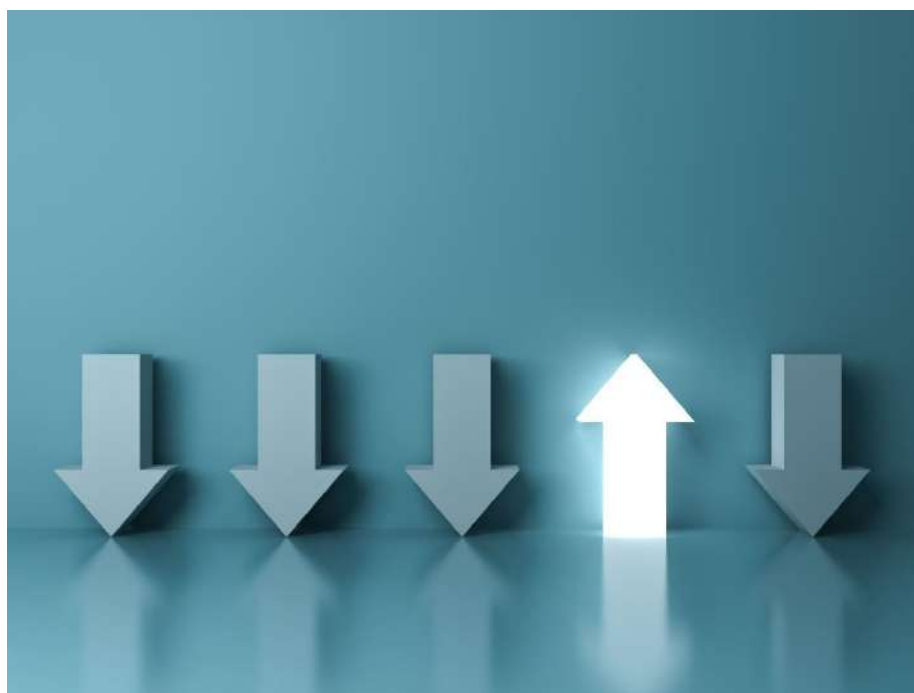


PUTOKAZ ZA USPJEŠNO SAVLADAVANJE IZAZOVA ODRASTANJA



OBILJEŽAVANJE MJESECA BORBE PROTIV OVISNOSTI

[RADNI MATERIJAL ZA UČITELJE / NASTAVNIKE]



NASTAVNO–KLINIČKI CENTAR EDUKACIJSKO–REHABILITACIJSKOG FAKULTETA

WWW.CENTAR.ERF.UNIZG.HR

ODGOJNO SAVJETOVALIŠTE

ODGOJNOERF@GMAIL.COM

PROSINAC 2020.g.

[NEKOLIKO RIJEČI NA SAMOME POČETKU]

Poštovani i dragi učitelji/nastavnici – **NAŠI SURADNICI**,

u okviru obilježavanja **MJESECA BORBE PROTIV OVISNOSTI**, pripremili smo radni materijal s prijedlozima **PREVENTIVNIH AKTIVNOSTI** za provedbu s učenicima. Nadamo se da materijal može biti koristan resurs u vašem radu te svakodnevnom ulaganju i poticanju njihovog zdravog razvoja. Svjesni ogromnog angažmana i truda kojeg ulažete u ovim promijenjenim okolnostima odvijanja nastavnog procesa, želja nam je pripremljenim sadržajem dati naš stručni doprinos – **VAMA I UČENICIMA**.

Preventivne aktivnosti su namijenjene učenicima viših razreda osnovne škole i srednjoškolcima. Generalno, imaju za cilj potaknuti učenike na kritičko promišljanje o rizičnim oblicima ponašanja u domeni ovisnosti, unaprijediti njihove socijalno-emocionalne kompetencije te doprinijeti lakšem savladavanju **IZAZOVA ADOLESCENCIJE** kao i razvoju **ZDRAVOG I ODGOVORNOG PONAŠANJA**. Aktivnosti se mogu realizirati u okviru Satova razrednika, kao dopuna preventivnom radu i/ili razrednim i školskim projektima te činiti sastavni dio Školskog preventivnog programa tj. **PREVENTIVNE STRATEGIJE USTANOVE**. Dinamika i način rada te izbor aktivnosti prilagodljiv je posebnostima razrednih odjela (broju učenika, dobi, njihovim razvojnim karakteristikama i preferiranim modalitetima učenja, iskazanom interesu i potrebama, prethodnom iskustvu sudjelovanja u sličnim sadržajima, međusobnim odnosima, vremenskom okviru nastavnog sata i dr.), te se aktivnosti mogu izvoditi pojedinačno ili se međusobno spajati i dopunjavati, obrađivati na manje ili više apstraktnoj razini, proširivati novim sadržajima, biti implementirane u druge preventivne aktivnosti i programe. Također, aktivnosti doprinose ostvarivanju **ODGOJNO–OBRAZOVNIH OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA „OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ“ I „ZDRAVLJE“** za treći, četvrti i peti ciklus:

osr C.3.1. Razlikuje sigurne od rizičnih situacija i ima razvijene osnovne strategije samozaštite	osr C.4.1. Prepoznaje i izbjegava rizične situacije u društvu i primjenjuje strategije samozaštite.	osr C.5.1. Sigurno se ponaša u društvu i suočava s ugrožavajućim situacijama koristeći se prilagođenim strategijama samozaštite.
osr B.3.1. Obrazlaže i uvažava potrebe i osjeća je drugih.	osr B.4.1. Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora	osr B.5.1. Uviđa posljedice svojih i tuđih stavova/postupaka/izbora.
zdr B.3.1.A Opisuje i procjenjuje vršnjački pritisak. zdr B.3.1.B Razlikuje i vrednuje različite načine komunikacije i ponašanja. zdr B.3.3.A Povezuje samopoštovanje s rizičnim ponašanjima. zdr B.3.3.B Opisuje opasnosti uporabe sredstava ovisnosti te opasnosti drugih rizičnih ponašanja.	zdr B.4.3. Analizira uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti.	zdr B.5.3.A Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti. zdr B.5.3.B Analizira opasnosti kockanja, klađenja i igara na sreću.

Prvi dio materijala **PUTOKAZ ZA USPJEŠNO SAVLADAVANJE IZAZOVA ODRASTANJA** usmjeren je razdoblju **ADOLESCENCIJE** te je oblikovan u kraći stručni tekst, nakon čega slijedi dio s prijedlozima niza **PREVENTIVNIH AKTIVNOSTI** i pripadajućih **RADNIH LISTOVA** za učenike.



ŽELIMO VAM PUNO USPJEHA U PREVENTIVNOM RADU S UČENICIMA!

STRUČNI TIM ODGOJNOG SAVJETOVALIŠTA ERF-A

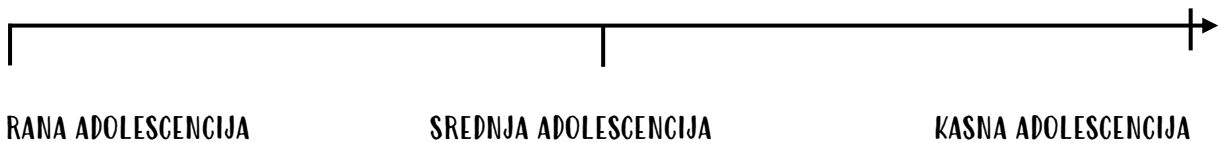


ADOLESCENCIJA



UVODNO O ADOLESCENCIJI

Adolescencija je razvojno razdoblje u životu pojedinaca koje se ujedno može opisati kao prijelazno razdoblje iz djetinjstva u odraslost. Popraćeno je brojnim promjenama – kod pojedinaca, ali i osoba iz njihova okruženja. Promjene koje se događaju su burne te svi koji ih osjete (kako adolescenti, tako i njihovi bližnji) mogu imati dojam kako su „izbačeni iz ravnoteže“ i da su pred njih postavljeni izazovi s kojima se tek trebaju naučiti nositi (ponaosob i zajedno). Isto tako, često se ovaj životni period naziva razdobljem „bure i oluje“ povezujući ga s oscilacijama u raspoloženju (primjerice, prelazak od uzbuđenja do svadljivosti) i ponašanjima adolescenata (poput suprotstavljanja autoritetima, okretanja vršnjačkim odnosima, češća upuštanja u rizična ponašanja i dr.).

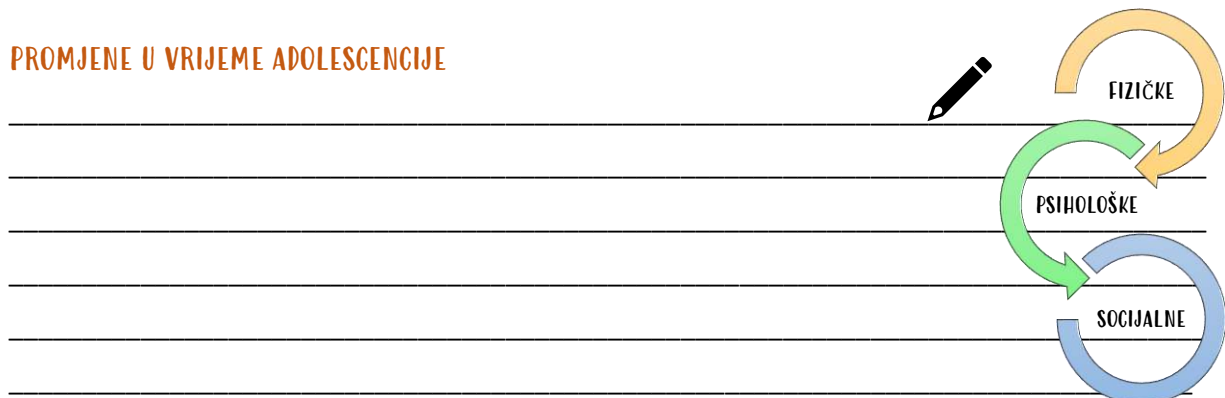


Adolescencija obuhvaća vremensko razdoblje od 10. do 22. godine života te se dijeli na ranu, srednju i kasnu fazu. **Rana adolescencija** obilježena je doživljavanjem i prilagodbom na fizičke promjene (poput aktivacije i rada hormona, promjene u tjelesnoj građi) i kognitivne promjene (primjerice, razvoj logičkog, hipotetičko-deduktivnog razmišljanja, mišljenje o apstraktnim idejama) koje za sobom povlače i određene socijalne promjene (značajna važnost u odnosima prenosi se s roditelja na vršnjačke skupine u koje se mladi udružuju po sličnostima kao što su zajedničke ideje, potrebe, interesi). U **srednjoj adolescenciji** najznačajnija je potreba mladih za uklapanjem i učvršćivanjem vršnjačkih odnosa te širenjem socijalne mreže. Također, usmjereni su na sadašnjost (vrlo malo na prošlost/djetinjstvo i budućnost/odraslu dob) te otkrivanje vlastitog identiteta i sebe samih. **Kasna adolescencija** obilježena je nastavkom razvoja slike o sebi, povećane svjesnosti realiteta i zahtjeva na koje nailaze prilikom koraćanja u odraslost te ponovno otvaranje vrata odraslima (u smislu boljeg upoznavanja onih odraslih koji kod njih izazivaju divljenje i služe im kao modeli).

ADOLESCENCIJA ≠ PUBERTET

Pojam adolescencije često se navodi kao sinonim za pubertet, no važno ih je razdvojiti. **Pubertet** označava fizičke promjene koje se odvijaju i završavaju spolnim sazrijevanjem, dok **adolescencija** kao širi pojam obuhvaća sve (biološke, psihološke i socijalne) promjene te prilagodbu na iste. Početak adolescencije može se lako prepoznati jer ga karakteriziraju fizičke promjene ulaskom u pubertet, a njezin kraj teže se definira iz razloga što je više određen psihosocijalnim elementima promjene.

PROMJENE U VRIJEME ADOLESCENCIJE





Fizičke promjene započinju adolescentsko razdoblje, a prema nekim autorima vrijeme njihovog javljanja određeno je genetskim predispozicijama te povezano i pod utjecajem je prehrane, načina života i općeg zdravstvenog stanja pojedinca. Djevojke, u odnosu na mladiće, ranije ulaze u pubertet i ta vremenska razlika se može protezati i do dvije godine. Također, u posljednjih nekoliko desetljeća uočena je promjena u vidu snižavanja prosječne dobi ulaska u pubertet (svakih deset godina snižava se za nekoliko mjeseci). Proces pubertetskih promjena započinje radom hipotalamusa i izlučivanjem hormon gonadotropin, koji stimulira fizički rast, te razvoj spolnih žlijezda (ovarija/jajnika i testisa). Razvojem spolnih žlijezda kod adolescenata dolazi do rasta i razvoja spolnih organa te sekundarnih spolnih karakteristika, odnosno očitih znakova puberteta: produbljanje glasa i rast dlaka na tijelu kod dječaka, dobivanje prve menstruacije, rast grudi i širenje bokova kod djevojčica. Može se reći da fizičkim promjenama koje adolescenti doživljavaju, oni dobivaju „novo“, promijenjeno, odraslo tijelo s kojim se tek trebaju upoznati, razumjeti, prihvatiti ga. Proces fizičkih promjena ponekad nije usklađen sa psihološkim i/ili socijalnim, no one jesu međusobno povezane te u velikoj mjeri utječu na način na koji mlada osoba opaža samu sebe i odnose s drugima. U istraživanjima zadovoljstva vlastitim izgledom tijekom adolescencije, mladići postižu više rezultate u odnosu na djevojke.



Psihološke promjene tijekom adolescencije odnose se na kognitivno i emocionalno područje te razvoj identiteta u cjelini. Kognitivni aspekt obilježen je razvojem konkretnog (formalnog oblika mišljenja) te stjecanjem hipotetičko-deduktivnog rasuđivanja. Isti omogućava sposobnost stvaranja hipoteza (u znanstvenom i općenitom, životnom smislu), izvođenja logičkih zaključaka te razvoj apstraktnog mišljenja. Navedeno omogućava adolescentima da imaju bolje razumijevanje svijeta oko sebe, a neke apstraktne ideje i koncepte o kojima mladi u ovoj fazi počinju razmišljati i shvaćati ih su, primjerice, značenje života, prolaznost vremena te smrt. Otvara im se „novi svijet“ u područjima filozofije, politike, duhovnosti i estetike. Adolescenti promišljaju, evaluiraju i povjeravaju podudara li se realni svijet s njihovim očekivanjima kako bi on trebao izgledati (pri čemu zamjećuju složenost, nedostatke, nepodudarnosti i nedorečenosti). U odnosu na dosadašnje sagledavanje konkretnih situacija kakve jesu, stječu mogućnosti za promišljanja kakvima one mogu biti. Odrasli su do perioda adolescencije bili gotovo idealizirani, a u ovom razdoblju postaju „obični smrtnici“ što često dovodi do razočaranja i osjećaja povrijeđenosti (i kod mladih, i kod odraslih). Negativna raspoloženja koja se vežu uz adolescente u ovoj razvojnoj fazi mogu biti rezultat značajnije odgovornosti koja im se stavlja u brojnim aspektima funkcioniranja, kao i povećanja osjetljivosti i emocionalnosti pri evaluiranju događaja u životu osobe. No, cijeli proces sazrijevanja te drugačijeg pogleda na unutarnji i vanjski svijet svakako doprinosi razvoju samostalnosti, neovisnosti i autonomije adolescenata na putu prema odraslosti. U ovom fazi formira se identitet mlade osobe pri čemu je njihov razvojni zadatak integrirati biološka obilježja i promjene, psihološke potrebe i interese te obilježja socijalnog (kulturološkog) okruženja. Time adolescenti nastoje doći do odgovore na pitanja „Tko sam?“, „Kakav sam?“, „Tko želim biti?“, „Kakav ne želim postati?“ te razriješiti „križu identiteta“ koju mogu doživjeti.



Socijalne promjene odvijaju se ponajviše u obiteljskom i vršnjačkom okruženju, zatim školskom te u okviru aktivnosti slobodnoga vremena. S obzirom na brojnost i specifičnost promjena u ovom području, bit će zasebno prikazane u okviru obiteljskih i vršnjačkih odnosa.

Obiteljsko okruženje – Rat svjetova?

Jedan od razvojnih zadataka adolescencije, a u kontekstu procesa socijalizacije, odnosi se na učenje i prihvaćanje socijalnih normi i vrijednosti. Ponekad se stječe dojam kako mladi u ovom razdoblju osjećaju veliki otpor prema autoritetima (roditeljima, djedovima i bakama, učiteljima, stručnjacima raznih sustava) i da najveći naglasak stavljaju na vršnjačke odnose, no to nikako ne znači da u potpunosti odbacuju svijet odraslih i važnih im osoba. Samo ga preispituju, odvaguju i istražuju, pri čemu im je ugodnije u društvu vršnjaka s kojima se mogu poistovjetiti. Iako su više okrenuti vršnjačkim skupinama, mladima je i dalje izuzetno bitna podrška roditelja i drugih važnih odraslih osoba. Bliska prijateljstva su glavno obilježje i „pravilo“ adolescencije, formiraju se na temelju zajedničkih interesa, aktivnosti te donekle omogućavaju pojedincima formiranje identiteta i prihvaćanje vrijednosti odabrane grupe. Na neki način, adolescenti zamjenjuju obitelji s vršnjacima kao referentni socijalni i vrijednosni kontekst. Pri tome je manja vjerojatnost, u odnosu na obiteljsko okruženje, da će izabrana skupina npr. kritizirati ponašanje mlade osobe, već će jedni drugima omogućiti osobno potvrđivanje i dijeljenje interesa.

Vršnjačke skupine – Pritisak ili podrška?

Nastavno na prethodni odlomak... Vršnjačke grupe mladima nude priliku za proširivanje znanja, eksperimentiranje s novim dimenzijama identiteta te vježbanje stilova ponašanja u „sigurnom“ kontekstu vršnjaka (dalje od prisutnosti odraslih). Imaju mogućnost za pregovarati oko autonomije i razvijati svoje socijalno-emocionalne kompetencije (kao što su suradnja, rješavanje konflikata, donošenje odluka). Također, razvoj kognitivnih i verbalnih vještina, u kombinaciji s fizičkim i emocionalnim aspektom, doprinosi promjeni načina interakcije adolescenta s vršnjacima te se time otvara prostor za unaprjeđenje vještine empatije, a što utječe i na bolje razumijevanje drugih socijalnih odnosa. Uloge koje adolescenti zauzimaju u svojim vršnjačkim grupama su različite pri čemu neki odabiru biti „sljedbenici“, a drugi uspostave ulogu „vođe“ te iniciraju nove ideje i prijedloge aktivnosti. Postavljanje i održavanje autonomije adolescenata u grupi je izuzetno važno jer, ukoliko ono nedostaje, može mladu osobu učiniti podložnijom vršnjačkom pritisku i sudjelovanju u radnjama u kojima ne želi biti. Kratkoročno, adolescentu takvo ponašanje donosi određene prednosti i zadovoljavanje važnih psiholoških potreba (kao što je osjećaj pripadnosti, uzbuđenje, povezanost, sigurnost), ali dugoročno gledano, može dovesti i do negativnih posljedica. Potrebno je izbjegavati generalne zaključke o tome kako su svi adolescenti jednako podložni vršnjačkom pritisku jer navedeno implicira njihovu nemogućnost samostalnog donošenja odluka po pitanju odabira grupe kojoj pripadaju (čak i kada se radi o skupinama čiji članovi manifestiraju rizična ponašanja). U odgoju i obrazovanju, stručnom radu s adolescentima važno ih je osnaživati te poticati na razvoj vještine asertivnosti, analiziranja ponašanja i posljedica koje proizlaze iz istih, odolijevanja vršnjačkom pritisku, kao i na uspostavljanje i održavanje odnosa s prosocijalnim vršnjacima.

Sastavni dio vršnjačke interakcije je i online komunikacija koja obuhvaća sve aspekte funkcioniranja mladih (učenje, socijalni odnosi, zabava, povezivanje) te ih dodatno razdvaja i razgraničava od odraslih. Često se mladi u kontekstu virtualnog okruženja osjećaju kompetentnijima, spretnijima, bržima od svojih roditelja i nastavnika te ih ono, na neki način, udaljuje i oslobađa od njihovog utjecaja. Kako bi zaista adolescenti bili osobno odgovorni konzumenti Interneta, potrebno ih je poticati na kritičko promišljanje o prednostima i nedostacima istoga, sigurno korištenje i ponašanje u virtualnom okruženju te razvoj medijske pismenosti.

ADOLESCENCIJA I RIZIČNA PONAŠANJA

Govoreći o razvojnoj fazi adolescencije i svim promjenama koje ona donosi, neizostavno je spomenuti **rizična ponašanja** u koja se adolescenti upuštaju. Neka od njih su eksperimentiranje i konzumacija duhana, alkohola, psihoaktivnih tvari, problematično kockanje i prekomjerno korištenje interneta, rani ulazak u seksualne odnose, neprihvatljivi/nasilni oblici ponašanja (uključujući i ona u virtualnom okruženju) te sukobi s autoritetima i zakonskim normama. Na navedena ponašanja utječu brojni rizični i zaštitni čimbenici (osobni i okolinski), a proizlaze iz želje mlade osobe za zadovoljavanjem psiholoških potreba. Sudjelovanjem u rizičnim oblicima ponašanja adolescenti zadovoljavaju psihološke potrebe i doživljavaju određene kratkoročne pozitivne posljedice (primjerice, prihvaćanje grupe vršnjaka, trenutni osjećaj „olakšanja“ i ugone, zabava, uzbuđenje), ali dugoročne posljedice su puno ozbiljne i značajno narušavaju psihosocijalno funkcioniranje osobe. Važno je imati na umu kako su adolescenti zbog svoje razvojne dobi više usmjereni na kratkoročne posljedice, ali u radu s njima ključno je otvarati im drugu perspektivu te poticati ih na promišljanje o dugoročnijim ishodima. Time se stvaraju uvjeti i doprinosi razvoju osobno odgovornog ponašanja mladih u kontekstu donošenja odluka, a što predstavlja jedan od zaštitnih čimbenika u prevenciji ovisnosti.

* * *

Školsko okruženje, uz ono obiteljsko, predstavlja snažan resurs u smislu vođenja mladih odgojem i obrazovanjem kroz razvojnu fazu adolescencije te osnaživanja i pružanja im podrške u savladavanju mnogobrojnih izazova odrastanja.

Preventivne aktivnosti iz nastavka neka budu dodatni poticaj i podrška odraslama u tom procesu.



AKTIVNOST: „DIO PO DIO... SLOŽIMO MOZAIK POTREBA“

Provedbom aktivnosti iz nastavka učenici će imati priliku upoznati se s pojmom ljudskih potreba te osvijestiti (vlastite) načine zadovoljavanja istih.



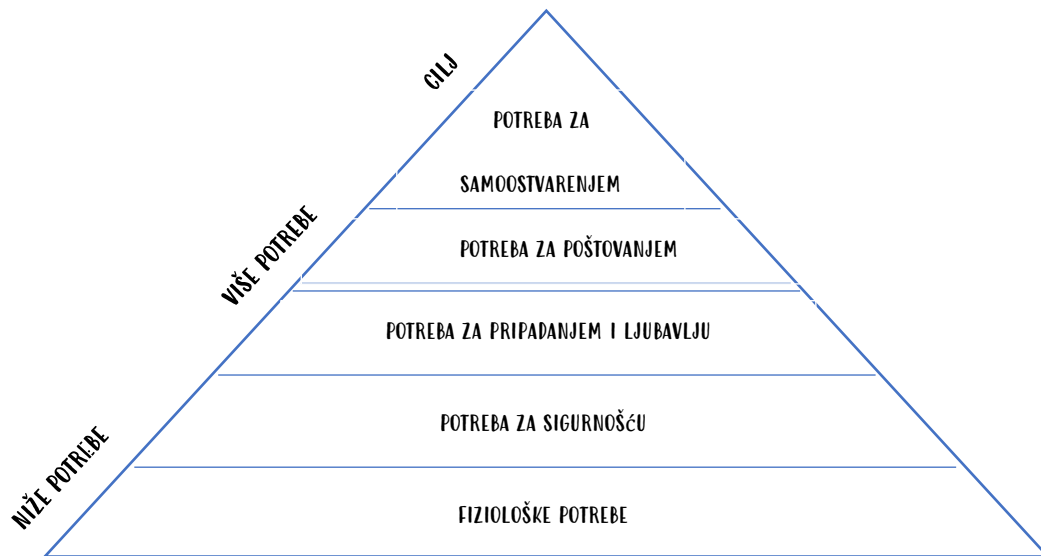
Aktivnost se započinje s opisom pojma „ljudske potrebe“ na način da voditelj verbalno ne izražava taj termin već učenicima daje šire određenje i oni pogađaju temu zajedničkog rada, primjerice:

One su pokretači naših ponašanja i aktivnosti. U svakom trenutku svojim ponašanjima upravo nastojimo njih zadovoljiti. Postoje fiziološke i psihološke. Fiziološke se odnose na preživljavanje, a psihološke na razvoj i zadovoljstvo. Jednu od najvažnijih psiholoških, ostvarujemo kroz povezanost s drugim ljudima. Ujedno, ona je neophodna za zadovoljavanje svih ostalih. O čemu to govorimo?

Na razrednoj razini se potakne razgovor o tome koje asocijacije učenici vežu uz pojam „**POTREBE**“, na koji način bi ih oni definirali, jesu li potrebe zajedničke svim ljudima, koje poznaje i koje su im trenutno najvažnije, postoji li povezanost između potreba i motivacije te kako bi ju opisali i dr. Dobiveni odgovori se mogu zabilježiti (na ploči ili flip-chartu). U nastavku, učenici se upoznaju, podsjetite i/ili ih se pouči o postojanju fizioloških (potreba za preživljavanjem) i psiholoških potreba (kao što su potreba za ljubavlju i pripadanjem, moći, slobodom i zabavom). Pri tome se može koristiti sadržaj iz nastavka, koji je primjereniji za učenike niže kronološke dobi. Navedenu podjelu i pojašnjenja ljudskih potreba dao je autor, američki psihijatar William Glasser.

Osnovna ljudska potreba je potreba za preživljavanjem. Voda, zrak, svjetlo, hrana, dom, odjeća, obuća su nam potrebni da bismo preživjeli, rasli i razvijali se te održavali ljudsku vrstu. Uz ove fiziološke potrebe, postoje i psihološke potrebe koje nam pomažu da budemo sretni i zadovoljni, da dostižemo svoje ciljeve, razvijamo se u zrele i odgovorne ljude. Radi se o potrebi za ljubavlju/pripadanjem, moći, slobodom i zabavom. Svi imamo iste potrebe, ali razlikujemo se u načinu kako ih zadovoljavamo (iste potrebe, ali različite želje ili slike onoga što želimo). Iako nekada dajemo prednost pojedinoj potrebi i/ili su nam neke značajnije od drugih, dobro je zapamtiti kako je važno voditi računa o svim potrebama i zadovoljiti dovoljno od svake. Potreba za ljubavlju uključuje i pripadanje („Ja volim i pripadam.“). Svatko želi biti važan i osjećati se dobro u sebi i sa sobom. To je unutarinja moć, kao kad smo ponosni na sebe i kada nas drugi poštuju („Ja sam ponosan/na na sebe.“). Sljedeća važna potreba je za slobodom. Da bismo bili istinski slobodni, moramo imati mogućnost izbora i donošenja odluka („Imam svoje vlastite misli i izbore.“). Konačni, svi imamo potrebu za zabavom („To me zabavlja.“).

Također, američki psiholog Abraham Maslow iznio je teoriju o hijerarhiji ljudskih potreba. Navodi kako je čovjek po prirodi pozitivno biće te su pozitivne i njegove potrebe. Vidi ih kao motivaciju za ponašanje, odnosno kao sredstvo za dostizanje određenog cilja. Nadalje, autor smatra da se potrebe organiziraju na temelju prioriteta ili snage. Hijerarhija potreba prema Maslowu nalazi se na slikovnom prikazu u nastavku.



U tumačenju hijerarhije ljudskih potreba može se koristiti priloženi sadržaj.

Na temelju hijerarhije potreba prema Maslowu, možemo jasno vidjeti kako su fiziološke potrebe primarne i snažnije od svih ostalih. Ako nisu zadovoljene **fiziološke potrebe** (kao što je hrana, voda, zrak), ne možemo se usmjeriti na zadovoljavanje ostalih. Nakon što djelomično i/ili potpuno zadovoljimo fiziološke potrebe, javlja se potreba za sigurnošću. **Potreba za sigurnošću** (sloboda od straha, stabilnost, nezavisnost, zaštita, zakoni, red i dr.) je zadovoljena kada se više ne osjećamo ugroženima te se tada javlja potreba za pripadanjem i ljubavlju. **Potreba za pripadanjem i ljubavlju** (obitelj, prijateljstvo, intimni odnosi), obuhvaća važnost ostvarivanja pojedinca kroz međuljudske odnose. Nakon što su zadovoljene sve prethodne potrebe, osoba tada teži zadovoljenu **potrebu za poštovanjem** (samopoštovanje, poštovanje od strane okoline, samopouzdanje, status). Kako bismo zadovoljili navedeno, težimo zadobiti poštovanje i priznanje od strane drugih ljudi, ali je istovremeno važno i razvijanje vlastitog samopoštovanja te samopouzdanja. Ako one nisu zadovoljene, osjećamo se manje vrijednima i bespomoćnima. Međutim, kada su zadovoljene sve prethodno opisane potrebe, može se pojaviti **potreba za samoostvarenjem** (postizanjem svog punog ljudskog potencijala, ostvarenjem svojeg najboljeg „ja“). Kroz potrebu za samoostvarenjem, težimo razvoju svih svojih potencijala kako bi ostvarili vlastite ciljeve. Ujedno, potreba za samoostvarenjem je ustvari težnja pojedinca da ostvari svoje potencijale, odnosno mogućnost da postane ono najbolje i najviše za što je sposoban postati. Važno je napomenuti da iako hijerarhija potreba ima redoslijed, on ipak nije u potpunosti krut te ovisi o individualnim karakteristikama i različitim situacijama u kojima se nalazimo (primjerice, pojedinim osobama u nekim situacijama, potreba za poštovanjem može biti važnija od potrebe za pripadanjem i ljubavlju). U konačnici, navedene potrebe su jedinstvene za sve pojedince, no ono po čemu se svatko od nas razlikuje jest odabir ponašanja kojima nastojimo zadovoljiti te potrebe.

Nakon kratkog teorijskog segmenta, u nastavku se učenicima podijeli jedan od primjera radnog lista „Mozak vlastitih potreba – Kako ih zadovoljavam?“ te imaju zadatak samostalno isti ispuniti.

Po završetku, predstavljaju se radovi na način da učenici podijele napisano na razrednoj razini, u manjim grupama ili u paru. Potiče se zajednička rasprava i izvođenje ključnih poruka koristeći neka od sljedećih pitanja: „Imaju li svi ljudi iste potrebe?“, „Zadovoljavaju li svi ljudi na isti način svoje potrebe?“,

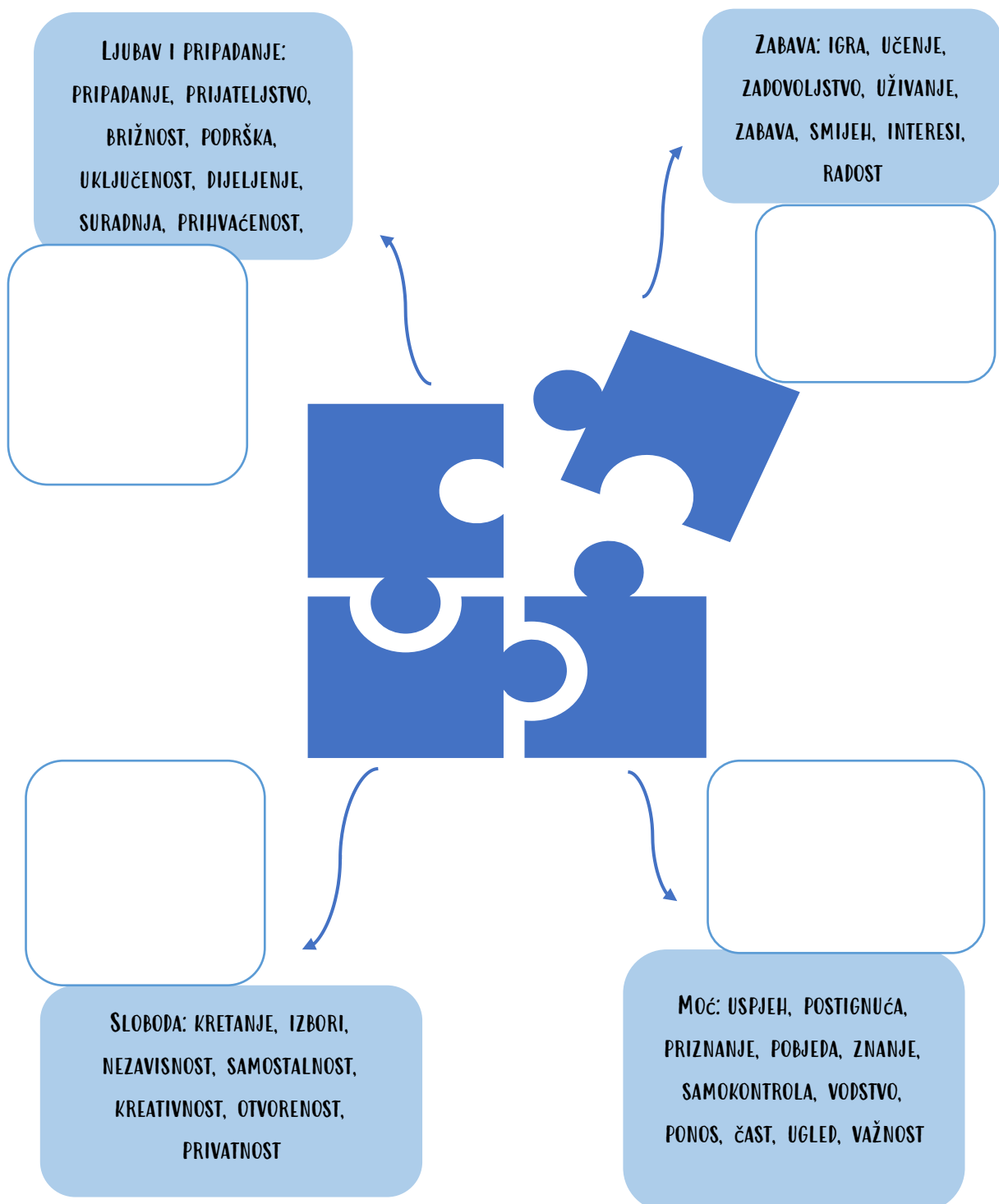
Predložci radnih listova, „Mozaik vlastitih potreba – Kako ih zadovoljavam?“

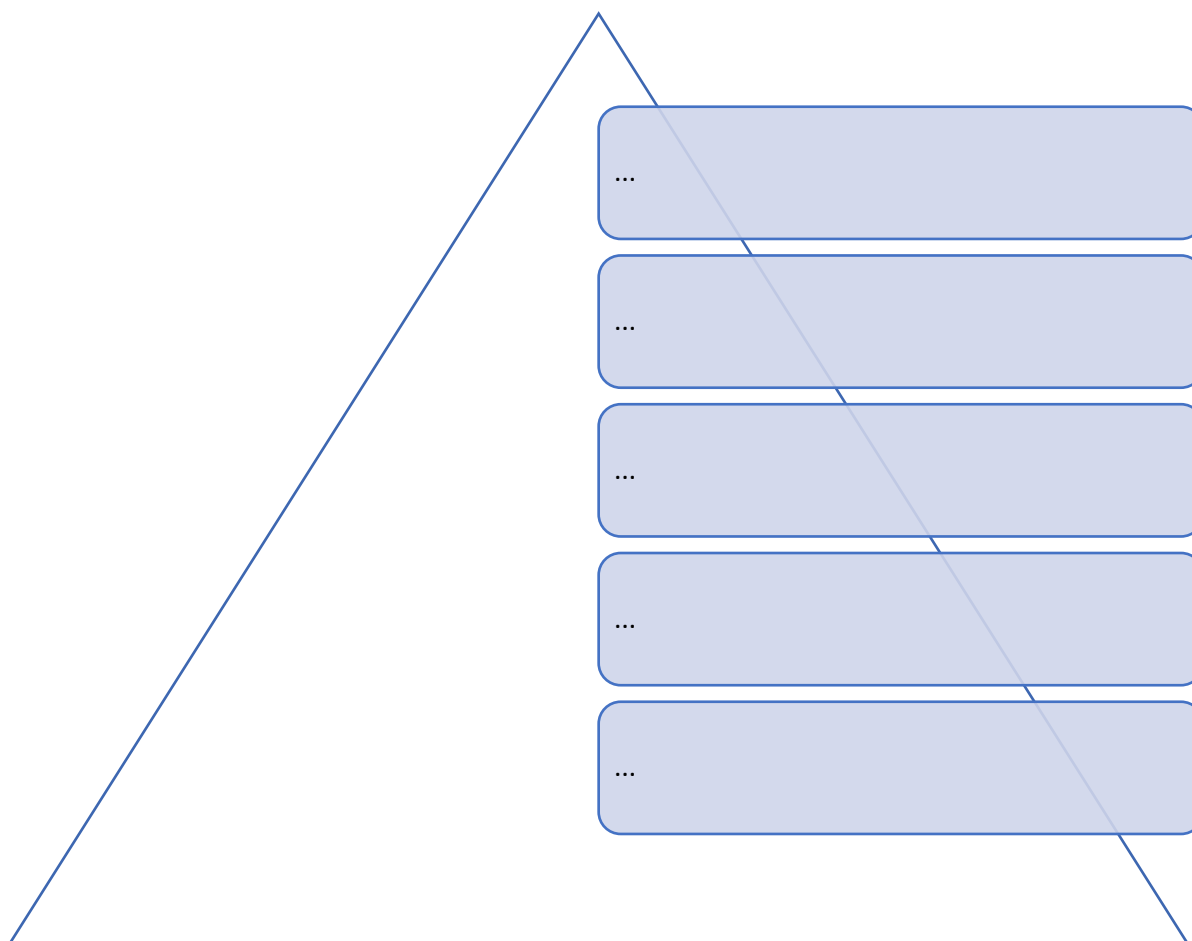
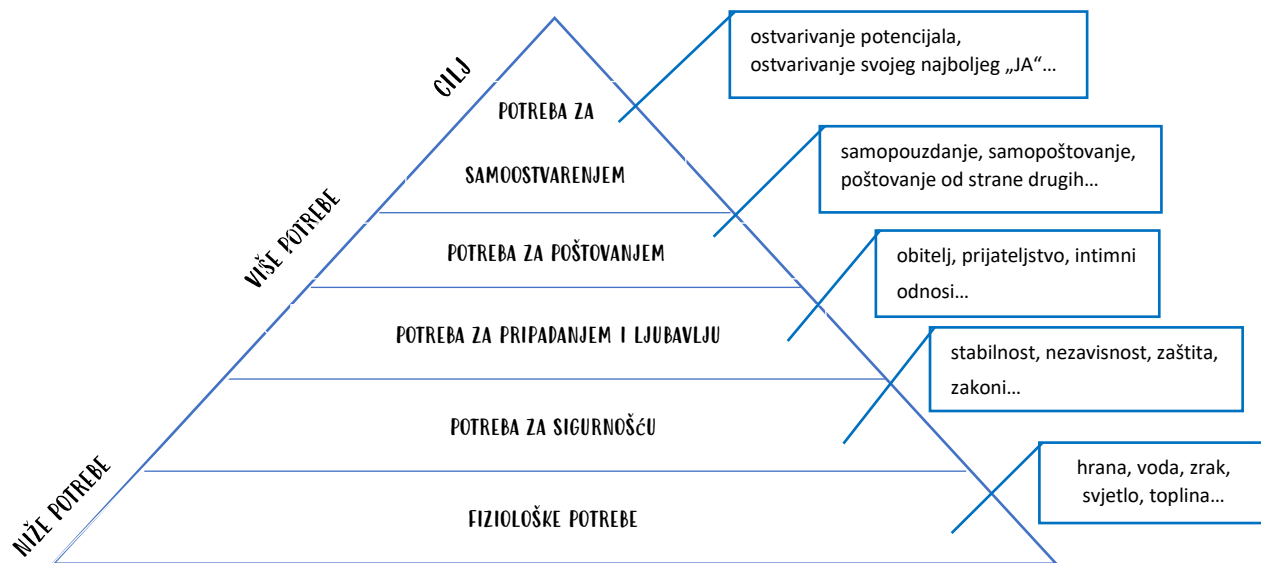


„Razmislite o svojim potrebama i navedite na koje načine, s kojim osobama i u kojim odnosima te u kojim aktivnostima ih zadovoljavate.“

Koje potrebe su vam trenutno/ili uobičajeno najvažnije? Koje potrebe ponekad zapostavljate ili ih ne zadovoljavate u dovoljnoj količini ili na željeni način?

Slikovni prikaz potreba vam može poslužiti kao podsjetnik što svaka psihološka potreba uključuje.“





„POTREBE I IZBORI PONAŠANJA
– SA ILI BEZ VEZE?“

„IZBORI I POSLJEDICE –
MALE ODLUKE, VELIKE POSLJEDICE“

„OD RIZIKA DO ZAŠTITE –
PREPOZNAJEM I DJELUJEM!“

„MOŽEMO LI BITI OVISNI O
PONAŠANJU?“

„LJUBAV NA PRVI POGLED“ ILI „ŠTO
INTERNET ČINI TAKO PRIVLAČNIM?“

„TKO SAM JA ONLINE?“

„IZ KOJIH RAZLOGA LJUDI
(NE) KOCKAJU?“

PROCJENA KORIŠTENJA INTERNETA –
„MOŽE LI INTERNETA BITI PREVIŠE?“

„ISTINA ILI MIT –
SADA ĆEMO OTKRIT!“

STANI, PROMISLI,
DONESI ODLUKU!

„BOLJE SPRIJEČITI
NEGO LIJEČITI“

„ASERTIVNOST – VJEŠTINA KAO
PRILIKA“

„PROBLEMI I STRATEGIJE –
SUOČAVANJE ILI IZBJEGAVANJE?“

MJESEC BORBE PROTIV OVISNOSTI

PREVENTIVNE AKTIVNOSTI ZA UČENIKE

AKTIVNOST: „POTREBE I IZBORI PONAŠANJA – SA ILI BEZ VEZE?“

Provedbom aktivnosti iz nastavka učenici će imati priliku osvijestiti te razumjeti povezanost zadovoljavanja potreba s razvojnom fazom (adolescencije) i uključivanjem u eksperimentiranje i rizične oblike ponašanja (tj. tradicionalne i moderne ovisnosti).



Aktivnost se započinje raspravom s učenicima koristeći sljedeća pitanja: „Prema vašim promišljanjima, iz kojih razloga mladi koriste sredstva ovisnosti?“, „Kako tumačite da (veći) dio mladih odluči ne koristiti sredstva ovisnosti?“, „Postoji li poveznica između zadovoljavanja psiholoških potreba i korištenja sredstva ovisnosti?“. Dobiveni odgovori se mogu zabilježiti (na ploči ili flip-chartu) u stupcima, primjerice, „razlozi korištenja sredstva ovisnosti“ i „razlozi NE korištenja sredstva ovisnosti“.

Prilikom razgovora s učenicima, važno je naglasiti kada djeca, mladi ili odrasli koriste neprimjerene i/ili neučinkovite načine zadovoljavanja osnovnih ljudskih potreba, često se (dugoročno) suočavaju s negativnim posljedicama, teškoćama i izazovima. U pripremi za uvodnu raspravu s učenicima, za poticanje iste, kao i za izdvajanje ključnih poruka tijekom zajedničkog rada, može se koristiti sadržaj iz nastavka.

Adolescencije je razdoblje u kojem se mladi suočavaju s brojnim fizičkim i psihosocijalnim promjenama. To je općenito razdoblje kada je većina mladih sklona eksperimentiranju i traženju uzbuđenja te se pojedini počinjaju upuštati u rizična ponašanja, uključujući i korištenje sredstva ovisnosti te u one aktivnosti koje se mogu razviti u ponašajne ovisnosti (npr. kockanje, pretjerano korištenje interneta, opsesivno vježbanje, igranje video igara i slično).

Mladi širom svijeta navode različite razloge za navedena ponašanja, a oni se razlikuju između kultura, zemalja i ekonomskih klasa. Međutim, postoje određeni razlozi koji su zajednički svim mladima diljem svijeta. Na primjer, jedan od razloga za korištenje sredstva ovisnosti i upuštanje u ovisnička ponašanja koje mladi navode je DOSADA.

Razmislite malo o tome. Što je to dosada? Što to točno znači? Nedostatak interesa, generalno? Nedostatak volje za napraviti nešto? Izostanak motivacije za uključivanjem u aktivnosti, a koje će rezultirati ugodnim osjećajima? Ili nešto drugo, treće? Ako malo bolje promislimo, možemo doći do zaključka kako dosada ne znači samo nedostatak zabave, već se ona zapravo odnosi na neučinkovit način zadovoljavanja vlastitih potreba.

Osim dosade, potrebno je istaknuti i neke osobne razloge za korištenje sredstva ovisnost i upuštanje u ovisnička ponašanja koji su karakteristični za sve mlade. Primjerice, da isprobaju nešto novo/drugačije, zabave se, izbjegnu neugodne osjećaje, uklope se u društvo i pripadaju, pobjegnu od problema, opuste se i niz drugih. Najčešće nezadovoljenje potreba za moći i samopoštovanjem, ljubavi i pripadanjem, slobodom (neovisnosti) ili zabavom (stvaralaštvom), potaknu mladu osobu na uključivanje u rizične oblike ponašanja. One se učinkovito ne zadovoljavaju kroz tučnjavu, ogovaranje, izbjegavanje obaveza, opuštanjem u korištenje sredstva ovisnosti, kockanjem ili prekomjernom upotrebom interneta.

No, mogu li se psihološke potrebe zadovoljiti na učinkovite načine – svrhovite, zdrave, prihvatljive, s pozitivnim posljedicama za sebe i druge?

Svakako da! Možemo ih zadovoljiti na puno učinkovitije načine, koristeći vlastita znanja i vještine, ideje i kreativnost, vještine te pomoću resursa koje imamo u obiteljskom i školskom okruženju, kao i okruženju zajednice.

U nastavku se učenike podijeli u pet manjih skupina te svaka dobije radni list „Kako zadovoljiti potrebe na učinkoviti način?“. Imaju zadatak pročitati osmišljene scenarije, promisliti o dobivenim pitanjima i ponuditi zajedničke odgovore. Po završetku, (dobrovoljni) predstavnik svake grupe predstavlja njihov uradak. Učenike se potiče na zajedničku raspravu te se zaključne poruke usmjeravaju prema zdravim i svrhovitim, učinkovitim načinima zadovoljavanja potreba.

Dodatne informacije, upute i prijedlozi za izvoditelje



Primjeri scenarija se mogu izmijeniti, uskladiti ih s potrebama, dobi i karakteristikama učenika.



Tijekom odmora i nakon nastave, Ksenija se uglavnom druži s Ivanom i Martom. Međutim, Ivan i Marta su počeli konzumirati cigarete i sada se čini kao da imaju svoje rituale u koje se Ksenija ne uklapa. Oni koriste svaki odmor i priliku kako bi otišli na „puš pauzu“, a Ksenija se tada osjeća „viškom“. Iako to nikada nisu izravno rekli, Ksenija smatra kako oni misle za nju da je dosadna i djetinjasta jer ne želi pušiti s njima. Kseniji nedostaju njezini prijatelji i želi da njihov odnos bude kao nekada, stoga je odlučila i ona početi konzumirati cigarete.

**SVOJIM IZBORIMA
PONAŠANJA, KOJE POTREBE
KSENIJA ZADOVOLJAVA?**

**RAZMISLITE I NAVEDITE NA
KOJE DRUGE NAČINE BI
KSENIJA MOGLA
ZADOVOLJITI SVOJE POTREBE.**

**PREDLOŽITE NOVU VERZIJU
SCENARIJA.**

Luka je pozvao Mirtu na tulum kod sebe doma. Uvijek je mislila kako ju Luka ne primjećuje te da mu nije zanimljiva jer nije „popularna“ u školi poput njega. Bila je oduševljena kada je primila pozivnicu.

Na tulumu nekoliko njih sjedi u krugu i pričaju. U jednom trenutku Luka izvadi „joint“ i zapali ga. Potegne „joint“ dva puta i pošalje ga u krug. Kada „joint“ dođe do Mirte, ona se dvoumi i ne zna što učiniti. Luka i svi ostali gledaju u nju. Mirta ne želi ispasti „luzerica“ pred Lukom i drugim popularnim učenicima te odluči i ona povući jedan dim.

**SVOJIM IZBORIMA
PONAŠANJA, KOJE POTREBE
MIRTA ZADOVOLJAVA?**

**RAZMISLITE I NAVEDITE NA
KOJE DRUGE NAČINE BI
MIRTA MOGLA ZADOVOLJITI
SVOJE POTREBE.**

**PREDLOŽITE NOVU VERZIJU
SCENARIJA.**

Od kada je krenula u srednju školu i promijenila okruženje, Sofija se osjeća kao da nigdje i nikome ne pripada. Dok se nekako pokušala snaći i „poloviti konce“, dobila je nekoliko slabijih ocjena koje nikako ne uspijeva ispraviti. I, iz dana u dan osjeća se sve nesigurnije...

Jedinu volju dobije kada se preko društvenih mreža dopisuje s ekipom iz osnovne škole jer ju oni, ipak, razumiju, poznaju i prihvaćaju takva kakva jest. No, Sofiji se čini kako joj nije dovoljno vrijeme koje je s njima online pa je počela upoznavati nove prijatelje preko društvenih mreža. S njima je nekako jednostavnije...

**SVOJIM IZBORIMA
PONAŠANJA, KOJE POTREBE
SOFIJA ZADOVOLJAVA?**

**RAZMISLITE I NAVEDITE NA
KOJE DRUGE NAČINE BI
SOFIJA MOGLA ZADOVOLJITI
SVOJE POTREBE.**

**PREDLOŽITE NOVU VERZIJU
SCENARIJA.**

Marko je s roditeljima došao na rođendan kod rođaka. Njegov stariji bratić Karlo, poziva ga u svoju sobu te mu ponudi pivo koje je uspio provući iz kuhinje. Marko je maloljetan, njegovi roditelji ne dozvoljavaju da uopće konzumira alkohol, a i njemu samome to nije previše „napeto“. Međutim, Karlo mu je uzor te jako je sretan i ponosan kada ga upravo on pozove u svoje društvo. Ako sada odbije taj alkohol, Marko misli da ga Karlo više neće zvati u ekipu. Iako zna da će se njegovi roditelji naljutiti i da bi mogao završiti u dužoj kazni, Marko odluči popiti pivo jer želi biti „cool“ kao Karlo.

**SVOJIM IZBORIMA
PONAŠANJA, KOJE POTREBE
MARKO ZADOVOLJAVA?**

**RAZMISLITE I NAVEDITE NA
KOJE DRUGE NAČINE BI
MARKO MOGAO ZADOVOLJITI
SVOJE POTREBE.**

**PREDLOŽITE NOVU VERZIJU
SCENARIJA.**

Od početka 1. razreda srednje škole Vlatku nikako i nikako da krene u životu... Rupe u znanju iz matematike još iz razdoblja osnovne škole, stvaraju mu poteškoće u savladavanju novog gradiva.

Misli kako je problem u profesorici koja mu ne zna dovoljno dobro objasniti gradivo jer on zna „matematiku iz života“ – super slaže listiće za sportsku kladionicu.

Čak i nekoliko dečki iz suprotnog razreda ga je zamolilo da im složi pobjedničke listiće jer ga zaista cijene.

**SVOJIM IZBORIMA
PONAŠANJA, KOJE POTREBE
VLATKO ZADOVOLJAVA?**

**RAZMISLITE I NAVEDITE NA
KOJE DRUGE NAČINE BI
VLATKO MOGAO ZADOVOLJITI
SVOJE POTREBE.**

**PREDLOŽITE NOVU VERZIJU
SCENARIJA.**

AKTIVNOST: „IZBORI I POSLJEDICE – MALE ODLUKE, VELIKE POSLJEDICE“

Provedbom aktivnosti učenici će imati priliku upoznati se s vrstama psihoaktivnih supstanci i načinom razvoja ovisnosti te kritički promišljati o kratkoročnim i dugoročnim posljedicama korištenja sredstava ovisnosti s obzirom na različita područja ljudskog funkcioniranja.



Aktivnost se započinje prikazivanjem video-materijala „Nuggets“ („Kiwis' addiction“/“Kiwijeva ovisnost“) koji je dostupan na sljedećoj poveznici: <https://www.youtube.com/watch?v=HUnlgGRJpo>

Nakon što učenici pogledaju kratki video, potakne ih se na davanje osvrta i promišljanje vezano uz temu zajedničkog rada koristeći pitanja poput „Što mislite, koja je tema našeg susreta?“, „Po čemu ste to zaključili?“, „Što predstavljaju žuti „nuggets“?“. U nastavku, pozove ih na davanje odgovora što znači biti ovisan i koje vrste ovisnosti poznaju, odnosno, o čemu osoba može biti ovisna. Učenicima je važno naglasiti kako će se sadržaj ove aktivnosti biti posvećen tradicionalnim sredstvima ovisnosti.

Ovisnost je psihičko i/ili fizičko stanje naviknutosti na neke psihoaktivne supstance, ponašanja ili situacije. Ovisnosti mogu biti različite, a svaka od njih ima svoj značaj i stupanj intenziteta. Tako razlikujemo ovisnosti o psihoaktivnim tvarima te ponašajne/biheviornalne ovisnosti.

Ovisnosti o psihoaktivnim tvarima smatramo tradicionalnim sredstvima ovisnosti, a dijelimo ih na ilegalne i legalne. Kava, duhan i alkohol najpoznatije su legalne psihoaktivne tvari, a u ovu se skupinu mogu se svrstati i neki lijekovi ako ih se uzima bez medicinski opravdanih razloga (sedativi, analgetici, steroidi, itd.). Najpoznatije ilegalne psihoaktivne tvari su marihuana, hašiš, LSD, amfetamin, ecstasy, kokain i heroin. Osim toga, u ovu skupinu ubrajamo i sintetske kanabinoide i inhalante, kao što su ljepilo, benzin i druge lako hlapljive tvari.

Modernim ovisnostima smatraju se ovisnosti o ponašanjima tj. navedeno se odnosi na pretjerano ponavljajuća ponašanja koja ometaju svakodnevno funkcioniranje, kao što je ovisnost o internetu, ovisnost o društvenim mrežama, video igrama, kockanju, kupovini, seksu, vježbanju, poslu.

Predloženi video materijal sadržava priču o ptičici Kiwi te prikazuje tijek ovisnosti o psihoaktivnim tvarima. Ptičica simbolizira mladu osobu s mnogo potencijala, a „nuggets“ ilegalnu psihoaktivnu tvar s kojom se pojedinac može susresti tijekom života.

U osvrtu na video materijal učenike se i dalje potiče na kritičko razmišljanje o procesu nastanka ovisnosti vodeći se pitanjima, poput „Zašto je Kiwi preskočio prvi „nuggets, a zatim uzeo drugi?“, „Što je sve Kiwiju moglo pomoći da preskoči i ostale?“, „U čemu se razlikovao prvi Kiwijev let od posljednjeg?“, „Na koji način završava video uradak?“.

Na početku filma Kiwi ležerno šeće. Nailazi na prvi „nuggets“ kojeg odluči preskočiti. Razlozi njegovog izbora ponašanja mogu biti mnogobrojni: nije mu zanimljiv, nije siguran o kakvoj se stvari radi, smije li ga probati i slično. Kiwijev interes i znatiželja pri sljedećem susretu s „nuggetsom“ raste te ga odluči probati. Nakon prve konzumacije doživljava ushićenje te poleti visoko. Međutim, već pri sljedećoj upotrebi Kiwi leti mnogo niže, a ne uspije niti sigurno sletjeti. S vremenom sve neuspješnije polijeće i

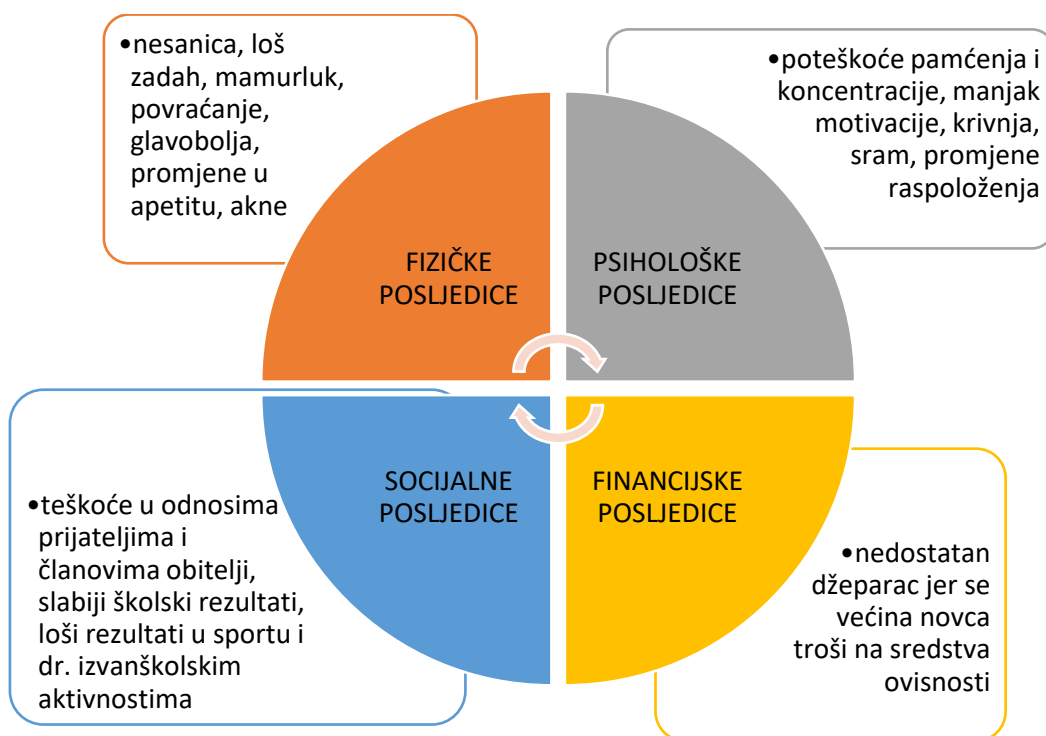
slijeće te kraće leti. Umjesto ležerne šetnje, on trči, a počne mu se mijenjati i izgled. Postane sve nezdraviji i nesretniji te u konačnici završava slab i tužan.

Drugim riječima, u našoj smo svakodnevici izloženi različitim legalnim sredstvima ovisnosti, a ponekad će nam biti dostupna i različita ilegalna sredstva. Preskočiti „nuggets“ znači oduprijeti se eksperimentiranju i korištenju sredstava ovisnosti ili barem odgoditi isto. Tijek ovisnosti često započinje „samo“ eksperimentiranjem pri čemu mlada osoba doživljava ugodne emocije i doživljuje. Premda posljedice korištenja možda nisu odmah vidljive, one se „nakupljaju“ te u konačnici kulminiraju. Iz eksperimentiranja, odnosno prvog korištenja, mnogi nastave s redovitom upotrebom te s vremenom postanu ovisni. Dok učinak same psihoaktivne tvari s vremenom slabi, osobi je potrebna sve veća količina što može voditi i predoziranju. „Ne može se dogoditi meni“ i „Ja ću to moći kontrolirati“ česte su zablude ljudi po pitanju sredstava ovisnosti. Informirati se o sredstvima ovisnosti i njihovim posljedicama prvi je korak u odupiranju, odnosno, preveniranju razvoja ovisnosti. U donošenju tih zdravih odluka mogu nam pomoći socijalno-emocionalne vještine i podrška drugih ljudi.

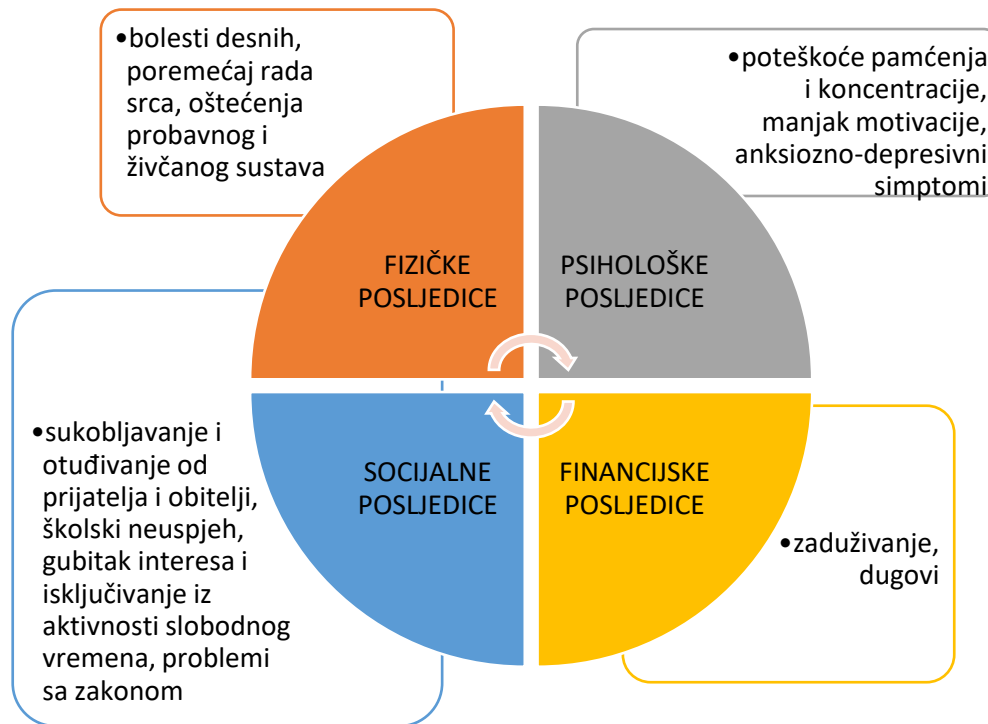
U nastavku aktivnosti svakom se učeniku dodijele dva post-it papirića te imaju zadatak napisati (minimalno dvije) posljedice sredstava ovisnosti. Njihovi odgovori se zalijepu na ploču ili flip-chart. Odgovori se proanaliziraju pri čemu se posebna pažnja posveti onim posljedicama koje se ponavljaju, a u nastavku se učenike upoznaje i/ili poučava o razlikama u odnosu na vremensku perspektivu i navedene posljedice se razvrstavaju na kratkoročne i dugoročne. Treba imati na umu kako dugoročne posljedice po zdravlje mladima nisu uvjerljivi argumenti protiv korištenja sredstava ovisnosti te je u radu važno usmjeriti se na one kratkoročne i socijalne aspekte.

Mnoge su posljedice korištenja psihoaktivnih tvari, a možemo ih podijeliti u dvije velike kategorije – kratkoročne i dugoročne posljedice.

Neke kratkoročne su:



Neke dugoročne posljedice su:



Vidljivo je kako se određene posljedice mogu svrstati u obje kategorije te da se odražavaju na različita područja našeg života. Počevši od poteškoća koje se javljaju na osobnom planu u vidu fizičkih, psiholoških i financijskih posljedica, ali i narušenih odnosa s vršnjacima, članovima obitelji i slabijeg funkcioniranja u školi i ostvarivanja odgojno-obrazovnih rezultata.

Bitno je znati kako ponašanja možemo birati, međutim ne i posljedice koje proizlaze i dolaze s našim odlukama. Dugoročne posljedice uslijed korištenja sredstava ovisnosti su mnogobrojne te obuhvaćaju sve aspekte zdravlja osobe. Zato je na nama da budemo kritični, zreli te preuzmemo odgovornost za svoje ponašanje i odlučimo vlastiti život usmjeriti prema pozitivnijim ishodima.

Aktivnost se zaključuje poticanjem učenika na promišljanje o mogućnostima oporavka, odnosno, rješavanja problemske situacije nastale zbog korištenja sredstava ovisnosti. U raspravi se mogu koristiti pitanja poput „Što Kiwi sada može učiniti?“, „Tko mu u tome može pomoći?“ i dr. Učenicima je potrebno naglasiti važnost traženja pomoći, bez obzira na oblik i vrstu. Također, poziva ih se na davanje prijedloga izvora podrške (osobe, ustanove ili organizacije, službe) ukoliko im je navedeno potrebno.

Kada se suočimo s problemom za koji nismo sigurni kako ga riješiti, možemo se obratiti odraslim osobama od povjerenja. To mogu biti roditelji, učitelji/nastavnici, stručna služba škole, treneri, voditelji izvanškolskih aktivnosti i drugi. Osim toga, na raspolaganju su nam i dostupni (anonimni) izvori pomoći, kao što su različite telefonske linije (primjerice, Hrabri telefon i Plavi telefon), te niz ustanova i organizacija koje se bave savjetodavnim radom.

Dodatne informacije, upute i prijedlozi za izvoditelje

Uokvireni tekstualni sadržaji u ovom materijalu mogu biti od koristi tijekom provedbe aktivnosti (u kontekstu pripreme za raspravu s učenicima i poticanje iste te poučavanja i izdvajanja ključnih poruka).

Za učenike je pripremljena infografika pod nazivom „Kameleon – Prilagođavaš li svoje boje kako bi se uklopio?“ koja sadržava informacije o vrstama ovisnosti, kratkoročnim i dugoročnim posljedicama te informacije o rizičnim zaštitnim i zaštitnim čimbenicima korištenja sredstava ovisnosti. Materijal se može predstaviti učenicima i/ili poslati na njihove adrese-pošte.

Učenike se može upoznati i s novim rezultatima [europskog istraživanja o pušenju, pijenju alkohola, uzimanju drugim oblicima ovisnosti među učenicima \(ESPAD\) 2019](#). Isti su dostupni na mrežnoj stranici Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (www.hzjz.hr/tag/espada). Rezultati se mogu proraditi kroz predstavljanje podataka istraživanja, pripremu kviza za učenike ili davanje im praznih grafičkih prikaza u koje trebaju unijeti svoje procjene korištenja sredstava ovisnosti. Važno je potaknuti zajedničku raspravu jesu li njihova promišljanja i uvjerenja o mladima koji koriste sredstva ovisnosti utemeljena na činjenicama, tko sve utječe na njihovu procjenu i percepciju, na koji način se oblikuju normativna uvjerenja, zašto je važno istraživati i koristiti točne podatke i dr.



AKTIVNOST: „OD RIZIKA DO ZAŠTITE – PREPOZNAJEM I DJELUJEM!“

Provedbom aktivnosti učenici će se upoznati s različitim razlozima i čimbenicima koji utječu na početak korištenja sredstava ovisnosti kod mladih. Imat će priliku promisliti u kojoj mjeri i na koji način se ponašanja mijenjaju pod utjecajem vršnjaka te predlagati zdrave strategije suočavanja i odupiranja pritiscima drugih.



Učenike se na početku aktivnosti podsjeti na naučeno o osnovnim psihološkim potrebama i načinima zadovoljavanja istih – na primjerene/neprijemne, zdrave/nezdrave, učinkovite/neučinkovite načine. Potakne ih se na raspravu o razlozima zbog kojih mladi započnu s eksperimentiranjem i/ili korištenjem sredstava ovisnosti, pri čemu se može koristiti sadržaj iz grafičkog prikaza i podjela u njihove dvije osnovne skupine:

OSOBNI RAZLOZI, primjerice

- znatiželja, želja za novim iskustvom ili uzbuđenjem, dosada, bijeg od problema, potreba za opuštanjem, pripadnosti društvu, izbjegavanje neugodnih osjećaja itd.; u ovu skupinu uvrštavaju se i fiziološki/biološki razlozi kao što su povećanje adrenalina, hormona sreće i dr.

DRUŠTVENI I OKOLINSKI RAZLOZI, kao što su

- dostupnost sredstava ovisnosti, njihova promocija kroz medije, normalizacija korištenja sredstava, vršnjaci ili roditelji koji su konzumenti, okruženje koje podržava i potiče korištenje sredstava i dr.

Učenike se poduči kako određeni čimbenici (utjecaji) mogu povećati vjerojatnost korištenja sredstava ovisnosti, dok neki drugi čimbenici smanjuju tu vjerojatnost. Potom se podijeli ploča ili flip-chart na dva dijela te se na jedan napiše pitanje „Što sve povećava vjerojatnost korištenja sredstava ovisnosti?“, a na drugi „Što sve umanjuje vjerojatnost korištenja sredstava ovisnosti?“.

Svakom se učeniku dodijele dva post-it papirića te imaju zadatak za svaki pitanje napisati minimalno jedan čimbenik. Njihovi odgovori se lijepo i proanaliziraju pri čemu se posebna pažnja posveti onima koji se ponavljaju. U nastavku se učenike upoznaje s određenjima **RIZIČNIH I ZAŠTITNIH ČIMBENIKA** te im se predstave primjeri za svaku kategoriju (osobni i unutar različitih socijalnih okruženja).

Rizični čimbenici se odnose na sve ono što povećava vjerojatnost korištenja sredstava ovisnosti, dok zaštitni obuhvaćaju sve ono što umanjuje tu vjerojatnost. Rizični i zaštitni čimbenici ne predodređuju nužno naša ponašanja, u konačnici smo mi ti koji činimo izbore te odlučujemo hoćemo li koristiti neko

sredstvo ovisnosti ili ne. Razumijevanje rizičnih i zaštitnih čimbenika nam pomaže prepoznati i jačati potencijale, snage kod nas i drugih kako bismo se lakše oduprijeli korištenju sredstava ovisnosti.

Neki rizični čimbenici korištenja sredstava ovisnosti	Neki zaštitni čimbenici korištenja sredstava ovisnosti
<p>OSOBA: slabije razvijene socijalno-emocionalne vještine, pozitivna očekivanja od sredstava ovisnosti, početak eksperimentiranja u ranoj dobi</p> <p>OBITELJ: popustljivi roditelji i oni koji koriste sredstva ovisnosti, narušeni obiteljski odnosi</p> <p>VRŠNJACI: prijatelji koji koriste i druge potiču na korištenje sredstava ovisnosti, koji se ne bave pozitivnim društvenim aktivnostima, prijatelji koji krše zakon</p> <p>ŠKOLA: loš školski uspjeh, niska očekivanja nastavnika, nedostatna povezanost sa školom</p> <p>ZAJEDNICA: zajednica u kojoj se promiču i reklamiraju sredstva ovisnosti</p>	<p>OSOBA: razvijene socijalno-emocionalne vještine (poput nošenja s problemima i neugodnim emocijama, odolijevanje pritisku drugih, donošenje odluka), visoko samopoštovanje</p> <p>OBITELJ: podržavajući roditelji koji se trude graditi bliske odnose s djecom te postavljaju jasna pravila i očekivanja</p> <p>VRŠNJACI: prijatelji koji ne koriste sredstva ovisnosti, uključeni u školske i izvanškolske aktivnosti (kao što su sport, glazba i umjetnost), prijatelji koji vrše pozitivan utjecaj</p> <p>ŠKOLA: uspjeh u školi, visoka očekivanja nastavnika, pozitivan odnos prema učenju i školi</p> <p>ZAJEDNICA: brižna zajednica s mnoštvom sadržaja za strukturirano provođenje slobodnog vremena</p>

U nastavku učenike se podijeli u četiri skupine te svaka dobije problemsku situaciju i imaju zadatak ispuniti pripremljeni radni list. Po završetku predstavnik iznosi njihov zajednički uradak te se na razrednoj razini potiče rasprava o načinima i prikladnostima rješenja problemskih situacija.

Svi želimo biti prihvaćeni i voljeni u društvu, stoga reći „ne“ može biti veoma teško. Rizične čimbenike koji povećavaju vjerojatnost korištenja sredstava ovisnosti mogu predstavljati i vršnjaci koji imaju pozitivne stavove prema sredstvima ovisnosti ili koji već koriste sredstva ovisnosti. Ostati vjerni sebi i svojim interesima ponekad je izazov kojeg je lakše nadići kritičkim promišljanjem o sredstvima ovisnosti i unaprijed osmišljenim strategijama odupiranja pritiscima vršnjaka.

Aktivnost se završava na način da svaki učenik napiše sve zaštitne čimbenike koje prepoznaje kod sebe i u svom okruženju („Moje snage i potencijali – Moja zaštita“).



Dodatne informacije, upute i prijedlozi za izvoditelje

Uokvireni tekstualni sadržaji u ovom materijalu mogu biti od koristi tijekom provedbe aktivnosti (u kontekstu pripreme za raspravu s učenicima i poticanje iste te poučavanja i izdvajanja ključnih poruka).

Za učenike je pripremljena infografika pod nazivom „Kameleon – Prilagođavaš li svoje boje kako bi se uklopio?“ koja sadržava informacije o vrstama ovisnosti, kratkoročnim i dugoročnim posljedicama te informacije o rizičnim zaštitnim i zaštitnim čimbenicima korištenja sredstava ovisnosti. Materijal se može predstaviti učenicima i/ili poslati na njihove adrese-pošte.

Grupa 1: _____

Anja i Eva su prijateljice još od djetinjstva koje ne idu u istu srednju školu, ali ponekad zajedno izlaze. Jednog vikenda izađu zajedno u lokalni klub. Obje se zabavljaju. Glazba je glasna i u klubu je mnogo njima poznatih prijatelja iz škole. U jednom trenutku tijekom večeri, druga djevojka Klara, koja je iz Evinog razreda, ponudi Evi i Anji ecstasy. Klara počne tvrditi kako se radi o provjerenim tabletama i da će se super zabaviti. Eva odluči kupiti dva ecstasyja i pruži jedan Anji.

- Kako se osjeća Anja?

- U kakvoj situaciji se nalazi?

- Navedite tri moguća rješenja problemske situacije.

- Koje su pozitivne i negativne posljedice pojedinog rješenja?

- Koji je vaš prijedlog izbora rješenja?

Grupa 2: _____

Marko je odlučio da više neće piti alkohol kako bi postigao bolje rezultate u nogometu. Međutim, nakon nogometnog treninga, ekipa iz razreda ga poziva na pivo. Marku je iznimno važna ekipa iz razreda, ali i postizanje što boljih rezultata u nogometu. Marko nevoljko odbije njihov poziv, ali mu počnu stizati poruke „ajde dođi, ništa ti neće biti od jednog piva, ne budi debil“.

- Kako se osjeća Marko?

- U kakvoj situaciji se nalazi?

- Navedite tri moguća rješenja problemske situacije.

- Koje su pozitivne i negativne posljedice pojedinog rješenja?

- Koji je vaš prijedlog izbora rješenja?

Grupa 3: _____

Tijekom školskih odmora i nakon škole, Maja se uglavnom druži s Anom i Monikom. U posljednje vrijeme odmore su počele provoditi uglavnom ispred škole kako bi Ana i Monika mogle pušiti cigarete.

Maji smeta njihov dim cigarete, često smrdi po dimu kada dođe kući i ponekad ju zbog toga zna boljeti glava, ali se boji da bi mogla ispasti „luzerica“ ako Ani i Moniki spomene nešto u vezi toga.

- Kako se osjeća Maja?

- U kakvoj situaciji se nalazi?

- Navedite tri moguća rješenja problemske situacije.

- Koje su pozitivne i negativne posljedice pojedinog rješenja?

- Koji je vaš prijedlog izbora rješenja?

Grupa 4: _____

Mirna i Iva su drugi razred srednje škole. Petkom uglavnom zajedno provode vrijeme gledajući filmove kod Mirne. Jednog petka, Mirnin stariji brat je također kod kuće, ali sa svojim prijateljima. Jedan od njih ponudi Mirni i Ivi joint. Mirna i Iva ostanu iznenađene jer nisu očekivale takvu ponudu. Iako im je tek 15 godina, ponuda im laska i žele ispasti „cool“ pred starijim dečkima, ali znaju da to njihovi roditelji nikada ne bi dozvolili.

- Kako se osjećaju Mirna i Iva?

- U kakvoj situaciji se nalaze?

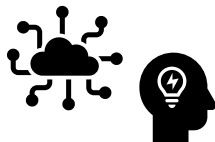
- Navedite tri moguća rješenja problemske situacije.

- Koje su pozitivne i negativne posljedice pojedinog rješenja?

- Koji je vaš prijedlog izbora rješenja?

AKTIVNOST: „MOŽEMO LI BITI OVISNI O PONAŠANJU?“

Predložena aktivnost obuhvaća temu **BIHEVIORALNIH/PONAŠAJNIH OVISNOSTI**. Njenom provedbom učenici će imati priliku upoznati se i osvijestiti postojanje ovog fenomena te znati navesti ponašanja o kojima ljudi mogu postati ovisni i objasniti kriterije ponašajnih ovisnosti.



Aktivnost se započinje poticanjem učenika na uključivanje i postavljenjem im sljedećih pitanja: „*Možemo li biti ovisni o ponašanju?*“ i „*O kojim sve ponašanjima možemo biti ovisni?*“. Njihovi odgovori se mogu zabilježiti (na ploči ili flip-chartu).

Učenike se upoznaje kako u današnje, suvremeno doba čovjek može biti ovisan o nizu ponašanja, primjerice o internetu, kockanju, poslu, vježbanju, video-igricama, šopingu, društvenim mrežama, seksualnim odnosima i dr. Među dodatnim materijalima nalazi se i ilustrirani prikaz navedenog. U nastavku se učenicima daje informacija kako su trenutno najviše istražena područja **ovisnosti o kockanju** i **internetu** (koje onda uključuje i ovisnost o online video-igramama). Upravo su prema tim fenomenima usmjerene i druge aktivnosti.



U nastavku aktivnosti učenicima se postavljaju pitanja: „*Kako znamo da je netko ovisan o određenom ponašanju?*“ i „*Koji su kriteriji da za osobu možemo reći kako je ovisna o ponašanju?*“. O dobivenim odgovorima se diskutira na razrednoj razini, stavljajući najveći naglasak na argumentaciju izrečenih kriterija. Učenicima se predstavljaju (u vidu dijeljenja pripremljenog materijala i/ili prikazivanja istoga na zaslonu računala) kriteriji ovisnosti o ponašanju te se detaljno objašnjavaju.

Koje kriterije je potrebno zadovoljiti da bismo za neko ponašanje rekli da je "ovisničko"? M. Griffiths (2005)

ZNAČAJNA PRISUTNOST (eng. salience)

MODIFIKACIJA RASPOLOŽENJA

TOLERANCIJA

SIMPTOMI POVLAČENJA

KONFLIKT

RELAPS

Za pripremu ovog dijela aktivnosti, može se koristiti sadržaj iz nastavka:

Kako bi se što jasnije i točnije moglo prepoznati kada se radi o bihevioralnoj ovisnosti, predlaže se sljedećih šest kriterija koji moraju biti prisutni da bismo za neko ponašanje rekli da je „ovisničko“.

*Prvi kriterij je **preokupiranost**, a odnosi se na pretjeranu zaokupljenost određenom aktivnošću koja postaje najvažnija te dominira nad emocijama, razmišljanjima i ponašanjem neke osobe. Osoba tada samo razmišlja o trenutku kada će se opet uključiti u određenu aktivnost, gubi motivaciju za aktivnosti i interese u kojima je nekada bila aktivna i s vremenom dolazi do postepenog pogoršavanja socijalnog života osobe.*

*Drugi kriterij odnosi se na **modifikaciju raspoloženja**, odnosno na vlastiti doživljaj posljedica uključivanja u određena ponašanja, a može se promatrati iz dvije perspektive. Prva je da se osoba uključuje u određena ponašanja kako bi „ublažila“ neke emocije, najčešće neugodne. Na primjer, neku osobu video igre umiruju i igra kako bi se opustila ili zaboravila na probleme. Druga perspektiva je da se osoba uključuje u određena ponašanja zbog emocija koje se javljaju kao posljedica uključivanja u ta ponašanja. Primjerice, osoba kocka jer joj to ponašanje podiže raspoloženje i adrenalin.*

*Razvoj **tolerancije** se odnosi na potrebu da se s vremenom neka aktivnost mora češće ponavljati kako bi se postigao isti učinak kao na početku. Primjerice, osoba koja kocka provodi više vremena kockajući, ima potrebu ulagati sve veću svotu novaca ili kockati s većim rizicima.*

Simptomi sustezanja (apstinencijska kriza) odnose se na neugodna emotivna ili fizička stanja koja se javljaju kada se uključenost u određenu aktivnost naglo smanji ili u potpunosti prekine. Primjeri takvih simptoma jesu nagle promjene raspoloženja, drhtavica, znojenje, glavobolje i slično.

Kao posljedica „ovisničkog“ ponašanja javljaju se **konflikti**, a osoba ulazi u konflikte s ljudima iz svoje okoline (prekidi partnerskih odnosa, svađe s obitelji, kolegama na poslu i prijateljima). Konflikte se mogu javiti i kao rezultat vlastitih želja i trenutne situacije, na način da je osoba svjesna da je ovisna o nekom ponašanju i želi prestati s tim ponašanjem, ali to nije u stanju učiniti.

Relaps predstavlja tendenciju povratka na „staro“ ponašanje, odnosno ponovno uključivanje u ovisničko ponašanje nakon određenog vremena kontrole ponašanja.

Na samome kraju rada s učenicima važno je napraviti zajednički osvrt te prokomentirati preklapanja između kriterija koje se oni naveli i pojašnjenja iz stručne literature.

Dodatne informacije, upute i prijedlozi za izvoditelje

Prilikom provedbe opisane aktivnosti, poticanje učenika na kritičko promišljanje je ključno. Učenike treba poticati otvaranjem pitanja o svim, posebno o suprotstavljenim, aspektima i argumentima u okviru teme. Razmišljati o tome što znamo o nekom problemu, je li sve što znamo utemeljeno na činjenicama, koliko od toga je zaista istinito te koji su pozitivni, a koji negativni aspekti problema - ključne su točke donošenja odluka o zdravim ponašanjima.

S obzirom na trenutačnu situaciju s COVID-19 pandemijom i važećim epidemiološkim mjerama, promjenjivim okolnostima te ukoliko se nastavni sadržaji odvijaju na daljinu, predložena aktivnost se može prilagoditi online načinu izvođenja. Nekoliko prijedloga dano je u nastavku.

- Ukoliko u radu koristite Zoom, Microsoft Teams ili drugu mrežnu platformu, učenici svoje navode, promišljanja, odgovore i sl. mogu usmeno izraziti, a izvoditelj ih zapisuje u otvorenom (Word) dokumentu ili na (PowerPoint) prezentaciji kako bi rečeno i napisano bilo vidljivo svim sudionicima.
- Također, kako bi se učenike potaknulo na još aktivnije sudjelovanje, a i njima bude interesantno i zabavno pratiti odgovore na postavljena pitanja uz poštivanje anonimnosti, moguće je koristiti platformu Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/solutions/education>). Primjerice, učenici pišu svoja promišljanja o kojim sve ponašanjima osoba može biti ovisna ili navode kriterije da bi se za neko ponašanje moglo reći da je „ovisničko“, a njihovi odgovori se paralelno pojavljuju na ekranu.

Učenike se može upoznati i s novim rezultatima europskog istraživanja o pušenju, pijenju alkohola, uzimanju drugim oblicima ovisnosti među učenicima (ESPAD) 2019. Isti su dostupni na mrežnoj stranici Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (www.hzjz.hr/tag/espada) te uz podatke o korištenju psihoaktivnih supstanci, dostupne su i informacije o ponašajnim ovisnostima.



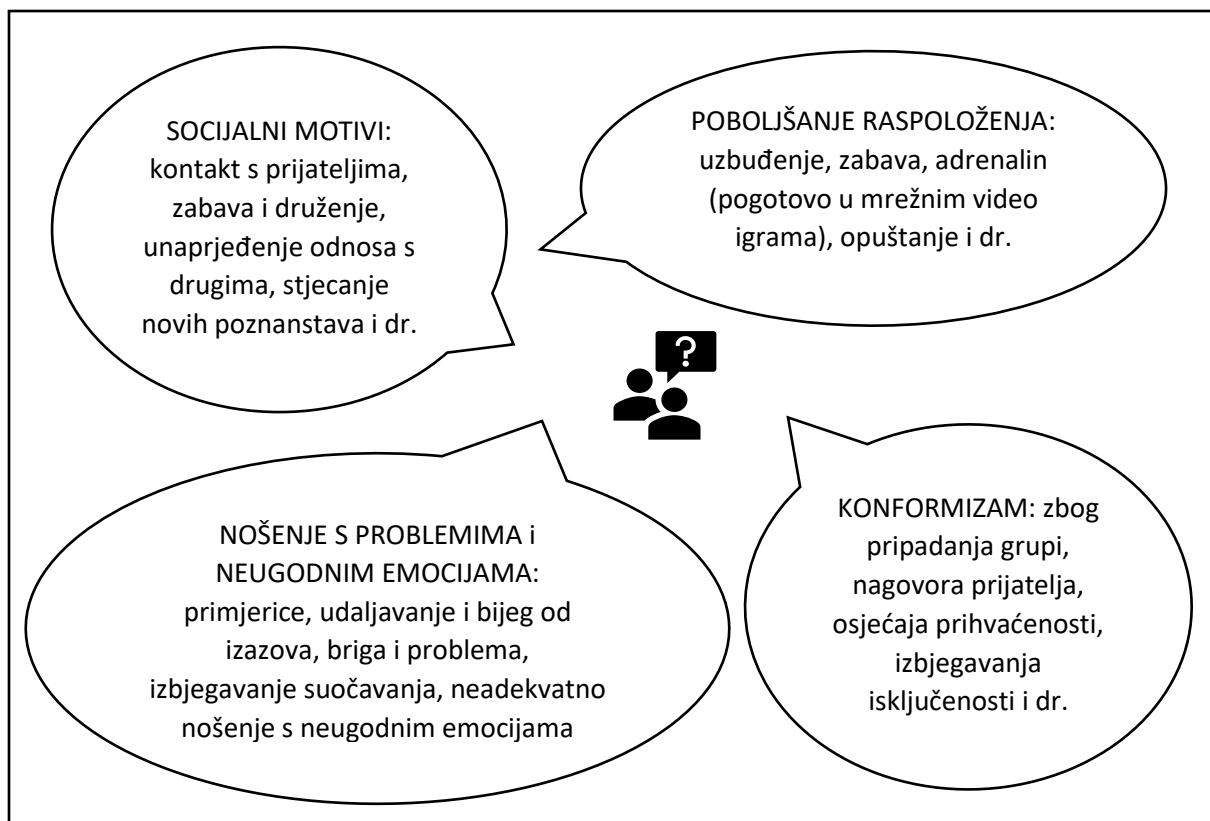
AKTIVNOST: „LJUBAV NA PRVI POGLED“ ILI „ŠTO INTERNET ČINI TAKO PRIVLAČNIM?“

Opisana aktivnost ima za ciljeve upoznati učenike s ključnim područjem **MOTIVACIJE** za uporabu interneta te **PSIHOLOŠKIM POTREBAMA** koje se zadovoljavaju njegovim korištenjem. Važan ishod učenja odnosi se osvještavanje te kritički osvrt samih učenika i s predlaganje načina zadovoljavanja psiholoških potreba na učinkovitiji, zdravi i prosocijalni način.

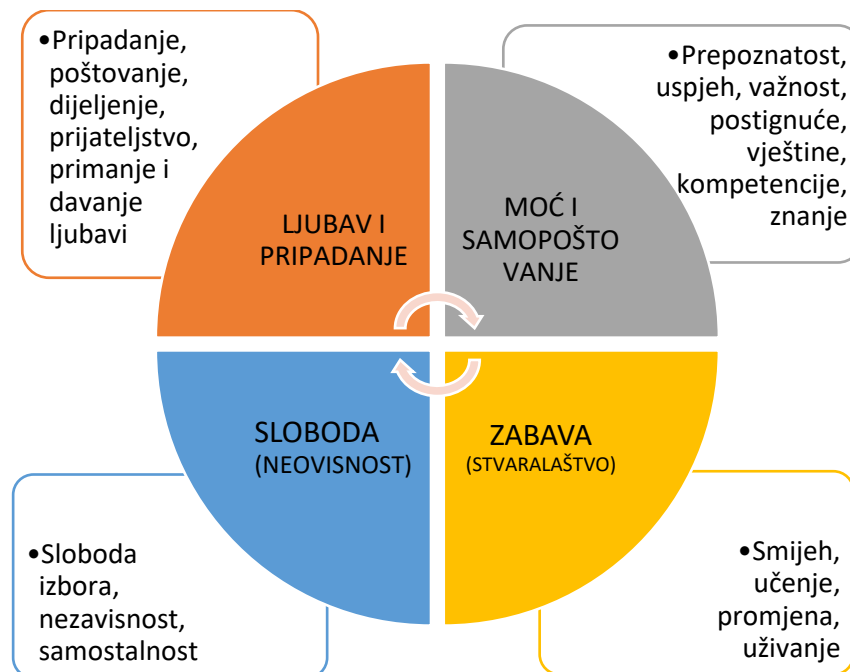


Potičući učenike na uključivanje i aktivno sudjelovanje postavljaju im se sljedeća pitanja: „Zbog kojih razloga ljudi koriste internet?“, „Što nam sve internet omogućava?“ te „Za što najviše koristimo internet?“, „Jesu li i na koji način epidemiološke mjere uslijed COVID-19 epidemije utjecale na naše navike korištenje Interneta?“, „Jesmo li ga koristili na drugačiji način?“ i slično. Odgovori učenika se bilježe kako bi se u nastavku aktivnosti mogao napraviti osvrt na njihova početna promišljanja.

Učenike se upoznaje kako u podlozi navedenih razloga za korištenje interneta stoji **motivacija**. Često ju se definira, jednostavno rečeno, kao unutarnji poriv i želju. Učenicima se predstavljaju (u vidu dijeljenja pripremljenog materijala i/ili prikazivanja istoga na zaslonu računala) glavni razlozi koji motiviraju ljude za korištenje interneta te se detaljno pojašnjavaju četiri glavna područja. Potom se, zajedno i na razrednoj razini, radi kratki osvrt u kojemu se razlozi izrečeni od strane učenika pokušavaju svrstati u predstavljena motivacijska područja.



Učenike se podučava i o postojanju osnovnih psiholoških potreba (uz bazične, fiziološke potrebe usmjerene na preživljavanje koje, primjerice, uključuju hranu i vodu, zrak, svjetlost i toplinu, seksualnu aktivnost/reprodukciju i dr.) čije zadovoljavanje je u podlozi ljudskoga ponašanja (pripremljen je i ilustrirani prikaz navedenog).



Za pripremu i realizaciju ovoga dijela aktivnosti, može se koristiti sadržaj iz nastavka.

U podlozi gotovo svih ponašanja je zadovoljavanje osnovnih psiholoških potreba. Drugim riječima, ljudi biraju ponašanja kako bi zadovoljili mentalnu sličicu iz svoga svijeta kvalitete, a iza koje stoji jedna od osnovnih psiholoških potreba.

Preživljavanje/fiziološke potrebe predstavljaju preduvjet, temeljne ljudske potrebe – potreba za hranom, vodom, zrakom, svjetlom, toplinom, domom, briga o zdravlju, reprodukcija i slično. Temeljne psihološke potrebe su:

Ljubav i pripadanje – ne odnosi se samo na ljubavne, intimne i partnerske odnose, već i na osjećaj pripadanja nekoj obitelji, zajednici, grupi i slično. Osim navedenih, prijateljski odnosi, poslovno okruženje, grupa ljudi s istim interesima i dr., mogu biti područja u kojima osoba dobiva i daje ljubav te time gradi i osjećaj pripadnosti.

Moć i (samo)poštovanje – pod ovom psihološkom potrebom podrazumijeva se prepoznatost u školskom/akademsom ili poslovnom krugu, osjećaj važnosti i kompetentnosti, ponos, primjena vlastitih znanja i vještina, uspjeh i slično. Dakle, moć se ovdje ne percipira u negativnom kontekstu, već se odnosi na elemente koji pomažu osobi izgraditi samopoštovanje i steći poštovanje drugih.

Sloboda (neovisnost) – sloboda izbora u smislu neovisnosti prilikom donošenja određenih odluka, sloboda kretanja i činjenja, samostalnost, neovisnost i emancipacija.

Zabava (stvaralaštvo) – odnosi se na učenje novih stvari, kreativnost, stvaranje novih ideja i pogleda, na zabavu općenito koja je, uz humor, izuzetno važna u ljudskim životima te smijeh.

U nastavku na ploču se zalijepi pripremljene tvrdnje (oblikovane i u dodatnom radnom listu) te se potakne diskusija s učenicima koje psihološke potrebe mogu zadovoljiti kroz svaki pojedini motiv za korištenje interneta.



Korištenje interneta pod nagovorom vršnjaka.
Korištenje interneta s ciljem komunikacije s fizički udaljenim prijateljima
Korištenje interneta s ciljem doživljaja osjećaja važnosti.
Korištenje interneta s ciljem dijeljenja posebnih prigoda s prijateljima (rođendani, matura i slično).
Korištenje interneta zbog osjećaja prihvaćenosti.

Za pripremu i realizaciju ovoga dijela aktivnosti, može se koristiti sadržaj iz nastavka.

U podlozi određenih razloga za korištenje interneta može se pronaći jedna ili više psiholoških potreba. Važno je naglasiti te imati na umu kako svaki pojedinac ima vlastite načine zadovoljavanja svojih potreba, ali dolje ponuđenim razlozima, među primarnima se zadovoljavaju sljedeće:

LJUBAV i PRIPADANJE kod situacije korištenja interneta pod nagovorom vršnjaka.

ZABAVA, SLOBODA, LJUBAV i PRIPADANJE prilikom virtualne komunikacije s fizički udaljenim prijateljima.

MOĆ, LJUBAV i PRIPADANJE, AUTONOMIJA kada se koristi Internet s ciljem doživljaja osjećaja važnosti.

MOĆ, LJUBAV i PRIPADANJE, AUTONOMIJA, ZABAVA, SAMOPOŠTOVANJE u situacijama dijeljenja posebnih prigoda s drugima.

ZABAVA, LJUBAV i PRIPADANJE prilikom korištenja interneta zbog osjećaja prihvaćenosti.

S obzirom na dobivene informacije i nakon sudjelovanja u prethodnim dijelovima aktivnosti, učenike se pozove na davanje odgovora „Zbog čega je internet tako privlačan?“. Usmjerava ih se prema naučenom o motivaciji i psihološkim potrebama te se izvlače ključne poruke. Na samome kraju, zajednički rad se završava davanjem prijedloga o mogućnostima zadovoljavanja psiholoških potreba na, u odnosu na aktivnost korištenja interneta, učinkovitije, zdravije i prosocijalne načine. Naglašava se važnost činjenja navedenog u realnom, a ne virtualnom, svijetu te održavanja ravnoteže između ta dva okruženja. Učenicima se može podijeliti i priloženi edukativni materijal „Potrebe – kako ih zadovoljiti i biti u balansu?“.

Dodatne informacije, upute i prijedlozi za izvoditelje



Prilikom provedbe opisane aktivnosti, poticanje učenika na kritičko promišljanje je ključno. Učenike treba poticati otvaranjem pitanja o svim, posebno o suprotstavljenim, aspektima i argumentima u okviru teme. Razmišljati o tome što znamo o nekom problemu, je li sve što znamo utemeljeno na

AKTIVNOST: „TKO SAM JA ONLINE?“

Aktivnost iz nastavka usmjerena je razlikovanju **VIRTUALNOG OD REALNOG SVIJETA** te davanje prilike učenicima da osvijeste važnost ravnoteže između ta dva okruženja i kritički se osvrnu na načine vlastitog **(SAMO)PREDSTAVLJANJA**, prvenstveno u kontekstu sagledavanja mogućih posljedica i načina pravovremenog reagiranja kako bi se navedeno izbjeglo.



Aktivnost se započinje postavljanjem pitanja iz nastavka te poticanjem učenika na diskusiju i međusobnu razmjenu mišljenja:

- „Predstavljaju li se ljudi u virtualnom okruženju uvijek kakvi jesu i u stvarnom životu?“
- „Znate li primjere kada tome nije bilo točno/istinito?“, „Gdje je postajala razlika između ta dva svijeta?“, „Jesu li ta ponašanja karakteristična samo za poznate osobe?“
- „Jeste li se vi ikada drugačije, u odnosu na stvarni život, predstavljali na internetu?“, „Ako da, koji su bili vaši glavni razlozi, motivacija?“ i sl.

Uz navedena pitanja i tijekom zajedničkog uvodnog razgovora, učenicima se mogu predstaviti fotografije koje, primjerice, slavne osobe postavljaju na svoje profile na društvenim mrežama te ih se pozove na kritičku analizu viđenog (virtualnog/medijskog prikaza izabranih ljudi).

Učenike se upoznaje s pojmom „**VIRTUALNI SELF**“ pri čemu se može koristiti tekstualni materijal iz nastavka te ih se pozove na davanje vlastitih određenja, promišljanja o istome i primjera.

Pojam „virtualni self“ odnosi se na način predavljanja sebe drugima u virtualnom okruženju. Pri tome imamo mnoštvo izbora kako ćemo se predstaviti i koja područja naglasiti. Primjerice, netko može u prvi plan staviti svoja školska postignuća, druga osoba sportske uspjehe i rezultate, pojedinci će postavljati vlastite fotografije i u prvi plan staviti svoj izgled, dok će netko objaviti video zapise s putovanja i slično. Među mlađim generacijama, a pogotovo kada je riječ o adolescentima, prisutan je trend u korištenju društvenih mreža poput Instagrama, TikToka, Snapchata i slično. Zapravo, u prvi plan stavljaju se fotografije i video uratke pomoću kojih mladi ljudi drugim osobama daju svojevrsni „ulaz“ u njihov život i svijet. No, je li to uvijek tako i prikazuju li pojedinci uvijek na društvenim mrežama svoj život baš onakvim kakav on zbilja jest?

Također, učenike se usmjerava i na kritičko promišljanje o negativnim stranama, potencijalnim opasnostima i posljedicama ovoga fenomena – lažnoga i/ili iskrivljenoga (samo)predstavljanja na internetu. Njihovi odgovori se mogu zabilježiti (na ploči ili flip-chartu).

Kao glavne posljedice ističu se narušeno i/ili sniženo samopoštovanje i samopouzdanje, nezadovoljstvo, depresivnost, ljubomora i zavidnost na tuđi način života koji je predavljen na društvenim mrežama, iskrivljavanje i laganje, „prelazak granice“ u smislu da više nismo sigurni jesmo li u virtualnom i realnom svijetu prikazali istu osobu te niz drugih negativnih aspekata.

U posljednjem dijelu aktivnosti učenicima se predstavi i podijeli edukativni materijal „Tko sam ja online?“ te ih se, na samome kraju, pozove na davanje vlastitih prijedloga kako spriječiti nepoželjne posljedice lažnog (samo)predstavljanja. Dobivene preporuke učenika se mogu oblikovati u zajedničku listu, kao svojevrsni načini (samo)zaštite, te ju izvjesiti u razrednom prostoru.



Dodatne informacije, upute i prijedlozi za izvoditelje

Prilikom provedbe opisane aktivnosti, poticanje učenika na kritičko promišljanje je ključno. Učenike treba poticati otvaranjem pitanja o svim, posebno o suprotstavljenim, aspektima i argumentima u okviru teme. Razmišljati o tome što znamo o nekom problemu, je li sve što znamo utemeljeno na činjenicama, koliko od toga je zaista istinito te koji su pozitivni, a koji negativni aspekti problema - ključne su točke donošenja odluka o zdravim ponašanjima.

S obzirom na trenutačnu situaciju s COVID-19 pandemijom i važećim epidemiološkim mjerama, promjenjivim okolnostima te ukoliko se nastavni sadržaji odvijaju na daljinu, predložena aktivnost se može prilagoditi online načinu izvođenja.

Kako bi se učenike potaknulo na još aktivnije sudjelovanje, a i njima bude interesantno i zabavno pratiti odgovore na postavljena pitanja uz poštivanje anonimnosti, moguće je koristiti platformu Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/solutions/education>) ili SurveyMonkey (<https://www.surveymonkey.com/>).

Učenicima se može i dati zadatak da za domaću zadaću napišu kritički osvrt o utjecaju društvenih mreža na sliku o sebi i/ili pronađu fotografije javnih osoba koje su prisutne u medijskom prostoru, a ne odgovaraju njima u realnom svijetu.



AKTIVNOST: PROCJENA KORIŠTENJA INTERNETA – „MOŽE LI INTERNETA BITI PREVIŠE?“

Pripremljena aktivnost u potpunosti je usmjerena samoprocjeni učenika o vlastitom korištenju interneta te poticanje na promišljanje o znakovima prepoznavanja i (negativnim) posljedicama uslijed prekomjerne uporabe.



S učenicima se vodi uvodni razgovor o količini vremena provedenom u virtualnom okruženju pri čemu im se naglašava kako navedeno ne obuhvaća korištenje interneta za potrebe izvršavanja nastavnih i školskih obaveza (primjerice, tijekom odvijanja nastave na daljinu). Ono se odnosi na boravak u virtualnom okruženju u slobodno vrijeme, za druge aktivnosti, interese i hobije.

U nastavku učenici samostalno ispunjavaju upitnik samoprocjene (koji je oblikovan i u zasebni materijal)

Molimo te da prilikom ispunjavanja sljedećih 20 pitanja, razmišljaš o sebi u situaciji kada si uključen/a u svoju glavnu i omiljenu aktivnost na internetu. U kojoj provodiš najviše vremena, a da ona nije povezana s izvršavanjem školskih zadataka. U obzir uzmi svo vrijeme provedeno u toj aktivnosti na internetu, neovisno jesi li joj pristupio/la putem mobitela ili računala. Imajući na umu ovu uputu, zaokruži broj koji najbolje opisuje tebe u toj situaciji.

	NIKADA	RIJETKO	POVRE- MENO	ČESTO	VRLO ČESTO	UVIJEK
1. Koliko često ostaješ duže na internetu nego što si planirao/la?	0	1	2	3	4	5
2. Koliko često zanemaruješ kućanske poslove da bi proveo/la više vremena na internetu?	0	1	2	3	4	5
3. Koliko često radije uživaš na internetu nego u intimnosti sa svojim partnerom/partnericom?	0	1	2	3	4	5
4. Koliko često sklapaš prijateljstva s drugim korisnicima interneta?	0	1	2	3	4	5
5. Koliko često ti ljudi iz okruženja prigovaraju zbog količine vremena provedene na internetu?	0	1	2	3	4	5
6. Koliko često zapostavljaš školske obaveze zbog količine vremena provedene na internetu?	0	1	2	3	4	5
7. Koliko često provjeravaš svoj e-mail prije ispunjavanja drugih obaveza?	0	1	2	3	4	5
8. Koliko često zbog interneta zapostavljaš svoje radne zadatke i manje si produktivan/na?	0	1	2	3	4	5

9.	Koliko često reagiraš obrambeno ili tajnovito kad te netko pita što radiš na internetu?	0	1	2	3	4	5
10.	Koliko često zaustaviš uznemirujuće misli o svom životu pomoću umirujućih misli o internetu?	0	1	2	3	4	5
11.	Koliko često uhvatiš sebe da razmišljaš kada ćeš opet ići na internet?	0	1	2	3	4	5
12.	Koliko se često bojiš da bi ti život bez interneta bio dosadan, prazan i tužan?	0	1	2	3	4	5
13.	Koliko često se iznerviraš, vičeš ili ljutiš kada te netko ometa dok si na internetu?	0	1	2	3	4	5
14.	Koliko često ne možeš zaspati zbog korištenja interneta u kasnim satima?	0	1	2	3	4	5
15.	Koliko često si zaokupljen/a razmišljanjem o internetu kada ga ne koristiš ili maštaš o tome da si na internetu?	0	1	2	3	4	5
16.	Koliko se često uhvatiš da govoriš: "još samo par minuta" kada si na internetu?	0	1	2	3	4	5
17.	Koliko često pokušavaš smanjiti vrijeme koje provodiš na internetu i pri tome ne uspijevaš?	0	1	2	3	4	5
18.	Koliko često pokušavaš sakriti koliko vremena provodiš na internetu?	0	1	2	3	4	5
19.	Koliko često radije provodiš više vremena na internetu umjesto izlaska s drugima?	0	1	2	3	4	5
20.	Koliko često se osjećaš depresivno, potišteno ili nervozno kada nisi na internetu, a sve to nestaje kad se vratiš online?	0	1	2	3	4	5

Po završetku ispunjavanja upitnika, učenicima se daju upute vezano uz način računanja rezultata po kategorijama, a što čine pojedinačno i svatko za sebe.

Kako se „računaju“ kategorije?

Svaki zaokruženi broj predstavlja bodove koji se zbrajaju.

Ukupni rezultat na upitniku kreće se od 0 do 100 bodova.

Rezultat do 19 bodova govori o nepostojanju znakova problema povezanih s korištenjem interneta.

Raspon od 20 do 39 bodova označava blage, trenutno ne problematične, znakove prekomjernog korištenja interneta. Od 40 do 69 bodova predstavlja umjerenu razinu problema, dok rezultat viši od 70 bodova pretpostavlja visoku razinu problema povezanih s korištenjem interneta.

Koristeći materijal iz nastavka, s učenicima se prolaze i pojašnjavaju sve kategorije tj. razine (nepovoljnih) posljedica povezanih s prekomjernim boravkom u virtualnom okruženju, a zatim ih se pozove na komentiranje vlastitih rezultata i davanje preporuka za uravnoteženo korištenje interneta.

AKO IMAŠ MANJE OD 20 BODOVA
<i>Bravo!</i>
<i>Možemo zaključiti kako dobro balansiraš između vremena provedenoga na Internetu i aktivnosti u realnom okruženju (izvršavanje kućanskih poslova, školskih zadataka, odnosa s ukućanima, prijateljima i slično). Znamo da je ovo razdoblje pandemije COVID-19 jako izazovno i zahtjevno, zbog čega su ti sigurno smanjene mogućnosti druženja s prijateljima uživo, no važno je ostati u ravnoteži i ne pretjerati s korištenjem interneta. Vidimo da tebi to odlično ide! :) Samo tako nastavi i dalje! :)</i>
AKO IMAŠ IZMEĐU 20 I 39 BODOVA
<i>Prema ostvarenim bodovima, možemo zaključiti kako se još uvijek dobro snalaziš u virtualnom okruženju, internetom se služiš u normalnoj mjeri i kada ostvariš svoj cilj, nemaš problema s „odljepljivanjem“ od računala ili mobitela i nastavljaš sa svojim svakodnevnim aktivnostima u realnom okruženju. No, pripazi – lako se možemo „poskliznuti“ i iskusiti neke nepoželjne posljedice ukoliko nastavimo s povećavanjem korištenja interneta. Ti si još uvijek na dobrom putu i potruđi se da tako i ostane! :) Bravo! :)</i>
AKO IMAŠ IZMEĐU 40 I 69 BODOVA
<i>Možda bi bilo dobro razmisliti o smanjivanju vremena provedenog na Internetu te razmisliti koje virtualne aktivnosti možeš zamijeniti onima u realnom okruženju. Više o načinima zadovoljavanja potreba i brizi o cjelokupnom zdravlju imaš u drugim materijalima koje će ti tvoji nastavnici sigurno podijeliti. No, svakako pokušaj napraviti „popis“ onoga zbog čega najviše vremena provodiš u virtualnom svijetu i pokušaj promisliti možeš li neke od tih aktivnosti ostvariti i u realnom svijetu. Možda će ti biti čudno u početku, ali sigurni smo da ćeš se brzo naviknuti! Sretno! :)</i>
AKO IMAŠ VIŠE OD 70 BODOVA
<i>Prema ostvarenim bodovima, možemo zaključiti kako ti korištenje interneta u slobodno vrijeme već sada predstavlja velik problem i kako se zbog toga često osjećaš loše, potišteno, tužno ili pak razdražljivo i ljuto. Bilo bi dobro da pokušas u što većoj mjeri smanjiti korištenje interneta i pokušas zaokupiti misli nekim aktivnostima u realnom okruženju (primjerice vožnja biciklom, igranje društvenih igara s ukućanima i slično). Ukoliko primijetiš da ti ne ide i da ne možeš samostalno uspjeti u pokušaju smanjivanja korištenja interneta, slobodno potraži pomoć – od roditelja, prijatelja, nastavnika, stručnih suradnica, vanjskih stručnjaka i dr. :)</i>

Dodatne informacije, upute i prijedlozi za izvoditelje



Prilikom provedbe opisane aktivnosti, poticanje učenika na kritičko promišljanje je ključno. Učenike treba poticati otvaranjem pitanja o svim, posebno o suprotstavljenim, aspektima i argumentima u okviru teme. Razmišljati o tome što znamo o nekom problemu, je li sve što znamo utemeljeno na činjenicama, koliko od toga je zaista istinito te koji su pozitivni, a koji negativni aspekti problema - ključne su točke donošenja odluka o zdravim ponašanjima.



AKTIVNOST: „IZ KOJIH RAZLOGA LJUDI (NE) KOCKAJU?“

Opisana aktivnost usmjerena je temi motivacije te psihološkim potrebama koje se sudjelujući u igrama na sreću zadovoljavaju, zatim RIZIČNIM i ZAŠTITNIM čimbenicima te OBILJEŽJIMA kockanja kao rizičnog ponašanja. Učenici će imati priliku razmotriti i osvijestiti razloge (ne)uključivanja u kockarske aktivnosti te prepoznati načine zadovoljavanja psiholoških potreba na učinkovitiji način i mogućnosti jačanja zaštitnih čimbenika.

Kockanje je ulaganje nečeg vrijednog u događaj koji može (ali i ne mora) rezultirati većim i povoljnijim ishodom (Petry, 2001).

Koja je definicija Zakona o igrama na sreću?

Svaka igra u kojoj se za uplatu određenog iznosa sudionicima pruža mogućnost stjecanja dobitka u novcu, stvarima, uslugama ili pravima, pri čemu dobitak ili gubitak ovisi pretežito o slučaju ili nekom drugom neizvjesnom događaju.

Zakonom se igre na sreću razvrstavaju u četiri skupine: lutrijske igre, igre u kasinima, igre klađenja, igre na sreću na automatima.

Sve igre na sreću zabranjene su osobama mlađima od 18 godina!



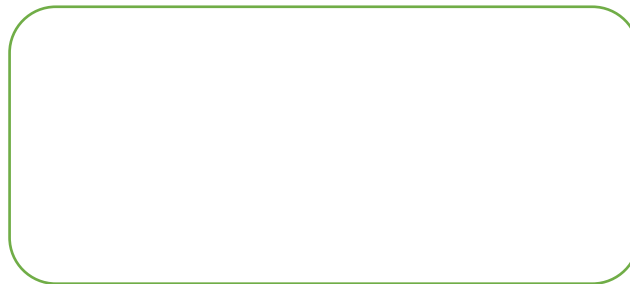
Učenici se podijele u nekoliko manjih skupina te imaju zadatak promisliti i odgovoriti na pitanja iz nastavka (koja se mogu oblikovati kao radni list, staviti ih na veći hamer papir ili napisati na ploču):

<p>Zašto neki mladi odluče kockati? Koji su njihovi razlozi? Koji čimbenici (osobni i okolinski) utječu na njihovu odluku?</p>	<p>„Koje karakteristike/osobine ima ta mlada osoba? A koje vještine?“ „Kakva je, po vašem mišljenju, ta osoba?“ „Koji vanjski/okolinski faktori postoje i utječu na ljude da se odluče kockati?“ „Kako „društvo gleda“ na kockarske aktivnosti?“ „Postoji li zakon koji regulira kockarske aktivnosti?“ „U vašoj sredini, postoji li sve više ili sve manje kladionica, casina i automat klubova?“</p>
<p>Zašto neki mladi odluče da NEĆE kockati? Koji su njihovi razlozi? Koji čimbenici (osobni i okolinski) utječu na njihovu odluku?</p>	<p>„Koje karakteristike/osobine ima ta mlada osoba? A koje vještine?“ „Koji sve mogu biti njihovi interesi?“ „Kakva je, po vašem mišljenju, ta osoba?“ „Koji vanjski/okolinski faktori postoje i utječu na ljude da se odluče NE kockati?“</p>

Po završetku rada, učenici predstavljaju napisano te se navedeni razlozi na razrednoj razini pokušavaju razvrstati na osobne i okolinske. Uz podsjećanje učenika na postojanje osnovnih psiholoških potreba čije zadovoljavanje je u podlozi ljudskoga ponašanja, naglašava se kako na odluku osobe hoće ili neće uključiti se u aktivnost kockanja utječu individualni čimbenici (karakteristike, osobine i vještine pojedinca), značajke društvenog konteksta (dostupnost i pristupačnost mjesta za kockanje, oglašavanje, postojeća zakonska regulativa i mjera u kojoj se ista poštuje) te značajke užeg socijalnog okruženja (obitelj, vršnjaci, druge važne osobe).

Neki rizični čimbenici značajni za razvoj problema s kockanjem kod mladih su, na primjer, impulzivnost i poremećaji raspoloženja, potreba za bijegom i/ili uzbuđenjem, slabije razvijene socijalno-emocionalne vještine, nedostatno znanje o kockarskoj industriji i funkcioniranju igara na sreću te (matematičkim) konceptima u podlozi, postojanje zabluda i mitova o kockanju te pogrešaka u zaključivanju, rano iskustvo dobitka/nagrade u kockanju, narušeni obiteljski odnosi, roditelji koji podržavaju i/ili kockaju, pritisak vršnjaka, dostupnost mjesta za kockanje mladima, nepoštivanje zakonskih normi i dr.

U nastavku učenike se poziva na predlaganje zaštitnih čimbenika, čimbenika koji smanjuju vjerojatnost uključivanja mlade osobe u kockanje te razvoj štetnih psihosocijalnih posljedica povezanih s tom aktivnosti – potencijala i jakih snaga. Pri tome se mogu voditi i služiti prethodno napisanim na pitanje „Zašto neke ljudi odluče da NEĆE kockati?“ te dobivenim informacijama o rizičnim čimbenicima.



Važno je učenicima istaknuti kako u kontekstu donošenja odgovornih odluka o (ne)upuštanju u kockarske aktivnosti, korisni su sljedeći „ALATI“: informacije i znanje o zakonskom okviru i kockarskoj industriji, statistička/matematička znanja, o rizicima povezanim s kockanjem mladih i psihosocijalnim posljedicama te znakovi prepoznavanja problema, vještina kritičkog mišljenja (procjenjivanje socijalnih utjecaja- mediji, vršnjaci, obitelj, okruženja), vještina rješavanja problema, odolijevanja pritisku vršnjaka, asertivnost i dr.



Dodatne informacije, upute i prijedlozi za izvoditelje

Prilikom provedbe opisane aktivnosti, poticanje učenika na kritičko promišljanje je ključno. Učenike treba poticati otvaranjem pitanja o svim, posebno o suprotstavljenim, aspektima i argumentima u okviru teme. Razmišljati o tome što znamo o nekom problemu, je li sve što znamo utemeljeno na činjenicama, koliko od toga je zaista istinito te koji su pozitivni, a koji negativni aspekti problema - ključne su točke donošenja odluka o zdravim ponašanjima.

Kao i u prethodnim aktivnostima, pripremljeni sadržaj se može prilagoditi online načinu izvođenja (koristeći mrežne, interaktivne platforme).

AKTIVNOST: „ISTINA ILI MIT – SADA ĆEMO OTKRIT! 😊“

Pripremljena aktivnost temom je usmjerena MITOVIMA o kockanju. Učenici, putem aktivnog sudjelovanja i poticanjem kritičkog promišljanja, imaju priliku prepoznati i osvijestiti ključne mitove i zablude povezane s kockanjem te dobiti točne i stvarne informacije (činjenice) o ovom fenomenu.



Na početku učenicima se podijeli radni list „Istina ili mit – sad ćemo otkrit!“ (oblikovan i u zasebnim materijalima) te imaju zadatak samostalno ga ispuniti, označavajući svoje odgovore na tvrdnje u kvizu. Pri tome ih se usmjerava na promišljanje o objašnjenjima, argumentima svojih odgovora. Sadržaj pripremljenog radnog lista korišten je iz programa prevencije kockanja mladih „Tko zapravo pobjeđuje?“.

		TOČNO	NETOČNO
1.	<i>Ovisnost o kockanju ne postoji. Možemo biti ovisni samo o alkoholu, drogama ili cigaretama.</i>		
2.	<i>Ako netko redovito prati i bilježi rezultate u igrama na sreću, moći će predvidjeti buduće rezultate i na taj način osvojiti veću svotu novaca.</i>		
3.	<i>Klađenje i kockanje su lagan način zarade novca.</i>		
4.	<i>Veća je vjerojatnost da nekog pogodi grom nego da osvoji sedmicu na lotu ili pogodi sve parove na listiću za primjerice nogometne utakmice.</i>		
5.	<i>Mladima do 18. godine zakonom je zabranjeno kockanje, ali i dalje se mogu kladiti na sportske događaje.</i>		
6.	<i>Kada netko par puta za redom osvoji neki dobitak na kladionici, jako je velika šansa da će se to nastaviti jer ga je baš krenulo.</i>		
7.	<i>Za uspjeh u igrama na sreću presudno je imati dobar sistem igre.</i>		
8.	<i>Ako netko dovoljno dugo igra, sigurno će na kraju vratiti novce koje je izgubio.</i>		
9.	<i>Puno je veći broj onih koji su osvojili veću svotu novaca u igrama na sreću nego onih koji su izgubili.</i>		
10.	<i>Čak i ako netko izgubi određen iznos, to je zapravo pozitivna situacija iz koje možemo naučiti kako biti uspješniji u budućnosti.</i>		
11.	<i>Kada nam nedostaje jedan broj ili jedan par do dobitka, to zapravo znači da smo „skoro dobili“ i da ćemo sljedeći put sigurno pogoditi sve rezultate, kad smo i ovog puta bili „tako blizu“.</i>		

12.	<i>Sve igre na sreću uglavnom nisu uopće u našoj kontroli.</i>		
13.	<i>Ako igramo Bingo i Eurojackpot, zapravo se i tada kockamo.</i>		
14.	<i>Pojam „prednost kuće“ znači da je u prednosti ona ekipa koja je domaćin i igra na svome terenu.</i>		

Nakon individualnog rada, provjeravaju se odgovori na način da učenici iznose i obrazlažu napisano, a izvoditelj navedeno potvrđuje ili ukazuje na stvarne i točne informacije te daje šire objašnjenje. Ovaj segment rada se može provesti da primjerice, učenici dižu kartice u različitim bojama (za „točno“ i „netočno“) ili se za svako pitanje kreću po učionici i staju uz prethodno označene postaje („točno“/„netočno“) u prostoru ovisno slažu li se s tvrdnjama. U pripremi i objašnjavaju sadržaja na raspolaganju je materijal iz nastavka.

		TOČNO	NETOČNO
1.	<p><i>Ovisnost o kockanju ne postoji. Možemo biti ovisni samo o alkoholu, drogama ili cigaretama.</i></p> <p>OBJAŠNJENJE: <i>Ovisnost o kockanju svakako postoji, a djeca i mladi su pogotovo u riziku za razvoj takve ovisnosti. Procjenjuje se da oko 4% mladih ima ozbiljnih problema s kockanjem. To znači da u razredu od 25 učenika, jedan ima takvih problema.</i></p>		X
2.	<p><i>Ako netko redovito prati i bilježi rezultate u igrama na sreću, moći će predvidjeti buduće rezultate i na taj način osvojiti veću svotu novaca.</i></p> <p>OBJAŠNJENJE: <i>Svaki novi događaj u igrama na sreću je potpuno neovisan od prethodnih i veliku ulogu igra upravo slučajnost. Primjerice, svako bacanje novčića je zaseban događaj i ne ovisi o prethodnim bacanjima niti će utjecati na buduća bacanja. Svaka utakmica je također zaseban događaj, na sljedeći rezultat može utjecati jako puno elemenata na koje ne možemo utjecati niti koje možemo predvidjeti (primjerice, ozljede, crveni kartoni, odluka izbornika o postavi igrača i slično).</i></p>		X
3.	<p><i>Klađenje i kockanje su lagan način zarade novca.</i></p> <p>OBJAŠNJENJE: <i>Klađenje je često lagan način gubljenja novca. Klađenje, kao i drugi oblici zabave, imaju svoju cijenu, kao na primjer odlazak u kino. To znači da su igre na sreću zabava koju plaćamo, a ne način na koji ćemo zarađivati novac. Bez obzira na naše „znanje“ o nekim rezultatima, ne možemo utjecati na ishod nekog događaja i pritom računati na sigurnu zaradu.</i></p>		X
4.	<p><i>Veća je vjerojatnost da nekog pogodi grom nego da osvoji sedmicu na lotu ili pogodi sve parove na listiću za primjerice nogometne utakmice.</i></p> <p>OBJAŠNJENJE:</p>	X	

	Vjerojatnost da osobu pogodi grom je 1 : 280 000, a vjerojatnost da će osvojiti sedmicu na lotu je 1 : 15 380 937.		
5.	<p>Mladima do 18. godine zakonom je zabranjeno kockanje, ali i dalje se mogu kladiti na sportske događaje.</p> <p>OBJAŠNJENJE: To nije točno. Zakonom o igrama na sreću (Narodne novine, 89/09) zabranjeno je uključivanje u bilo koju igru na sreću mladima ispod 18. godine života. To se odnosi na „srećke“, loto listiće, sportske kladionice, kasina i slično.</p>		X
6.	<p>Kada netko par puta za redom osvoji neki dobitak na kladionici, jako je velika šansa da će se to nastaviti jer ga je baš krenulo.</p> <p>OBJAŠNJENJE: Dobitak u jednoj igri nema nikakve veze s budućim dobitcima na kladionici. Svaki novi krug igre na sreću je zaseban i nema veze s prethodnim dobitcima.</p>		X
7.	<p>Za uspjeh u igrama na sreću presudno je imati dobar sistem igre.</p> <p>OBJAŠNJENJE: Znanje o nekoj igri ili vještina igranja ne utječe na vjerojatnost dobitka kod gotovo svih igara. Kod nekih igara (na primjer, poker) znanja i vještine mogu imati utjecaja, ali važno je reći da su te igre često organizirane tako da je taj utjecaj izuzetno mali ili nikakav.</p>		X
8.	<p>Ako netko dovoljno dugo igra, sigurno će na kraju vratiti novce koje je izgubila.</p> <p>OBJAŠNJENJE: To je pogreška u zaključivanju koju imaju mnogi kockari. Svako igranje/kockanje je zasebno i nema veze s prethodnim dobitcima ili gubicima. Na primjer, ukoliko u lotu stalno igrate iste brojeve, oni sigurno nekad moraju doći na red. U slučaju Lota 6/45 to je nekad za otprilike 550 godina.</p>		X
9.	<p>Puno je veći broj onih koji su osvojili veću svotu novaca u igrama na sreću nego onih koji su izgubili.</p> <p>OBJAŠNJENJE: To je pogreška u zaključivanju koju imaju osobe koje kockaju (a u psihologiji se naziva selektivno pamćenje). Često se događa da pamtimo samo one informacije i situacije koje potkrepljuju naše svakodnevno ponašanje.</p>		X
10.	<p>Čak i ako netko izgubi određen iznos, to je zapravo pozitivna situacija iz koje možemo naučiti kako biti uspješniji u budućnosti.</p> <p>OBJAŠNJENJE: To je pogreška u zaključivanju koju imaju osobe koje kockaju (a u psihologiji se naziva razmišljanje suprotno činjenicama). U slučaju kockanja, to znači da situacije u kojima gubimo novac u svojoj glavi interpretiramo kao pozitivne situacije iz kojih učimo kako u budućnosti biti uspješniji. Navedeno je, naravno, pogreška u zaključivanju.</p>		X
11.	<p>Kada nam nedostaje jedan broj ili jedan par do dobitka, to zapravo znači da smo „skoro dobili“ i da ćemo sljedeći put sigurno pogoditi sve rezultate, kad smo i ovog puta bili „tako blizu“.</p>		X

	<p>OBJAŠNJENJE: Takve situacije ljudi ne interpretiraju kao čisti gubitak, već kao skori dobitak, te zaključuju kako očito imaju učinkovit (uspješan) sistem igranja ili se njihova sreća mijenja na bolje. Istraživanja pokazuju da su takve situacije skoro jednako nagrađujuće kao i situacije stvarnog dobitka, pa ne čudi da one posebno jako motiviraju ljude da i dalje ustraju u svojem kockanju (što ih može dovesti do još većih problema).</p>		
	<p>Sve igre na sreću uglavnom nisu uopće u našoj kontroli.</p>		
12.	<p>OBJAŠNJENJE: To je točno. U igrama na sreću glavnu ulogu imaju sreća i slučajnost, dok neka naša znanja i vještine imaju vrlo malu (npr. poker) ili pak nikakvu ulogu u našem uspjehu u igrama na sreću. Čak i onda kad znanja i vještine imaju neku ulogu (primjerice, da bismo mogli uopće igrati poker, važno je da znamo tu kartašku igru), sreća i slučajnost „odigrat“ će veću ulogu i raspodijeliti karte koje nas vode prema gubitku.</p>	X	
	<p>Ako igramo Bingo i Eurojackpot, zapravo se i tada kockamo.</p>		
13.	<p>OBJAŠNJENJE: Spomenuti Zakonom o igrama na sreću (Narodne novine, 89/09) sve igre na sreću se razvrstavaju u četiri skupine: 1) lutrijske igre (loto, bingo, ekspres lutrija i sl.), 2) igre u kasinima, 3) igre klađenja (sportsko klađenje, klađenje na utrke pasa ili konja i dr.), 4) igre na sreću na automatima.</p>	X	
	<p>Pojam „prednost kuće“ znači da je u prednosti ona ekipa koja je domaćin i igra na svome terenu.</p>		
14.	<p>OBJAŠNJENJE: Pojam „prednost kuće“ (eng. House Edge) znači da je matematički osigurano da priređivač igara na sreću sebe osigurava i uvijek ima dugoročnu prednost. Konkretno, osoba u slučaju dobitka neće osvojiti iznos koji bi trebala (temeljen na realnoj vjerojatnosti) već će on biti umanjen. Navedeno vrijedi za sve igre, ali se iznos razlikuje, ovisno o igri i kombinaciji koja se dobije. Postoci u kojima se kreće taj iznos koji priređivač ostavlja sebi, je od 0% do 25%. Upravo zbog toga, gotovo je sigurno da je dugotrajnim igranjem igrač u gubitku, a priređivač zapravo „pobjeđuje“.</p>		X

Aktivnost je važno zaokružiti zajedničkom raspravom s učenicima jesu li imali i osvijestili mitove i zablude povezane s fenomenom kockanja, tko sve utječe na stvaranje netočnih uvjerenja, koje informacije su im nove i nepoznate, jesu li nešto naučili, prepoznaju li ključna obilježja kockanja i dr.

Dodatne informacije, upute i prijedlozi za izvoditelje



Prilikom provedbe opisane aktivnosti, poticanje učenika na kritičko promišljanje je ključno. Učenike treba poticati otvaranjem pitanja o svim, posebno o suprotstavljenim, aspektima i argumentima u okviru teme. Razmišljati o tome što znamo o nekom problemu, je li sve što znamo utemeljeno na činjenicama, koliko od toga je zaista istinito te koji su pozitivni, a koji negativni aspekti problema - ključne su točke donošenja odluka o zdravim ponašanjima.

AKTIVNOST: „BOLJE SPRIJEČITI NEGO LIJEČITI“

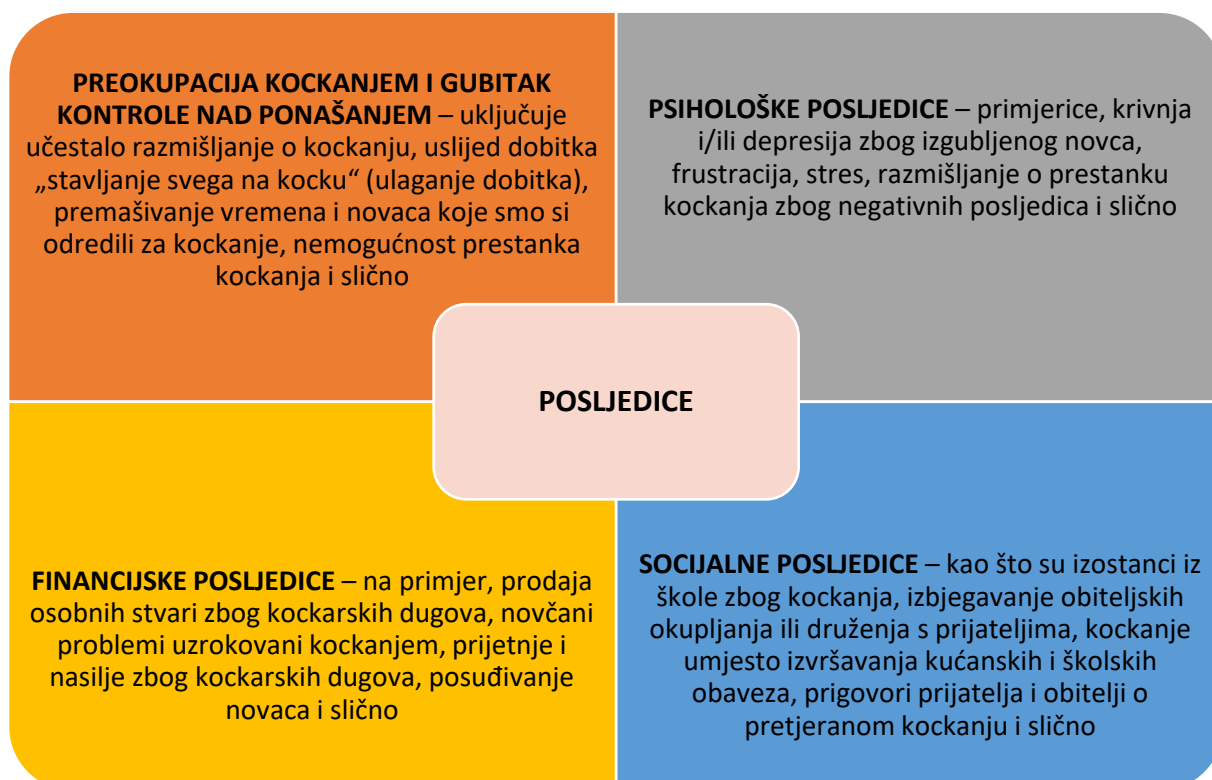
Tema pripremljene aktivnosti odnosi se na **POSLEDICE** povezane s kockanjem mladih te učenici imaju priliku upoznati se i osvijestiti ključne negativne psihosocijalne posljedice, kao i kritički se osvrnuti i promišljati o mogućnostima sprječavanja istih. Također, steći će uvid u prevalencijske podatke za Hrvatsku u kontekstu mladih s razvijenim negativnim psihosocijalnim posljedicama.



Potičući učenike na uključivanje i aktivno sudjelovanje postavljaju im se pitanja poput „*Koje su posljedice kockanja*“ i „*Jesu li one pozitivne i/ili negativne?*“, a zatim „*Kojih posljedica je više?*“, „*Koje su kratkoročne, a koje dugoročne?*“ i „*Na kojim sve područjima života mlade osobe se javljaju posljedice?*“.

U nastavku, učenike se usmjerava na promišljanje o ključnim negativnim psihosocijalnim posljedicama pri čemu im se daje zadatak da ih, radom u parovima ili manjim skupinama, navedu u odnosu na razne aspekte života mlade osobe (primjerice, funkcioniranje u školskom i obiteljskom okruženju, odnosi s vršnjacima, sudjelovanje u aktivnostima slobodnog vremena, tjelesno i mentalno zdravlje i dr.). Po završetku, iznosi se napisano te se na razrednoj razini raspravlja i navodima. Također, odgovori učenika se mogu zapisivati (na ploču ili flip-chart).

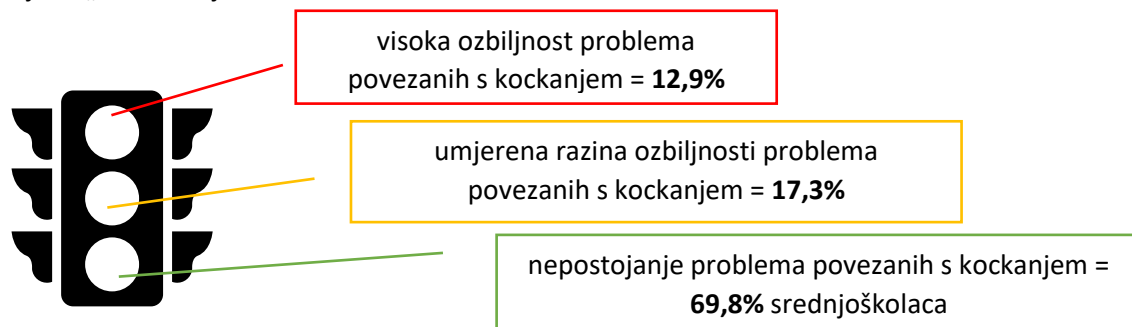
Učenike se upoznaje kako se štetne psihosocijalne posljedice kockanja mogu, na dosta jednostavan način, razvrstati u četiri kategorije pri čemu im se daju primjeri i pojašnjenja:



Učenike se pozove na davanje osvrta koliko se posljedice koje su oni naveli preklapaju s danim primjerima u okviru četiri kategorije, jesu li spoznali neke nove, što smatraju ključnim za izvući i zapamtiti iz ovog dijela rada. U sažimanju i poučavanju, mogu se koristiti teorijski segmenti iz nastavka.

Raspravu s učenicima je potrebno voditi do zaključka kako postoje i pozitivne i negativne posljedice kockanja. One pozitivne, koje se najčešće javljaju tijekom samog igranja igara na sreću, u pravilu su kratkoročne (primjerice, uzbuđenje prilikom kockanja i iščekivanja rezultata igre, druženje s prijateljima tijekom igre, sreća prilikom eventualnog zgoditka i dr.). Negativne posljedice su mnogobrojne, puno ozbiljnije, dugoročno narušavaju funkcioniranje osobe tj. utječu na sve aspekte njenog života (tjelesno i mentalno zdravlje, odnosi s prijateljima i članovima obitelji, školski rezultati i uspjesi u aktivnostima slobodnog vremena i dr.). Bitno je učenike podsjetiti na povezanost između izbora ponašanja i posljedica te, iako su možda u ovoj razvojnoj fazi više usmjereni na prepoznavanje kratkoročnih posljedica, važno je promišljati i o onima dugoročnima koje se često javljaju.

U nastavku učenike se potiče na daljnje uključivanje kroz davanje odgovora na sljedeća pitanja: „Koji mogu biti rani znakovi upozorenja da je osoba razvila negativne posljedice povezane s kockanjem?“, „Kako se mlada osoba ponaša u školi, društvu, doma?“ i „Što mislite, koliko vaših vršnjaka ima razvijene ozbiljne probleme povezane s kockanjem?. Prikazujući grafički prikaz iz nastavka, učenike se upozna s podacima nacionalnog istraživanja koji govore kako visoki postotak njihovih vršnjaka zadovoljava kriterije za „crveno svjetlo“ :



Na kraju aktivnosti učenici se podijele u dvije grupe te jedna ima zadatak dati prijedloge na koji način se može spriječiti razvoj negativnih psihosocijalnih posljedica kockanja mladih (primjerice, „Što napraviti ukoliko naš prijatelj prekomjerno kocka?“ ili „Na koji način možete postupiti ukoliko primijetite da se netko od vaših vršnjaka često upušta u ovo rizično ponašanje?“), a druga istražiti i predstaviti resurse podrške za osobe koje su ovisne o kockanju (na primjer, „Gdje osobe koje su ovisne o kockanju mogu potražiti pomoć?“ ili „Tko sve pomaže (osobe i institucije) mladima koji imaju problema s kockanjem?“). U pripremi svojih izlaganja učenici se koriste informacijama i izvorima na internetu. Po završetku, ukratko predstave napisano na razrednoj razini.

Ponovno se naglašava važnost, u kontekstu donošenja zdravih i odgovornih odluka, razvoja osobnih vještina kao što je kritičko promišljanje i procjenjivanje socijalnih utjecaja, vještina rješavanje problema i donošenja odluka, odolijevanje pritisku vršnjaka, adekvatno nošenje sa stresom i neugodnim emocijama itd.

AKTIVNOST: „STANI, PROMISLI, DONESI ODLUKU!“



Donošenje odluka sastavni je dio svakodnevnog života te se odnosi na proces odabira i odlučivanja o izboru ponašanja. Ljudi donose svakodnevne odluke, poput onih što će doručkovati toga jutro, koju će odjeću ili obuću odabrati, kakvu frizuru napraviti, kojom će rutom ići do škole, kako će provesti slobodno poslijepodne toga dana. U životu je osim svakodnevnih (manjih) odluka potrebno donositi one veće i važnije, pri čemu je u tom procesu važno razmisliti i o posljedicama koje osoba može imati određenim izborom ponašanja. U životu adolescenata odluke mogu obuhvatiti i upuštanje u rizična ponašanja poput konzumacije cigareta, alkohola, psihoaktivnih supstanci te uključivanja u ponašajne ovisnosti kao što su prekomjerno korištenje interneta i kockanje. Vještina donošenja odluka jedna je od alata i resursa mladima, koja se uči i vježba, usavršava, a pridonosi zdravom psihosocijalnom razvoju i općenito pozitivnom funkcioniranju.

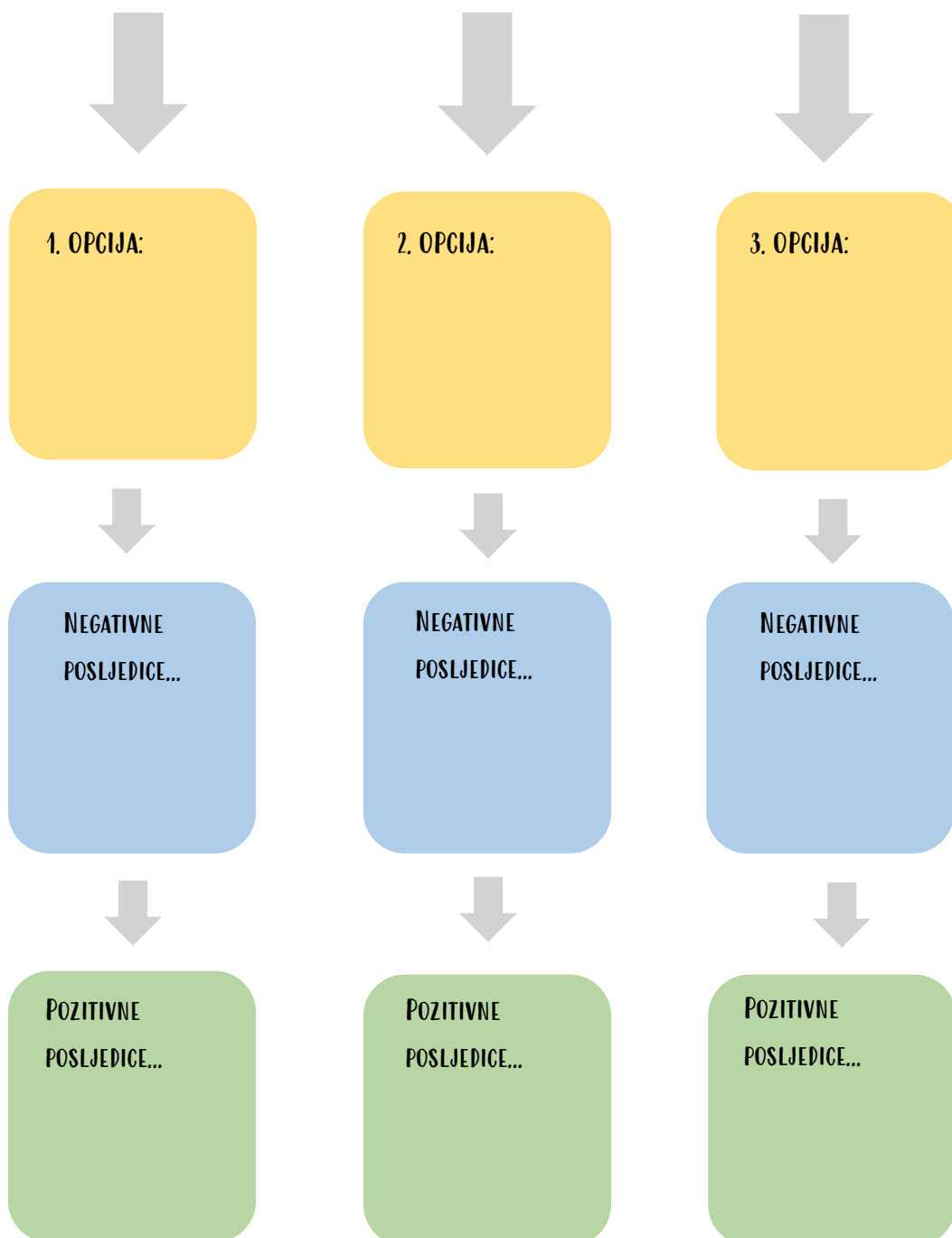
Učenicima se najavi tema aktivnosti te se potakne kratka uvodna rasprava pitanjima poput „Donosite li vi odluke u svome životu?“, „Kakve sve odluke mogu biti?“, „Koje svakodnevne odluke donosite“, „Prisjetite se situacije kada ste posljednji put trebali donijeti neku veliku, vama značajnu odluku. Opišite ukratko kako vam je bilo...“, „Koristite li određene strategije prilikom donošenja odluka?“ i sl.

Nakon uvodne rasprave, učenicima se podijeli radni list „Stani, promisli, donesi odluku!“. Samostalno ga rješavaju pri čemu imaju zadatak zamisliti situaciju, problem ili odluku koju moraju donijeti. Nakon definiranja navedenog, zapisuju tri potencijalne odluke te svaku od njih analiziraju kroz moguće (pozitivne i negativne) posljedice. potrebno je zapisati 3 moguće odluke koje mogu donijeti, te je za svaku od navedenih odluka potrebno raspisati moguće posljedice (pozitivne i negativne). Učenike se usmjerava kako, nakon provedbe odluke u ponašanje, sastavni dio procesa je i evaluacija. To uključuje promišljanje o izabranoj i realiziranoj odluci na sljedeći način: „Je li odluka bila učinkovita“, „Koje posljedice izabranog ponašanja su nastupile?“, „Jesam li zadovoljan/na svojom odlukom?“, „Mogu li idući put donijeti drugačiju odluku?“, „Hoće li i tada ishodi biti drugačiji?“.



STANI, PROMISLI, DONESI ODLUKU!

PROBLEM / ODLUKA KOJU MORAM DONIJETI JE...



MOJ ODABIR JE...

ISHODI MOG ODABIRA BILI SU...

IDUĆI PUT MOGU DRUGAČIJE...

AKTIVNOST: „PROBLEMI I STRATEGIJE – SUOČAVANJE ILI IZBJEGAVANJE?“



Svakodnevno ljudi se susreću s izazovima i problemima, onima manjima te većima i zahtjevnijima. Kako odrastanjem raste samostalnost i osoba prihvaća veću količinu odgovornosti, tako raste broj i „težina“ izazova koje treba svladati. Izbor strategija može ovisiti o dosadašnjem načinu suočavanja, ali ono jest vještina koja se može naučiti, vježbati i poboljšati. Jedna od jednostavnijih podjela govori o **aktivnim strategijama rješavanja problema** i **strategijama izbjegavanja**.



Aktivne strategije su svi misaoni i ponašajni naponi koji se ulažu prilikom suočavanja s određenim problemom, a neke od njih su:

- analiza problema (definiranje problema, razumijevanje problema, analiza dobrih i loših strana problema te priprema za rješavanje),
- traženje dodatnih informacija o samom problemu te podrške drugih ljudi,
- izrada plana aktivnosti i odabir ponašanja kojim se izravno rješava problem.



Strategije izbjegavanja odnose se na sve misaone i ponašajne procese koji se koriste kako bi se izbjeglo aktivno suočavanje s problemima i izazovima, a neke od njih mogu biti:

- izbjegavanje razmišljanja o samom problemu,
- potiskivanje osjećaja,
- prihvaćanje problema i činjenica kako se više ništa ne može poduzeti s ciljem njegovog rješavanja,
- izbjegavanje suočavanja s problemom kroz usmjeravanje na bavljenje drugim aktivnostima, koje zadovoljavaju potrebe (u koje se mogu ubrojiti i rizične aktivnosti poput pušenja, konzumacije alkohola ili psihoaktivnih tvari),
- smanjivanje vlastite napetosti izražavanjem osjećaja i/ili provedbom aktivnosti opuštanja.

Pripremljena aktivnost se započne poticanjem učenika na raspravu pitanjima poput „Kako ljudi postupaju kada se naiđu u izazovnoj situaciji ili imaju neki problem?“, „Kojih se mogućih strategija ili načina rješavanja problema možete prisjetiti?“, „Jesu li neke strategije učinkovitije od drugih?“, „Kako vi postupate u rješavanju svojih problema ili izazova?“, „Jeste li zadovoljni načinom na koji rješavate probleme?“, „Ukoliko niste zadovoljni, možete li nešto promijeniti?“. Nakon zajedničkog razgovora, svakom se učeniku podijeli unaprijed pripremljeni radni list uz uputu da se procijene (označavaju u kojoj se mjeri neka tvrdnja odnosi na njih). Po završetku zbrajaju ostvarene bodove te čitaju pojašnjenja bodovnog raspona.

PROBLEMI I STRATEGIJE – SUOČAVANJE ILI IZBJEGAVANJE?*

BROJEVIMA OD 1 DO 5 OZNAČITE SVAKU NIŽE NAVEDENU TVRDNJU S OBZIROM NA TO KOLIKO SE ODNOSI NA VAS:

1 – U POTPUNOSTI SE ODNOSI NA MENE

2 – UGLAVNOM SE ODNOSI NA MENE

3 – NE MOGU SE ODLUČITI

4 – UGLAVNOM SE NE ODNOSI NA MENE

5 – UOPĆE SE NE ODNOSI NA MENE

OBIČNO IGNORIRAM PROBLEM NADAJUĆI SE KAKO ĆE NESTATI ILI SE RIJEŠITI SAM OD SEBE.	
OPTIMISTIČKI VJERUJEM DA SE SVAKI PROBLEM MOŽE RIJEŠITI.	
OSLANJAM SE NA RJEŠENJA ILI STRATEGIJE DJELOVANJA KOJI SU SE VEĆ RANIJE POKAZALI DOBRIMA I UČINKOVITIMA.	
RIJETKO SAM ZADOVOLJAN PRIJE NEGO LI NAĐEM „SAVRŠENO“ RJEŠENJE ILI NAČIN DJELOVANJA.	
KORISTIM SVOJE PRETPOSTAVKE O TOME ŠTO ĆE POMOĆI PRI RJEŠAVANJU PROBLEMA I ŠTO TREBAM UČINITI.	
ČESTO IZABIREM RJEŠENJA KOJA MI SE NAJVIŠE NAMEĆU.	
VJERUJEM U BRZO RJEŠAVANJE PROBLEMA I DONOŠENJA ODLUKA.	
OBIČNO ODABIREM PRVO RJEŠENJE KOJE MI PADNE NAPAMET.	
SKLON / A SAM DRUGIM LJUDIMA PREPUSTITI DONOŠENJE ODLUKA KOJE SE TIČU MENE OSOBNO.	
NEMAM POVJERENJA U SVOJE SPOSOBNOSTI RJEŠAVANJA PROBLEMA I DONOŠENJA ODLUKA.	
ČINI MI SE DA KAO NEMAM DOVOLJNO RAZUMA ILI MAŠTE ZA RJEŠAVANJE PROBLEMA.	
UKUPNI BROJ BODOVA	

POTREBNO JE ZBROJITI BODOVE, I RAZMISLITI – UKOLIKO IMATE IZMEĐU 11 I 33 BODA, ZA VAS SE NE BI MOGLO REĆI DA STE SASVIM ZADOVOLJNI SVOJIM MOGUĆNOSTIMA RJEŠAVANJA PROBLEMA I DONOŠENJA ODLUKA. OSOBE KOJE POSTIŽU VIŠE OD 33 BODA, PROCJENJUJU SE ZADOVOLJNIMA SVOJIM NAČINOM RJEŠAVANJA PROBLEMA I DONOŠENJA ODLUKA.

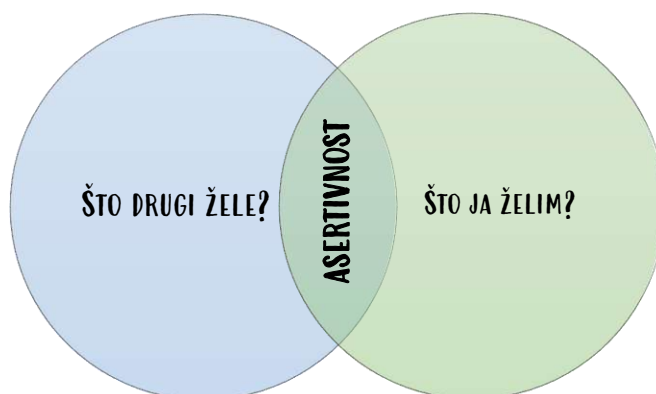
RAZMISLITE I ZAPIŠITE:

**KAKO BIH SE ŠTO BOLJE NOSIO/LA S PROBLEMIMA I IZAZOVIMA, MOGU
POBOLJŠATI...**

Na kraju ove preventivne aktivnosti učenike se pozove da podijele na razrednoj razini jednu do dvije strategije suočavanja s problemima i/ili izazovnim situacijama. Svi prijedlozi se mogu objediniti te napraviti „Razredna lista Kvalitetnih strategija Suočavanja s Problemima“.



AKTIVNOST: „ASERTIVNOST – VJEŠTINA KAO PRILIKA“



Kada bi se osobe u životu brinule isključivo za ono što drugi žele, bile bi pasivna u suočavanju, odnosno, izbjegavale bi suočiti se. S druge strane, kada bi se brinula samo za ono što ona želi, bila bi agresivna. Gdje je tu ključ? Potrebno je održavati ravnotežu, a što je lakše uz vještinu asertivnosti. **Asertivnost** je usmjerena na sposobnost osobe da se **zauzme za sebe**, **uvažavajući potrebe drugih**, ali i **svoje potrebe**, na **način da jasno izrazi svoje mišljenje i osjećaje**.

Predložena aktivnost se započinje raspravom s učenicima koristeći pitanja poput „Što za vas znači zauzeti se za sebe?“, „Kako biste pojasnili razliku između agresivnog, asertivnog i pasivnog verbaliziranja svojeg mišljenja i osjećanja?“, „Jeste li bili u situacijama kada je bilo važno zauzeti se za sebe?“, „Na koji način se zauzimate za sebe?“, „Koliko vam je to lako/teško?“, „Kako procjenjujete tu svoju sposobnost?“, „Smatrate li važnim ovu vještinu?“ i dr.

Učenicima se pojašnjava kako je zauzimanje za sebe **vještina** te da se ista uči, vježba, razvija i poboljšava (kroz vrijeme, u različitim situacijama, s iskustvom). U dodatnom objašnjavanju može se iskoristiti tekst iz nastavka.

[Zamislite situaciju – primjer asertivnosti]



Imate prijatelja ili prijateljicu u razredu koji/a vas stalno traži da pod odmorom prepíše zadaću od vas, jer ju nikada ne napravi kod kuće. I tako redovno, gotovo svaki dan, od početka godine. Vama to počinje ići na živce jer, ako vi možete pronaći vrijeme u danu za izvršiti taj zadatak između svih svojih obaveza, zašto on/a to ne može?!

Kada biste prijatelju/prijateljici odgovorili s rečenicom poput „Ne dam ti više da prepisuješ od mene zadaću! Nađi si nekog drugog koga ćeš žicati! Meni je već to dozlogrdilo!“, vaš bi odgovor bio agresivan. Verbalno biste napali svog prijatelja ili prijateljicu te se nijedna osoba ne bi osjećala dobro. Ukoliko biste joj odgovorili s rečenicom poput „Ah, evo ti...“, ne biste se zauzeli za sebe već se nastavili ponašati kao do sada i kao da je sve u redu (iako vam možda ovakvo ponašanje zaista već smeta). Navedeno ponašanje se može opisati pasivnim.

Ako biste se odlučili zauzeti za sebe, na uvažavajući način objasnili što mislite i osjećate, vaš odgovor bi mogao glasiti, primjerice „Primjećujem da gotovo nikada nemaš samostalno napisanu zadaću i da stalno tražiš mene da ju prepíšeš. To me već malo ljuti i zabrinjava te bih volio/voljela znati koji je

razlog tome. Možeš li mi objasniti zbog čega to radiš? Mogu li ti pomoći u organizaciji vremena ili na neki drugi način, a kako bi mogao/la sam/a pisati zadaću?”. Ovime drugoj osobi dajete do znanja što mislite o njenom ponašanju i kako se osjećate. Pri tome ju uvažavate te dajete joj prijedlog ili rješenje za postupanje u idućim situacijama. Zauzimanjem za sebe na ovakav način smanjujete vjerojatnost da ćete se i vi i druga osoba osjećati neugodno ili povrijeđeno te povećavate vjerojatnost za promjenu ponašanja.

U nastavku aktivnosti, učenicima se podijeli unaprijed pripremljeni radni list „Asertivnost – vještina kao prilika“ (preuzet i prilagođen iz: Miljković i Rijavec (2014)) uz uputu da procijene zadovoljstvo vlastitom razinom zauzimanja za sebe. To čine na način da pročitaju popis vještina te označe one elemente za koje smatraju da ih imaju usvojene na zadovoljavajućoj razini ili dobro usvojene.

MOGU...	Zadovoljavajuće	Dobro
<i>reći nekome da ga cijenim.</i>		
<i>dati kompliment.</i>		
<i>primiti kompliment.</i>		
<i>reći „ne“, i pri tome ne osjećati krivnju.</i>		
<i>tražiti pomoć.</i>		
<i>tražiti informaciju.</i>		
<i>izraziti neslaganje s tuđim mišljenjem.</i>		
<i>dati nekome kritiku.</i>		
<i>uvažiti kritiku.</i>		
<i>izložiti prezentaciju ili izlaganje.</i>		
<i>govoriti pred razredom (ili grupom prijatelja).</i>		
<i>zahtijevati dobru uslugu.</i>		
<i>pokazati da se opravdano osjećam ljuto.</i>		
<i>pokazati da se opravdano osjećam nezadovoljno.</i>		
<i>prihvatiti odbacivanje.</i>		
<i>odgovoriti na podcjenjivanje.</i>		
<i>održavati kontakt očima za vrijeme razgovora.</i>		
<i>ući u sobu punu nepoznatih ljudi.</i>		
<i>reći svoje mišljenje osobi koja vam je autoritet.</i>		
<i>ne dati mogućnost drugima za manipulaciju.</i>		
<i>reći što osjećam.</i>		
<i>jasno reći što mislim.</i>		
<i>prihvatiti mišljenje koje je različito od mogeg.</i>		

Učenike se na kraju aktivnosti pozove na vježbanje i unaprjeđenje vještine asertivnosti koja im može biti značajna osobna snaga te im se podijeli pripremljeni grafički prikaz kao svojevrsni podsjetnik na navedeno.



OTKRIJTE U KOJIM SITUACIJAMA SE PONAŠATE NEASERTIVNO (U ČIJEM DRUŠTVU, KADA, KOJI SU RAZLOZI TOME, KOJE PONAŠANJE POKAZUJETE) . NAKON ŠTO UOČITE O KOJIM SE SITUACIJAMA RADI, IDUĆI PUT KADA SE SVJESNO NAĐETE U SLIČNOJ SITUACIJI, POKUŠAJTE SE PONAŠATI ASERTIVNO.

PROMATRAJTE ASERTIVNO PONAŠANJE DRUGIH LJUDI U SVOM OKRUŽENJU.

VJEŽBAJTE ASERTIVNO PONAŠANJE S OSOBOM U ČIJEM SE DRUŠTVU OSJEĆATE UGODNO I SIGURNO (PRIMJERICE S PRIJATELJEM, BRATOM /SESTROM, RODITELJIMA) .

POKUŠAJTE IZVJEŽBANO PONAŠANJE PRENIJETI I U STVARNU SITUACIJU. UKOLIKO NE USPIJETE, NE GUBITE HRABROST. UKOLIKO USPIJETE, SVAKAKO SE NAGRADITE!

NEMOJTE ODUSTATI! NAKON ŠTO SVLADATE VJEŠTINU U LAKŠOJ SITUACIJI, POSTAVITE SI ZA CILJ USVAJANJE VJEŠTINE U TEŽOJ I ZAHTEVNIOJ SITUACIJI.

KAŽITE KAKO SE OSJEĆATE.

NEMOJTE REĆI DA KADA ŽELITE REĆI NE!

SRETNO U DALJNEM PREVENTIVNOM RADU! :)

RADNI MATERIJAL PRIPREMILE

ČLANICE STRUČNOG TIMA ODGOJNOG SAVJETOVALIŠTA ERF-A: MATEA BELOŠEVIĆ, LUCIJA LAMEŠIĆ,
SABINA MANDIĆ, IVANA MITRIĆ, MIRANDA NOVAK I SANJA RADIĆ BURSAC

NASTAVNO-KLINIČKI CENTAR EDUKACIJSKO-REHABILITACIJSKOG FAKULTETA



KORIŠTENI IZVORI:

1. Alberta Health Services, Addiction and Mental Health, and the RCMP Drugs and Organized Crime Awareness Service (2010). *Kids and drugs: A parent's guide to prevention*. Preuzeto 6.11.2020. s <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/amh/if-amh-kids-and-drugs-parents-booklet.pdf>
2. Bašić, J., Koller-Trbović, N., Žižak, A. (2005). *Integralna metoda u radu s predškolskom djecom i njihovim roditeljima*. Zagreb: Alinea.
3. Bischof-Kastner, C., Kuntsche, E., Wolstein, J. (2014). Identifying Problematic Internet Users: Development and Validation of the Internet Motive Questionnaire for Adolescents (IMQ-A). *Journal of Medical Internet Research*, 16(10), e230. DOI: 10.2196/jmir.3398
4. Brand, M., Young, K., Laier, C., Wölfling, K., Potenza, M. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2016.08.033
5. Černja, I., Vejmelka, L., Rajter, M. (2019). Internet addiction test: Croatian preliminary study. *BMC Psychiatry*, 19(1). DOI: 10.1186/s12888-019-2366-2
6. Dodig, D. (2013). *Obilježja kockanja mladih i odrednice štetnih psihosocijalnih posljedica*. Doktorska disertacija. Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Studijski centar socijalnog rada.
7. Faraci, P., Craparo, G., Messina, R., Severino, S. (2013). Internet Addiction Test (IAT): Which is the Best Factorial Solution? *Journal of Medical Internet Research*, 15(10), e225. DOI: 10.2196/jmir.2935
8. Glasser, W. (2004). *Teorija izbora. Nova psihologija osobne slobode*. Zagreb: Alinea.
9. Glavak Tkalić, R., Miletić, G-M., Sučić, I. (2017). *Igranje igara na sreću u hrvatskom društvu*. Zagreb: Institut društvenih znanosti Ivo Pilar i Ured za suzbijanje zlorabe droga Vlade Republike Hrvatske.
10. Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241, DOI: 10.3109/00952990.2010.491884
11. Griffiths, M.D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. DOI: 10.1080/14659890500114359
12. Hendry, L. B., Kloep, M. (2012). *Adolescence and Adulthood: Transitions and Transformations*. Red Globe Press.
13. Holden, C. (2001). 'Behavioral' addictions: Do they exist? *Science*, 294(5544), 980-2.
14. Kliewer, W., Murrelle, L. (2007). Risk and Protective Factors for Adolescent Substance Use: Findings from a Study in Selected Central American Countries. *Journal of Adolescent Health*, 40(5), 448-455.
15. Learning for Life, Drug Enforcement Administration (DEA) (n.d.). *A Drug Abuse Prevention Guide For Teens*. Preuzeto 9.11.2020. s <http://www.exploring.org/wp-content/uploads/2015/12/Drug-Abuse-Prevention-4-Teens.pdf>.

16. Montag, C., Bey, K., Sha, P., Li, M., Chen, Y.F., Liu, W.Y., Zhu, Y.K., Li, C.B., Markett, S., Keiper, J., Reuter, M. (2015). Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. *Asia-Pacific Psychiatry*, 7(1), 20–26. DOI: 10.1111/appy.12122
17. Nastavni zavod za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar (n.d.). *Svijet ovisnosti, vodič za roditelje*. Preuzeto 6.11.2020. s <http://www.stampar.hr/sites/default/files/sluzbe/docs/2015/brosura-svijet-ovisnosti-web.pdf>.
18. National Institute on Drug Abuse (NIDA) (2003). *Preventing Drug Use among Children and Adolescents. A Research-Based Guide for Parents, Educators, and Community Leaders. Second Edition*. Maryland: U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. Preuzeto 5.11.2020. s https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/preventingdruguse_2_1.pdf.
19. Pavić Šimetin, I., Koštić, Z., Veber, Z. (2013). *Kocka i mladi*. Ministarstvo unutarnjih poslova Republike Hrvatske, Ravnateljstvo policije.
20. Rajter, M., Černja, I., Vejmelka, L. (2017). Ovisnost o internetu kod učenika srednjih škola. U: Merkaš, M. i Brdovčak, B. (ur.): *1. međunarodni znanstveno-stručni skup Odjela za psihologiju Hrvatskog katoličkog sveučilišta: Zaštita i promicanje dobrobiti djece, mladih i obitelji - Knjiga sažetaka* (str. 94–94). Zagreb: Odjel za psihologiju, Hrvatsko katoličko sveučilište.
21. Ricijaš, N., Dodig Hundrić, D., Huić, A., Kranželić, V. (2016). Kockanje mladih u Hrvatskoj - učestalost igranja i zastupljenost problematičnog kockanja. *Kriminologija & socijalna integracija*, 24(2), 24-47. <https://doi.org/10.31299/ksi.24.2.2>
22. Ricijaš, N., Kranželić, V., Dodig Hundrić, D., Huić, A., Radić Bursać, S., Rakić, A. (2016). *Program prevencije kockanja mladih "Tko zapravo pobjeđuje?"*. Priručnik za provođenje programa prevencije kockanja mladih "Tko zapravo pobjeđuje?" (str. 101-175). Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
23. Rijavec, M., Miljković, D. (2014). *Razgovori sa zrcalom*. Zagreb: IEP.
24. Starcevic, V. (2013). Is Internet addiction a useful concept?. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(1), 16–19. DOI: 10.1177/0004867412461693
25. Vejmelka, L., Strabić, N., Jazvo, M. (2017). Online Activities and Risk Behaviors among Adolescents in the Virtual Environment. *Društvena istraživanja*, 26(1), 59–78. DOI:10.5559/di.26.1.04
26. Young, K.S. (2015). The Evolution of Internet Addiction Disorder. U: Montag, C. i Reuter, M. (ur.): *Internet Addiction. Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics* (str. 3-17). Springer, Cham. DOI: 10.1007/978-3-319-07242-5_1
27. United Nations Office for Drug Control and Crime Prevention Vienna (2002). *A participatory handbook for youth drug abuse prevention programmes. A guide for development and improvement*. New York. Preuzeto 8.11.2020. s https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/E_handbook.pdf.
28. Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (1998). *Dječja psihologija*. Zagreb: Naklada Sklap.
26. Western Health (2017). *Substance Use Prevention Activity Guide*. Preuzeto 5.11.2020. s <http://westernhealth.nl.ca/uploads/Addictions%20Prevention%20and%20Mental%20Health%20Promotion/SU%20Prevention%20Activities%20-%202017.pdf>.
27. Zakon o igrama na sreću, *Narodne novine* 87/09, 35/13, 158/13, 41/14, 143/14.

[UZ INTERNE MATERIJALE ČLANICA STRUČNOG TIMA, OBLIKOVANE I KORIŠTENE U AUTORSKIM PREVENTIVNIM PROGRAMIMA I STRUČNO-KLINIČKOM RADU]