

ODRAŠTI (NI)JE LAKO, ZAR NE?



PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Program primarne prevencije ovisnosti i rizičnog ponašanja

Nakladnik:

Grad Split

Vijeće za provedbu programa prevencije kriminaliteta na području grada Splita



U suradnji:

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko –dalmatinske županije

Policijska uprava Splitsko-dalmatinske županije



Autorice:

Josipa Glavaš, dr.med.

Davorka Kovačić Borković, prof.

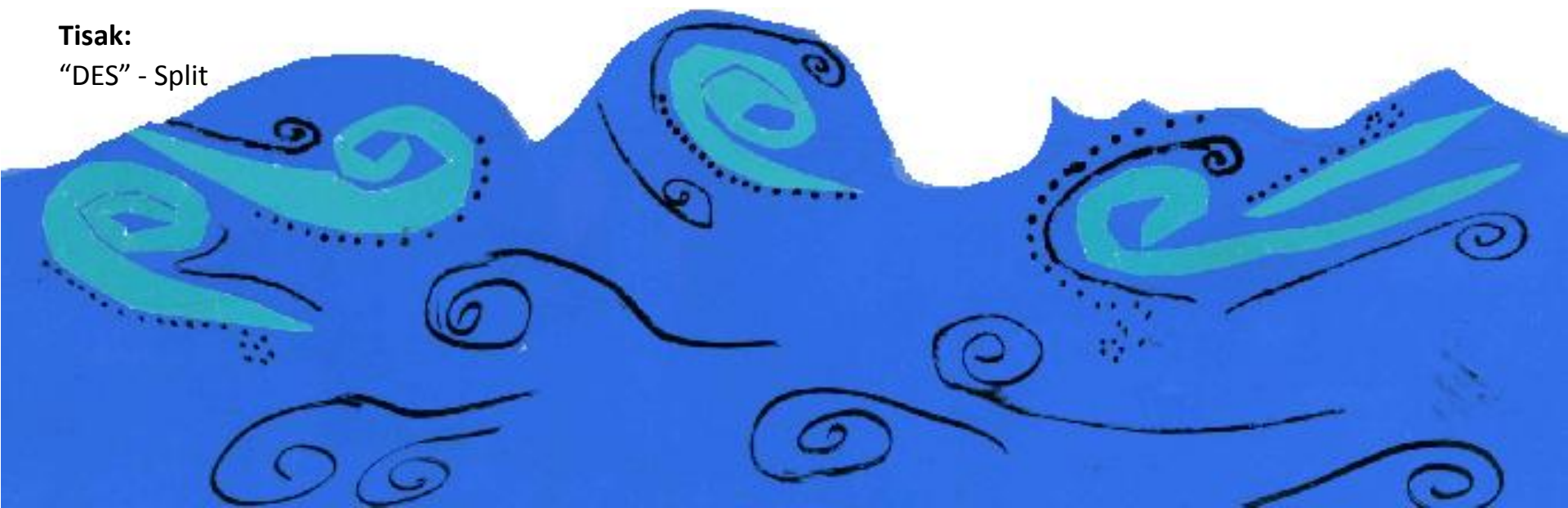


Ilustracije:

Učenici OŠ Sućidar

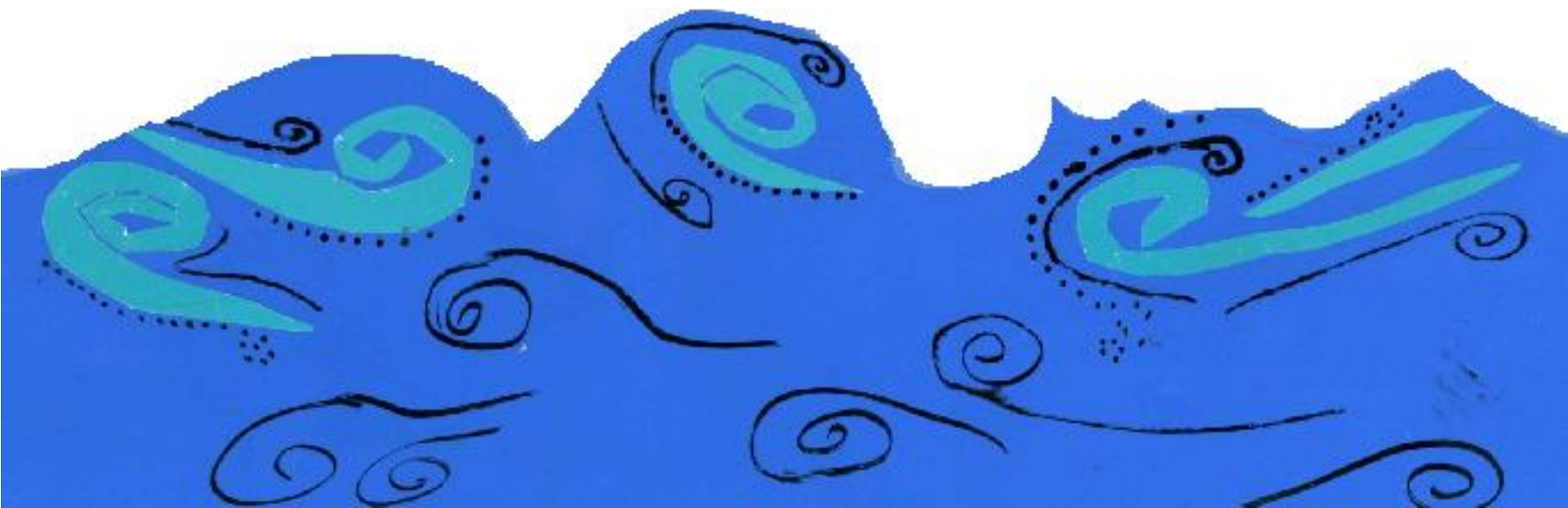
Tisak:

“DES” - Split



ODRAŠTI (NI)JE LAKO, ZAR NE?

PRIRUČNIK ZA RODITELJE



SADRŽAJ

1. Razdoblje bura i oluja

2. Uloga obitelji u prevenciji rizičnih ponašanja

3. Rizična ponašanja mladih

- * Duhan
- * Alkohol
- * Marihuana
- * Nove ovisnosti (internet/računalne igrice, kockanje/klađenje)
- * Nasilje među mladima

4. Rano otkrivanje

5. Nekoliko rečenica za kraj...

6. Kome se obratiti?

PREDGOVOR

Poštovani roditelji,

ovaj priručnik je nastao u sklopu nacionalnog projekta primarne prevencije ovisnosti “Zajedno više možemo” MUP-a RH te predstavlja nastavak preventivnog rada s Vašom djecom. Naime, po preporuci Vijeća za prevenciju, Grad Split u suradnji s PU Splitsko-dalmatinske županije započeo je s edukacijom učenika 4. i 5. razreda osnovnih škola te organizirao Sajmove mogućnosti u sklopu kojih su djeci ponuđeni sadržaji i aktivnosti kojima se mogu baviti u slobodno vrijeme. Priručnik smo osmislili s ciljem da Vas informiramo o neprihvatljivim ponašanjima djece i mladih, kako bi ih na vrijeme prepoznali ili pak spriječili.

Obitelj je prva i najvažnija djetetova škola u kojoj usvaja znanja, sustav vrijednosti i obrasce ponašanja. No tijekom odrastanja jačaju i utjecaji okruženja: škole, vršnjaka i šire zajednice. I unatoč Vašim negativnim stavovima prema sredstvima ovisnosti, dio djece ipak proba prvu cigaretu ili čašu alkohola. Štoviše, istraživanja među djecom i mladima ukazuju kako djeca prvi kontakt s alkoholom imaju upravo u vlastitom domu, na poticaj roditelja ili starijih rođaka. Osim problema zlouporabe alkohola i droga, u posljednjih nekoliko godina sve je izrazitiji problem prekomjerne uporabe interneta i računalnih igrica, kockanja i klađenja. Brojni su pritisci kojima je današnja obitelj izložena, ali obitelj koja zna iskoristiti svoju ulogu i utjecaj na dijete može utjecati na njegovu odluku da se tim pritiscima odupre. Pritom ne zaboravite kako na dijete, osim svojim djelovanjem, utječete i osobnim primjerom.

Nadamo se da će Vam ovaj priručnik biti od pomoći u razumijevanju razdoblja odrastanja i promjena koje ono donosi te Vas ojačati u namjeri da ih zaštitite od loših utjecaja.

RAZDOBLJE BURA I OLUJA

Koliko puta ste promatrajući svoje dijete primijetili kako je prebrzo naraslo, promijenilo se izgledom i ponašanjem te Vas iznenadilo svojim odgovorima i reakcijama? Jeste li sa žaljenjem zaključili kako su dani djetinjstva prebrzo i nepovratno prošli, a Vi imate osjećaj kako ste nešto propustili?

Razvoj čovjeka je proces koji se odvija u fazama od samog rođenja. One teku postupno i isprepliću se gotovo neprimjetno te često ni ne zamijetimo kako dijete odrasta. Fizičko odrastanje prati psihološki razvoj pa je razdoblje do adolescencije uglavnom usklađen proces. Polazak u školu preklapa se sa psihološki "mirnom" fazom razvoja u kojoj su aktivnosti i interesi uglavnom usmjerene na obrazovni proces. Dijete se uči osamostaljenju, produktivnosti i organiziranosti. Roditelji su tu da pripomognu u slučaju eventualnih problema, a djeca rado pristaju na to da roditelji aktivno sudjeluju u njihovom životu. No s vremenom uočavamo sve burnije promjene koje se događaju našem djetetu, kako na fizičkom tako i na psihičkom planu. Na ono što slijedi najčešće nismo dovoljno pripremljeni, a to je ADOLESCENCIJA.

Adolescencija je prijelazno razdoblje između djetinjstva i odraslog doba. Početak, trajanje i završetak adolescencije je individualan, ali prve promjene mogu se uočiti već s 11 do 12 godina. Tada roditelji najčešće dožive prvi prkos, bunt i suprostavljanje pa iznenađeni reakcijama svoje djece postaju nesigurni ne znajući kako se postaviti i reagirati. Najburnije promjene se vremenski preklapaju sa završetkom osnovne i polaskom u srednju školu. Započinje intenzivan proces odvajanja, traženja neovisnosti i vlastitog identiteta. S obzirom na intenzitet promjena, u ovo doba se često javljaju prve depresije, emocionalne nestabilnosti, nekontrolirani izljevi agresivnosti, tjeskobe, ali i sklonosti k različitim rizičnim ponašanjima. Krajem srednjoškolskog obrazovanja nazire se i kraj adolescencije. Adolescenti počinju prihvaćati pravila i uloge odraslih te konačno imaju formiran osobni identitet i jasniju sliku o sebi.

Za adolescenciju se ipak ne može općenito tvrditi kako je to doba „bura i oluja“. Samo manji broj mladih prolazi kroz to razdoblje s unutaršnjim burama i vanjskim sukobima. Iskustva tijekom tog razdoblja uvelike utječu na ostatak života. Stoga je potrebno aktivno sudjelovati u razvoju djeteta i pomoći mu da prve životne krize prođu što bezbolnije.

ULOGA OBITELJI U PREVENCIJI RIZIČNIH PONAŠANJA

Strahovi roditelja koji imaju adolescenta u obitelji nerijetko su vezani uz konzumaciju droga i razvoj ovisnosti. Iako se zlouporaba droga prepoznaje kao dominantno rizično ponašanje mladih, valja imati na umu da nije i jedino. Tu još spadaju neoprezna vožnja, rizična spolna ponašanja, bježanje od kuće, napuštanje škole, delikventne devijacije i nasilno ponašanje. Ponekad mladi iskazuju i više od jednog oblika nepoželjnog ponašanja.

Mladi ljudi su skloni testiranju vlastitih, ali i granica koje im je postavila okolina (roditelji, škola, društvo). Nažalost neki od adolescenata kao način ulaska u svijet odraslih biraju pijenje alkohola i eksperimentiranje s drogama. Uvažavajući razvojno doba u kojem se nalaze, a time i njihove unutrašnje potrebe, važno je razumjeti razloge njihova ponašanja te im pomoći u prevladavanju poteškoća s kojima se susreću. S obzirom da su različita istraživanja, kod nas i u Europi, pokazala kako **50-60% mladih do kraja srednje škole proba neku od psihoaktivnih tvari**, nema razloga za stigmatiziranjem ovakvog ponašanja, ali ni za umanjivanjem problema. Potrebno je oboruzati se razumijevanjem, znanjem i strpljenjem te učiniti sve kako bi olakšali svom djetetu razvoj u zdravu i stabilnu osobu.

Razlozi koje mladi navode za početak eksperimentiranja s drogama najčešće su pritisak vršnjaka, znatiželja i način zabave. No nerijetko se iza ovakvih razloga kriju nisko samopoštovanje, osjećaj beznadnosti i depresivnosti, tjeskoba, problemi u školi, kao i u obitelji.

Čimbenici koji uvelike utječu na odluku adolescenta hoće li ući u svijet ovisnosti i rizičnog ponašanja su: funkcionalnost obitelji, bio-psihološka predispozicija (genetika), karakteristike i utjecaji okruženja u kojem dijete odrasta (dostupnost droga, utjecaji skupine vršnjaka, trendovi zabave, negativni utjecaj medija, kvaliteta i organiziranost školskih i drugih programa prevencije).

Najsnažnije oružje koje roditelji mogu upotrijebiti su harmoničan obiteljski odnos, kvalitetna komunikacija te međusobno podržavanje i razumijevanje. Od važnosti su aktivna uključenost u život djece, postavljanje jasnih pravila kojih se treba dosljedno pridržavati te održavanje nadzora nad aktivnostima djece i njihovih prijatelja.

➤ Prema **Obiteljskom zakonu**, roditelji imaju pravo i dužnost nadzirati dijete u njegovu druženju s drugim osobama. Djetetu mlađem od 16 godina imaju pravo i dužnost zabraniti noćne izlaske (od 23 do 5 sati) bez svoje pratnje ili pratnje druge odrasle osobe u koju imaju povjerenje.

Prva eksperimentiranja s alkoholom i drogama najčešće se zbivaju tijekom adolescencije, kada sposobnost rasuđivanja i donošenja odluka još nije u potpunosti razvijena. Imajući to u vidu jasna je uloga odraslih u postavljanju vanjskih granica i usmjeravanju djece i mladih. U razdoblju koje prethodi adolescenciji važno je razvijati vještinu donošenja kvalitetnih odluka, svijest o razlikovanju dobrog i lošeg, sposobnost odgode u gode te kontrole nad vlastitim ponašanjem.

Za mlade je zdravlje nešto što se podrazumijeva te se upuštaju u različite rizike čak i ako su upućeni u moguće štetne posljedice po zdravlje. Naime, prilikom konzumacije psihoaktivnih sredstava ne stvara se trenutačna ovisnost što mlade navodi na pogrešan zaključak kako se posljedice mogu izbjeći te da imaju kontrolu nad svojim ponašanjem. Nadalje, mnogi od njih će početi uzimati duhan i alkohol zato što su društveno prihvatljivi. **No, za mlade su nelegalni.**

- **Čak 3 zakona ograničavaju dostupnost alkohola i duhana osobama mlađim od 18 godina** (Zakon o ograničavanju uporabe duhanskih proizvoda, Zakon o trgovini, Zakon o ugostiteljskoj djelatnosti).
- Na svim prodajnim mjestima mora biti istaknuta oznaka o zabrani prodaje ovih proizvoda osobama mlađim od 18 godina, a prodavač/ugostitelj može zatražiti da se odgovarajućom ispravom dokaže punoljetnost te je obvezan uskratiti traženi proizvod u slučaju odbijanja.
- No, osim na trgovcima i ugostiteljima, odgovornost poštivanja ovih zakona počiva i na roditeljima.

Ne šalžite djecu u kupovinu alkohola i duhana za svoje potrebe!

DUHAN

Pušenje cigareta je jedan od vodećih uzroka smrti koji se može spriječiti. Pušenje je u početku navika koja kasnije prelazi u ovisnost. Pušači su definirani kao ovisnici kada trebaju cigaretu bez obzira na situaciju, a ovisni su isključivo o nikotinu. Najveća zabluda u svijetu pušača duhanskih cigareta je da se pušenje može kontrolirati i po želji bez problema prekinuti.

Utjecaj pušenja na zdravlje se većinom očituje u srednjoj ili starijoj dobi, stoga mladi zanemaruju upozorenja o dugoročnim posljedicama poput: emfizema, kroničnog bronhitisa, raka različitih organskih sustava (usne šupljine, grla, jednjaka pluća, dušnika, mokraćnog mjehura, gušterače), srčanih i krvožilnih oboljenja, neplodnosti, utjecaja na dužinu i kvalitetu života. Zato im je bitno reći kako pušenje ima i **neposredne posljedice po zdravlje**: smanjena plućna funkcija, smanjena izdržljivost i kondicija, kašalj te povećana osjetljivost na infekcije dišnog sustava. **Naglasiti** kako je odvikavanje od pušenja poseban problem te kako većina pušača ne uspijeva prestati pušiti, iako mnogi to pokušavaju.

U Hrvatskoj od posljedica pušenja umre oko 12.000 osoba godišnje.

Jedan od najvažnijih razloga zašto mladi počinju pušiti je to što se pušenje doživljava kao odraz zrelosti i nezavisnosti. Nedvojbeno je kako odrasli koji puše, a koje mladi oponašaju i idoliziraju imaju na njih veliki utjecaj. No za početak navike pušenja u mladima su ipak od najvećeg značenja utjecaji vršnjaka, roditelja te starije braće i sestara.

HBSC – PONAŠANJE U SVEZI SA ZDRAVLJEM U ŠKOLSKE DJECE 2009./2010.

- U 5. razredu osnovne škole **22%** dječaka i **10%** djevojčica je već probalo pušiti.
- U 7. razredu **41%** dječaka i **35%** djevojčica izjavljuje da je pušilo.
- U 1. razredu srednje škole pušilo je **62%** dječaka i djevojčica, a **svakodnevno ih to čini oko 20%**.

ALKOHOL

Alkohol je sredstvo ovisnosti, a alkoholizam je bolest obitelji i jedan od osnovnih društvenih problema. Alkohol stvara psihičku i tjelesnu ovisnost (nakon 4 ili više godina prekomjernog pijenja). Unatoč tome, potrošnja alkohola je opće prihvaćena u većini zemalja svijeta te nije prikazana kao nešto loše.

U Hrvatskoj ima oko 250.000 osoba ovisnih o alkoholu.

Kronični problemi s alkoholom su svojstveni odraslima, ali inicijacija pijenja alkohola vezana je uz početak adolescencije. Prva iskustva s alkoholom najčešće se steknu u vlastitom domu. Među mladima pozitivna očekivanja vezana uz alkohol odnose se na osjećaj opuštenosti i društvenosti, a dugoročne posljedice za njih su nezamislive. No za razliku od odraslih koji piju učestalo i prekomjerno, mladi piju rjeđe, ali gotovo uvijek s namjerom da se napiju. Stoga se **nepoželjni učinci alkohola na mlade** povezani s ozljedama, prometnim nesrećama, delikventnim ponašanjem, nasiljem, rizičnim spolnim ponašanjem, problemima u odnosu s obitelji i prijateljima, ali i drugim problematičnim ponašanjima.

HBSC – PONAŠANJE U SVEZI SA ZDRAVLJEM U ŠKOLSKE DJECE 2009./2010.

- Hrvatska djeca su u usporedbi s europskim vršnjacima izrazito sklona pijenju alkohola.
- Srednja dob u kojoj su 1. put pila alkohol je **12.8** godina za dječake i **13.3** za djevojčice.
- S 15 godina, **44%** dječaka i **26%** djevojčica se opilo 2 ili više puta.

MARIHUANA

Danas mnogi mladi smatraju kako je marihuana sigurna, prirodna i ljekovita biljka. Ipak, u Hrvatskoj, kao i u većini zemalja svijeta je zakonom zabranjena. Također, dok se god kliničkim ispitivanjima s dugotrajnim praćenjem ne dokaže njena prednost u odnosu na postojeće lijekove za pojedina stanja, neće doći ni do uvođenja uporabe medicinske marihuane u Hrvatskoj.

Mladi također daju argumente kako je marihuana bezopasnija od duhana ili alkohola. No izuzmu li se kanabinoidi, dim marihuane i cigarete je uvelike sličan. Oba se sastoje od toksičnih i kancerogenih tvari. Zdravstveni problemi koje izaziva marihuana su brojni: problemi s dišnim sustavom, poremećaj ravnoteže i koordinacije pokreta, slabije kognitivne sposobnosti (planiranje, kratkoročno pamćenje, donošenje odluka, kontrola emocija i ponašanja), negativan utjecaj na reproduktivni sustav (smanjena razina testosterona, neredovitost menstrualnih ciklusa, neplodnost), srce i krvožilni sustav (ubrzani ritam srca i povišen krvni tlak), psihički poremećaji (panika, tjeskoba, psihoza). **Pod neposrednim utjecajem marihuane**, povećana je mogućnost ozljeda zbog poremećene koordinacije i ravnoteže, a zbog produženog vremena reakcije i ometene koncentracije, smanjena je sposobnost sigurnog upravljanja motornim vozilima.

U posljednje vrijeme raste uporaba **sintetičkih kanabinoida**, koji su marihuani sličnog, ali mnogo jačeg djelovanja. Time je povećana opasnost od nuspojava, a njihovi učinci na zdravlje nisu posve istraženi.

Znakovi prepoznavanja neposredno nakon konzumacije: jako crvenilo bjeloočnica, euforično raspoloženje, nekontrolirani smijeh, pojačan osjećaj gladi, pospanost, poremećaj ravnoteže.

Moguće promjene ponašanja: slabiji školski upjeh, izostanci iz škole, nezainteresiranost za prijašnje aktivnosti i hobije, bezobzirnost, pogoršanje odnosa u obitelji i s prijateljima, premorenost, neispavanost.

Kako su neke od navedenih promjena česti suputnici adolescencije, u slučaju sumnje da se nešto događa s djetetom prvo porazgovarajte kako bi se riješili sumnji ili pak suočili s problemom.

RANO OTKRIVANJE

Eksperimentiranje s drogama, pijenje alkohola i druga rizična ponašanja uglavnom su prolazna faza odrastanja, bez većih posljedica. To pak ne znači kako treba zanemariti prve znakove konzumacije, jer pravovremenom intervencijom i ranim otkrivanjem možemo spriječiti razvoj ovisnosti i stvaranje većih problema.

Roditelji često nisu prvi koji saznaju za problem konzumiranja ili eksperimentiranja, ali su svakako oni koji najviše mogu doprinijeti u njegovom rješavanju. Bez obzira na način na koji ste saznali kako je vaše dijete bilo u kontaktu s drogama, **imate pravo i obvezu provjeriti o čemu se radi te shodno tome i reagirati**. Uvijek napomenite kako sve što radite, radite iz ljubavi!

Jedini način da saznate konzumira li uistinu vaše dijete drogu jest testiranje urina, ali **prvi korak je uvijek razgovor** s djetetom. Roditelji se trebaju pripremiti za razgovor, otvoriti smireno komunikaciju te iznijeti svoje sumnje i strahove. Pritom govoriti bez kritiziranja, moraliziranja i etiketiranja djeteta kao lošeg, čak i slučaju da je konzumiralo drogu. Pokažite razumijevanje za eventualne okolnosti zbog kojih je dijete došlo u iskušenje (pritisak vršnjaka, znatiželja, stavovi...) te mu pružite pomoć i podršku.

Ne treba se ustručavati od testiranja urina na psihoaktivne tvari jer je kod dijela adolescenata sama spoznaja o mogućem testiranju dovoljna da ne podlegnu iskušenju. Rezultate testa dočekati mirno, bez obzira na ishod. U odnosu na rezultat dogovoriti daljnje postupanje. Ukoliko je nalaz pozitivan na neku od droga, razgovoru koji će uslijediti pristupiti smireno te pričekati djetetovo objašnjenje. Pokušati utvrditi težinu problema (što konzumira, koliko često), ali se svakako preporuča savjetovati sa stručnjacima zbog daljnjeg postupanja. Ukoliko je nalaz uredan pohvaliti dijete što je bilo suradljivo i dogovoriti se o povremenom testiranju u budućnosti, ako se ponovno iz nekog razloga jave sumnje.

O drogama ne treba previše pričati, nego jasno izraziti negativan stav o njima i postaviti jasna obiteljska pravila. Brojne su teme o kojima možemo i trebamo razgovarati s adolescentom. Iako razgovorom ne možemo sa sigurnošću znati je li dijete konzumiralo drogu ili ne, njime možemo mnogo doznati o problemima, strahovima, stavovima i krizama koje ga muče.

HBSC – PONAŠANJE U SVEZI SA ZDRAVLJEM U ŠKOLSKE DJECE 2009./2010.

- U dobi od 15 godina, 16% dječaka i 11% djevojčica izjavljuje da je barem jednom u životu probalo marihuanu.

ESPAD – 2011

- Oko 46% mladih smatra kako je marihuana **lako dostupna**.

PREGLED TEMELJNIH SIGURNOSNIH POKAZATELJA I REZUTATA RADA U 2011. G. (MUP RH)

Tijekom 2011. godine, ukupno je evidentirano 3.693 maloljetnih počinitelja kaznenih djela, od čega je 438 za kaznena djela vezana za zlouporabu opojnih droga.

Roditelji,

- Umjesto jednog “velikog” razgovora, možete koristite male prilike da započnete razgovor o duhanu, alkoholu i drogama (dok čitate novine, komentirate TV program,...). Osvrnite se na moguće opasnosti te im jasno **naglasite svoje vrijednosti i očekivanja**.
- **Budite primjer djeci svojim ponašanjem.** Ponašajte se u skladu s vrijednostima kojim želite odgojiti svoje dijete.
- **Dajte im do znanja da ih volite i uvažavate.** Time će i sami sebe više poštivati i odgovorno birati, ne želeći iznevjeriti Vaše povjerenje ili naštetiti svojoj budućnosti.

NOVE OVISNOSTI – INTERNET/RAČUNALNE IGRICE

Ovisnost o virtualnom svijetu za razliku od drugih ovisnosti najčešće pogađa djecu pred pubertetom. No ovisnost o računalu ili računalnim igricama se ne može svrstati kao „ovisnost“ jer nema stvari o kojoj je osoba ovisna. No istraživanja pokazuju da računalne igrice izazivaju psihološku ovisnost koja ometa pojedince u svakodnevnom funkcioniranju. Ono što je sigurno jest da djeca i mladi sve više provode vremena pred računalom i da se to odražava na njihovo ponašanje. Veliki dio socijalizacije djece i mladih odvija se preko Interneta: maila, foruma, Facebooka, Twittera, online igrice i sl.

Ovisnost o PC igricama prepoznamo kad dijete promijeni ustaljene navike i počne zanemarivati svoje svakodnevne obveze. Potrebno je obratiti pažnju na djecu koja sve više vremena provode za računalom, sve manje izlaze van igrati se s prijateljima, zanemaruju osobnu higijenu, sve češće su dekoncentrirana, slabi im školski uspjeh i sve rjeđe sudjeluju u obiteljskim aktivnostima. **Čitav društveni život se odvija u virtualnom svijetu.** Često dugo u noć ostaju budna pred računalom, što se održava na njihove dnevne aktivnosti te radne obveze kod kuće i u školi. Mogući su problemi s kralježnicom, poremećaji ritma spavanja, razdražljivost, depresivnost, poremećaji prehrane. Što se računalnih igrica tiče, dokazana je povezanost igranja igrica agresivnog sadržaja s povećanjem agresivnog ponašanja kod djece mlađe dobi.

HBSC – PONAŠANJE U SVEZI SA ZDRAVLJEM U ŠKOLSKE DJECE 2009./2010.

- U dobi od 13 i 15 godina, tijekom radnog dana **29%** dječaka i **12%** djevojčica provodi **3 i više sati** pred računalom, a vikendom ih to čini **46%** dječaka i **22%** djevojčica.
- **Četiri i više sati** pred televizijom provede **27%** dječaka i **25%** djevojčica, a vikendom **42%** dječaka i **41%** djevojčica.

NOVE OVISNOSTI – KOCKANJE/KLAĐENJE

Dok većina ljudi kocka iz zabave, za neke od njih kockanje postaje problem koji može voditi u ovisnost. Riječ je o otprilike 2% populacije, no iako se brojka čini zanemarivom, višestruko premašuje ukupan broj ovisnika o ilegalnim drogama. Stopa problematičnog kockanja/klađenja u mladima je veća nego u odrasloj populaciji i iznosi oko 4 do 8%.

Problematično kockanje/klađenje kod mladih ima negativan utjecaj na učenje i školski uspjeh, ali i mentalno te fizičko zdravlje. **Simptomi su:** neobjašnjiva potreba za većom količinom novca, nestajanje obiteljske zlatnine ili novca iz kuće, izostanci iz škole, učestalo praćenje sportskih rezultata na televiziji ili teletekstu, odustajanje od slobodnih aktivnosti, udaljavanje od prijatelja i obitelji, česte promjene raspoloženja, depresije, kasni noćni telefonski razgovori.

- Kockanje u Hrvatskoj je regulirano **Zakonom o igrama na sreću**.
- Osobama mlađim od 18 godina je zabranjeno kockanje.
- Kladionica od škole mora biti udaljena najmanje **200 m**, a automat klub **500 m**.

Iako je u Hrvatskoj mladima zabranjeno sudjelovanje u bilo kakvim oblicima klađenja ili igrama na sreću, čak 83% adolescenata je barem jednom u životu sudjelovalo u igrama na sreću, 50% ima iskustvo internet kockanja, a njih 19% redovito odlazi u sportske kladionice i automat klubove. Vodeći motivi su zabava i laka zarada.

NASILJE MEĐU MLADIMA

Djeca i mladi se često svađaju, ogovaraju pa čak i potuku. Nije svako takvo ponašanje nužno i nasilno ponašanje. Nasilničko ponašanje ima određene karakteristike: poremećen odnos snaga (jači protiv slabijeg ili grupa protiv pojedinca), namjera da se nekog uznemiri ili ozlijedi, ponavljanje kroz određeno vrijeme.

Oblici nasilja su raznoliki: **verbalno** (vrijeđanje, ogovaranje, izrugivanje), **psihičko** (prijetnje, isključivanje iz grupe, izolacija, ignoriranje), **tjelesno** (naguravanje, šamaranje, udaranje, čupanje za kosu), **ekonomsko** (krađa, iznuda novca, oštećivanje imovine), **kulturalno** (vrijeđanje na vjerskoj, rasnoj ili nacionalnoj osnovi), **seksualno** (uvredljivi komentari, neželjeni tjelesni kontakt) te sve prisutnije **nasilje putem interneta** (cyberbullying).

HBSC – PONAŠANJE U SVEZI SA ZDRAVLJEM U ŠKOLSKE DJECE 2009./2010.

- **Svaki 6** dječak i djevojčica su u posljednjih nekoliko mjeseci bili izloženi nasilju od strane vršnjaka.
- **Svaki 4** dječak i **svaka 7** djevojčica bili su nasilni prema svojim vršnjacima.

- Prema podacima PU SDŽ, tijekom 2011. godine djeca i maloljetnici su počinitelji ukupno **572** kaznena djela, od kojih je **49** kaznenih djela s elementima nasilja.

Odrasli ne smiju tolerirati nasilje među djecom, makar im se činilo kao obična dječja igra. Razgovarajte sa svojim djetetom o nasilničkom ponašanju. Omogućite mu da Vam se bez straha povjeri o svemu što mu se događa i kako se osjeća zbog toga. Važno je naglasiti djetetu koje je žrtva nasilja kako ono nije ni na kakav način odgovorno niti krivo za ružne postupke drugih ljudi. Oni koji su nasilni, odgovorni su za svoje ponašanje i trebaju snositi prikladne posljedice. Trebalo bi potaknuti kod djece (i žrtava nasilja i onih koji čine nasilje) prihvaćanje različitosti među ljudima te razvijanje socijalnih vještina za mirno rješavanje sukoba.

NEKOLIKO REČENICA ZA KRAJ...

Biti dobar roditelj ne znači biti savršen, uloga roditelja se kontinuirano uči.

Ali ono što možete učiniti:

- Uvijek imajte vremena za djecu te uvid u ono što im se događa u svakodnevnicu.
- Otvoren razgovor između roditelja i djece najveći je uspjeh roditeljskog odgoja. On se ne može uspostaviti odjednom, već se razvija usporedo s djetetovim odrastanjem.
- Naučite ih kako svako ponašanje dovodi do određenih posljedica te da preuzmu odgovornost za svoja djela.
- Dozvolite im preuzimanje dijela obaveza i naučite ih da prava i odgovornosti idu jedno s drugim.
- Postavite jasne granice. Možete zajedno dogovoriti kućna pravila te posljedice ukoliko se ista prekrše. Ukoliko sudjeluju u tom procesu, lakše će ih prihvatiti i poštovati.
- Kod kuće roditelji trebaju postavljati granice i pravila pri korištenju računala jednako kao što to rade za druge oblike ponašanja.
- Upotrijebite nagrade i pohvale za pozitivna ponašanja kada je to moguće, jer su učinkovitije nego kritika i kazna za negativno ponašanje.

Najuspješniji alati u odgoju su ljubav, strpljenje, pohvala, razumijevanje i razgovor.

KOME SE OBRATITI?

Ukoliko ste pronašli sumnjiv materijal, za kojeg sumnjate kako se radi o drogi ili ste uočili osobu koja se bavi preprodajom droge, možete se javiti:

POLICIJSKA UPRAVA SPLITSKO – DALMATINSKE ŽUPANIJE

Adresa: Trg hrvatske bratske zajednice 9; Telefon: 307 111

- ❖ **Policija “192”**
- ❖ **Kontakt policajci**
- ❖ **Policijske postaje (specijalizirani službenici za maloljetničku delikvenciju)**

Ukoliko ste primijetili da Vaše dijete iskazuje određene poteškoće ili promjene ponašanja, možete se obratiti:

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO SPLITSKO - DALMATINSKE ŽUPANIJE

Adresa: Vukovarska 46; Telefon: 401 111

- ❖ **Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti**

Adresa: Fra Luje Maruna 2/1; Telefon: 599 696

- ❖ **Služba za školsku i sveučilišnu medicinu**

Adresa: Omiška 27; Telefon: 315 957



ZAHVALA

Zahvaljujemo učenicima OŠ Sučidar i njihovej profesorici likovne kulture, na trudu koji su uložili u likovne uratke koji krasi naš priručnik.



