



Program Škole prevencije

Centar podrške za ovisnike i osobe u riziku (kodni broj: UP.02.2.2.06.0038)

Edukatori: Alma Rovis Brandić i Stjepan Podnar



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Humanitarne organizacije "Zajednica Susret".

SADRŽAJ

UVOD	2
STRUKTURA PROGRAMA	3
I. MODUL:.....	4
1. Ovisnost(i)	5
2. Alkohol i pušenje	9
3. Droge - narkotici.....	12
4. Igre na sreću.....	16
5. Rizici vezani uz seksualna ponašanja	19
II. MODUL	22
1. Igrice.....	23
2. Kockanje i klađenje	27
3. Društvene mreže	30
4. Zdrav život.....	34
KONTAKT	39

UVOD

Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo tijekom 2016.godine bilo je 7106 osoba koje su se liječile zbog ovisnosti o psihoaktivnim drogama, od čega je 46,6 % liječenih ovisnika bilo u dobnoj skupini od 30 do 39 godina. Zabrinjava i sve veća upotreba kanabinoida koja je iznad europskog prosjeka. Prosječna dob prvog uzimanja kanabinoida je 16,2 godine, te se suočavamo sa činjenicom da sve veći broj mladih tradicionalne ovisnosti o duhanu zamjenjuje ovisnostima o marihuani. Ovisnosti o narkoticima, alkoholu i kocki u zadnje vrijeme nadopunjuj ovisnosti o modernim tehnologijama koje pogađaju ponajviše mlade pojedince uslijed kojih osoba ne koristi svoje potencijale, izbjegava i prekida školovanje i usvaja negativne obrasce ponašanja. Dok je društvo prepoznalo ovisnosti o težim drogama kao nešto što je štetno, još uvijek se benevolentno odnosi prema ovisnostima o alkoholu i kocki, dok ovisnosti o modernim tehnologijama ignorira i ne postoji svijest da je riječ rastućem obliku nesupstancijalne ovisnosti. Bez obzira o kojem tipu ovisnosti govorimo, ovisnik je osoba koja treba stručnu pomoć i potporu kako bi mogao samostalno i funkcionalno djelovati u zajednici.

Cilj ovog programa je osnaživanje i jačanje čimbenika zaštite kod ovisnika i osoba u visokom riziku da to postanu. Provedbom programa nastojat ćemo ih osposobiti za razumijevanje problema, educirati ih o uzrocima ovisnosti, poučiti načinima odupiranja rizicima te će im se pružiti podrška u prevladavanju problema.

Program Škole prevencije usmjeren je prema problemu ovisnosti o supstancama te ponašajnim (bihevioralnim) ovisnostima koje uključuju internet, kockanje i klađenje, pretjerano korištenje društvenih mreža, igrica, rizična ponašanja vezana uz seksualna ponašanja.

Program je potrebno održavati kontinuirano, s grupom od najmanje petoro sudionika. Ciljana skupina su mladi koji nisu uključeni u odgojno-obrazovni sustav. Održava se u dva petodnevna modula, a za provedbu edukacije potrebna je prethodna edukacija voditelja/trenera. Svaki susret započinje kratkim poučavanjem, a nastavlja se interaktivnim aktivnostima radioničkog tipa.

Provodit će se procesna evaluacija i evaluacija zadovoljstva koja će se temeljit na samoiskazu sudionika.

STRUKTURA PROGRAMA

I. Modul:

1. Ovisnost(i)
2. Alkohol i pušenje
3. Droge – narkotici, tablete
4. Igre na sreću
5. Rizici vezani uz seksualna ponašanja

II. Modul

1. Igrice
2. Kockanje i klađenje
3. Društvene mreže
4. Zdrav život
5. Ovisnost ili sloboda?

I. MODUL:

1. Ovisnost(i)

2. Alkohol i pušenje

3. Droge – narkotici, tablete

4. Igre na sreću

5. Rizici vezani uz seksualna ponašanja

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Humanitarne organizacije "Zajednica Susret".

1. Ovisnost(i)

Nacionalna strategija prevencije ovisnosti 2020-2029. ističe da strateški pristup mora biti usmjeren ne samo na ovisnosti, nego i na oblike visokorizične uporabe različitih sredstava ovisnosti te na ponašanja koja štetno utječu na zdravlje i razvoj pojedinca, čak i onda ako one ne vode nužno u ovisnost. Nove izazove predstavljaju bihevioralne ovisnosti kao npr. kockanje, klađenje, igranje različitih igara na sreću s ciljem zarade određenog novčanog dobitka., ali i pretjerana uporaba društvenih mreža te različiti oblici neprimjerenih ponašanja na društvenim mrežama.

U psihijatrijskom priručniku koji se bavi drogama i ovisnostima navodi se da nije jasno određena jednoznačna definicija ovisnosti o nekoj tvari, a pojmovi koji pomažu pri definiranju ovisnosti su tolerancija te psihološka i tjelesna ovisnost. Tolerancija opisuje potrebu za progresivnim povećanjem doze tvari, kako bi ona izazvala učinak koji je na početku postignut s manjim dozama. Psihološka ovisnost obuhvaća osjećaj zadovoljstva i želju za ponavljanjem učinka tvari ili izbjegavanjem nezadovoljstva izazvanog njezinim neuzimanjem. Potreba i kompulzija za uzimanjem tvari vodi do njezine primjene u većim količinama ili tijekom duljeg vremenskog razdoblja nego što je bilo namjeravano na početku primjene. Psihološka ovisnost uključuje odustajanje od društvenih, radnih ili rekreacijskih aktivnosti zbog uzimanja tvari i trajno uzimanje usprkos saznanju da postoji tjelesni ili psihički problem koji je vjerojatno uzrokovan ili pogoršan primjenom tvari. (<http://www.msd-prirucnici.placebo.hr/msd-prirucnik/psihijatrija/lijekovi-droge-i-ovisnost>)

Pod zlorabom tvari uobičajeno se podrazumijeva eksperimentalnu ili rekreacijsku uporabu tvari koja je nezakonita. Nezakonito uzimanje droga, koje se smatra zlorabom, ne znači uvijek i ovisnost, a uzimanje tvari koja nije nezakonita može uključivati ovisnost.

Na razvoj ovisnosti utječu svojstva tvari, ali i tjelesne osobine korisnika koje stvaraju podložnost, osobnost te kulturno i društveno okruženje. Psihološke osobine korisnika i dostupnost tvari, barem u početku, određuju izbor psihoaktivne tvari.

Čimbenici koji vode prema razvoju ovisnosti mogu obuhvaćati pritisak vršnjaka ili skupine, emocionalnu uznemirenost koja se simptomatski ublažava specifičnim učincima tvari, društveno otuđenje i okolišni stres, osobito ako je praćen osjećajem nemoći da se nešto promijeni ili da se postignu neki ciljevi.

Neki stručnjaci opisuju ovisnike kao osobe koje se ne mogu suočiti sa stvarnošću i bježe od nje. Drugi opisuju ovisnike kao osobe sa shizoidnim osobinama, poput plašljivosti, povlačenja od drugih, osjećaja depresije i čestim pokušajima samoubojstva i samoozljeđivanja u anamnezi.

Često se ovisnost povezuje sa nepovoljnim okolnostima u okruženju, no ponajprije se okrivljuje drogu, a ne i osobine ovisnika. Čimbenici rizika za razvoj ovisnosti često djeluju zajednički, a poput čimbenika rizika za razvoj ostalih problema u ponašanju, mogu biti biološki, u okruženju i u samoj osobi.

Tema: Ovisnost/i

Ishodi učenja: Sudionici će se upoznati s pojmom ovisnosti i njezinim važnim sastavnicama, prepoznati interes zarade na ovisnicima, znati nabrojati vrste ovisnosti te razumjeti na koji način bogataši zarađuju na ovisnicima.

Opis aktivnosti

Uvodna aktivnost: Voditelj će se predstaviti i predstaviti program. Zatim će sudionicima dati uputu da svatko ispuni evaluacijski upitnik - točka prije (privitak 1.).

1. Svaki sudionik ima zadatak razmisliti i pripremiti priču o svojem imenu:
 - tko mi je dao ime, znam li značenje svojeg imena, kad bih morao birati novo ime, kako bih se volio zvati, pritom pše natuknice
 - u parovima jedan drugome ispričaju priču o svojem imenu
 - svatko predstavi svojeg para koristeći zabilježene natuknice, a onaj kojeg se predstavlja može dopuniti rečeno
2. Zadatak je razmisliti o nekoj svojoj “ovisnosti” koja nije ugrožavajuća (npr. ovisnost o vježbanju, ovisnost o druženju s nekom osobom, ovisnost o jutarnjoj kavi) ili nekoj navici/ponašanju koja bi mogla postati ovisnička jer osjeća žudnju za njom. .

Prvo iznosi voditelj, zatim sudionici.

Glavne aktivnosti

Rad u dvije grupe, svaka grupa dobije pitanja o kojima treba razgovarati:

- Kad govorimo o ovisnostima, koje su vaše prve asocijacije?
- Što je ovisnost?
- S čime sve možemo povezati pojam ovisnosti?

Grupe predstavljaju uradak. Voditelj moderira, postavlja potpitanja, uključuje se.

Zatim sudionici izvlače papiriće na kojima su napisani pojmovi:

- alkohol
- cigarete

- narkotici/droge
- igre na sreću
- kockanje i klađenje
- pretjerano igranje igrice
- pretjeran boravak na društvenim mrežama
- rizici vezani uz seksualna ponašanja

O svakom pojmu se povede razgovor - sudionici trebaju opisati ponašanja osobe koja je ima problem s ovisnošću u tom području. Zatim sudionici u parovima razgovaraju o osobama koje poznaju i znaju da imaju problem s nekom ovisnosti. Nakon toga trebaju opisati kako vide život te osobe za deset godina.

Svaki par iznese (bez imena i otkrivanja identiteta) svoje primjere.

Razgovor:

- Sudionici iznesu svoju procjenu koliko vremena dnevno ovisniku oduzima ta ovisnost i koliko novaca misle da se dnevno troši na nju
- Voditelj zapisuje uz svaku ovisnost izrečene procjene vremena i novca te viziju tog ovisnika za deset godina.
- Kako ovisnici dolaze do potrebnog novca?

Temeljem procjena o dnevno utrošenom vremenu i novcu, napravi se obračun utrošenog vremena i potrošenog novca za razdoblje od deset i dvadeset godina.

Razgovor o aktivnostima kojima ovisnici dolaze do novca:

- Koliko vremena je potrebno?
- Koje vještine su potrebne?
- Koja znanja su potrebna?
- Što bi sve mogla osoba koja ima te vještine i znanja u navedeno vrijeme npr. u jednom tjednu?

Kad bih imao...iznos procjenjene potrošnje novca za deset godina, mogao bih...

- prvo individualno razmisle, zatim podijele promišljanja u parovima pa odabrano predstave svima.

Voditelj/i upoznaju sudionike s relevantnim podacima o tome koliko novca se troši na neke ovisnosti.

Zaključna rasprava

Voditelj na ploči ili flipchartu napravi dvije kolone. Jednoj na vrh napiše +, drugoj -.

Sudionici sumiraju do tada izrečeno i svrstavaju u kolone.

Razgovor:

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Što vam se svidjelo u današnjem radu?

Završna/ isključna aktivnost

Vjetar puše

2. Alkohol i pušenje

Alkohol kao jedan od prioritarnih javnozdravstvenih izazova, treći je vodeći svjetski uzrok lošeg zdravlja i preuranjene smrtnosti, te je smrtnost povezana s konzumacijom alkohola veća od smrtnosti koje su posljedice uporabe duhana i droga. U Europskoj regiji, 40% slučajeva lošeg zdravlja i preuranjene smrtnosti svoj uzrok nalaze u trima izbjegljivim rizičnim čimbenicima: u pušenju, alkoholu i prometnim nesrećama (koje su pak učestalo uzrokovane baš alkoholom). Opijanje je uzrok velikog dijela rizičnih posljedica djelovanja alkohola, osobito namjernih i nenamjernih ozljeda, ishemijske bolesti srca i iznenadne smrti. Osim samim konzumentima, alkohol šteti i drugim osobama, bilo kroz ulično ili obiteljsko nasilje, bilo kroz trošenje državnih resursa na troškove zdravstvene zaštite i troškove rješavanja kriminaliteta i prekršaja.

Prema istraživanju „*Zlouporaba sredstava ovisnosti u općoj populaciji Republike Hrvatske*“ iz 2015. godine prevalencije konzumacije alkohola bile su veće kod muškaraca nego kod žena

Prema podacima ESPAD istraživanja 2015. godine, u Republici Hrvatskoj je 92% učenika u životu pilo alkohol, 55% u posljednjih 30 dana, a 16% je iskusilo pijanstvo u posljednjih 30 dana. Usporedimo li podatke iz zadnja dva vala istraživanja (2011. i 2015. godine), prevalencija za mladiće se smanjila sa 44% na 37%, a za djevojke s 38%. Također, više od tri četvrtine ispitanika (78%) navodi da im je alkohol lako ili vrlo lako dostupan. U Republici Hrvatskoj 87% učenika navodi da je alkohol lako ili vrlo lako dostupan.

Pušenje (uporaba duhanskih ili ostalih srodnih proizvoda na način da se udiše dim nastao njihovim izgaranjem) se danas smatra glavnim izbjegljivim čimbenikom rizika za zdravlje. Svjetska zdravstvena organizacija upozorava da svakih osam sekundi u svijetu umire jedan čovjek uslijed posljedica štetnog djelovanja duhana. Prema procjenama, u svijetu danas puši milijardu i tri stotine milijuna ljudi, a blizu šest milijuna ljudi godišnje umire od posljedica pušenja. Ukoliko se ne zaustave sadašnji trendovi, do 2030. godine broj umrlih od bolesti vezanih uz pušenje mogao bi se udvostručiti i doseći osam milijuna. U Republici Hrvatskoj je najmanje svaka treća odrasla osoba pušač, a procjenjuje se da od bolesti vezanih uz pušenje godišnje umire više od 9.000 ljudi ili gotovo svaka peta umrla osoba. Pušenje znatno povećava rizik od nastanka bolesti srca i krvnih žila, i to posebice srčanog i moždanog udara i bolesti periferne cirkulacije. Zakonom o ograničavanju uporabe duhanskih i srodnih proizvoda („Narodne novine“, br. 45/17 i 114/18) regulirano je tržište duhanskih i srodnih proizvoda, **zabranjena je prodaja duhanskih i srodnih proizvoda mladima od 18 godina**, ograničena je uporaba duhanskih proizvoda za pušenje, uvedena su obvezna zdravstvena upozorenja na jediničnim pakiranjima te je ograničeno oglašavanje i promidžba duhanskih i srodnih

proizvoda. Zakoni vezani za povećanje trošarina imaju za cilj utjecati na smanjenje potrošnje povećanjem cijena duhanskih i srodnih proizvoda.

Tema: Alkohol i pušenje

Ishodi učenja: Sudionici će osvijestiti da su alkohol i cigarete opasna sredstva ovisnosti, poistovjetiti nekonzumiranje sa zdravim životnim stilovima, saznati činjenice o utjecaju alkohola i pušenja na organizam, njihovoj rasprostranjenosti i posljedicama za pojedinca i društvo, moći povezati ove pojave sa životnim situacijama te upoznati strategije otpora vršnjačkom pritisku.

Opis aktivnosti

Uvodna aktivnost: Igra asocijacija

Voditelj podijeli listiće s pojmovima “cigarete” i “alkohol” oko kojih su oblačići u koje sudionici upisuju riječi koje ih asociraju na navedene pojmove. Potom svatko od sudionika pročita asocijacije za oba pojma, a voditelj upisuje riječi na ploču/pano u kolone “+” i “-” kao pozitivne i negativne asocijacije.

Glavne aktivnosti

Usporedba štetnosti:

klasične/kupovne cigarete - motani duhan - električne cigarete

Razgovor.

Grupa se dijeli u parove te svaki par dobije po jedno pitanje na koje treba odgovoriti:

1. Iz kojih razloga mladi počinju piti alkohol?
2. Kako alkohol djeluje na zdravlje onoga koji ga pije?
3. Koji se problemi javljaju u obitelji, ako je jedan član alkoholičar?
4. Kako pušenje utječe na pojedine organe?
5. Koje su sve negativne posljedice pušenja?

Razgovor: Predstavnik svakoga para prezentira odgovore koje voditelj razvrstava i zapisuje na pano. Nakon toga se, na temelju zapisanoga, povede grupna diskusija u kojoj se sudionici potiču iznositi primjere iz svojeg iskustva i okruženja.

Zatim se grupu zamoli da zamisle drugačiji ishod opisanih primjera, što je sve moglo biti drugačije da nije bilo problema s alkoholizmom osobe koji je uzrokovao probleme. Ponovo predstavljaju. Voditelj se uključuje, moderira, postavlja potpitanja.

Zaključna rasprava

Sudionici dobiju zadatak da osmisle strategiju kako bi nekog mlađeg u svojoj obitelji (brata, sestru), susjedstvu ili okruženju savjetovali i odvratili da počne konzumirati alkohol ili cigarete.

Razgovor:

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Što vam se sviđjelo u današnjem radu?

Završna/ isključna aktivnost: Imitiranje

Sudionici stanu u krug i dobiju zadatak da se kreću na specifičan način, oponašajući slijedeće načine hoda: kao nogometaš kada se vraća s utakmice, kao robot, kao pijanac, kao dijete od dvije godine, kao žena kada se vraća s tržnice. Potom voditelj traži od sudionika da sami daju ideju koga bi mogli oponašati.

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Humanitarne organizacije "Zajednica Susret".

3. Droge - narkotici

Procjenjuje se da građani Europske unije svake godine troše oko 30 milijardi eura na nedopuštene droge (Izvjешće o tržištima droga u EU-u za 2019., Europol i EMCDDA)

Prema Europskom izvješću o drogama za u 2019. godinu, procjenjuje se da je 19,1 milijuna mlađih odraslih osoba konzumiralo droge. Od 2013. godine povećava se broj smrtnih slučajeva povezanih s drogama, a učestalost konzumacije droga se ne smanjuje. U pogledu opskrbe drogama, tijekom protekle četiri godine nove psihoaktivne tvari sve su dostupnije na otvorenom tržištu i/ili Internetu, što je ozbiljna prijetnja zdravlju. Ukupno je otkriveno 55 novih psihoaktivnih tvar u 2018. godini, čime se broj novih psihoaktivnih tvari koje se prate povećao na 731, od čega je 70% tvari otkriveno u posljednjih pet godina.

Prema „*Europskom istraživanju o pušenju, pijenju alkohola i uzimanju droga među učenicima*“ (*European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*, u daljnjem tekstu: ESPAD) u 2015. godini, Republika Hrvatska je iznad europskog prosjeka po konzumiranju ilegalnih droga među mladima, tako da 22% učenika navodi da je barem jednom u životu probalo drogu, od kojih je najčešći kanabis. Percepcija dostupnosti kanabisa u odnosu na druge droge je visoka. Tri od deset učenika (30%) smatra da lako mogu nabaviti kanabis, dok je percepcija dostupnosti ostalih sredstava ovisnosti niža: ecstasy (12%), kokain (11%), amfetamini (9%), metamfetamini (7%) i crack (8%). Također, prema uzimanju novih psihoaktivnih tvari Republika Hrvatska je iznad europskog prosjeka (7% naspram 4% u Europskoj uniji), a učenici u prosjeku češće koriste nove psihoaktivne tvari u odnosu na već poznate (kokain, ecstasy, LSD).

Tema: Droge

Ishodi učenja: Sudionici će znati koliko se godišnje troši na droge, prepoznati motive zarade na distribuciji droge, znati prepoznati štetne posljedice zlorabe droge te se upoznati sa strategijama odbijanja.

Opis aktivnosti

Uvodna aktivnost:

Zajedničko gledanje filma: <https://www.youtube.com/watch?v=fzj6xlycZhE>

Razgovor o odgovornosti. Sudionici procjenjuju kolika je odgovornost pojedinih likova iz filma za ishod (glavna junakinja, majka, otac, glavni junak, prijatelji, učitelji). Odgovornost procjenjuju na sljedeći način:

- na zamišljenom kontinuumu koji se proteže među suprotnim zidovima prostorije, a jedan zid je “nema odgovornosti”, suprotni je “potpuno je odgovoran”, staju na mjesto koje smatraju da pripada pojedinom liku.

Voditelj to zabilježi različitim bojama na panou.

Vodi se razgovor s ciljem osvještavanja da smo uvijek potpuno odgovorni za svoje ponašanje i svoje odluke.

Glavna aktivnost:

1. Svaki sudonik dobije papir na kojem piše:

Prema Izvešću o tržištima droga u EU-u za 2019., Europol i EMCDDA:

Procjenjuje se da građani Europske unije svake godine troše oko 30 milijardi eura na nedopuštene droge.

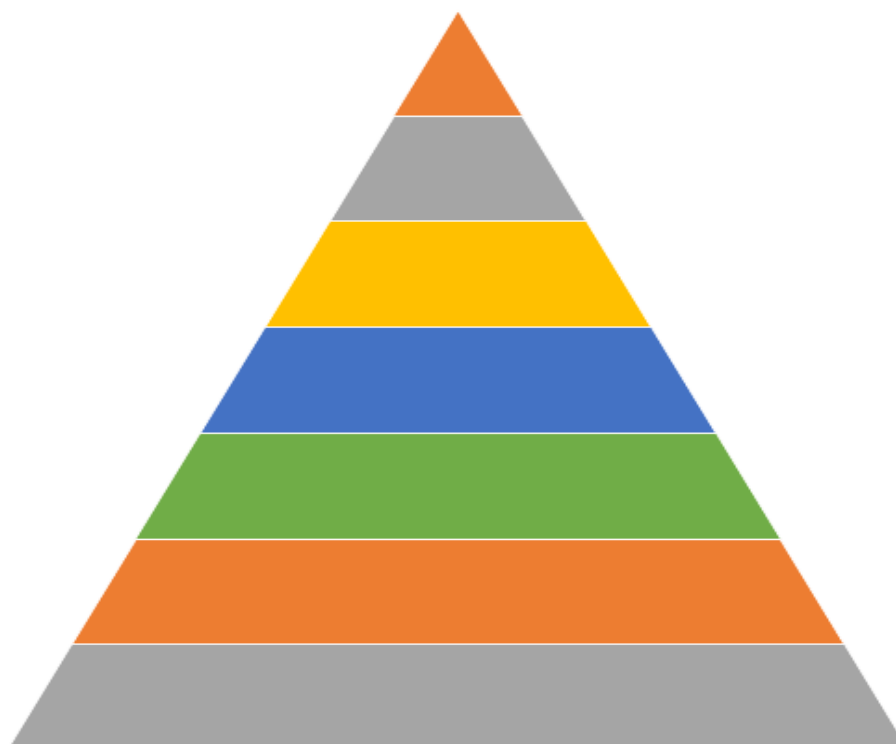
Prvo svaki sudonik razmisli o pročitanoj, zatim se (uz pomoć voditelja) taj iznos pretvara u kune, u godišnje zarade, u nekretnine, škole, automobile... navedeno se zapisuje na pano/ploču.

2. Voditelj na panou/ploči nacrtava piramidu zarade u svijetu droge, od onih na vrhu koji zarađuju na drogama do korisnika/žrtve na dnu piramide.

Sudionike pita za motive ljudi na pojedinom stupnju piramide. Počinje se s ljudima na dnu i ide prema vrhu. Odgovore oko kojih se grupa složi, voditelj zapisuje s desne strane.

Na dnu piramide će motiv biti užitek, opuštanje, na vrhu novac, zarada. Kod motiva na dnu, voditelj potiče sudonike da se izjasne i o pritisku vršnjaka na uzimanje droge.

Nakon toga sudionici trebaju navesti/opisati rizike u pojedinim dijelovima piramide, voditelj ih bilježi s lijeve strane.



Voditelj predstavi uradak i potiče razgovor pitanjima:

Postoji li mogućnost prelaska u više slojeve? Nastoje li preći? Kako? Što im se tada može dogoditi?

Možemo li ove djelatnosti povezati s organiziranim kriminalom?

Postoji li razina na kojoj biste voljeli biti? Argumentirajte.

Voditelj može pripremiti neki od primjera narkobossova koji su tragično završili. (npr. “El Chapo dobio doživotnu zatvorsku kaznu, plus dodatnih 30 godina”)

Zaključna rasprava

Razgovor:

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Što vam se svidjelo u današnjem radu?

Završna/ isključna aktivnost

Sudionici trebaju zamisliti da se nalaze u društvu u kojem kruži joint. Svaki od njih treba zamisliti da ga želi odbiti i mora smisliti način na koji će to napraviti. Može se kružiti 2-3 kruga.

Nakon toga se povede razgovor o tome kako je često teško odbiti pritisak vršnjaka. Razgovara se o načinima odbijanja te jesu li dobili ideju koju bii mogli primijeniti u nekim situacijama, ali i o tome jesu li oni nekada vršili pritisak na vršnjake.

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Humanitarne organizacije "Zajednica Susret".

4. Igre na sreću

Prema Neven Ricijaš, Dora Dodig Hundrić, Aleksandra Huić i Valentina Kranželić “Kockanje mladih u Hrvatskoj – učestalost igranja i zastupljenost problematičnog kockanja”, Kriminologija i socijalna integracija Vol. 24 Br. 2. 2016. Isti autori navode:

Različiti su pristupi igrama na sreću u pojedinim zemljama. U Hrvatskoj je pristup pristup organizaciji igara na sreću liberalan, što se odražava na značajan porast dostupnosti igara na sreću, posebno sportskog klađenja i igara na automatima. Danas u Republici Hrvatskoj djeluje 15 kasina, 234 automat klubova (s ukupno čak 7.753 automata) te 4.099 uplatnih mjesta za priređivanje igara klađenja (Ricijaš i dr. 2016). Kako napreduje i razvija se tehnologija, sve su veći oblici i mogućnosti sudjelovanja u igrama na sreću. U najvećem broju igara na sreću moguće je internetsko sudjelovanje, a tzv. kladomati su često smješteni u kafićima. Zakonom o igrama na sreću (NN br. 87/09, 35/13, 158/13, 41/14 i 143/14) regulirano je tržište igara na sreću i sve su igre zabranjene mlađima od 18 godina.

U Republici Hrvatskoj ne postoji sustavno praćenje pojavnosti poremećaja izazvanih igranjem igara na sreću pa sa stručnim utemeljenjem nije moguće procjenjivati ni koliki je ukupni broj osoba s problemom ovisnosti o kockanju, niti koliki je godišnji prirast broja novootkrivenih osoba s problemom ovisnosti o kockanju. Iz dostupnih podataka Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo proizlazi kako su tijekom 2012. godine, zbog patološke sklonosti kockanju (MKB šifra: F 63.0), hospitalizirane 32 osobe u stacionarnim djelatnostima i u djelatnostima dnevnih bolnica, u zdravstvenim ustanovama diljem zemlje.

Tema: Igre na sreću.

Ishodi učenja: Sudionici će znati što se sve smatra igrama na sreću, moći razlikovati zabavu od igranja igara koje vodi prema riziku za razvoj ovisnosti.

Opis aktivnosti

Uvodna aktivnost:

Sudionicima se podijeli papir s pojmovima (*privitak 2*). Zadatak je pronaći osobu na koju se odnosi pojedina tvrdnja i zamoliti ju da se potpiše uz tvrdnju. Prva osoba koja sakupi postpise uz sve tvrdnje u jednom retku li stupcu je pobjednik osvaja nagradu (voditelj pripremi simboličnu nagradu, npr. bananko, čokoladnu torticu, neku voćku ili sl.).

Razgovor o igri. Kako se osjeća pobjednik? Koliko je sudionicima bilo važno pobijediti? Zašto? Koliko je bila zabavna igra?

Glavne aktivnosti

Rad u paru: Zadatak je sudonika sjetiti se ljudi koje poznaju ili za koje znaju, a imaju problem s igrama na sreću te opisati što više detalja vezanih uz život te osobe i kako to utječe na njoj bliske ljude. Nakon što ispričaju prikaz slučajeva u paru, dogovore se hoće li prikazati oba slučaja ili će odabrati jedan i predstaviti ga cijeloj grupi. Svakom prikazanom slučaju se daje neko izmišljeno ime koje se zapiše drugom bojom (npr. plavi Igor, žuta Ana, crveni Pero, zeleni Mladen...).

Voditelj pozove sudonike da povežu predstavljene slučajeve s pripremljenim pojmovima:

- želja za zaradom
- ulaganje, potrošnja
- gubitak novca
- gubitak vremena
- zanemarivanje obveza, obitelji, škole, prijatelja

Voditelj postavi flipchart s nacrtane 4 koncentrične kružnice. Najmanja, u središtu predstavlja potpunu sreću, svaka udaljenija manju raznu sreće, a izvan kružniice nema sreće.

Svaki sudionik treba određenom bojom zabilježiti kako procjenjuje razinu sreće svakog pojedinog prikazanog slučaja bojom flomastera koja je određena toj osobi. Prvo individualni rad, svatko na svojem papiru, zatim upisuju u kružnice.

Razgovor o svakom prikazanom slučaju.

- Što je moglo i trebalo biti drugačije da bi pojedin prikazan čovjek bio sretan?
- Povezati motive s ishodom
- Navesti moguće posljedice za obitelj i druge bliske osobe

Zaključna rasprava

Razgovor:

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Što vam se svidjelo u današnjem radu?

Završna/ isključna aktivnost

Sudionici stanu u krug i gledaju u pod. Voditelj broji naglas 1, 2, 3! Na 3 svi dižu pogled i pogledaju u JEDNU osobu. Ukoliko su se sreli pogledom, vrisnu i ispadaju iz kruga. Igra se dok ne ostane jedna osoba ili jedan par. Može se ponoviti nekoliko puta.

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Humanitarne organizacije "Zajednica Susret".

5. Rizici vezani uz seksualna ponašanja

Seksualno nasilje je bilo koji seksualni čin, pokušaj ostvarivanja seksualnog čina, neželjeni seksualni komentar ili prijedlog koji je usmjeren protiv osobe i njezine seksualnosti, a koji može počinuti druga osoba bez obzira na odnos sa žrtvom ili situaciju u kojoj se nalaze. Karakterizira ga upotreba sile, prijetnje ili ucjene za ugrožavanje dobrobiti i/ili života same žrtve ili njoj bliskih osoba. (WHO, 2002.).

Nasilje u vezama mladih: Nije uvijek jednostavno prepoznati znakove nasilja u vezi, a mlade osobe su mu često izložene. Može se očitovati kroz nazivanje pogrđnim imenima, ljubomorne ispade, opravdavanje nasilnog ponašanja, česta kontroliranja. Adolescenti su skloni opravdavati navedena ponašanja partnera do te mjere da za vidljive fizičke ozljede i povrede osoba daje neuvjerljiva obrazloženja. Ponekad navedena ponašanja adolescenti smatraju privrženošću i strastvenom ljubavi. Kvalitetna veza podrazumijeva uzajamne odnose pune poštovanja, povjerenja, uvažavanja, podrške, iskrenosti, prihvaćanja različitosti i skrbi, a sve to oslobađa naše unutarnje mogućnosti. To znači poštivati osobnost i granice partnera, ne nanositi mu emocionalnu i fizičku bol. Mnogo je razloga zbog kojih mladić ili djevojka ostaju u nasilnoj vezi. Ponekad ih ne vidimo, ne prepoznamo ili nam ih je teško razumjeti. Ponekad mladim ljudima imponira i čini određeni užitek ako osjećaju da ih njihov „partner“ treba, vezan je uz njih i patio bi ako se rastanu. Za zdravu osobu istinski je kompliment bliskost s emocionalno zrelim, samostalnim. Neki od mogućih razloga za ostajanje u nasilnoj vezi su želja za pomoći partneru da promijeni svoje ponašanje, ideja da ne može živjeti bez partnera ili sam, sram da se ne dozna za nasilje u vezi, okrivljavanje sebe i vjerovanje da je nasilje zaslužno. Razlozi mogu biti i strah za vlastitu sigurnost te nedovoljna socijalna podrška. Katkad se može činiti da veza zapravo nije loša, da se nasilje više neće ponoviti ili da će prestati nakon sklapanja braka ili rođenja djeteta. Ti razlozi za ostajanje u nasilnoj vezi najčešće se temelje na onome što je osoba naučila, usvojila, imala kao model ponašanja u primarnoj obitelji te su odraz strukture same osobe, kao i njenih kulturoloških vrijednosti. Mlada osoba koja ostaje u vezi u kojoj postoji nasilje teško prihvaća savjete, jer ionako zna da njezina veza nije dobra, a ne može je prekinuti. Jedino što joj preostaje kad joj netko od odraslih počne davati savjete su otpor i nekritična obrana partnera. Stoga je pred odraslima koji imaju podatak da je adolescent u vezi u kojoj trpi ili vrši nasilje težak zadatak. Mladu osobu treba upozoriti na mane njezina izbora, a istodobno očekivati da će svoj gnjev i ljutnju iskaliti na odraslome, bilo da je on roditelj, učitelj ili stručnjak za mentalno zdravlje. Velik broj mladih ima doticaja sa seksualnim nasiljem u virtualnom okruženju u različitim ulogama. Noviji pojmovi su sexting i sextortion. Sexting je slanje, primanje, ili prosljeđivanje seksualno sugestivnih ili eksplicitnih sadržaja, koji uključuju pisane poruke, osobne ili tuđe fotografije i videouratke, putem mobitela ili interneta

(Barrens-Dias i suradnici 2017, Gordon-Messer i sur. 2013). Sextortion je oblik ucjene koju počinitelj obavlja putem interneta i uključuje neki oblik prijetnje, najčešće da će objaviti ili proslijediti seksualno eksplicitne fotografije žrtve ako se žrtva na neki način ne uključi u daljnje seksualne aktivnosti (Wolak, 2017).

Tema: Rizici vezani uz seksualna ponašanje

Ishodi učenja: Sudionici će znati prepoznati rizična ponašanja u području seksualnih odnosa, prepoznati oblike seksualnog nasilja, moći povezati ponašanja s mogućim posljedicama.

Opis aktivnosti

Uvodna aktivnost:

Prikazati dvije videolekcije o neprihvatljivim ponašanjima u području intimnih odnosa autorica socijalnih pedagoginja Sanje Radč Bursać i Sabine Mandić, u trajanju od osam i četrnaest minuta: <https://www.medijskapismenost.hr/video-lekcije-sexting-i-sexortion/>

Razgovor o pojmovima iz lekcija. Jedna grupa daje osvrt na prvi film, druga na drugi. Voditelj potiče da iznesu svoja saznanja o sličnim događajima iz njihovih iskustava/okruženja.

Glavne aktivnosti

Rad u parovima. Razgovor uz vođenje zabilješki.:

- Što je seksualno nasilje? Oblici?
- Koje su moguće posljedice seksualnog nasilja?
- Poznaju li nekoga tko je doživio neki oblik seksualnog nasilja?
- Koje potrebe prepoznaju kod mlade osobe koja je postala žrtva seksualnog nasilja?

Sudionici iznose svoje zabilješke, voditelj ih zapisuje na ploču /flipchart, razdvaja zabilješke povezane s motivima, željama i one povezane s posljedicama. Zatim ih zajednički rangiraju od lakših prema težima. Voditelj potiče razgovor i također predlaže.

Razgovor o uratku. Sudionici mogu tijekom razgovora predlagati dopune i promjene ranga.

Voditelj napiše na ploču/flipchart: OBJEKT ili OSOBA. Prvo se zajednički definira što je OBJEKT, a što OSOBA. Prolazi se kroz zapisane oblike neprimjerenih ponašanja (nasilja), od težeg prema lakšima. Kod svakoga se radi analiza uz pitanja motiva, potreba te se nakon analize

“žrtvu” svrstava u Objekt ili OSOBU. Po dovršenom postavljaju se pitanja o tome što bi oni željeli biti i kako do toga doći.

Rad u dvije grupe:

Prva grupa ima zadatak osmisлити kako pomoći osobi koja je jako zaljubljena, spremna sve napraviti da zadrži dečka. On od nje traži da mu šalje svoje fotografije bez odjeće i u prostačkim pozama. Ona to ne želi, ali ga žel zadržati. Vi znate da je nedavno osramotio djevojku s kojom je bio i od koje je to tražio i koja je zamalo tragčno završila.

Druga grupa ima zadatak pomoći djevojci koja je doživjela sramoćenje od dečka kojem je vjerovala i poslala mu je svoje fotografije. Kaže da ne može preživjeti tu sramotu.

Predstavljanje prijedloga.

Zaključna rasprava

Razgovor:

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Što vam se svidjelo u današnjem radu?

Završna/ isključna aktivnost

Uhvati me ako možeš: sudionici stanu u krug. Svatko digne ruke u predio prsiju i ispruži desni dlan, a lijevi kažiprst stavi desetak centimetara iznad otvorenog dlana svojeg desnog susjeda. Na znak voditelja (pljesak ili sl) svi imaju zadatak uhvatiti prst lijevog susjeda, a istovremeno podići svoj prst da ga desni susjed ne uhvati. Igra se desetak puta. Nakon toga se razgovara o igri.

II. MODUL

1. Igrice

2. Kockanje i klađenje

3. Društvene mreže

4. Zdrav život

5. Ovisnost ili sloboda?

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Humanitarne organizacije "Zajednica Susret".

1. Igrice

U pripremi su korišteni materijali Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu (<http://dkmk.hr/wp-content/uploads/2016/01/Svijet-videoigara.pdf>)

Povijest videoigara seže do ranih pedesetih godina 20. stoljeća kada su studenti počeli dizajnirati jednostavne igre i simulacije. No, videoigre postaju popularne 20 do 30 godina kasnije. U tom trenutku postale su jedan od najraširenijih oblika zabave širom svijeta. Neslužbenim početkom popularizacije videoigara smatra se izum videoigre „Tenis“ za dvojekoju je 1958. osmislio William Higinbotham, fizičar u nacionalnom laboratoriju Brookhaven. Početak rađanja industrije videoigara obilježila je 1972. prodaja prve kućne konzole za igranje videoigara koju je bilo moguće spojiti na televizor. Konzola se zvala Magnavox Odyssey, a izradio ju je Ralph Baer. Tijekom sedamdesetih godina 20. stoljeća razvijene su prve sportske simulacije, avanture, „*Role Playing Game*“ (RPG) te danas nezaobilazne multiplayer igre svih žanrova.

Rizici videoigara su značajni. Činjenica da strastveno igra neko vrijeme ne znači da je osoba ovisna. No, opasnost uvijek vreba! Kod korištenja igara koje su nasilne: dvije trećine odraslih korisnika (84 % mladića, 39 % djevojaka) navodi da su ranije igrali videoigre koje nisu primjerene njihovoj dobi (istraživanje JAMES 2010.), to jest bili su mlađi od dobi koja je bila označena na videoigri. Korištenje nasilnih videoigara može imati brojne negativne posljedice. Trodimenzionalne igre mogu oštetiti razvoj percepcije prostora kod djece. Važno je poštivati preporuke o vremenu igre i odmora.

Tema: Igrice

Ishodi učenja: Sudionici će znati da postoji rizik razvoja ovisnosti kod pretjeranog igranja igrica, znat će koje su prednosti, a koji nedostaci igara.

Opis aktivnosti

Uvodna aktivnost:

Sudionici izvlače papiriće s pojmovima prednosti i nedostataka igranja videoigara i trebaju odlučiti za svaki pojam je li to prednost ili nedostatak. Voditelj ih lijepi na ploču/pano.

POMAŽU NAM PROTIV RASTRESENOSTI

POVEĆAVAJU VIZUALNU PRODORNOST/ OŠTRINE:

UPOZNAVANJE NOVIH LJUDI I STJECANJE NOVIH PRIJATELJA.

VIDEOIGRA NAS MOŽE NAUČITI NEŠTO NOVO O ŽIVOTU.

VIDEOIGRE POMAŽU LOGICI BRŽEG RJEŠAVANJA PROBLEMA.

VIDEOIGRE MOGU SE KORISTITI ZA POMOĆ U ODGOJU I OBRAZOVANJU.

VIDEOIGRE SU ZBILJA ZABAVNE!

OVISNOST O VIDEOIGRAMA.

VIDEOIGRE NE MOGU U POTPUNOSTI ZAMIJENITI TVOJE FIZIČKE AKTIVNOSTI.

VIDEOIGRE MOGU DOVESTI DO NAVIKAVANJA NA NASILJE

VIDEOIGRE MOGU UTJECATI DA SE RAZVIJU POGREŠNA OČEKIVANJA O STVARNOM ŽIVOTU.

Glavne aktivnosti

Za svaki pojam sudionici izvlače opis, svaki se pojam pročita, onaj tko ga je pročitao prokomentira, a zatim ga i ostali komentiraju. Voditelj potiče, podržava i usmjerava razgovor. Nakon toga je moguće premjestiti pojam iz prednosti u nedostatke ili obrnuto.

POMAŽU NAM PROTIV RASTRESENOSTI i to posebno ako izaberemo takozvane „akcijske igrice“. Naša usredotočenost na različite faze igre može biti korisna i u drugim životnim okolnostima, kada će biti potrebna naša usredotočenost kako bismo iskoristili svoje mentalne sposobnosti. Zamislite samo koliko je važno biti koncentriran i usredotočen dok rješavamo domaće zadaće, matematičke zadatke, čitamo lekturu ili obavljamo koju drugu školsku obvezu.

POVEĆANJE VIZUALNE PRODORNOSTI/ OŠTRINE: vrijeme vizualne reakcije postaje kraće, a naše oko brže, što bez sumnje predstavlja prednost što se tiče naših brzih gibanja u različitim prigodama

UPOZNAVANJE NOVIH LJUDI I STJECANJE NOVIH PRIJATELJA. Ako igramo igrice online postoji velika mogućnost da ćemo upoznati nove ljude, steći nove prijatelje, pa čak i ako ti ljudi žive daleko od nas, na drugom kraju svijeta, što je često potpuno novo, a i ugodno iskustvo svakome od nas.

VIDEOIGRA NAS MOŽE NAUČITI NEŠTO NOVO O ŽIVOTU. Virtualne igre čiji su subjekti, naprimjer životinje mogu nas naučiti kako se ponašati ispravno, kako usvojiti nove načine i nova pravila postupanja i suživota s domaćom životinjom, ljubimcem i kako se brinuti o njemu.

VIDEOIGRE POMAŽU LOGICI BRŽEG RJEŠAVANJA PROBLEMA. Igre poput slagalica („puzzle“) ili pustolovne igre, kao i igre riječima, mogu nam pomoći u razvitku sposobnosti vezanih uz brže rješavanje problema, kao i sposobnosti logičkoga zaključivanja. Primjerice, poznata sudoku igra je koja znatno povećava tu vrstu sposobnosti.

VIDEOIGRE MOGU SE KORISTITI ZA POMOĆ U ODGOJU I OBRAZOVANJU. Istraživanja su pokazala da djeca koja dio svojega slobodnog vremena provode igrajući videoigre odgojnoga i obrazovnoga sadržaja pojačavaju svoje spoznajne sposobnosti - i to brže od drugih! Oni misle da je zapravo riječ o „triku“ onih koji su za vas smislili te pametne igre: dok se vi igrate niti ne znate da ... zapravo učite!

VIDEOIGRE SU ZBILJA ZABAVNE! Ako si se igrao ili se igraš, npr. na Nintendo Wii vrlo brzo si shvatio da je zapravo riječ, ne samo o zabavi, nego da si stekao i zavidnu tjelesnu kondiciju! (Dobro, nećeš baš odmah biti „olimpijac“, ali si svakako zdraviji i jači :)). Istraživanja su pokazala da ona djeca koja igraju Wii koriste puno više snage od one koja samo sjede i igraju PlayStation 4 (PS4), Xbox 360 ili PC. Zapravo, i sami znate da se neke igraće konzole „optužuje“ zato što svi mi koji se njima koristimo previše sjedimo. No, nakon izuma Wiija došlo je do promjena pa se njima mnogi koriste, posebno zimi, kada s prijateljima zbog lošega vremena ne mogu u park, u šetnju ili na igralište.

OVISNOST O VIDEOIGRAMA. Neke osobe (možda si ti ta ili poznaješ nekoga u svojoj sredini?) u velikoj su opasnosti postati potpuno ovisni o videoigramima. Oni jako zanemaruju sve one aktivnosti koje bi u životu morale biti na prvom mjestu. Vama u školi to je, prije svega, učenje, stjecanje novih znanja, provođenje vremena s prijateljima. Stručnjaci upozoravaju da se nekima (odraslima) dogodila toliko snažna ovisnost da više ne odlaze na posao, a neka djeca ne odlaze u školu; neki ne jedu redovito kako ne bi prekidali igranje; neki jedu jako brzo kako bi se ponovno vratili igranju, što je nezdravo i štetno; a neki (jesi li i ti taj/ta :(zaboravljaju da se moraju kretati, da moraju vježbati i biti tjelesno aktivni. Ako ti je stalo (a vjerujem da je baš tako) do tvoga tjelesnoga zdravlja, onda je vrijeme da si sam odrediš jasne granice kako bi izbjegao tu, vrlo opasnu zamku ovisnosti.

VIDEOIGRE NE MOGU U POTPUNOSTI ZAMIJENITI TVOJE FIZIČKE AKTIVNOSTI. Stručnjaci su nam dokazali da videoigre (pa i one na spomenutom Wiiju) tvome tijelu ne daju sve ono što treba, nisu prikladan „trening“ za onaj stvaran - na dvorištu, u parku, na igralištu ili u dvorani. Dakle, ako želiš ostati u formi i biti zdrav, ako ne želiš dobiti previše kilograma,

morat ćeš nekoliko puta - a barem dva do tri puta tjedno - vježbati. Šteta bi bila - a i nezdravo je - da već u ranoj dobi stekneš loše navike i da te opterećuje tvoj fizički izgled.

VIDEOIGRE MOGU DOVESTI DO NAVIKAVANJA NA NASILJE. Neke osobe su u opasnosti da postanu neosjetljive na nasilje ako je njihova „zabavna“ aktivnost često (a kod nekih i potpuno!) posvećena videoigrama koje su jako nasilne. Zna se da industrija videoigara - da bi privukla pažnju korisnika i kako bi povećala prodaju - ima tendenciju stvaranja priča koje su posebno okrutne, a koje dugoročno mogu doista oštetiti naše mentalno zdravlje i učiniti nas neosjetljivima na nasilje (pa i na tuđu, stvarnu patnju). Naš je savjet: pripazite se, odredite pravila, nastojite izbjegavati i tu vrstu pretjerivanja ...

VIDEOIGRE MOGU UTJECATI DA SE RAZVIJU POGREŠNA OČEKIVANJA O STVARNOM ŽIVOTU. Virtualni svijet i virtualni život nema ništa s vašim konkretnim svakodnevnim životom. Virtualni je svijet iskrivljena, nepostojeća i nestvarna slika našega stvarnog svijeta. Njega su izmislili, on je „izmaštan“ za potrebe videoigre i „funkcionira“ samo dok se igramo. Zato ti preporučujemo: ne gledaj na ovaj svijet u kojemu živiš kao na videoigru!

Zaključna rasprava

Razgovor:

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Što vam se sviđjelo u današnjem radu?

Završna/ isključna aktivnost

Krokodil i žabe: Pod predstavlja baru, voditelj krokodila, sudionici žabe, listovi papira na podu lopoče. Dok svira glazba, krokodil spava, a žabuice skakuću po bari. Kad glazba utihne, krokodil je budan, a žabice moraju skočiti na lopoč. Žabice koje ostanu u bari ispadaju iz igre, smatraju se uhvaćenima.

Voditelj svaki put dok glazba svira uzme po jedan papir. Na kraju ostaje jedan papir. Pobjednik dobije nagradu (npr. Bananko, lijepu olovku ili sličnu sitnicu).

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Humanitarne organizacije "Zajednica Susret".

2. Kockanje i klađenje

Kockanje je bilo koja „igra“ u kojoj postoji šansa za dobitak ili gubitak novca, a čiji ishod ne možemo predvidjeti.

U istraživanju Kockanje mladih u Hrvatskoj - učestalost igranja i zastupljenost problematičnog kockanja, Neven Ricijaš, Dora Dodig, Aleksandra Huić, Valentina Kranželić; Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Odsjek za poremećaje u ponašanju (Izvorni znanstveni članak <https://doi.org/10.31299/ksi.24.2.2>) je sudjelovalo n=2.702 učenika svih razreda sva tri hrvatska srednjoškolska programa (tro- i četvero-godišnje strukovne škole te gimnazije) iz 7 gradova (Zagreb, Osijek, Rijeka, Split, Vinkovci, Slavonski Brod i Koprivnica), pri čemu su podjednako zastupljeni mladići (n=1.330, 49.2%) i djevojke (ž=1.372, 50.8%), a prosječna životna dob iznosi $M_{dob}=16.51$ ($SD_{dob}=1.17$). Rezultati pokazuju kako je 72.9% srednjoškolaca barem jednom u životu kockalo/kladilo se. Najveći udio učenika ima iskustvo sportskog klađenja i igranja lutrijskih igara, pri čemu je klađenje na sportske rezultate najučestalija igra na sreću. Čak 12.9% srednjoškolaca zadovoljava kriterije za visoku razinu problema povezanih s kockanjem. Utvrđene su i značajne rodne razlike u učestalosti kockanja kao i zastupljenosti štetnih psihosocijalnih problema povezanih s kockanjem u korist mladića, dok su efekti razlika kada je riječ o vrsti škole i razredu/dobi relativno niski.

Rezultati istraživanja (Ricijaš i dr. 2016.) pokazuju kako se 72.9% srednjoškolaca barem jednom u životu kockalo/kladilo. Najveći udio učenika ima iskustvo sportskog klađenja i igranja lutrijskih igara, pri čemu je klađenje na sportske rezultate najučestalija igra na sreću. Čak 12.9% srednjoškolaca zadovoljava kriterije za visoku razinu problema povezanih s kockanjem.

Tema: Kockanje i klađenje

Ishodi učenja: Sudionici će znati prepoznati oblike kockanja, prepoznati rizike ovisnosti.

Opis aktivnosti

Uvodna aktivnost:

Voditelj pita sudionike znajući za igru “mora”. Ispriča im priču o igri i pozove da odigraju (primorska igra, u nekim krajevima poznata i kao “šijavica”). Dvoje igrača stoje jedno nasuprot drugome i drže ruke iza leđa. Na pljesak voditelja, istovremeno pruže pred sebe po jednu ruku

na kojoj pokazuju određeni broj prstiju (od 1 do 5) i izgovaraju broj ukupno pokazanih prstiju, 2 do 10. Pogodak nosi 1 bod, igra se do 5 bodova.

Razgovor: koliko je došla do izražaja vještina igrača, a koliko je bila sreća?

Glavne aktivnosti

1. Podijeliti zapisane tvrdnje o kockanju koje sudionici trebaju pročitati i razvrstati - što je mit, a što činjenica. Može se zalijepiti na ploču ili flipchart. Koristiti materijal <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2013/11/hzjz-KOCKA.pdf>

Da bi postao ovisnik, moraš se kockati ili kladiti svakodnevno.

Patološki kockari mogu kockati često, ali i vrlo rijetko. Ukoliko igranje igara na sreću izaziva psihološke, financijske, bračne ili emocionalne posljedice, tada možemo reći da je igra postala ovisnost.

Kockanje ili klađenje u stvari ne predstavlja problem ukoliko si to igrač može financijski priuštiti.

Neumjereno kockanje ili klađenje nije samo financijsko pitanje. Ukoliko igranje igara na sreću postane problem, ono može utjecati na igračevu karijeru, obitelj, pa i mnogo više od toga.

Problematično i patološko kockanje lako je prepoznati.

Zaključno: Često opisivano kao „skrivena ovisnost“, problematično kockanje može se vrlo lako sakriti jer nema prepoznatljivih simptoma kao što je slučaj kod ovisnosti o supstancama. Iako se ne uzima nikakva supstanca, ovisnik o kocki doživljava podjednaki učinak kao netko tko je konzumirao supstancu. Kockanje mijenja raspoloženje osobe, stoga ovisnik neprestano ponavlja postupke koji su doveli do tog promijenjenog stanja u nastojanju da postigne isti učinak. Mnogi ljudi priznali su da imaju problem s kockanjem/klađenjem i učinili prvi korak u njegovom rješavanju.

2. Iskrivljena mišljenja (tzv. kognitivne distorzije)
 - Kod kockara stvaraju lažna uvjerenja o vjerojatnosti pobjede i poraza čime ga dodatno motiviraju da nastavi s kockanjem.

Sudionicima se podijele pojmovi: praznovjerje, pristranost u zaključivanju, netočno tumačenje/shvaćanje slučaja.

Zadatak im je razgovarati o dobivenom tekstu, sjetiti se nekih primjera i pripremiti predstavljanje svakog pojma grupi.

Praznovjerje/iluzija kontrole: Iskrivljena vjerovanja i postupanja kojima kockar stvara iluziju kontrole nad ishodom igre - pobjedama i porazima. to su razni rituali koji se očituju u striktnom pridržavanju i ponavljanju određenih navika za koje se vjeruje da donose sreću i vode pobjedi.

Pristranost u zaključivanju:

Uloženih 100 kuna, dobitak 100 kuna. Kockar smatra da je osvojio 100 kuna, iako nije ništa osvojio.

Selektivno pamćenje - kockar zaboravi koliko je tijekom vremena potrošio, pamti samo dobitke. Smatra da ima više sreće nego drugi ljudi!

Pristranost u svoju korist: kod dobitka smatra da je dobar u tome, da je smislio dobar sistem igre, da ima izvrsnu intuiciju i sl., a kod gubitka npr. da nije bio njegova dan, da nešto nije bilo u redu npr. s kladomatom, da će imati više sreće drugi puta.

Predvježba: Što mislite, koliko puta će novčić u deset bacanja pasti na “pismo”? Neka jedan sudionik baca 10 x novčić.

Netočno tumačenje/shvaćanje slučaja:

Vjerovanje da nakon serije gubitaka mora doći dobitak (a ne mora), povezuje događaj se nekim ranijim, npr. Smatra da sada nije dobio jer je dobio netko prije njega, traži objašnjenja zašto nije pobijedio / dobio (ne prihvaća da se radi o slučajnosti), nakon što nekoliko puta dobije, nastavlja s igrom uvjeren da će nastaviti dobijati.

Zaključna rasprava

Razgovor:

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Što vam se sviđelo u današnjem radu?

Završna/ isključna aktivnost

Igra: baka, zmaj, samuraj

Misao za kraj: **Postoji najbolji način bacanja kocaka - bacite ih što dalje od sebe!**

3. Društvene mreže

Ovisnosti o Internetu te količina korištenja Interneta, posebno kad su u pitanju aktivnosti usmjerene na društvene mreže, traženje informacija, „preuzimanje sadržaja“, internetsko igranje igrica i kockanje te kupovina i prodaja putem interneta, sve više pokazuje zabrinjavajuće trendove, osobito među mladima. Prema istraživanju ESPAD 2015., djevojke su koristile društvene mreže više od mladića (četiri ili više dana u tjednu; 83% djevojaka u odnosu na 73% mladića). Internetsko igranje igrica je očekivano više zastupljeno kod mladića (39% u odnosu na 7% djevojaka). U svim zemljama sudionicama istraživanja zabilježen je veći udio mladića koji su izjavili da su u životu kockali u bilo kojem obliku (23% u odnosu na 5% kod djevojaka) ili se redovito kockali (12% u odnosu na 2% djevojaka), u posljednjih 12 mjeseci.

Ovisnost o internetu se može definirati kao pretjerano korištenje Interneta koje narušava fizičko i/ili psihičko zdravlje osobe te uzrokuje poteškoće u njenom socijalnom funkcioniranju. Drugim riječima, ova vrsta ovisnosti odnosi se na kompulzivno ponašanje koje u potpunosti ovladava svakodnevnim životom pojedinca. Internet u ovom slučaju osobi postaje važniji od obitelji, prijatelja, obrazovanja ili posla, odnosno ona podređuje sve životne obveze Internetu kako bi sačuvala, ili nastavila sa spomenutim ponašanjem. Ovisnost o Internetu u mnogome je slična klasičnim ovisnostima poput ovisnosti o alkoholu ili cigaretama (javljaju se simptomi slični apstinencijskoj krizi, zatim bezuspješna samokontrola, potreba za sve većom „dozom“, odnosno količinom vremena provedenog na Internetu i sl.), iako se u tijelo ne unosi neka psihoaktivna tvar.

Postoji više znakova moguće ovisnosti o internetu. Među njima su najvažniji slijedeći:

- preokupacija internetom (opsesivno razmišljanje o prethodnim online aktivnostima ili čežnja za slijedećima);
- potreba za sve većom količinom vremena provedenog na internetu;
- bezuspješna kontrola, smanjenje ili prekid korištenja interneta, koja potom uzrokuje osjećaje uznemirenosti, depresije ili nervoze;
- ugrožavanje značajnih odnosa te poslovnih, obrazovnih ili karijernih obveza zbog korištenja Interneta;
- korištenje Interneta kao bijega od problema ili negativnih osjećaja (poput bespomoćnosti, krivnje, anksioznosti, depresije).

Posljedice ovisnosti o Internetu, odnosno pretjeranog korištenja Interneta, mogu biti slijedeće: oštećenje vida; glavobolje; bolovi u vratu; sindrom karpalnog kanala (bolovi i slabost u šaci i

podlaktici); zanemarivanje osnovnih životnih potreba kao što su spavanje te konzumacija hrane i pića; razvijanje prekomjerne tjelesne težine; gubitak fizičke kondicije; poremećaj spavanja; gubitak socijalnih i komunikacijskih vještina; poremećaji u psihičkom razvoju (povlačenje u sebe, depresija, manjak samopouzdanja, nerealan odnos prema životu i obvezama); gubljenje društvenih kontakata; zanemarivanje svakodnevnih obveza i sl.

Za razliku od klasičnih tipova ovisnosti, korištenje Interneta nije moguće u potpunosti izbaciti iz svakodnevice jer je Internet danas postao nezaobilazan medij i u privatnom i u poslovnom životu. Stoga stručnjaci umjesto potpunog prekida preporučuju kontrolirano korištenje Interneta kako bi se više vremena posvetilo neposrednoj komunikaciji.

Članak ZZJZ: <https://www.zjz-zadar.hr/hr/zdrav-zivot/mentalno-zdravlje-i-ovisnosti/402>

Lana Ciboci, Igor Kanižaj, Danijel Labaš, [Razgovarajmo o životu s druge strane ekrana](https://www.medijskapismenost.hr/prekomjerno-koristenje-interneta-i-drustvenih-mreza/)
<https://www.medijskapismenost.hr/prekomjerno-koristenje-interneta-i-drustvenih-mreza/>

Tema: Društvene mreže

Ishodi učenja: Sudionici će znati prepoznati što je pretjerano korištenje društvenih mreža, što je ovisnost o društvenim mrežama i njezine posljedice za pojedinca i njegovo zdravlje te moći razlikovati korisnu uporabu društvenih mreža od njihove pretjerane uporabe

Opis aktivnosti

Uvodna aktivnost:

Voditelj pozove sudionike da sjednu u krug. Kad se kaže pojam koji se odnosi na njih, trebaju ustati, kad se kaže pojam koji se ne odnosi, sjesti.

- Pogleda mobitel prije nego što ujutro opere zube
- Spava s mobitelom
- Svakoga dana barem 10 puta pogleda neku od svojih društvenih mrežas (instagram, tik-tok, Fb...)
- Uvijek nosi mobitel sa sobom
- Ne gasi mobitel tijekom noći
- Svakoga dana traži informacije na internetu
- Više puta tjedno preuzima sadržaje s interneta
- Prosljeđuje filmiće, slike i sl.
- Kupuje ili prodaje putem interneta

Razgovor o vremenu koje se troši na društvene mreže. Je li to najbolje uloženo vrijeme?

Glavne aktivnosti



1. Sudionike se pozove da zamisle neku mlađu, dragu osobu (brata, sestru), a sebe kao onoga koji brine o njoj. Prikaže se kratak film: “Wo ist Klaus?” (“Gdje je Buco?”) https://www.google.com/search?q=gdje+je+buco&rlz=1C1GCEU_enHR819HR819&oq=gdje+je+buco&aqs=chrome.0.69i59j69i6l.4264j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8 Razgovor o filmu, sadržaju, dojmovima. Koliko smo svjesni čemu su sve djeca izložena? Potakne se sudionike da razmisle kojim su sve neprimjerenim sadržajima oni bili izloženi putem interneta i tko ih je mogao od toga zaštititi.
2. Sudionici će se podijeliti u parove te će svaki par dobiti tekst s pitanjima i podacima koji se odnose na određenu temu u svezi ovisnosti o društvenim mrežama. Podaci su temeljeni na istraživanjima o društvenim mrežama EU Kids *online Research* (HR Kids online):
 - Dob djece u kojoj je poželjno početi se koristiti društvenim mrežama
 - Kontrola roditelja nad aktivnostima djece na društvenim mrežama
 - Problem privatnosti djece na društvenim mrežama
 - Zdravstveni problemi i promjene u ponašanju pri pretjeranom korištenju društvenih mreža
 - Korisnost društvenih mreža u obrazovanju i svakodnevnom životu

Pitanja su formulirana na način da se o svakoj temi može komunicirati “za” i “protiv”. Svaki par predstavlja svoju temu na način da se suprotstavljaju teze o kojima se netko može slagati ili ne. Voditelj zapisuje na ploču/pano navedene teze.

Razgovor:

Na osnovu zapisanih tvrdnji odvija se diskusija svih članova grupe te se na osnovu nje donose zaključci o navedenim temama.

Zaključna rasprava

Sudionici se potiču da iznose vlastita iskustva s društvenih mreža ili spoznaje iz svog okruženja o osobama koje imaju određene probleme s pretjeranim korištenjem društvenih mreža. Također je potrebno pokušati procijeniti dnevno vrijeme za korištenje novih tehnologija, a da to ne predstavlja problem za funkcioniranje pojedinca

Razgovor:

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Što vam se svidjelo u današnjem radu?

Završna/ isključna aktivnost

OSTAVI PORUKU! Grupa se podijeli na parove. Osoba A ima zadatak osobi B na leđima nacrtati neki simbol ili napisati kratku poruku, koristeći se svojim prstom. Kad osoba A završi s “pisanjem” poruke, osoba B je treba odgonetnuti. To se ponavlja tri puta a zatim osobe A i B zamijene uloge.

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Humanitarne organizacije "Zajednica Susret".

4. Zdrav život

Zdravlje je ključna odrednica kvalitete života svakoga pojedinca, ali i uže i šire društvene zajednice. Pri tome je riječ o svim sastavnicama zdravlja, tj. tjelesnome, mentalnome i socijalnome zdravlju te se teži stabilnosti u svakoj od njih. Tijekom odrastanja djece i mladih, događaju se bitne promjene u njihovu rastu, razvoju i sazrijevanju pa su oni posebno zainteresirani za učenje i stjecanje novih spoznaja o zdravlju. Na osnovi dobivenih informacija i stečenih znanja grade sustav vrijednosti, izgrađuju pozitivne stavove prema zdravlju te odabiru zdrave stilove života. Razvoj zdravstvene pismenosti djece i mladih odgovornost je i izazov koji se postavlja pred sve koji se bave odgojem djece i mladih. Potrebno je mladima pomoći prepoznati rizike te posljedice rizičnih ponašanja. Istodobno im je potrebno ponuditi izbor zaštitnih ponašanja. Znanstvena i stručna istraživanja pokazuju povezanost nezdravih stilova života s razvojem danas vodećih bolesti u društvu. (Korišteno https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html)

Tema: Zdrav život

Ishodi učenja: sudionici će usvojiti koncept značenja riječi zdravlje, poticati odgovoran pristup prema osobnom zdravlju, prepoznati i zdrave životne navike i ponašanja

Opis aktivnosti

Uvodna aktivnost:

Sudionici se podijele u dvije grupe te svaka grupa dobije pojmove Tjelesno zdravlje (rast i razvoj, prehrana i kretanje, higijena) te mentalno i socijalno zdravlje (pravila primjerenog ponašanja, jačanje osobnih i socijalnih potencijala, doprinos osobnom mentalnom i socijalnome zdravlju, prepoznavanje ovisničkih ponašanja) o kojima treba razgovarati i napraviti skicu/crtež/mentalnu mapu s ključnim pojmovima te ga prezentirati.

Grupama se daje vodič s pitanjima:

- što je tjelesno /mentalno i socijalno zdravlje
- od čega se sastoji
- što obuhvaća
- zašto je važno
- kako o njemu brinemo
- koliko je važan utjecaj okoline u brizi o zdravlju

Glavne aktivnosti

Predstavnik svake grupe prezentira temu na kojoj je grupa radila, a voditelj bilježi ključne riječi na ploču. Na osnovu izlaganja i napisanih pojmova provodi se diskusija o njima (zdravlje, odgovoran pristup prema vlastitom zdravlju, zdrave životne navike i ponašanje, razlike i sličnosti između mentalnog i tjelesnog zdravlja).

Crta života- “*timeline*”

Voditelj pripremi na podu crtu života od rođenja do 30. godine. Sudionici imaju zadatak pojedinačno proći crtom, zastati na svakoj etapi koju odaberu, zatvoriti oči, promisliti, prisjetiti se važnih događaja - do današnjeg dana. Na mjestu “sadašnjosti” zastanu, promisle i kreću polako dalje prema tridesetoj. Smiju zamisliti što god žele i kad dođu na cilj (tridesetu), zamisliti da su ostvarili, dohvatili taj cilj. Voditelj ih pozove da si osvijeste kako se osjećaju, odnosno kako bi se osjećali da su ostvarili taj cilj.

Vjerojatno će svi imati lijepe zamisli za svoju budućnost. Voditelj zabilježi ključne riječi vezane uz svakog sudionika. Razgovor o “tridesetima”, o ostvarenim ciljevima, o tome čija je odgovornost za odluke i postizanje ciljeva. Ohrabrivanje sudionika da ustraju i ulažu napore. .

Može se pripremiti nekoliko primjera ljudi koji su uspjeli unatoč preprekama i teškoćama, unatoč nedostatku potpore i sl.

Zaključna rasprava

Razgovor:

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Što vam se sviđjelo u današnjem radu?

Završna/ isključna aktivnost (15 min)

ČVOR: Sudionici stanu u krug, ispruže ruke u sredinu kruga, zatvore oči. Voditelj da uputu da uhvate rukom jednu ruku, ne otvarajući oči. Kad voditelj vidi da svatko jednom rukom drži nečiju ruku, kaže sudionicima da zadrže ruke i otvore oči. Zadatak je “otpetljati se” bez puštanja ruku.

Razgovor o igri, povezivanje sa životnim situacijama koje znaju izgledati nerješivo.

5. Ovisnost ili sloboda?

Tema i područje: Ovisnost ili sloboda

Ishodi učenja: Sudionici će znati prepoznati različite vrste ovisnosti, razliku između ovisnosti i "slobode" te će usvojiti strategije i načine odupiranja rizicnim ponašanjima

Opis aktivnosti

Uvodna aktivnost:

Sudionici sjede u krugu. Zadatak je da svatko kaže jednu riječ koja asocira na program koji smo prošli ili je s njim povezana (igra i voditelj). Ako se netko u tom trenutku ne može sjetiti, kaže dalje, bez ispadanja ili sl. Igra se više krugova, dok voditelj ne procijeni da su se prisjetili svih ključnih pojmova.

Glavne aktivnosti

1. Sudionici se podijele u dvije grupe. Svaka grupa daje sažetak svega što smo radili tijekom programa. Mogu to prikazati kao kolaž (potrebno je pripremiti stare revije, veliki papir za svaku grupu te ljepilo i škare), kao mentalnu mapu, strip, priču u slikama....

Svaki sudionik treba odabrati što je njemu bilo tijekom programa najdojmljivije i što mu je bilo najkorisnije.

Svaka grupa izloži svoj uradak i predstavi ga, a svaki sudionik iznese svoje odabire.

2. Adolescenti vs. odrasli

Voditelj traži od sudionika da razmisle o tome što čini razliku između adolescenata i odraslih.

Zatim zapiše na ploču/pano, jedno ispod drugog:

- Životno iskustvo
- Razina znanja i vještina
- Utjecaj hormona
- Zrelost moždanih struktura (koje se razvijaju do 25. godine)
- Pod većim su utjecajem vršnjaka

Sudionike se potiče da o svakoj natuknici razgovaraju, da opišu što je, čemu služi, koliko je važna i koje su razlike u odnosu na dob. Voditelj moderira i usmjerava te vodi zaključcima.

3. Ovisnost ili sloboda

Voditelj ploču/pano podijeli okomitom crtom na dva dijela. Na vrh jednoga napiše **ovisnost**, na vrh drugoga **sloboda**.

Sudionicima se podijele post-it papirići na koje velikim iskanim slovima zapisuju asocijacije vezane uz oba pojma. Svaki sudionik može napisati više asocijacija na svaki pojam. I voditelj zapisuje asocijacije. Post-it papirići se lijepe na pano.

Voditelj pozove nekoga od sudionika da pročita asocijacije na pojam ovisnosti, a zatim drugog da pročita asocijacije na pojam sloboda.

Razgovor o pročitanome. Voditelj pita sudionike koje asocijacije bi svaki od njih volio povezati sa svojim životom i zašto. O kome to ovisi? Potiče ih i ohrabruje da budu odgovorni i optimisti u svojem životu.

4. Savjet za kraj

Sudionici u parovima razgovaraju o programu, a imaju zadatak dati savjet za njegovo poboljšanje, ukoliko misle da je potrebno.

Zaključna rasprava

Razgovor:

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Što vam se svidjelo u današnjem radu?

Završna/ isključna aktivnost

Ti si... Svakome se na leđa zalijepi papir. Svi sudionici imaju zadatak svakome sudioniku napisati barem jednu lijepu, poticajnu, ohrabrujuću poruku koja je povezana uz rad na programu. Kad svi svima upišu, vlasnik pročita svoje poruke, odabere jednu i kaže zašto ju je odabrao.

Korišteno u pripremi:

ESPAD-ova istraživanja iz 2015. godine: "Zloupotreba sredstava ovisnosti u općoj populaciji Republike Hrvatske" i „Europsko istraživanje o pušenju, pijenju alkohola i uzimanju droga među učenicima“

Izvešće o tržištima droga u EU-u za 2019., Europol i EMCDDA

<http://www.msd-prirucnici.placebo.hr/msd-prirucnik/psihijatrija/lijekovi-droge-i-ovisnost>

Sanja Radić Bursać i Sabina Mandić: videolekcije o neprihvatljivim ponašanjima u području intimnih odnosa <https://www.medijskapismenost.hr/video-lekcije-sexting-i-sextortion/>

Društvo za komunikacijsku i medijsku kulturu: Svijet videoigara <http://dkmk.hr/wp-content/uploads/2016/01/Svijet-videoigara.pdf>

Neven Ricijaš, Dora Dodig Hundrić, Aleksandra Huić i Valentina Kranželić "Kockanje mladih u Hrvatskoj – učestalost igranja i zastupljenost problematičnog kockanja", Kriminologija i socijalna integracija Vol. 24 Br. 2. 2016.:

Zakonom o igrama na sreću (NN, br. 87/09, 35/13, 158/13, 41/14 i 143/14)

Kockanje mladih u Hrvatskoj - učestalost igranja i zastupljenost problematičnog kockanja, [Neven Ricijaš](#), Dora Dodig, Aleksandra Huić, Valentina Kranželić; Sveučilište u Zagrebu,

Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Odsjek za poremećaje u ponašanju (Izvorni znanstveni članak <https://doi.org/10.31299/ksi.24.2.2>)

<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2013/11/hzjz-KOCKA.pdf>

<https://www.zjz-zadar.hr/hr/zdrav-zivot/mentalno-zdravlje-i-ovisnosti/402>)

Lana Ciboci, Igor Kanižaj, Danijel Labaš, [Razgovarajmo o životu s druge strane ekrana](#)

<https://www.medijskapismenost.hr/prekomjerno-koristenje-interneta-i-drustvenih-mreza/>

EU Kids online Research (HR Kids online)

“Wo ist Klaus?” <https://www.youtube.com/watch?v=3vDG1sxtPxo>

Kurikulum za međupredmetnu temu zdravlje za osnovne i srednje škole u Republici Hrvatskoj, (NN, 10/2019)

<http://zenskasoba.hr/hr/podrucja-rada/seksualno-nasilje/oblici-seksualnog-nasilja/>

Je li moguće da je to ljubav, publikacija Poliklinike za zaštitu djece Grada Zagreba, 2010./

Socio-kognitivna perspektiva: zašto ljudi ustraju u kockanju?, Aleksandra Huić, 2012.

<http://psihologija.ffzg.unizg.hr/uploads/h-ez/h-ezc6LGXQhw3vPytK0bRw/kognitivne-distorzije-u-kockanju-web.pdf>

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Humanitarne organizacije "Zajednica Susret".

KONTAKT

Humanitarna organizacija “Zajednica Susret”
II Cvjetno naselje 17a, Zagreb

01/60 40 198

Ela Megla, mag.paed.soc. 095/35 49 637

info@mobilni-tim.com

ela.megla@zajednica-susret.hr

www.mobilni-tim.com

www.zajednica-susret.hr

Za više informacija o EU fondovima:

www.strukturfondovi.hr

www.esf.hr

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Humanitarne organizacije "Zajednica Susret".