

ODRAŠTI (NI)JE LAKO, ZAR NE?



PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Program univerzalne 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, Služba za mentalno zdravlje

Policijska uprava Splitsko-dalmatinske županije

Autorice:

dr.med. Josipa Glavaš, spec. šk. med.

Davora Kovačić Borković, prof. psihologije

Katarina Čolak Jurić, prof. psihologije

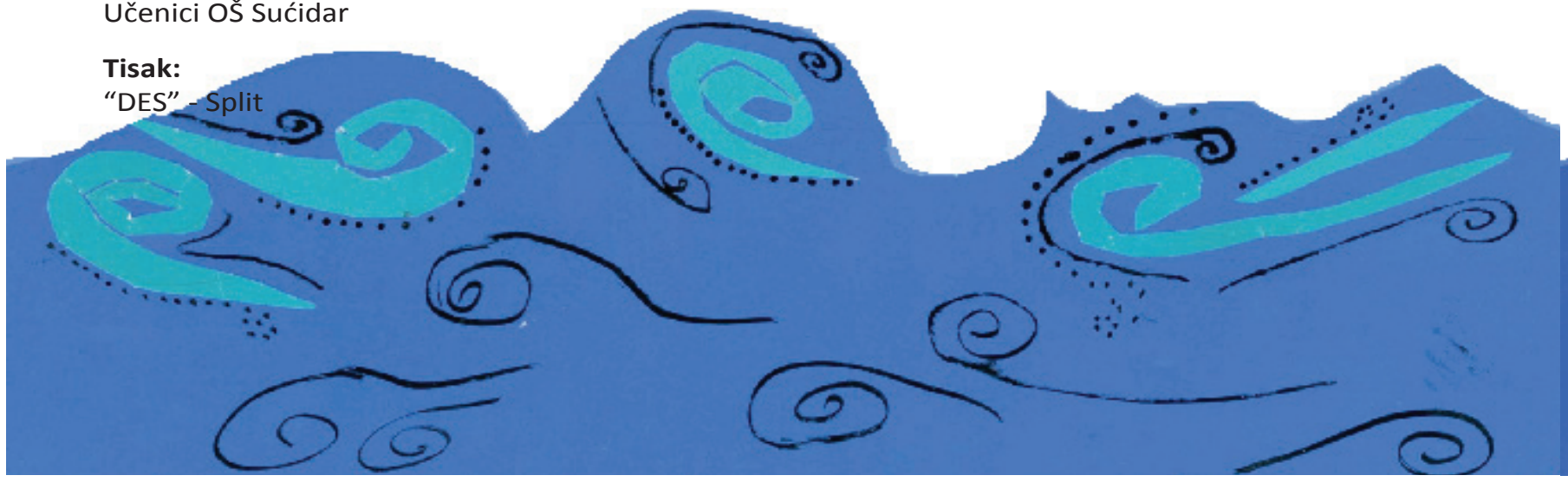
Suradnici – policijski službenici Odjela prevencije PU SD

Ilustracije:

Učenici OŠ Sućidar

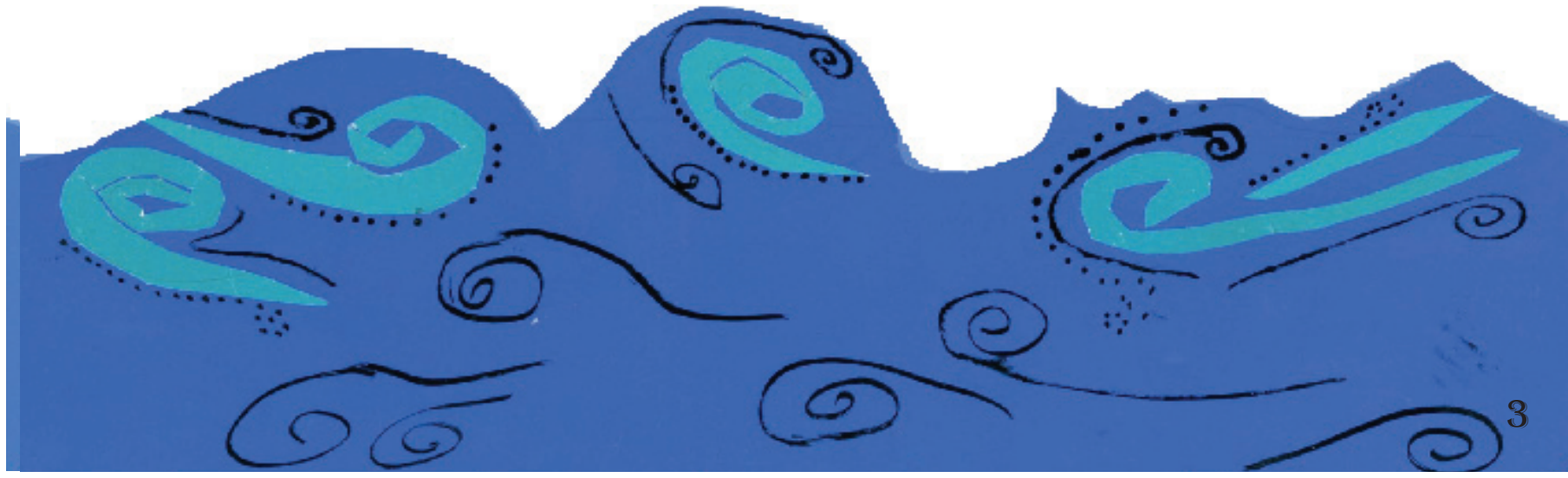
Tisak:

“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 kriminaliteta, Grad Split u suradnji s PU Splitsko-dalmatinskom u 2011. i 2012. g. 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.

Nemojmo zaboraviti da su djeca i mladi u vrijeme pandemije izazvane virusom COVID-19, izloženi dodatnim rizicima.

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 oboružati 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.

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 odgođe ugođe te kontrole nad vlastitim ponašanjem.

Za mlade je zdravlje nešto što se podrazumijeva te se upuštaju u različite rizike čak i ako su upoznati s mogućim štetnim posljedicama. 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. Mnogi mladi će početi s konzumacijom duhana i alkohola zato što su društveno prihvatljivi iako su **za mlade od 18 godina zakonom zabranjeni**.

➤ **Čak 3 zakona ograničavaju dostupnost alkohola i duhana osobama mlađim od 18 godina** (Zakon o ograničavanju uporabe duhanskih i srodnih proizvoda, Zakon o trgovini, Zakon o ugostiteljsko djelatnosti).

➤ Na svim prodajnim mjestima na kojima se prodaju proizvodi mora biti istaknuta oznaka o zabrani prodaje duhanskih i srodnih proizvoda, bezdimnih duhanskih proizvoda te biljnih proizvoda za pušenje i elektroničkih cigareta, spremnika za ponovno punjenje i uložaka za jednokratnu uporabu 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.

➤ Odgovornost poštivanja ovih zakona počiva i na roditeljima. Ne šalžite djecu u kupovinu alkohola i duhana za svoje potrebe!

DUHAN

Jedan od vodećih uzroka smrti u svijetu je povezan s pušenjem duhana, a od posljedica pušenja u Hrvatskoj godišnje umre od 12 000 do 14 000 ljudi. Pušenje je u početku navika koja s vremenom prelazi u ovisnost. Pušenjem se oštećuje zdravlje pušača, ali i osoba koje su izravno izložene utjecaju duhanskog dima (pasivni pušači).

Utjecaj pušenja na zdravlje se većinom očituje u srednjoj ili starijoj životnoj dobi, stoga mladi zanemaruju upozorenja o dugoročnim posljedicama (emfizem pluća, kronični bronhitis, rak različitih organskih sustava, srčana i krvožilna oboljenja, neplodnost, utjecaj na dužinu i kvalitetu života). Mladima je važno naglašavati neposredne posljedice po zdravlje kao što su smanjen kapacitet pluća, smanjena izdržljivost i kondicija, kašalj te povećana osjetljivost na infekcije dišnog sustava.

Jedan od najvažnijih razloga zašto mladi počinju pušiti je što se pušenje doživljava kao odraz zrelosti i neovisnosti. Za stvaranje navike pušenja u mladima najznačajniji utjecaj imaju vršnjaci, roditelji, starija braća i sestre te odrasli koji im imponiraju.

ISTRAŽIVANJE RIZIČNIH PONAŠANJA UČENIKA OŠ i SŠ - SDŽ 2019/2020.

- Eksperimentiranje s duhanom počinje u vrlo ranoj dobi. S 13 godina i ranije svaki peti učenik je zapalio prvu cigaretu u ukupnom uzorku, s tim da je udio dječaka i mladića nešto viši (22,94% učenika u ukupnom uzorku; 18,52% učenica u ukupnom uzorku)
- Iskustvo pušenja bar jedne cigarete u životu navodi 22,82% učenika osmih razreda, 43,73% učenika prvih razreda, 62,55% učenika drugih razreda, 71,72% učenika trećih razreda te 77,32% učenika četvrtih razreda
- Sa 13 godina ili ranije 4,40% učenika je počelo svakodnevno pušiti bar jednu cigaretu, s tim da je udio dječaka i mladića 6,62% a djevojčica i djevojaka 2,33% u ukupnom uzorku

ALKOHOL

Alkohol je najstarije i najraširenije sredstvo ovisnosti, a alkoholizam je bolest koja predstavlja veliki obiteljski i društveni problem. Unatoč tome konzumacija alkohola je u većini zemalja svijeta još uvijek prihvaćen oblik ponašanja.

Prva iskustva pijenja alkohola vezana su uz početak adolescencije i najčešće se stječu u vlastitom domu. Među mladima pozitivna očekivanja vezana uz alkohol odnose se na osjećaj opuštenosti i društvenosti, a dugoročne posljedice za njih su nezamislive jer se kronični problemi s alkoholom vezuju uz odrasle. Istraživanja su pokazala da mladi najčešće piju prigodno (zabave, vikendi), ali gotovo uvijek s namjerom da se napiju. Ako se ovome doda činjenica da mladi mogu doživjeti komatozno stanje s 2 promila alkohola u krvi, postaje jasno koliko ovakve situacije mogu biti za njih rizične.

Nepoželjni učinci alkohola na mlade povezani su s ozljedama, prometnim nesrećama, delinkventnim ponašanjem, nasiljem, rizičnim spolnim ponašanjem, problemima u odnosu s obitelji i prijateljima, ali i drugim problematičnim ponašanjima. Vjerojatnost razvijanja ovisnosti o alkoholu je tim veća što je dobna granica početka pijenja alkohola niža. Tako mladi koji su počeli piti prije dvadesete godine imaju 4 puta veće izgleda razviti problem s alkoholom od onih koji su alkohol počeli piti iza dvadesete godine života.

ISTRAŽIVANJE RIZIČNIH PONAŠANJA UČENIKA OŠ I SŠ - SDŽ 2019/2020

Prema rezultatima istraživanja barem jednom u životu je pilo je 62,66% učenika osmih razreda, 76,15% učenika prvih razreda, 87,27% učenika drugih razreda, 95,62% učenika trećih razreda te 95,17% učenika četvrtih razreda. Udio učenika koji su pili alkohol raste s dobi.

U posljednjih 30 dana alkohol je pilo 15,77% učenika osmih razreda, 36,70% učenika prvih razreda, 61,45% učenika drugih razreda, 76,77% učenika trećih razreda te 76,21% učenika četvrtih razreda

Prema rezultatima istraživanja, 6 i više puta je pilo alkoholna pića u posljednjih 30 dana 3,32% učenika osmih razreda, 6,73% učenika prvih i 16% učenika drugih razreda, dok takvo ponašanje izjavljuje svaki četvrti učenik trećeg i četvrtog razreda srednje škole

MARIHUANA

Marihuana je jedna od najčešće korištenih **ilegalnih** droga. U odnosu na ostale ilegalne droge promjene ponašanja koje nastaju neposredno nakon konzumacije marihuane su nešto blaže. To se često koristi kao argument da je bezopasnija od duhana i alkohola što pogoduje atmosferi razvijanja tolerantnog stava prema njoj među mladima. Danas mnogi mladi smatraju kako je marihuana sigurna, prirodna i ljekovita biljka, ipak u Hrvatskoj kao i u većini zemalja svijeta je zakonom zabranjena.

Kako prepoznati konzumaciju marihuane?

Neposredno nakon: jako crvenilo bjeloočnica, euforično raspoloženje, nekontrolirani smijeh, pojačan osjećaj gladi, pospanost i poremećaj ravnoteže. Povećana je mogućnost ozljeda zbog poremećene koordinacije i ravnoteže, a zbog produženog vremena reakcije i ometene koncentracije, smanjena je sposobnost sigurnog upravljanja motornim vozilima.

Dugotrajnijom konzumacijom marihuane moguće promjene ponašanja su: slabiji školski uspjeh, izostanci iz škole, nezainteresiranost za prijašnje aktivnosti i hobije, bezobzirnost, pogoršanje odnosa u obitelji i s prijateljima, premorenost i neispavanost.

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.

Kako su neke od navedenih promjena česti suputnici adolescencije, u slučaju sumnje na konzumaciju ne brzajte s optužbama, već razgovarajte s djetetom i sukladno tome poduzmite adekvatne mjere!

RANO OTKRIVANJE

Eksperimentiranje s drogama, pijenje alkohola i druga rizična ponašanja uglavnom su prolazna faza odrastanja, bez većih posljedica. To 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 u 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.

O drogama ne treba previše pričati, nego jasno izraziti negativan stav 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 i stavovima.

ISTRAŽIVANJE RIZIČNIH PONAŠANJA UČENIKA OŠ i SŠ - SDŽ 2019/2020

Najmanje jednom u životu marihuanu je probalo 6,64% učenika osmih razreda, 14,98% učenika prvih razreda, 24,36% učenika drugih, 43,43% učenika trećih te 45,72% učenika četvrtih razreda srednje škole (Slika 36). U posljednjih 12 mjeseci to je učinilo 6,22% učenika osmih razreda, 12,54% učenika prvih razreda, 20,36% učenika drugih, 35,35% učenika trećih te 37,92% učenika četvrtih razreda srednje škole. U posljednjih 30 dana, 4,98% učenika osmih razreda, 9,48% učenika prvih razreda, 14,18% učenika drugih, 19,53% učenika trećih te 25,65% učenika četvrtih razreda srednje škole barem jednom konzumiralo je marihuanu.

ESPAD 2019.

- 21 % učenika u Hrvatskoj navodi da je barem jednom **u životu probalo drogu**.

PREGLED SIGURNOSNIH POKAZATELJA U 2020.G. (PU SD)

- Tijekom 2020.g. ukupno je evidentiran 91 maloljetni počinitelj kaznenih djela, od kojih se 4 kaznena djela odnose na zlouporabu opojnih droga.

Roditelji,

- Umjesto jednog “velikog” razgovora, možete koristiti male prilike da započnete razgovor o duhanu, alkoholu i drogama (dok čitate novine, komentirate TV program...). Osvrnite se na moguće opasnosti te jasno **naglasite svoje vrijednosti, stavove i očekivanja**.
- **Budite primjer djeci svojim ponašanjem**. Ponašajte se u skladu s vrijednostima kojima 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.

MODERNE TEHNOLOGIJE (INTERNET, RAČUNALNE IGRICE)

Korištenje interneta i modernih tehnologija postalo je dio svakodnevice odraslih, ali i djece već od rane školske dobi. Na globalnoj razini internet najčešće koristi dobna skupina od 15 do 34 godine, ali korijeni prvih zlouporaba i pretjeranog korištenja računala, mobitela i sličnih tehnologija javljaju se već u nižim razredima osnovne škole.

Djeca i mladi sve više vremena provode pred ekranima te se to odražava na njihovo ponašanje i funkcioniranje općenito. Veliki dio njihove socijalizacije odvija se preko društvenih mreža, kao i zabava, informiranje i učenje.

Uz brojne pogodnosti koje omogućuju moderne tehnologije kriju se i brojne opasnosti s kojima se susrećemo upravo prilikom njihove uporabe. To su pretjerano korištenje interneta, ovisnost o internetu i računalnim igricama, nasilje na internetu (cyberbullying), dječja pornografija, prevare i krađe osobnih sadržaja, identiteta i sl., ali i promicanje rizičnih ponašanja (korištenje droga, klađenje među mladima i sl.).

Istraživanja pokazuju da pretjerano korištenje interneta i računalnih igrica može dovesti do psihološke ovisnosti koja ometa pojedince u svakodnevnom funkcioniranju. Prepoznamo je kad dijete promijeni ustaljene navike i počne zanemarivati svoje svakodnevne obveze. To se može odraziti na školski uspjeh, druženje s prijateljima, spavanje (ostaju budni do dugo u noć), opće raspoloženje (depresivnost, agresivnost, razdražljivost) te poteškoće izazvane manjkom kretanja (poblemi s kralježnicom, pretilost i sl.).

Oko 60 % učenika izjavilo je da je u posljednjih mjesec dana preko pametnih telefona ili tableta igralo digitalne igre tijekom tipičnog radnog dana (69 % tijekom vikenda). U većini zemalja mladići provode dvostruko više vremena igrajući video igre u odnosu na djevojke.

Oko 94 % učenika je izjavilo da je koristilo društvene medije tijekom prošlog tjedna. U prosjeku, učenici potroše 2-3 sata na društvenim medijima tijekom tipičnog radnog dana, što raste i do 6 ili više sati tijekom vikenda. U većini zemalja djevojke su prijavile češće korištenje društvenih medija tijekom vikenda u odnosu na mladiće.

Kod kuće roditelji trebaju postavljati granice i pravila pri korištenju računala i mobitela jednako kao što to rade za druge oblike ponašanja!

KOCKANJE/KLAĐENJE

Dok većina ljudi kocka iz zabave, za neke od njih kockanje postaje problem koji može voditi u ovisnost. Ovisnost o kocki, za razliku od drugih ovisnosti, nema jasnih fizičkih simptoma, teže se prepoznaje pa možemo kazati da kockanje ima prikriveni tijek razvoja bolesti. Ta ovisnost je vezana uz emocionalno uzbuđenje koje nastaje lučenjem hormona stresa (adrenalin) i hormona sreće (endorfin, dopamin). Glavni motivi za kockanje/klađenje su: zabava, znatiželja, pripadanje grupi, dosada, opuštanje, bijeg od problema, potreba za uzbuđenjem te vjerovanje u mogućnost lake zarade.

Mogući simptomi da vaše dijete ima problem zbog kockanja/klađenja su: neobjašnjiva potreba za većom količinom novca, nestajanje obiteljske zlatnine ili novca iz kuće, izostanci iz škole, učestalo praćenje sportskih rezultata na mobitelu, televiziji ili teletekstu, odustajanje od slobodnih aktivnosti, udaljavanje od prijatelja i obitelji, česte promjene raspoloženja, depresija, poteškoće spavanja, nemir, slabija kontrola impulsa i sl.

Rizici za razvijanje loše navike ili ovisnosti o kockanju/klađenju su: dob - što je dob niža veća je mogućnost razvoja ovisnosti, spol (mladići su skloniji kockarskim aktivnostima većeg rizika - kladionice i kockarnice), funkcionalnost obitelji (neadekvatni odgojni stilovi, narušeni odnosi među članovima obitelji, loši modeli za identifikaciju) te osobine ličnosti (impulzivnost, emocionalna nestabilnost, ADHD i sl.).

ISTRAŽIVANJE POJAVNOSTI PROBLEMATIKE KOCKANJA MEĐU SPLITSKIM SREDNJOŠKOLCIMA, šk. god. 2014./2015. (1. i 3. razredi)

- 46% učenika ima iskustvo kockanja/klađenja.
- Svaki peti učeni ima u nekoj mjeri razvijen problem s kockanjem/klađenjem (8% visoko razvijen problem, 13% srednje do nisko razvijen problem).
- Sportsko klađenje je najčešća igra na sreću kod mladića, a loto kod djevojaka.
- Lošiji školski uspjeh i više neopravdanih sati je znaajno povezano s navikom kockanja/klađenja.
- Mladi koji se kockaju/klade skloniji su i ostalim rizičnim ponašanjima (konzumiranje alkohola, droga, tučnjave i sl.).

ESPAD 2019 rezultati pokazuju da je kockanje za novac postalo popularna aktivnost među učenicima u Europi. 22 % ispitanika su izjavili da su u posljednjih 12 mjeseci kockali na barem jednu igru. U istom razdoblju 7.9 % učenika kockalo za novac na internetu te je u prosjeku 5 % učenika koji su kockali u posljednjih 12 mjeseci.

Osobama mlađim od 18 godina je zabranjeno kockanje!

NASILJE MEĐU MLADIMA

Djeca i mladi se često svađaju, ogovaraju pa i fizički obračunaju. Nije svako takvo ponašanje nužno i nasilno ponašanje. Nasilničko ponašanje ima određene karakteristike: neravnopravni odnos snaga (jači protiv slabijeg ili grupa protiv pojedinca), negativni postupci (namjera da se nekoga uznemiri ili povrijedi) i trajanje (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 2013./2014.

- U dobi od 11 do 13 godina oko **10%** dječaka i **7%** djevojčica bilo je zlostavljano od svojih vršnjaka najmanje dva puta zadnjih nekoliko mjeseci.
- U dobi od 11 do 13 godina oko **18%** dječaka i **6%** djevojčica sudjelovalo je u tučnjavi tri i više puta zadnjih godinu dana.
- Prema podacima PU SD, tijekom 2020. godine djeca i maloljetnici su počinitelji ukupno 162 kaznena djela, od kojih je 31 kazneno djelo 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 poticati 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!

Što možete učiniti:

- Imajte vremena za djecu i uvid u ono što im se događa u svakodnevnicu.
- Potičite otvorenu komunikaciju s djecom i razvijajte kvalitetan odnos.
- Naučite ih da svako ponašanje dovodi do određenih posljedica te da preuzmu odgovornost za svoje postupke.
- 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.
- Upotrijebite nagrade i pohvale za pozitivna ponašanja kada god je to moguće, jer su učinkovitije nego kritika i kazna za negativna ponašanja.

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

KOME SE OBRATITI

Ukoliko pronađete nepoznate tvari, za koje sumnjate da je droga ili uočite osobe koje se bave preprodajom droge - prijavite policiji!

Ako posumnjate da je vaše dijete ugroženo uslijed počinjenog kaznenog ili prekršajnog djela, nemojte oklijevati zatražiti pomoć policije!

U PU SD rade posebno obučeni i osposobljeni policijski službenici za maloljetničku delinkvenciju koji imaju znanja i iskustva za rad i razgovor s djecom.

POLICIJSKA UPRAVA SPLITSKO–DALMATINSKE ŽUPANIJE

Adresa: Trg hrvatske bratske zajednice 9

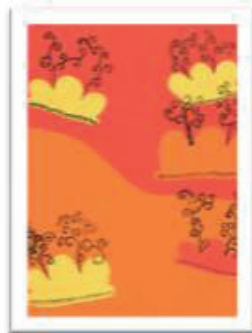
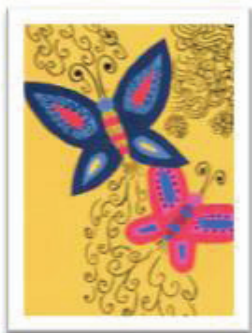
Telefon: 021/307 111

- ❖ **Policija “192”**
- ❖ **Kontakt policajci**
- ❖ **Prva policijska postaja Split, Mike Tripala 6**
Telefon: 021/504 510; 021/504 511; 021/504 529
- ❖ **Druga policijska postaja Split, Pojišanska 2**
Telefon: 021/309 356; 021/309 357; 021/309 351

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

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO SPLITSKO-DALMATINSKE ŽUPANIJE

- ❖ **Služba za mentalno zdravlje**
- ❖ **Savjetovalište za djecu i mlade**
Telefon: 021/599 696
- ❖ **Služba za školsku i adolescentnu medicinu, Omiška 27**
Telefon: 021/315 957



ZAHVALA

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

