suzbijanje zlouporabe droga** u „Bazi projekata i programa“.

Ured za suzbijanje zlouporabe droga stručna je služba Vlade Republike Hrvatske koja proučava, prati i analizira čimbenike zlouporabe droga, prati kretanje te provedbu mjera i aktivnosti suzbijanja zlouporabe droga. Prati i ujedinjuje te usmjerava aktivnosti koje se poduzimaju u svrhu preventivnog djelovanja na području suzbijanja ovisnosti. Trening životnih vještina predstavljen je kao program primarne prevencije rizičnih ponašanja (pušenja, konzumacije alkohola i zlouporabe droga), temeljen na razvoju osobina i uvježbavanju vještina koje su se u dosadašnjim istraživanjima pokazale važnim u razvoju ovisničkog ponašanja kao preventivni faktori.

Na stranicama Ureda nalaze se i Akcijski planovi suzbijanja zlouporabe droga u svim županijama Republike Hrvatske. Osnovni je cilj akcijskog plana unaprijediti provođenje i kvalitetu preventivnih programa koji se provode u odgojno-obrazovnim ustanovama i ustanovama socijalne skrbi. **U akcijskome planu Primorsko-goranske županije** također se nalaze podaci za Trening životnih vještina,

čija je kontinuirana provedba jedan od prioriteta u dijelu prevencije ovisnosti djece i mladih.

Podaci o programu uvršteni su i na stranice **Europskog centra za praćenje droga i ovisnosti o drogama** (EMCDDA), osnovanog 1993. godine. EMCDDA postao je glavni stožer Europske unije za prikupljanje podataka vezanih uz droge. Danas ova organizacija nudi državama članicama znanstveni temelj potreban za izradu nacrtu zakona i strategija o drogama te pomaže stručnjacima i znanstvenicima usavršiti najbolje prakse i ukazati na nova područja istraživanja. EMCDDA on-line informacijski sustav Europskog centra donosi niz detalja o programu te ga procjenjuje obećavajućim.

Velik broj škola je na svojim internetskim stranicama redovito objavljuje informacije vezane za provođenje programa u školi, tako da su dostupne roditeljima i svima koji posjete školske stranice.



Neke od škola i u svoje časopise ugrade podatke o aktivnostima koje tijekom godine vrijedno provode u okviru programa.

Svake se godine u okviru programa održava edukacija namijenjena provoditeljima na koju su pozvani i predstavnici **medija**, jer je cilj da šira zajednica prepozna napore koje škole i NZJZ zajednički ulažu u zdraviju budućnost djece.

*Ksenija Petrović Ljubotina, dipl. uč.
univ. spec. sanit. publ.*

«NE» PUŠILJU ■ TISUĆU OSNOVACA U MILENIJSKOJ FOTOGRAFIJI ŠIME STRIKOMANA

Ki zna, ne fuma

RIJEKA ■ Više od tisuću osnovaca i njihovih nastavnika iz niza škola iz Primorsko-goranske županije jučer točno u podne poziralo je za milenijsku fotografiju čiji je moto «Ki zna, ne fuma». Milenijskom fotografijom koju je uz pomoć javne vatrogasne postrojbe Grada Rijeke snimio Šime Strikoman, Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ-a obilježio je Svjetski dan nepušenja i deset godina provođenja programa Trening životnih vještina.

Programom Treninga životnih vještina u školama se promiče zdravlje i osobni razvoj učenika. Trenutačno su u ovaj program uključene 54 škole iz cijele županije, a u sklopu njih 500 suradnika-učitelja te više od 9.000 učenika. Trening životnih vještina kao program za prevenciju ovisnosti među mladima prepoznat je na nacionalnoj razini i po modelu Nastav-

nog zavoda za javno zdravstvo PGŽ-a program se provodi i u drugim županijama. Snimanju milenijske fotografije na Korzu jučer su prisustvovali i predstavnici Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ-a predvođeni ravnateljom Vladimirom Mičovićem, Grada Rijeke u ime kojeg je sudjelovao dogradonačelnik Miroslav Matešić te potpredsjednik županijske Skupštine Željko Plazonić u ime PGŽ-a.

— U ovakve programe prevencije trebale bi se uključiti sve strukture, a ne samo Nastavni zavod za javno zdravstvo i nadam se da će ovo biti prvi korak prema uključivanju raznih društvenih institucija u ovakve programe. Naime, činjenica je da «ki zna, ne fuma», no ja iz svog iskustva mogu reći da je još uvijek mnogo onih «ki znaju, a fumaју», rekao je poznati riječki intervencijski kardiolog Željko Plazonić. (B. Č.)



Osnovci i njihovi učitelji pozirali na Korzu Šimi Strikomanu







466. Milenijska fotografija Šime Strikomana "Ki zna, ne fuma"

Rijeka, 29. svibnja 2015.

**S obilježavanja
Dana nepušenja 2015.**





Lutkarska predstava
5. razred
OŠ Fran Krsto Frankopan, Krk, PŠ Omišalj
šk. god. 2014./15.

OSMOSMJERKA

U osmosmjerci pronađite zadane riječi, a nezaokružena slova dat će pojam koji ih sve povezuje.

S	I	V	E	LJ	I	C	A
A	LJ	U	B	A	V	Ž	L
M	I	V	O	T	K	R	O
O	N	D	I	T	O	R	R
P	L	R	B	V	O	A	T
O	O	O	O	J	B	B	N
U	H	G	L	E	E	O	O
Z	O	A	E	Š	C	K	K
D	K	Ć	S	T	A	S	O
A	L	E	T	I	F	E	M
NJ	A	R	E	N	N	J	A
E	I	S	N	E	G	T	S

TJESKOBA
ALKOHOL
BOLEST
DROGA
SAMOPOUZDANJE
FACEBOOK
SAMOKONTROLA
DOGOVOR
CILJEVI
VJEŠTINE
LJUBAV
SREĆA

Traženi pojam je: _____

6.a
OŠ Eugen Kumičić, Rijeka
šk. god. 2014./15.



Antiovisnička fešta

Je li moguća fešta, dobra fešta bez alkohola, pušenja ili drugih „dodatnih“ supstancija? Pitali smo učenike. Neki su odmahivali glavom... Odlučili smo poučiti ih!

Dakle, Učiteljsko vijeće donijelo je odluku da se 17. prosinca 2014. godine, uz Mjesec borbe protiv ovisnosti, održi druženje svih učenika škole i polaznika predškolskog dijela vrtića J na spomenutu temu. Odlučeno je da nositelji budu razredni odjeli uključeni u program Trening životnih vještina (3.,4.,5.,6.,7.) i na vlastitu inicijativu 8. razred, da koordinatorica bude psihologinja škole te da pozovemo goste. Tako je i bilo.

Odlučeno je i da atmosfera bude vesela, feštarska! Stoga je kao slogan (jingle) predložen stih: **“NEĆU PUŠIT, NEĆU PIT, NEĆU SE DROGIRAT, NEGO CELO VREME JA TEBI ĆU HOFIRAT!”**

Dakle, mjesec i pol prije određenog termina počele su pripreme. Svaki je razred odlučio na koji će način pridonijeti temi:

- 3.a skečom o posluživanju alkohola u kafiću nepunoljetnim osobama
- 3.b skečom o pušenju mladih u kafiću
- 4. istraživanjem na temu „Prodaju li se u lokvarskim prodavaonicama alkohol i duhan osobama mlađim od 18 godina“
- 5. educiranjem prisutnih o anoreksiji, duhanu, alkoholu i pretjeranom korištenju društvenih mreža
- 6. izradom slikovnice o nezdravom provođenju slobodnog vremena
- 7. scenskim prikazima o suvremenoj komunikaciji tinejdžera
- 8. razred je odlučio obojiti oštećena ulazna vrata svoje učionice i ostaviti sliku u nasljeđe generacijama koje ostaju u školi.

Plesna skupina je pripremila 4 plesne točke! Oformljen je jingle-tim koji je, poput EPP poruka, prekidao program pjesmom i svirkom uz stih slogana Fešte.

Gosti? Pitate se što je bilo s njima? Što su oni radili? Ne, ni oni nisu bili besposleni. Kontakt policajac u Lokvama, gosp. Saša Kolozeti, djelatnica Policijske postaje Delnice zadužena za maloljetnike gđa. Monika Fak i domar škole gosp. Doni Škiljan bili su članovi Prosudbenog povjerenstva koje je nakon svakog nastupa iznosilo dojmove o vrijednosti urađenog te donosilo zaključni sud podižući kartončiće u obliku „smješka“ – nasmijanih, tužnih ili ravnodušnih.



Aktivnim sudjelovanjem u programu obuhvaćeno je 73% učenika, 85% razrednika. Atmosfera je bila dinamična, radosna, kaže se otkaćena, je li?



Na kraju ponavljamo svoje pitanje: može li fešta biti radosna i prava bez konzumiranja dodatnih sredstava kao što su alkohol ili sl.? Da ste bili s nama, znamo što biste odgovorili!

*Renata Lisac, prof.
školska psihologinja*

Kreativno druženje

Program Trening životnih vještina se polako, iz godine u godinu, mijenjao, usavršavao, rastao zajedno sa svojim korisnicima-učenicima. Postupno se povećavao broj uključenih škola, razreda i učenika, ali i ideje. Nakon četiri godine provođenja pomislili smo kako bi bilo dobro da sjajne stvari koje učenici rade sa svojim učiteljima na radionicama, a koje ostaje među zidovima učionica izađu u javnost. Pomislili smo kako bi bilo lijepo da se učenici iz raznih škola negdje susretnu i pokažu jedni drugima što su radili. Naravno, ako to žele. A na naše veselje, mnogi su željeli...

Odlučili smo da je pogodno vrijeme za druženje pri kraju školske godine kada već svi razredi završe program. Kao idealan datum nametnuo se 31. svibanj – Svjetski dan nepušenja budući da je upravo pušenje je jedna od tema u programu čiji je cilj razviti zdrav životni stil.

Dan nepušenja

Svjetski dan nepušenja započela je 1987. godine obilježavati Svjetska zdravstvena organizacija (SZO). Globalna epidemija duhana ubija godišnje gotovo 6 milijuna ljudi, od kojih je više od 600.000 nepušača koji umiru od posljedica pasivnog pušenja. SZO želi ukazati na povećan broj smrti i bolesti uzrokovanih pušenjem, napraviti uvid u kontrolu pušenja u svijetu te planski razraditi strateške smjernice za smanjenje broja pušača u svijetu. Nastoji motivirati pojedince i institucije za akcije zaštite nepušača.

Svake je godine obilježavanje Svjetskog dana nepušenja fokusirano na određenu problematiku: 2013. se godine SZO zalagala za sveobuhvatnu zabranu oglašavanja, promidžbe i sponzoriranja duhanske industrije. SZO i stranke u ugovoru prema Okvirnoj konvenciji za kontrolu duhana u roku od pet godina od stupanja na snagu Konvencije trebaju primjenjivati odredbu; 2014. godine SZO i zemlje partneri pozivaju i ostale države na povećanje poreza na duhan. Naime, istraživanja pokazuju da su veći porezi posebno učinkoviti u smanjenju uporabe duhana među osobama s nižim primanjima te u sprečavanju mladih ljudi u započinjanju pušenja.

U Hrvatskoj se također poduzimaju mjere za smanjenje broja pušača. Hrvatski sabor je 17. listopada 2008. godine donio Zakon o ograničavanju uporabe duhanskih proizvoda. Međutim, situacija nije sjajna: prema ESPAD-ovom (*The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*) istraživanju iz 2011. godine mladi u nas puše više od prosjeka ESPAD zemalja. Hrvatska je po broju pušenja mladih u zadnjih 30 dana na trećem mjestu od ukupno više od 40 zemalja u kojima je provedeno istraživanje. Prema GYTS-u (*Global Youth Tobacco*

Survey) iz 2011. godine 27.1% mladih u dobi od 13 do 15 godina već je probalo duhan, a 66.9% je pasivno izloženo duhanskom dimu. Svi ovi podaci govore o velikoj potrebi rada na preventivnim programima.

Svake godine tijekom travnja pozivamo sve škole koje su provodile program da nam se pridruže u obilježavanju Svjetskog dana nepušenja i završetka godišnjeg ciklusa radionica Treninga životnih vještina. Dosad se prijavljivalo dvadesetak škola s raznim uratcima: prezentacijama neke od tema iz programa u obliku plakata, kviza, skeča, plesa, pjevanja ili sl.

2010.

Prvo druženje za Dan nepušenja, kada još nije bilo izvjesno hoće li to postati redovan dio Treninga životnih vještina, odvijalo se u OŠ Kozala, koja nam je rado ustupila svoje prostore i pokazala se izvrsnim domaćinom. Rad se paralelno odvijao u više učionica u manjim grupama razvrstanim po kategorijama prijavljenih radova (poster, filmovi, dramski i literarni uratci). Tematske radionice vodili su vanjski suradnici – stručnjaci iz područja medija, filma, glume, i pisanja. Na kraju je svaka grupa odabrala po jedan uradak prezentiran svim sudionicima.





2011.

Već je sljedeće godine broj prijavljenih učenika i voditelja porastao na stotinjak. U dvorani Transadria učenici su glumili, plesali, pjevali i recitirali. Nakon programa zajedno smo otišli na Titov trg gdje su učenici izložili plakate koji obrađuju neku od tema iz Treninga životnih vještina. Na trgu smo se družili i učenicima podijelili prigodne poklone.

2011. g. - škole i uratci	
OŠ Brajda, Rijeka	Plakati
OŠ Eugen Kumičić, Rijeka	Scenski nastupi „Nemojmo biti ovisni, budimo zdravi i ponosni!“ i „Cigareta“ te plakati
OŠ Ivana Zajca, Rijeka	Plakati
OŠ Kantrida, Rijeka	Pjesma, ples i plakat
OŠ Klana, Klana	Plakat
OŠ Pehlin, Rijeka	Plakat
OŠ Petar Zrinski, Čabar	Plakati
OŠ R. Katalinić Jeretov, Opatija	Plakati
OŠ Srdoči, Rijeka	Pjesme i plakati
OŠ Trsat, Rijeka	Pjesma i plakat
OŠ Turnić, Rijeka	Dječji sastavci i plakati
OŠ Zvonka Cara, Crikvenica	Plakati



2012.

Broj prijavljenih škola i učenika je rastao. Stoga smo 2012. godine morali naše događanje preseliti u veću dvoranu, dvoranu Euroherca. Opet su učenici glumili, pjevali, plesali i recitirali. Nakon gotovo dva sata programa kojeg su pripremili, ponovno smo svi zajedno otišli na Titov trg gdje su izloženi plakati i instalacije na temu nepušenja ili neku od tema iz programa. Tamo smo se neko vrijeme družili, okrijepili te djeci podijelili prigodne poklone. Rastali smo se s najavom ponovnog susreta sljedeće godine.



2012. g. - škole i uratci	
OŠ Eugen Kumičić, Rijeka	Recitacija „Zdrav život“, skeč „U oblaku dima“ i plakati
OŠ F. Krsto Frankopan, Krk i PŠ Baška	Film „Pušenje doslovno ubija“, prezentacija „Pušenje, ovisnost, posljedice“ i plakat
OŠ Gornja Vežica, Rijeka	Skeč „Ovisnosti“
OŠ I. G. Kovačića, Delnice	Plakat
OŠ Ivana Zajca, Rijeka	Plakati
OŠ Ivanka Trohar, Fužine	Skeč „Vršnjački pritisak – nepušenje“
OŠ Kozala, Rijeka	Skeč „Reci ne pušenju!“ i plakat
OŠ Nikola Tesla, Rijeka	Ples
OŠ Petar Zrinski, Čabar	Skeč „Reklamiranje“
OŠ Rikard Katalinić Jeretov, Opatija	Film „TŽV u našim očima“ i plakat
OŠ San Nicolo, Rijeka	Recitacija „Trening životnih vještina“ i plakat
OŠ Srdoči, Rijeka	Recitacija „O zdravlju“, skečevi „Želim biti ja“ i „Priateljstvo“ te plakati
OŠ Trsat, Rijeka	Film „Raspršimo tamu“ i plakat
OŠ Turnić, Rijeka	Pjesma „Neću pušiti, neću pitati“ i plakat
OŠ V. Cara Emina, Lovran	Instalacija „Marihuana“ i plakat
OŠ V. Nazora, Crikvenica	Prezentacija „Pušenje“
OŠ Zamet, Rijeka	Recitacija „Teenegerski song“ i plakati





2013.

Naše druženje krajem svibnja započelo je time da su učenici zajedno sa svojim voditeljima na petom katu Tower centra duž staklene ograde zalijepili plakate koji su tamo ostali nekoliko dana kako bi ih mogli pogledati ponosni roditelji malih autora i drugi zainteresirani prolaznici.

Drugi dio susreta odvijao se u kinodvorani Cinestara. Dug i bogat program koji su pripremili učenici riječkih i županijskih škola odraz je njihovog truda i dobre volje koji je od organizatora NZJZ nagrađen prigodnim poklonom – majicom sa znakom „Treninga životnih vještina“.

2013. g. - škole i uratci	
OŠ Bakar	Igrokazi „Reklamiranje“ i „Stres i odlučivanje“, 4.r
OŠ Dr. A. Mohorovičić, Matulji	Plakati
OŠ Eugen Kumičić, Rijeka	Igrokazi „Pušenje nije cool“ i „Mi smo protiv pušenja“ te recitacija „Nezdrava navika“, 4.c, „Proklete cigarete“, 6.raz., „Tripot hura za nepušenje“, 7.b, Rap pjesma „Odaberi sam“, 4.a; Učnički radovi „Suvremeni mostovi: Facebook i mi“ i plakati
OŠ I.G. Kovačića, Delnice	Recitacija „Pušenje“ i prezentacija „Droga“, 7. raz.
OŠ I.G. Kovačića, Vrbovsko	Plakati
OŠ I. Zajca, Rijeka	Plakati
OŠ Kostrena, Kostrena	Film „Neću pušiti“, 5.a i 5.b i plakati
OŠ Kozala, Rijeka	Usmena prezentacija „Sažetak programa TŽV“
OŠ Mrkopalj, Mrkopalj	Igrokaz „Strategije odbijanja“, 3. i 4.r
OŠ Nikola Tesla, Rijeka	Pjesma i ples „Živa preventiva“, 3. raz., prezentacija „Reklamiranje“, 5.raz. te plakat
OŠ Pehlin, Rijeka	Prezentacija „Treningom živimo vještine“, 6.a,b i c te plakati
OŠ Podmurvice, Rijeka	Recitacija „Tko puši zdravlje ruši“, 7.r, Debata „Reklamiranje usmjereno na djecu trebalo bi zabraniti“, 7.raz. te plakati
OŠ R. Katalinić Jeretov, Opatija	Igrokazi „Ne gubi glavu“, 5.b, „Dileme tinejdžera“, 6.a i „Poziv na rođendan“, 4.a
OŠ R. Strohala, Lokve	Recitacija „Pušenje“, 4.r
OŠ Srdoči, Rijeka	Igrokaz „Bez riječi“, 4.c i interaktivni plakat „U oblaku dima“, 5.b
OŠ Trsat, Rijeka	Pjesma i ples, 5.raz. i recitacija „Pobijedila sam strah“, 4.r
OŠ Turnić, Rijeka	Plakati
OŠ V. Nazora, Crikvenica	Prezentacija „Recite NE pušenju“, 4.b
OŠ Zamet, Rijeka	Filmovi „Preobrazba“, 7.c i „Samopoštovanje“, 3.a, ples „Stop nasilju“, 4.d te plakati



2014.

Budući da su učenici iz godine u godinu sve kreativniji, 2014. smo, uz plakate ponovno postavljene na petom katu Tower centra, u predvorju kina Cinestar mogli smo razgledati izložbu interaktivnih uradaka. U kinodvorani učenici su ponovo pokazali koliko mogu, uz podršku svojih vrijednih učitelja i nastavnika, biti maštoviti i produktivni. U dobrom raspoloženju i uz vodstvo učenika iz Lokava zaplesali su svi u dvorani! Ni te godine učenici nisu otišli kući bez prigodnih poklončića.



2014. g. - škole i uratci	
OŠ Dr. Andrija Mohorovičić, Matulji	Plakat i model „Pušenje – zablude i istine“, vizualizacija godišnje konzumacije i potrošnje jednog pušača
OŠ Brod Moravice, Brod Moravice	Maketa naselja Brod Moravica s porukama nastalim na radionicama TŽV-a
OŠ Centar, Rijeka	Film „Gutači reklama“ i aktivnost u svrhu promicanja komunikacijskih vještina
OŠ Dolac, Rijeka	Demonstracija triju društvenih igara koje su sami osmislili
OŠ Eugen Kumičić, Rijeka	Film „Ma nema šanse“, 3.b i „Nećemo pušiti“, 5.c
OŠ F. K. Frankopana, Brod na Kupu	Snimka zbornog pjevanja i plakat
OŠ Gelsi, Rijeka	Plakati
OŠ I. Gorana Kovačića, Delnice	Skeč „Socijalne vještine – Čovjek je društveno biće!“ i plakati
OŠ Ivanka Trohar, Fužine	Scenski prikaz „Opasnosti pušenja“ i plakati
OŠ Kostrena	Filmovi „Pušenje“, autor Domagoj Miškulin, 7.a i „Priatelji“, autor Dora Baretić, 5.a te plakati
OŠ Kozala, Rijeka	Skečevi „Pod kontrolom“, „Što mi je činiti?“, „Donošenje odluka“, i „Meditacija“ te plakati
OŠ Mrkopalj, Mrkopalj	Prezentacija projekta učenika 5., 6. i 7. razreda „Oslikavanje hola na ulazu u sportsku dvoranu škole“ i plakati
OŠ Nikola Tesla, Rijeka	Film „Internet nasilje“, 6.r i plakat
OŠ Pehlin, Rijeka	Prezentacija „Krasnoslov“ i plakati
OŠ Podmurvice, Rijeka	Kviz „Pušenje cigareta“ i plakati
OŠ Rudolfa Strohala, Lokve	Snimka i ples „Happy“, 5., 6. i 7. razred i plakati
OŠ San Nicolo, Rijeka	Izložba triju „Antistres slikovnica“
OŠ Srdoči, Rijeka	Prezentacija „S Lanom kroz TŽV“ - motivacijske priče i film „Možemo bolje“
OŠ Trsat, Rijeka	Video uradak „Utjecaj medija“ i plakati
OŠ Turnić, Rijeka	Pjesma „Neću pušiti, neću pit“
OŠ V. Nazora, Crikvenica	Film „Ne gubi glavu“ i plakati



Strpljivi i disciplinirani učenici preuzeli su Korzo, barem na kratko, i privukli pažnju mnogih prolaznika hvalevrijednom porukom. Pritom su im društvo radile i dvije maskote: TŽV superjunak s porukom „Mislim zdravo – živim zdravo“ i ugašena cigareta. Događaju su prisustvovali cijenjeni predstavnici Grada Rijeke i Primorsko-goranske županije. Osim što je skup bio medijski popraćen, fotografijama i izvješćem mnoge su uključene škole obogatile svoje internetske stranice pa se ključna poruka i slogan „Ki zna, ne fuma“, nadamo se, šire dalje.

Na milenijskoj fotografiji naleze se učenici iz riječkih osnovnih škola (Brajda, Centar, Dolac, Eugen Kumičić, Gelsi, Gornja Vežica, Kantrida, Kozala, Nikola Tesla, Pehlin, San Nicolo, Srdoči, Trsat, Turnić, Vežica i Zamet) te županijskih (Bakar, Dr. Branimira Markovića iz Ravne Gore, Fran Krsto Frankopan iz Krka, Ivana Gorana Kovačića iz Delnica, Jelenje-Dražice, Kostrena, Milan Brozović iz Kastva, Rudolfa Stohala iz Lokava te Viktora Cara Emina iz Lovrana - PŠ Mošćenička Draga).

Vidimo se dogodine!

Trening životnih vještina, kao program prevencije ovisnosti i promicanja zdravlja, usmjeren je na razvijanje vještina koje omogućuju rast личности i sposobnosti te preuzimanje kontrole nad odrednicama zdravlja. Predstavljanje projekata i uradaka na kraju školske godine aktivnost je koja utječe na jačanje kapaciteta grupe i pojedinaca za postizanje pozitivnih promjena u životu. Kao organizatori, zadovoljni smo, zahvalni i ponosni što svake godine vidimo zanimljive i poučne uratke nastale iz van satova na kojima se rade radionice, posebno stoga što je sve napravljeno zato što to učenici i njihovi nastavnici žele, potpuno dobrovoljno.

Nadamo se i dalje dobroj suradnji sa školama na ovakvim događanjima.

*Ksenija Petrović Ljubotina, dipl. uč.
univ. spec. sanit. publ.*



2015. – „Ki zna, ne fuma“

Godina 2015. jubilara je 10. godina provođenja programa „Trening životnih vještina“ u našoj županiji. Stoga smo na riječkome Korzu organizirali veliko događanje, kako bismo s učenicima i provoditeljima dostojno obilježili jubilej i stvorili trajnu uspomenu. Poznati fotograf Šime Strikoman s 30 m visoke dizalice Javne vatrogasne postrojbe Grada Rijeke snimio je 466. Milenijsku fotografiju s 1300 učenika i njihovih učitelja iz velikog broja škola iz Rijeke i cijele županije. Upaljenu cigaretu „pregazio“ je „živi“ TŽV, a bijelim slovima ispisana je poruka: „Ki zna, ne fuma.“







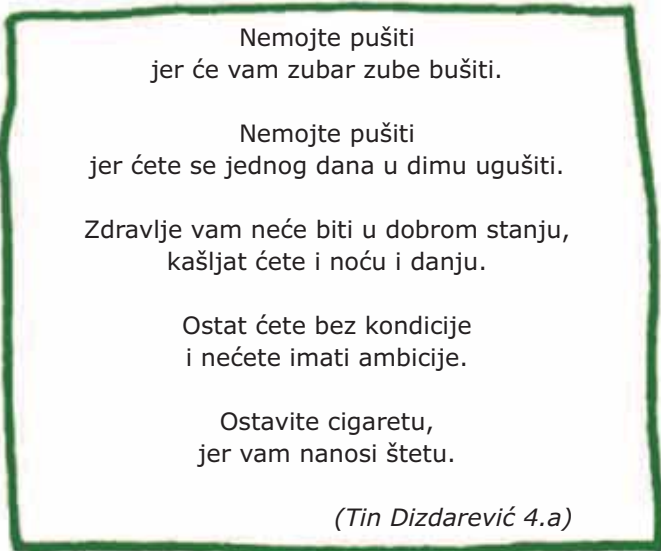
O pušenju
pjevati neću,
jer se radi
o običnom smeću.

Ako se već
pjevati mora,
reći ću da to je
noćna mora.

Od cigarete žuti su zubi
i nitko ne želi da te poljubi.

Nemoj početi pušiti,
jer će ti se koža sušiti.

(Drago Kovačević 4.b i
Kristina Vlah 4.a)



Nemojte pušiti
jer će vam zubar zube bušiti.

Nemojte pušiti
jer ćete se jednog dana u dimu ugušiti.

Zdravlje vam neće biti u dobrom stanju,
kašljat ćete i noću i danju.

Ostat ćete bez kondicije
i nećete imati ambicije.

Ostavite cigaretu,
jer vam nanosi štetu.

(Tin Dizdarević 4.a)



Pušenje je mučenje.
Teško ćeš disati,
nećeš lijepo mirisati.

Mozak će patiti,
puno ćeš kašljati.
Oči će ti crvenjeti,
a obrazi neobično rumenjeti.

Nemoj pušiti!
To nije cool.
Dobro razmisli!
FUL!

(Toni Fugošić 4.b)



ZNATIŽELJNIK

Kutiju je otvorio
i cigaretu uzeo.

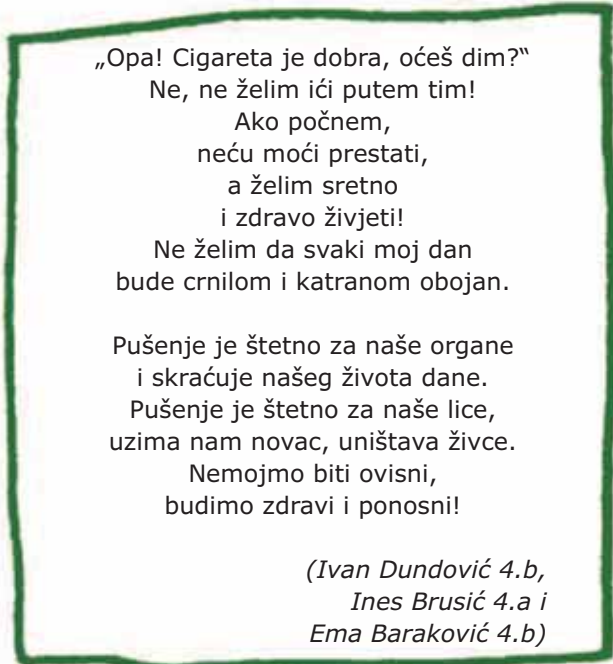
Upaljačem ju zapalio,
Prvi dim povukao.

Malo se zakašljao,
i žute nokte ugledao.

Dok se čuđom čudio,
na njen se žar opekao.

Jako se naljutio
i cigaretu bacio.

(Martina Vasiljević 4.b)



„Opa! Cigareta je dobra, oćeš dim?“
Ne, ne želim ići putem tim!

Ako počnem,
neću moći prestati,
a želim sretno
i zdravo živjeti!

Ne želim da svaki moj dan
bude crnilom i katranom obojan.

Pušenje je štetno za naše organe
i skraćuje našeg života dane.

Pušenje je štetno za naše lice,
uzima nam novac, uništava živce.

Nemojmo biti ovisni,
budimo zdravi i ponosni!

(Ivan Dundović 4.b,
Ines Brusić 4.a i
Ema Baraković 4.b)

Podrška obitelji

Programi za roditelje imaju važnu ulogu u promociji mentalnog zdravlja i prevenciji rizičnih ponašanja kod djece i adolescenata. Takvi programi imaju izravan efekt na mentalno zdravlje roditelja kroz razvijanje roditeljskih vještina, razumijevanja i samopouzdanja te posredno, kroz navedene promjene, utječu na živote i mentalno zdravlje djece.

Obiteljski razvojni zadatak jest stvaranje zdravog okruženja u kojemu dijete živi. Velika je snaga obitelji kao zaštitnog čimbenika koji smanjuje pojavu bilo kakvih oblika rizičnih ponašanja među djecom i mladima. Stoga se u postavljanju preventivskih strategija i programa treba posvetiti jačanju čimbenika zaštite i prihvatiti pristup osnaživanja roditelja i otpornosti djece.

Na razini obitelji možemo prepoznati i rizične i zaštitne čimbenike.

Zaštitni čimbenici

- čvrste i pozitivne obiteljske veze
- nadzor roditelja nad aktivnostima svoje djece
- jasna pravila ponašanja koja se dosljedno provode unutar obitelji
- uključenost roditelja u život svoje djece
- dobar odnos roditelja sa školom

Rizični čimbenici

- loši odnosi
- manjak kvalitetne komunikacije
- neučinkovito roditeljstvo
- konflikti u obitelji
- nedosljedna disciplina
- nerealna očekivanja prema djeci

Preventivni programi usmjereni prema obiteljima, kao i svi preventivni programi, mogu se klasificirati u odnosu na stupanj rizika prema kojem djeluju.

Univerzalni programi pristupaju općoj populaciji obitelji, djece i mladih, tj. usmjereni su na opću zajednicu roditelja koji ne manifestiraju specifične probleme, rizik ili potrebe. Takve intervencije kraće traju i uobičajeno su slabijeg intenziteta. **Selektivni** programi usmjereni su na obitelji ili članove obitelji u riziku, a njihov je cilj smanjivanje već spomenutih rizičnih čimbenika prisutnih u obitelji. Takve su intervencije u principu dulje i intenzivnije.

Indicirani programi obuhvaćaju obitelji i njihove članove koji imaju višestruke čimbenike rizika na strani djeteta, na strani roditelja ili funkcioniranja obitelji (školski neuspjeh, delinkvencija, zloupotreba droga, diskfunkcionalnost roditelja, zlostavljanje, zanemarivanje djece).



- **OBITELJSKA KOMUNIKACIJA:** pomaže roditeljima u razvijanju obiteljskih komunikacijskih vještina, u analiziranju obiteljskih komunikacijskih stilova, osnaživanju vještina za izbjegavanje nesporazuma, izražavanju emocija na efikasan način te u postavljanju obiteljskih ciljeva.
- **RODITELJSKI NADZOR:** pomaže roditeljima shvatiti važnost obiteljskog nadzora i utvrditi koliko je nadzora potrebno; bavi se utvrđivanjem rizičnih faktora u obitelji te postavljanjem pravila.
- **BITI DOBAR UZOR:** roditelji uče o snazi pozitivnog uzora i kako modelirati pozitivna ponašanja; kako biti uzor u odbijanju droga i zdravog suočavanja sa stresom.
- **KORIŠTENJE PRIKLADNE DISCIPLINE:** analiziraju se stilovi discipliniranja i važnost postavljanja pravila i granica; identificiraju se različiti stilovi roditeljstva, način postavljanje pravila, dolaska do kompromisa i pregovaranja.
- **EFEKTI I ZNAKOVI KORIŠTENJA DROGA:** raspravlja se o najčešće korištenim sredstvima ovisnosti, njihovim utjecajima i znakovima korištenja te analizira ponašanja adolescenata.
- **ZAUZIMANJE JASNOG STAVA O SREDSTVIMA OVISNOSTI:** uspostavljaju se pravila o korištenju sredstava ovisnosti i posljedice; analiziraju se posljedice kršenja pravila.

Svrha programa

Trening životnih vještina za roditelje program je univerzalne prevencije, namijenjen svim roditeljima koji žele razviti ili unaprijediti vještine. Program je interaktivan, osmišljen da pomogne roditeljima promovirati pozitivno zdravlje i osoban razvoj njihove djece. Roditeljima pruža prikladne alate kojima osnažuju kompetencije i vještine u djece čime se smanjuje ili prevenira ovisnost i nasilničko ponašanje. Uključuje materijale i vježbe koje pomažu roditeljima poboljšati komunikaciju s djecom i pripremiti ih za prijelaz od adolescenta do mlade odrasle osobe. Pomaže roditeljima bolje shvatiti ponašanje njihove djece, poboljšava obiteljsku komunikaciju te se nadovezuje na program za djecu.



Teme radionica

Program se sastoji od sedam susreta koji se realiziraju jednom tjedno. Tijekom svakog susreta koji traje 60 minuta obrađuje se po jedna zadana tema i uvježbavaju vještine kroz nekoliko aktivnosti. Radi se na: izgradnji obiteljske podrške, obiteljskoj komunikaciji, roditeljskom nadzoru, učenju po modelu, korištenju primjerene i dosljedne discipline, djelovanju i znacima upozorenja korištenja sredstava ovisnosti te zauzimanju jasnog stava o drogama.

Vještine koje roditelji uvježbavaju kroz program su: donošenje odluka, suočavanje s anksioznošću, učinkovito komuniciranje, socijalne vještine i asertivnost.

Programi namijenjeni roditeljima osnažuju ih u njihovoj roditeljskoj ulozi te time posredno utječu na jačanje zaštitnih faktora i promicanje pozitivnog razvoja djece. Roditelji koji ih pohađaju pokazuju povećanje pozitivnih stavova prema djeci, bolje znanje o dječjim ponašanjima te djeci pružaju sigurnije i zdravije psihosocijalno i fizičko okruženje.



*Daina Udovicich Corelli, mag.psih.
univ.spec.sanit.publ.*

Društvena igra „Trening životnih vještina“

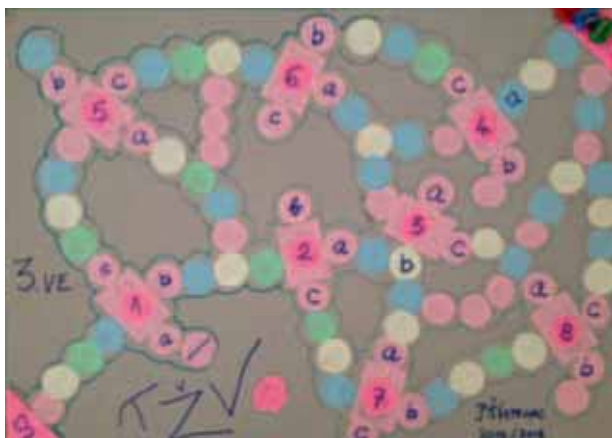
3. razred

OŠ R. Katalinić Jeretov, Opatija, PŠ Veprinac
Šk. god. 2012./13.

CILJ IGRE: Kroz zabavnu i djeci primjerenu aktivnost usustaviti i ponoviti sve što su radili na radionicama.

TIJEK IGRE: Učenici mogu igrati igru u grupama ili samostalno. Na igraćoj je ploči 50 polja koja vode do cilja. polja uključuju i osam „postaja“ s tvrdnjama vezanim za teme iz programa. Iz svakog su poglavlja ponuđene po tri tvrdnje (a, b, c) od kojih jedna predstavlja poželjno ponašanje (brz put u igri), jedna donekle ispravno (teži put), a jedna nepoželjno ponašanje (ispadanje iz igre). Poljima se kreće bacanjem kockice. Pobjeđuje ekipa ili igrač koji prvi dođe do cilja.

1. SAMOPOŠTOVANJE Dobro je imati: a) NISKO (loše) mišljenje o sebi (misлити da si najgori i najlošiji). b) DOBRO mišljenje o sebi (biti svjestan svojih mana i vrlina). c) PREVISOKO mišljenje o sebi (misлити da si najljepši i najpametniji).	2. ODLUČIVANJE Kod donošenja važnih odluka moram: a) Stati... razmisliti... odlučiti! b) Odlučiti što mi prvo padne na pamet pa tek onda razmisliti! c) Ne donositi nikakve odluke, već prepustiti drugima da odlučuju za mene!
3. PUŠENJE i ostale ovisnosti: a) Dobre su za moje zdravlje! b) Ne utječu na moje zdravlje! c) Štetno utječu na moje zdravlje!	4. REKLAMIRANJE a) Nije sve što se reklamira zdravo, dobro i povoljno! b) Sve što se reklamira zdravo je, dobro i povoljno! c) Ništa što se reklamira nije zdravo, dobro i povoljno!
5. SUOČAVANJE SA STRESOM Nervozu i strah izazvan nekom za mene stresnom situacijom (svađa, loša ocjena...) odagnat ću na sljedeći način: a) Neću razmišljati o tome. b) „Ispuhat“ ću se vikanjem na svih oko sebe. c) Udahnut ću... brojati 1...2...3...4...5 pa izdahnuti te razmisliti što mogu učiniti dalje.	6. KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE Kada se ne slažeš sa tuđim mišljenjem ili nekim postupkom valja reći: a) Ti si u pravu (iako to ne misliš)! b) Poštujem tvoje mišljenje iako ja mislim drukčije. c) Ti si u krivu i neću o tome uopće razgovarati!
7. SOCIJALNE VJEŠTINE Pravi prijatelj je : a) Onaj koji je tih, miran i ne petlja se u nikoga. b) Onaj koji pomaže drugima, ne nameće svoje mišljenje i poštuje ostale. c) Onaj koji je najjači, najljepši i pobjeđuje ne obazirući se na ostale.	8. ZAUZIMANJE ZA SEBE Kada netko traži da učiniš nešto što ne želiš, reći ćeš: a) Ne! Ostavi me na miru. b) Dobro, učinit ću to! c) Oprosti, ali ne želim to!



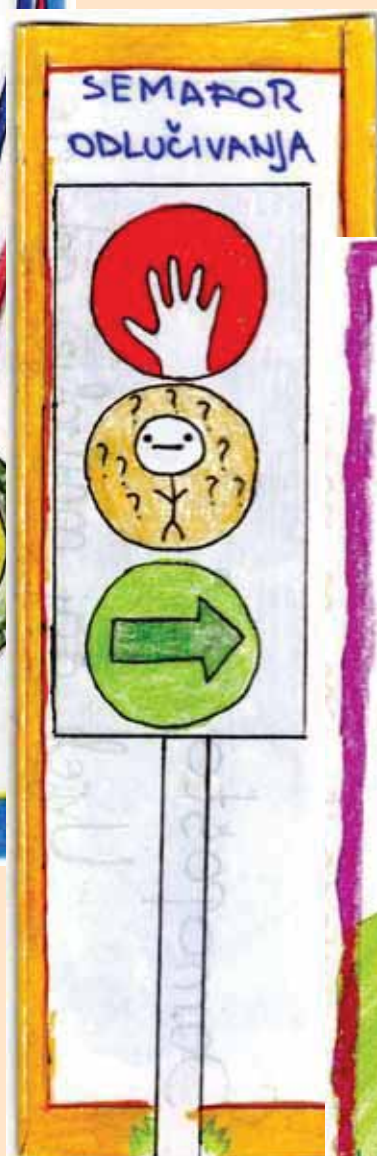
Rješenja:

Poglavlja („postaje“)	Pogešno, ispadaš	Nastavi dužim putem	Ispravno, nastavi kraćim putem
1. Samopoštovanje	A	C	B
2. Odlučivanje	B	C	A
3. Pušenje	A	B	C
4. Reklamiranje	B	C	A
5. Suočavanje sa stresom	B	A	C
6. Komunikacijske vještine	C	A	B
7. Socijalne vještine	C	A	B
8. Zauzimanje za sebe	B	A	C

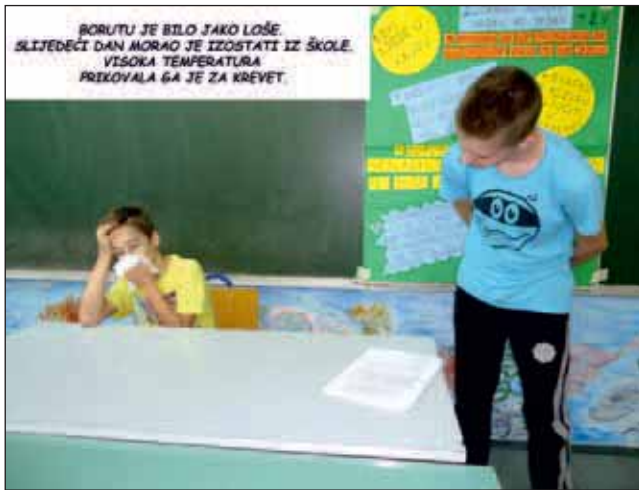
Straničnici

7.c

OŠ R. Katalinić Jeretov, Opatija
Šk. god. 2014./15.



Fotostrip "Pod kontrolom"





PRISJETIMO SE TEHNIKA OVLAĐAVANJA LJUTNJOJ:

UPOZORAVAJUĆE SVJETLO:

- ZAMISLI U SEBI SVJETLO.
- ONO SE PALI I GASI KAO UPOZORENJE KADA MORAS STATI I RAZMISLITI PRIJE NEGO NEŠTO KAŽEŠ ILI NAPRAVIŠ
- SJETI SE PROVJERITI SVJETLO KADA SI U SITUACIJI POPUT NEKIH U KOJIMA SI VEĆ DOŽIVIO OSJEĆAJ LJUTNJE

BROJANJE DO DESET (1,2,3...):

- DUBOKO UDAHNI I POČNI POLAKO BROJATI U SEBI
- SLUŠAJ DRUGU OSOBU DOK BROJIS. NEMOJ JE IZAZVATI OTKRIVAJUĆI ŠTO RADIŠ
- GLEDAJ OSOBU U OČI

UNUTRAŠNJI GOVOR:

- NEKADA MOŽEMO OSTATI MIRNI SAMIM TIME ŠTO SEBI KAŽEMO DA SE NE LJUTIMO:
 - NE MORAM DOZVOLITI DA ME TO IZAZOVE
 - NE MORAM SE SVADATI OKO OVOGA
 - JA TO MOGU SAVLAĐATI
 - MOGU OSTATI MIRAN
- UŽIVAM OSJEĆATI SE MIRNO I POD KONTROLOM

Drugačiji među istima, isti među drugačijima

Djeca s intelektualnim teškoćama predstavljaju specifičnu populaciju po mnogočemu izraženo ranjivu i podložnu mnogim čimbenicima rizika. Intelektualna teškoća znači sniženu sposobnost kojoj je svojstvena značajna ograničenost u intelektualnom funkcioniranju i adaptivnom ponašanju, izražena u pojmovnim, socijalnim i adaptivnim vještinama. Zabluda je da djeci s intelektualnim teškoćama preventivni rad nije nužan ili pak da je suvišan. Budući da, zbog nedovoljne informiranosti, u našem društvu još uvijek postoje predrasude, često se obitelji s djetetom s intelektualnim teškoćama povlače u okvire vlastitog doma i na taj način još više produbljuju jaz sa zajednicom u kojoj žive. Djeca time ostaju marginalizirana, dok dinamika njihovog razvoja prati ostale vršnjake.

Djeca s intelektualnim teškoćama su društvena bića koja tjelesnim i psihičkim sazrijevanjem sve više traže i žele društvo svojih vršnjaka i određenu afirmaciju u društvenoj skupini kojoj žele pripadati. Jednaki potreba, a ograničenog intelektualnog funkcioniranja, takva djeca sklonija su popuštati pred vršnjačkim pritiskom ili iz neznanja i nerazvijenih socio-emocionalnih vještina izabrati pogrešan put ili biti primorano na neprimjerena ponašanja. Dugotrajnija izloženost određenim rizičnim čimbenicima kod sve djece, a posebno djece s intelektualnim teškoćama, vodi do niza emocionalnih i psihičkih teškoća, pa mogu postati žrtve nasilja i razviti razne poremećaje ponašanja kao i probleme ovisnosti.

Već u ranim fazama razvoja i unatoč zaštitnim faktorima kod njih su evidentne brojne teškoće na planu adaptivnog ponašanja. Zbog ograničenja u adaptivnom ponašanju djeca s intelektualnim teškoćama imaju teškoća u sposobnostima snalaženja u životnim promjenama i zahtjevima okoline. Adaptivne vještine obuhvaćaju adekvatnu komunikaciju, funkcionalne akademske vještine i vještine samousmjerenja. Navedeni aspekti vještina dalje se razlažu na veliki broj pojedinačnih vještina potrebnih za uspješno funkcioniranje u svakodnevnom životu. Upravo te vještine zahvaćene su preventivnim programom Centra za odgoj i obrazovanje Rijeka.

Pozitivno iskustvo Centra

Već petu godinu za redom Centar provodi Školski preventivni program kojim se želi adaptivno ponašanje i adaptivne vještine kod svakog djeteta razviti u

što većoj mjeri, a također raditi i na zdravstvenoj promociji i prevenciji. Pri tom su uočeni značajni efekti na funkcioniranje polaznika: uočeno je kako su djeca napredovala u komunikacijskim i socijalnim vještinama te su se, što je vrlo bitno, naučila zauzeti za sebe u situacijama koje su to iziskivale. Tijekom pet godina rada program je doživio određene promjene s ciljem poboljšanja rada. Profilirane su teme, pristup radu i timska struktura kako bi proces učenja bio najoptimalniji za ovu skupinu djece.

Školski preventivni program podijeljen je na rad u pet podtimova: Trening životnih vještina, Živjeti zdravo, Sačuvajmo obitelj, Stop nasilju, Pokrenimo se. U timovima se nalaze i rade raznovrsni stručnjaci, većinom edukacijski-rehabilitatori, potom psiholog, socijalna radnica, učitelj tjelesne i zdravstvene kulture, medicinska sestra te kao vanjski suradnik liječnik školske medicine i majka djeteta koje se školuje u Centru. Provode se programi Trening životnih vještina i CAP u osnovnoj školi te Medijacija u srednjoj školi Centra. Područja rada su širokog zdravstvenog spektra, pa se djeca educiraju i o zdravim stilovima života: u što spada zdrava prehrana, sport i ples kao put do psiho-fizičkog zdravlja, seksualnost i primjereno spolno ponašanje. Rad s obiteljima je vrlo važan dio ŠPP jer se roditeljima omogućava uvid kao i savjetovanje o uspješnom roditeljstvu.

Nužnost prilagodbe

Većina tema programa Treninga životnih vještina pokazala se kao izvrstan put stjecanja adaptivnih vještina i adaptivnog ponašanja djece s intelektualnim



teškoćama. U tom su smjeru dominantno mjesto zauzele sljedeće teme: zauzeti se za sebe, samopoštovanje, socijalne vještine, komunikacijske vještine, odlučivanje i tjeskoba te, naravno, teme o ovisnostima.

Djeca s intelektualnim teškoćama, iako vrlo slična svojim vršnjacima bez intelektualnih teškoća, imaju određene specifičnosti funkcioniranja koje treba poznavati i poštivati u planiranju i izvođenju zdravstvenih programa. Prilagodba je potrebna u materijalima i načinu prezentiranja sadržaja ovoj djeci. Raspoloživi materijali „Treninga životnih vještina“ primjenjivi su na djecu redovne populacije te za djecu s intelektualnim teškoćama nužne prilagodbe nastavnog i radnog materijala. Prilagodbe se odnose na opseg i dubinu sadržaja te određene postupke koji se ne odnose samo na materijale već i na samu realizaciju nastavnih jedinica. U radu su korišteni priručnici namijenjeni učenicima 3. i 4. razreda jer bolje odgovaraju potrebama djece i njihovoj razvojnoj dobi, bez obzira na to što se radi o djeci više kronološke dobi. Radni listovi dodatno su prilagođeni po opsegu sadržaja, tj. skraćeni su tekstovi u dijelu uvođenja u temu i dijelu koji se odnosio na pismene uratke.

U radu s djecom s intelektualnim teškoćama poželjno je što više vizualizirati rad, povezivati ga s njihovom svakodnevicom i uvježbavati tehnike ponašanja u konkretnim situacijama, kako bi povećali vjerojatnost usvajanja adaptivnih vještina. Posebnost u radu s djecom s intelektualnim teškoćama je naglašeno poštivanje principa zornosti, primjerenosti i postupnosti u učenju. Važno je nova znanja i vještine graditi na predznanju uz ponavljanje već naučenog. Potom u manjim koracima, uz što više vježbe, grade se nove vještine koje će povećati adaptivno ponašanje djece. Naglasak je stavljen na tehnike i strategije svladavanja vještina. Za te potrebe tim TŽV osmislio je kratke skečeve čija je svrha zainteresirati učenike za temu, zabaviti ih i, prije svega, poučiti tehnikama.

Kreativnost na djelu

Za potrebe teme „Zauzeti se za sebe“ djeca su uvedena u rad pomoću prometnih pravila u kojima su voditeljice odglumile automobile od koji jedan ne poštuje znak STOP te nastavlja vožnju. U odglumljenom „sudaru“ djeca su mogla spoznati koje su posljedice nepoštivanja pravila. Posebna je pažnja posvećena dijelu sata kada su djeca sama primjenjivala naučene tehnike odupiranja ili suočavanja sa situacijom glumeći uloge žrtve i nasilnika, vodeći računa o prilagođenosti i etičkoj primjerenosti primjera. U skladu s općim smjernicama za rad, uvaženo je pravo djeteta da ne sudjeluje u izvođenju skeča ako to ne želi, čak i ako se njime uvježbava određena tehnika. Sagledane su individualne karakteristike djeteta i njegovog



funkcioniranja u okviru osnovne teškoće te su u tom smislu prilagođavani zadaci. Kod odabira određenih tehnika odupiranja, u okviru teme Asertivnost, kada se radilo o djetetu s većim intelektualnim teškoćama, rad je ograničen na jednostavnije tehnike (odrješito odbijanje, ignoriranje i bijeg). Složenije tehnike, kao što su izmišljanje razloga za odbijanje zahtjeva ili okretanje na šalu, nisu primjerene zbog kompleksnosti misaonog procesa.

Vrlo često su sadržaji TŽV korelirani s ostalim nastavnim predmetima: priroda i društvo, tjelesna i zdravstvena kultura, likovna i glazbena kultura te naročito s hrvatskim jezikom. Književnost potiče emocionalni angažman učenika u problematici i stoga ima nezamjenjivu ulogu. Tako su učenici prilikom rada na komunikacijskim vještinama pročitali zgodnu pripovijetku koja opisuje odnos među dvjema prijateljicama, a prilikom rada na temi ovisnosti o drogama obrađen je tekst o iskustvu jednog dječaka koji se susreo s drogom.

Treningom do pozitivnih promjena

Mnogobrojni su razlozi zbog kojih se iskazala potreba sustavnog rada na prevenciji s djecom s intelektualnim teškoćama: jačanje socioemocionalnih vještina, stjecanje samopouzdanja i pozitivne slike o sebi. Životne vještine osiguravaju njihovu kvalitetniju integraciju u društvo i viši stupanj adaptivnog ponašanja te preveniraju nepoželjne oblike ponašanja i moguće razvojne smetnje. Prilagođen „Trening životnih vještina“ jest izvrstan program kojim se na sustavan način radi na navedenim ciljevima. Petogodišnje iskustvo provođenja tog programa rezultiralo je pozitivnim efektima na životno funkcioniranje djece koji postaju zaštitni faktor u njihovom razvoju.

*Nataša Tomljanović, prof.reh.
univ.spec.sanit.publ.*



Ilustracije za temu "Odlučivanje"





Ilustracije za temu "Suočavanje s anksioznošću"



„Vježbaj životne vještine, budi jak!“

Kad mi nude: „Daj, zapali!“
Kažem: „Ne bih to!“
Neću vino, neću pivo
alkohol je zlo.

Ne daj, Bože, probat drogu
o njoj puno lošeg znam
i poslije bi me bilo sram.

Vježbam životne vještine,
osjećam se jak.
Učim kako biti bolji
brat, sin, prijatelj, đak.

Iako kompjuter volim,
dobro pripazim,
tko mi prijateljstvo nudi
uvijek provjerim.

Nikad ne znaš tko je s druge
strane Facebooka.
Ne dopisujte se s nepoznatim
kažem ja.

Vježbam životne vještine,
osjećam se jak.
Učim kako biti bolji
brat, sin, prijatelj, đak.

Nemoj svađati se s frendom
ni ako si na njegov ljut.
Za svoje mišljenje se bori,
ali biraj miran put.

Vidjet ćeš da svi smo sretni
kad se družimo
pa si sada ruke pružimo.

Vježbam životne vještine,
osjećam se jak.
Učim kako biti bolji
brat, sin, prijatelj, đak.
Eto to je naša priča,
vjerujte na riječ.
Samo bismo još na kraju
željeli vam reć...

...da ponekada i roditelji
mogli bi
od svoje djece
što naučiti.

Vježbam životne vještine,
osjećam se jak.
Učim kako biti bolji
brat, sin, prijatelj, đak.

VJEŽBAJ ŽIVOTNE VJEŠTINE, BUDI JAK!

6. razred
OŠ Petra Zrinskog, Čabar
šk. god. 2014./15.



