



Ambidekster klub
Zagreb



MOJ ZDRAVI STIL III

SOCIJALNOPEDAGOŠKI PRIRUČNIK ZA ZDRAVO ODRASTANJE



Financijska potpora:

MINSTARSTVO ZA DEMOGRAFIJU, OBITELJ, MLADE I SOCIJALNU POLITIKU



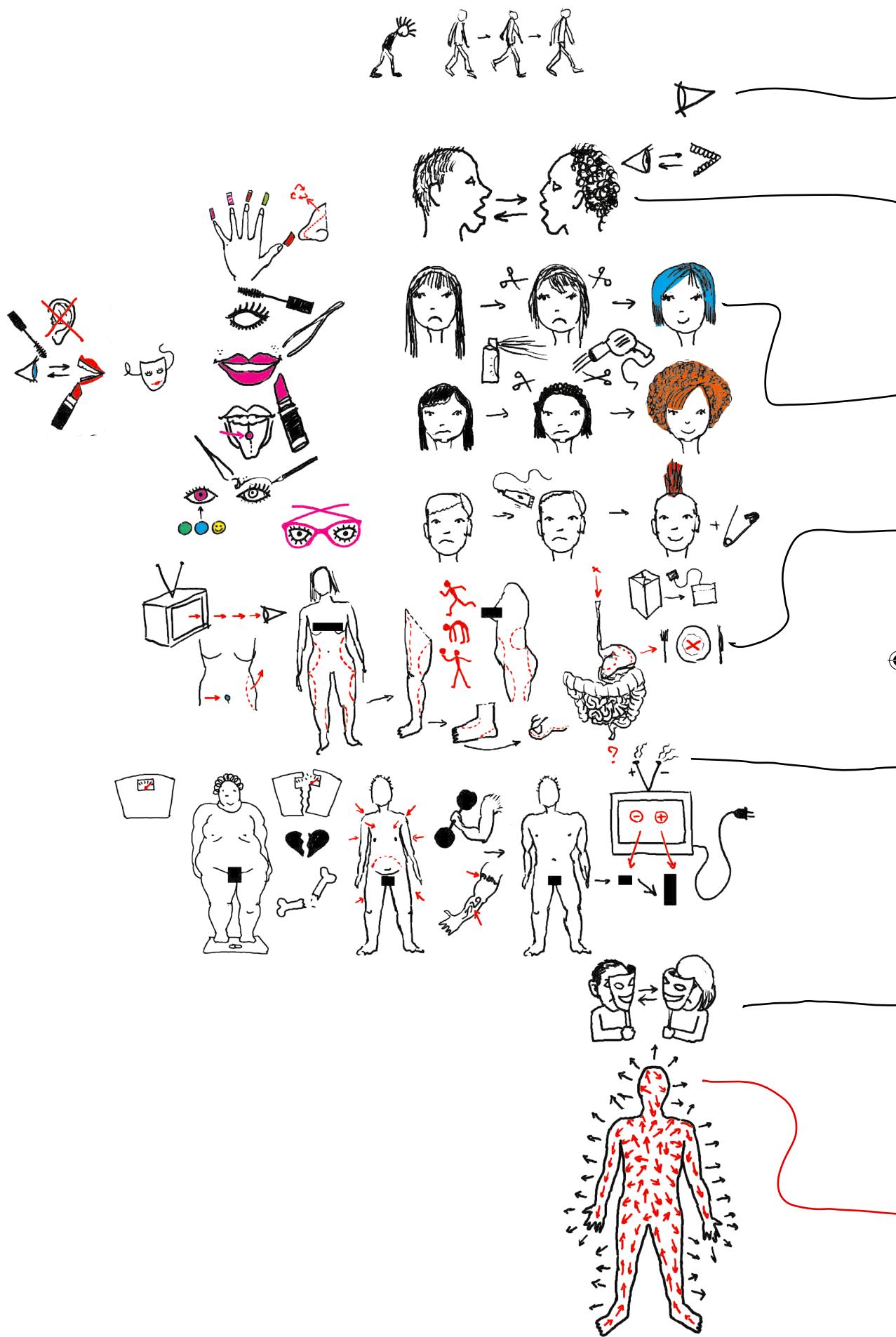






SADRŽAJ

Uvodna riječ (zapravo malo više riječi) Zdravog Đure.....	7
Energetski test	8
Uvodni prijedlozi Kozmički Osvještene Đurđice:.....	10
Nekoliko crtica o meni i svijetu oko mene	10
Moja obitelj.....	12
Pazim na sebe.....	16
Intervju sa Spretnom Cvjetom i Zdravim Đurom: <i>Kako da postanem i ostanem zdrav/zdrava?</i>	16
Savjeti Ponosne Ivančice: <i>Izgradite samopoštovanje</i>	24
Savjeti Kozmički Osvještene Đurđice: <i>Tajni zadatak za jedan dan - Igra profiliranja karaktera</i>	27
Kako se zaštiti od manipulatora i manipulativnih organizacija? Oprezna Zlata zna kako!	31
Moj ljubavni život.....	35
Ljubavni brod Zaljubljene Ljubice i Valentine	35
Škakljive dileme Neodlučne Biserke: <i>Hm,.. ja bih, ali...</i>	38
Dileme Zaljubljene Sofije: <i>Tko se tuče, taj se (ne) voli.....</i>	42
Zdravlje i rekreacija	48
Konjska pustolovina Hrabre Ivane	48
Priča Znatiželjne Marine: <i>Ja se konja (čitaj: nogomet) bojim?</i>	49
Sigurnost u prometu	50
Istraživanja Zdravog Đure: <i>Što nas čini dobrim bikerom?</i>	50
Preporučena literatura.....	53



UVODNA RIJEČ (ZAPRAVO MALO VIŠE RIJEĆI) ZDRAVOG ĐURE

Ja sam vizualni tip. A vizualni tipovi, zamislite iznenadjenja, vole gledati. Ili točnije rečeno, najbolje pamte informacije koje su dobili preko vizualnog kanala, iliti koje su vidjeli! I tako vam ja, dragi čitatelji, gledam. Stalno gledam i gledam. Ponekad gledam sa određenim ciljem, želim nešto posebno vidjeti, primijetiti. A ponekad i zujim pogledom, bez prave surhe i cilja, tek toliko da mi oči ne zaborave kako je to. U tom svom silnom gledanju, koji put i primijetim nešto vrijedno spomena, pa sam odlučio ovaj put predmet mojeg promatranja podijeliti s vama.

U zadnje vrijeme dosta gledam druge ljude. Gledam kako se oblače, kako hodaju, kako se ponašaju, s kim komuniciraju, kako izgledaju kad komuniciraju s nekim, a kako izgledaju dok su sami, i misle da ih nitko ne gleda. I znate što sam primijetio? Da je ljudima važan njihov izgled. Da im je važno što će ljudi reći o njima kad ih prvi put vide, ili što će reći o njima oni koji ih znaju. Posebno su mi zanimljivi mladi ljudi, koji prednjače po hrabrosti i kreativnosti dotjerivanja svojeg izgleda, kako bi ostavili određen dojam na druge. Uređuju svakakve frizure, isprobavaju najrazličitije modne kreacije, nakit, parfeme, šminku...

Većina ljudi nije ni nakon svih tih postupaka zadovoljna svojim izgledom - misle da su predebeli, premršavi, uglavnom da su "pre..." Pa onda odlaze korak dalje i uključuju se u razne aktivnosti kako bi smršavjeli ili se udebljali. Upisuju se na aerobic, fitness, odlaze u teretane, trče oko kvarta i doma marljivo rade s nožem i vilicom (iako vjerujem da je takih manje!) Zna se dogoditi da takve aktivnosti imaju određeni motiv, kao što je primjerice maturalna večera, pa djevojka želi stati u posebno odabranu haljinu, ili odlazak na more s prijateljima, kad će na plaži malo toga ostati sakriveno.

Iako sam i sam ljubitelj sporta i obožavam kretanje, vježbanje i sunčanje na plaži, nisam od onih koji vježbaju zbog određene prilike i ne odlazim na dijete prije ljetne sezone kako bi na plaži izgledao k'o pravi komad.

U ovom momentu napisat ću nešto što mislim da je jedna od najvažnijih stvari u životu mladog čovjeka, a što se često olako izgovara i još lakše uzima zdravo za gotovo: Vi ste ti koji jeste, drugim rijećima, prihvatile sebe! Da pojasnim kako mi je baš to palo na pamet: ovaj priručnik zove se "Moj zdravi stil". I upravo je to što treba svakom mladom čovjeku: njegov/njezin vlastiti zdravi stil. Zbog toga što je jedinstvena, ne vrijedi za svaku osobu isti set pravila, isti stil života. Kakve to ima veze s izgledom, pitate se? Sa zdravim stilom života postižemo i tako željenu i očekivanu komponentu našeg ja, a to je izgled. Samo je bitno da shvatimo da izgledamo onako kako se osjećamo. Možda mislite da ako se dovoljno dobro zamaskirate vanjskim izgledom, ljudi koji vas promatraju neće znati kako se osjećate. To možda vrijedi za površne promatrače, ali za nekog tko vas želi bolje upoznati, za nekog do koga vam je stalo, s kim se družite, ili za vizualne tipove poput mene, neće biti problem prepoznati kako se osjećate. Pa makar mu ne rekli ni jedne jedine riječi.

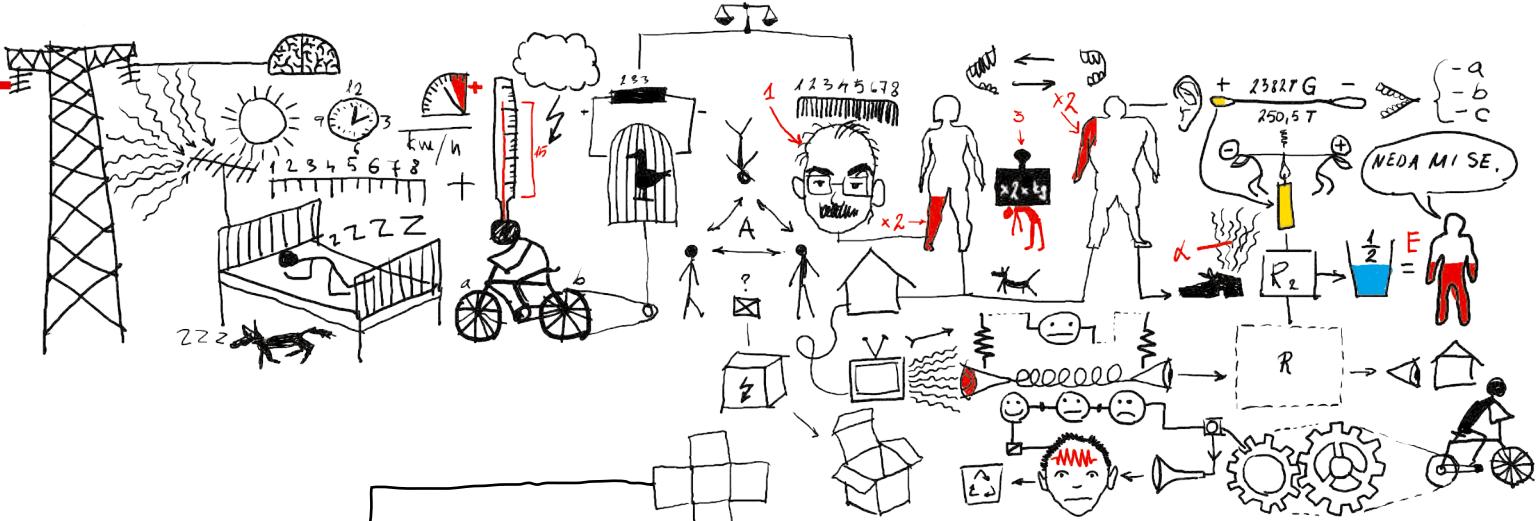
Sad ide pouka, savjet, pametna misao, ideja vodilja... Radite na razvijanju svojeg vlastitog zdravog stila života, preusmjerite pažnju sa svojeg vanjskog na svoje unutarnje ja, i gle čuda, vidjet ćete da i "vanjsko ja" jako dobro reagira na pozitivne promjene koje radite iznutra. Kad se počnete osjećati dobro iznutra, izgledat ćete bolje! Ponajprije sebi, a onda i drugima. Najvažnije je da ste sami sa sobom zadovoljni. i onako najviše vremena provodite sa sobom. Sebe ne možete izbjegći, ni ujutro kad se još sneni izvlačite iz kreveta, ni navečer kad se umorni i pospani bacate na krevet.

ENERGETSKI TEST

Da biste provjerili trenutno stanje svog zdravlja i svog uma, predlažem vam ovaj mali energetski test. Nakon što završite svoju "preobrazbu" slijedeći priručnik "Moj zdravi stil III", ponovite test i uporedite razliku. Želim vam sretno i uzbudljivo putovanje u otkrivanju vašeg životnog stila!

Odgovorite na sljedeća pitanja, zbrojite bodove i očitajte rezultate svog energetskog statusa.

- | | | |
|--|----------------------------------|----|
| 1. <i>Ujutro se, čak i nakon dobro prospavane noći, ne osjećaš spremna/spreman s veseljem započeti novi dan?</i> | <input type="checkbox"/> da | 10 |
| | <input type="checkbox"/> ponekad | 5 |
| | <input type="checkbox"/> ne | 0 |
| <hr/> | | |
| 2. <i>Tijekom dana samo rijetko ili uopće ne osjetiš vrhunac svoje energije?</i> | <input type="checkbox"/> da | 10 |
| | <input type="checkbox"/> ponekad | 5 |
| | <input type="checkbox"/> ne | 0 |
| <hr/> | | |
| 3. <i>Osjećaš li se preopterećeno, iscrpljeno i bezvoljno?</i> | <input type="checkbox"/> da | 10 |
| | <input type="checkbox"/> ponekad | 5 |
| | <input type="checkbox"/> ne | 0 |
| <hr/> | | |
| 4. <i>Oporavljaš li se teško i sporo nakon naporne aktivnosti?</i> | <input type="checkbox"/> da | 10 |
| | <input type="checkbox"/> ponekad | 5 |
| | <input type="checkbox"/> ne | 0 |
| <hr/> | | |
| 5. <i>Primjećuješ li da se teško koncentriš?</i> | <input type="checkbox"/> da | 10 |
| | <input type="checkbox"/> ponekad | 5 |
| | <input type="checkbox"/> ne | 0 |
| <hr/> | | |
| 6. <i>Primjećuješ li da češće zaboravljaš?</i> | <input type="checkbox"/> da | 10 |
| | <input type="checkbox"/> ponekad | 5 |
| | <input type="checkbox"/> ne | 0 |
| <hr/> | | |
| 7. <i>Osjećaš li manjak samopouzdanja i postaješ li pesimističan/pesimistična?</i> | <input type="checkbox"/> da | 10 |
| | <input type="checkbox"/> ponekad | 5 |
| | <input type="checkbox"/> ne | 0 |
| <hr/> | | |
| 8. <i>Čini li ti se da ti je sve svejedno, teško se razveseliš ili lako rastužiš?</i> | <input type="checkbox"/> da | 10 |
| | <input type="checkbox"/> ponekad | 5 |
| | <input type="checkbox"/> ne | 0 |



Rezultati energetskog testa:

0 - 15 bodova

Razina tvoje energije je zadovoljavajuća, očito si odabrao/odabrala svoj zdravi stil života. Bravo! Priručnik "Moj zdravi stil III" ti može pomoći da dodatno stabiliziraš svoj životni stil i da nadalje razvijaš svoju osobnost.

15 - 30 bodova

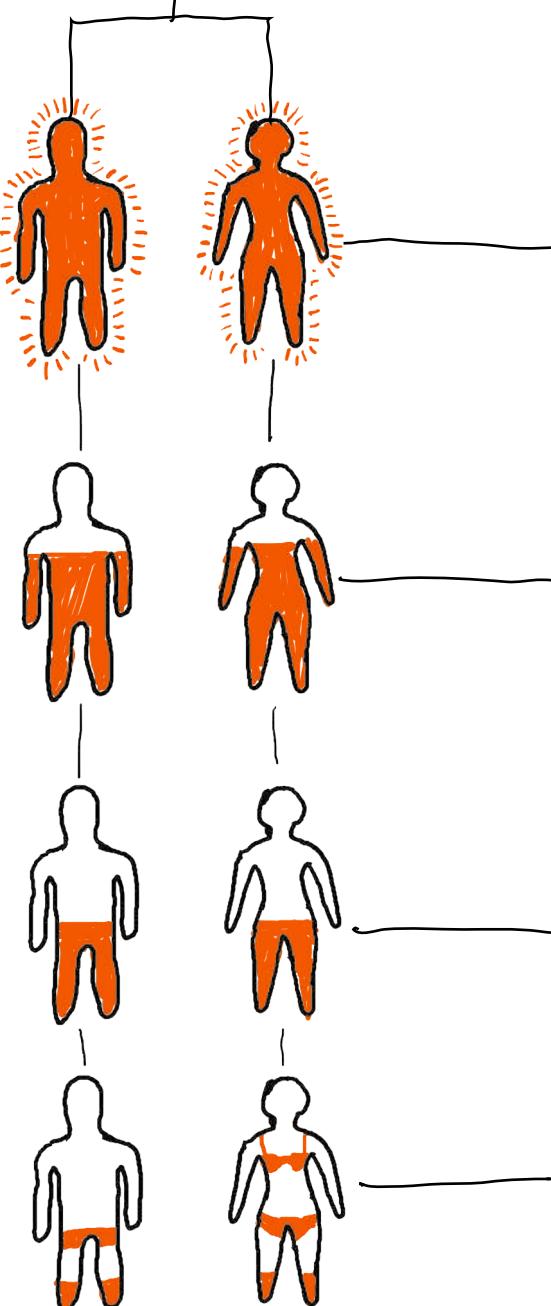
Tvoji bi odgovori "ponekad" u stresnim situacijama postali "da". U takvom slučaju mogao/mogla bi po-dići prag tolerancije na stres i razinu energije da ubaciš određene zdrave aktivnosti u svoj dnevni raspored. Priručnik "Moj zdravi stil III" mogao bi ti poslužiti u kreiranju razvoja tvog osobnog životnog stila. Istraži svoje resurse, svoje prednosti i potencijale i uživaj u kreiranju i razvoju svoje osobnosti.

30 - 60 bodova

Svakako preporučamo da počneš ozbiljno razmišljati o temeljitoj promjeni stila života! Osim što za samopomoć i rad na sebi možeš koristiti priručnik "Moj zdravi stil III", dobro bi ti došlo uključivanje se u rad naših radionica.

60 - 80 bodova

Osim što ti preporučamo "Moj zdravi stil III" za obaveznu literaturu odmah nazovi Zdravog Đuru ili Đurđicu za hitnu intervenciju!



UVODNI PRIJEDLOZI KOZMIČKI OSVIJEŠTENE ĐURĐICE

Budući da je Zdravi Đuro otrčao na svoj redovni trening, preuzela sam mjesto za računalom.
Da ne bismo ostali samo na lijepim Đurinim riječima, predlažem vam da slijedite stranice "Vašeg
zdravog stila" kako biste doživjeli svoju preobrazbu iznutra prema van te (p)ostali zdravi, zdrav-
cati, lijepi, pametni, i sve ostalo po redu što slijedi!

Nekoliko crtica o meni i svijetu oko mene

.....
.....
(ime i prezime, nadimak)

FOTOGRAFIJA ILI AUTOPORTRET

Rodjen/rođena sam u godine.
Godina mog rođenja bila je značajna za moju obitelj po tome što:
(Što se sve u toj godini dogodilo u tvojoj obitelji? Ako ne znaš, pitaj!)

.....
.....
.....
.....

U godini mog rođenja u svijetu su se dogodili sljedeći značajni/zanimljivi događaji:
(Što se sve u toj godini događalo u svijetu? Ako ne znaš, istraži)

.....
.....
.....
.....



Kao beba bio/bila sam:

(Ako ne znaš kakav/kakva si bio/bila kao beba, pitaj druge ili prepostavi, daj malo mašti na volju)

.....
.....
.....
.....

U vrtiću (predškolskoj dobi) najviše sam volio/voljela:

.....
.....
.....
.....

U osnovnoj školi sam bio/bila izvrstan/izvrsna u:

.....
.....
.....
.....

Sada se najradije bavim sljedećim aktivnostima (zanimacijama):

.....
.....
.....
.....

Živim u To je

Ljudi u mom naselju

Moje društvo

Volio/voljela bih da

i stoga ēu u budućnosti

U , dana



MOJA OBITELJ



Dok smo mali u većini slučajeva živimo skladno u okrilju svog obiteljskog gniazda gdje smo paženi i maženi, te jednako tako uzvraćamo ljubav našim roditeljima, djedovima i bakama te ostalim rođacima koji se ("buci... buci...") dive tom prekrasnom i pametnom djetetu, to jest nama. S polaskom u školu stvari se malo zakompliciraju i ode naš bezbrižni život u nepovrat. S vremenom je sve teže i ne možemo vjerovati da su naši roditelji - naši PRAVI RODITELJI! Kakve oni uopće imaju veze s nama? Mora da su nas posvojili, naši pravi roditelji su tko zna gdje, a ti zločesti ljudi koji se nazivaju našim roditeljima skrivaju istinu. Možda su naši pravi roditelji ambasadori u dalekim zemljama, možda je moja mama bila miss svijeta ili glumica, a tata vozač formule?

S vremenom se pomirite s tom činjenicom: ja sam dijete svojih roditelja i tu ne mogu ništa učiniti. A onda s vremenom dođete do još jedne zanimljive spoznaje: Ja sam dijete svojih roditelja, i volim ih kakvi jesu! Svoju obitelj ne bih mijenjao nizašto na svijetu! Ako ste došli do ove točke razvoja - čestitam, a ako niste...? Uvijek možete učiniti nešto za sebe, čak i svoju obitelj, graditi povjerenje i poštovanje, ljubav i prisnost s roditeljima, braćom i sestrama, s bakama i djedovima, bratićima i sestričnama te svim drugim članovima obitelji.

Istraži tko si zapravo TI u tvojoj obitelji i tvoja obitelj za tebe neće više biti ista. Predlažem ti da to istražiš na jedan vrlo interesantan način, napravi projekt o svojoj obitelji

“PROJEKT - MOJA OBITELJ”

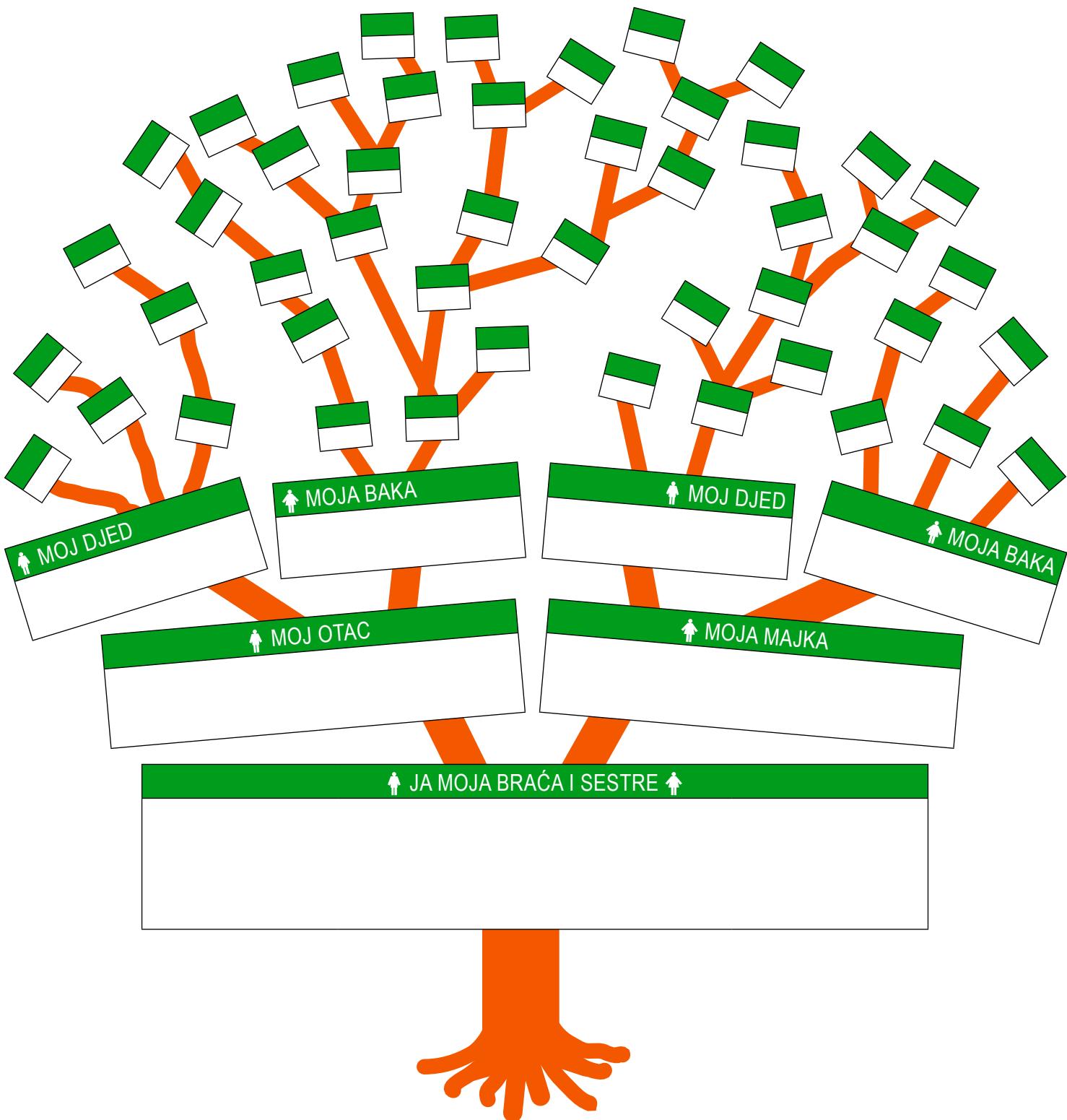
Za početak izradi obiteljsko stablo svoje obitelji. Upute su sljedeće:

Upiši na obiteljsko stablo:

- prezime svoje obitelji te majčino prezime prije udaje
- imena te nadimke i godine rođenja članova obitelji
- ako netko više nije živ označi križićem i napiši godinu smrti
- ukoliko netko od tvojih roditelja ima ili je imao drugi brak ili partnersku vezu označi i njihove partnere, također i druge supružnike ili partnere djedova i baka

OBITELJSKO STABLO

Obitelj -
(prezime moje obitelji)



Dodatno još istraži:

Prije svega istraži pozitivne osobine svih članova. To možeš učiniti postavljajući pitanjima članovima obitelji. "Koje su pozitivne osobine i što je super kod pojedinih članova obitelji?" To su "kružna" pitanja, što znači da pitaš primjerice za svoje pozitivne osobine: mamu i tatu, braću i sestre, a tatine pozitivne osobine saznaš od mame, đeđe i bake, i od svih članova obitelji koji su ti dostupni, što znači da postoji mnogo različitih odgovora koje možeš dobiti. Savjet je da pokušaš što više pitanja postaviti na različite načine: što više saznaš tim je to bolje za tvoj projekt!

Znaš li od kada i otkuda potječu prezimena tvoje obitelji?

Gdje su živjeli tvoji roditelji, đedovi i bake? U kojim mjestima, u kojim kućama? Kakvo je bilo njihovo susjedstvo?

Kakvom su životom živjeli i kako žive danas? Što su po zanimanju? Koje su škole završili? Kakvi su bili đaci? Što su sve radili? Što su sve postigli u životu? Kroz koje su životne nedáće prolazili (ratovi, ekonomske krize, gubici članova obitelji)? Na što su sve ponosni?

Kako su se tvoji roditelji i djedovi i bake međusobno upoznali i kakva je njihova ljubavna priča?

U kojem trenutku života tvojih roditelja si ti došao /došla na svijet? Koliko su godina imali tvoji roditelji? Što su oni tada radili, jesu li bili ekonomski i materijalno zbrinuti? Kako su te roditelji očekivali? Čemu su se veselili, čega su se bojali?

Koje su tvoje poveznice između članova obitelji i tvojih potencijala i kvaliteta? Kojem članu obitelji najviše nalikuješ? Što si naslijedio od roditelja, a što od djedova i baka? Koje životne okolnosti i pogreške svojih predaka ne želiš nikako ponoviti? U čemu su ti preci uzori za tvoj životni put?

Kako je ovo istraživanje utjecalo na tebe i tvoju obitelj?

PAZIM NA SEBE



Da biste upješno nastavili sa svom preobrazbom “iznutra prema van”, i “izvana prema unutra” predili smo vam poglavje “Pazim na sebe”. Koliko sami sebe pazimo i mazimo te brinemo o sebi, toliko sebe volimo i poštujemo; koliko se volimo toliko “pozitivno zračimo”. Da bismo bili prijateljski raspoloženi prema drugima, da bismo znali kako dati i primiti ljubav kao i poštovanje drugih te tako gradili kvalitetne odnose, trebamo krenuti od sebe i “uređiti svoj mikrokozmos”.

Za početak vam donosimo intervju Ambideksterovaca s omiljenim voditeljima naših radionica - Spretnom Cvijetom i Zdravim Đurom.

INTERVJU SA SPRETNOM CVIJETOM I ZDRAVIM ĐUROM: KAKO DA POSTANEM I OSTANEM ZDRAV/ZDRAVA?

Čuli smo kako ovo dvoje kolega ponešto znaju o tome kako postati (ali i ostati) zdrav/zdrava, ali i zadovoljan/zadovoljna svojim tijelom, pa smo ih odlučili zamoliti da te vrijedne informacije podijele i s nama, znatiželjnim Ambideksterovcima. Pa krenimo!

- **Ambideksterovci:**

Imamo jedno lagano(?) pitanje za vas, za početak! ☺ Kako postići ravnotežu u životu, a da pritom zadovoljimo sve svoje potrebe, da si ništa drastično ne uskraćujemo, te da smo zadovoljni sami sa sobom?

Zdravi Đuro:

Prvo i osnovno pravilo: što god radili sami sa sobom, radimo to tako da si ne nanosimo štetu! Ljudi su u današnje vrijeme često opterećeni svojim izgledom, te su skloni primjenjivati drastične metode kako bi dotjerali svoj izgled i doveli ga u okvire standarda koje u zadnje vrijeme diktiraju masovni mediji. Pritom pribjegavaju raznoraznim dijetama, preparatima, pa čak i kirurškim zahvatima (koje su počeli primjenjivati čak i jako mladi ljudi!). Ostale potrebe stavljuju se u drugi plan, i stres se gomila, posebno ako rezultati čudotvornih metoda nisu onakvi kakve očekujemo. Motivacija pada, zajedno sa samopouzdanjem, a razina stresa raste...

Sigurno očekujete da će vam u idućih par rečenica otkriti čudotvornu tajnu uspjeha, koja vodi do sreće i zadovoljstva samim sobom... I da znate da hoću, ali samo za vas! Ali prije nego vam to otkrijem, želim čuti što moja kolegica Cvijeta misli o tome...

Spretna Cvijeta:

Hvala, Đuro! Kad pomislimo na ogledalo i ono što ćemo u njemu vidjeti svi obično barem malo postanemo nervozni.

Postoje oni detalji na nama koji nam se svidaju, iako o njima obično ne pričamo tako jer se bojimo da ćemo ispasti umišljeni. Međutim, obično postoje i dijelovi tijela ili detalji u izgledu s kojima i nismo zadovoljni.

Prije svega, pokušavamo pronaći odgovore na sljedeće:

Na meni mi se svida:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Rado bih promijenio/promijenila:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Sjećam se da mi je ulaskom u pubertet pažnju zaokupila kurva na mom nosu za koju mi se činilo da se samo od nekud stvorila, prilijepila i počela rasti.

A i tijelo se nekako nezgodno započelo mijenjati - izbočine su se počele javljati na krivim mjestima pa sam završila s okruglastim bokovima, a grudi koje sam željno očekivala nisu pratile baš taj tempo. Činilo mi se da je došao smak svijeta kad sam na vlastitom primjeru upoznala pravo značenje riječi "celulit".

Komentari obitelji nisu puno pomagali jer sam za njih i dalje bila mršava djevojčica "teška kao zagorski puran", a ne "lice s naslovnice časopisa" koje sam potajno željela postati.

Tješilo me jedino što sam dijelila muke s prijateljem koji je nastojao vježbom dodati svom tijelu koji mišić, ali je i on otkrivaо da nije lako dostići figuru iz fitness i body building časopisa.

Ubrzo smo oboje razmislili i shvatili da ne moramo izgledati kao osobe iz časopisa i reklama. Kad te osobe sretnete uživo, ni one same ne sliče na svoj prikaz u medijima. Jedno je fotografija ili film, a sasvim drugo svakodnevni život u kojem trčimo, skačemo, znojimo se, jedemo, prljamo se, pričamo i radimo mnoge druge stvari u kojima uživamo.

- Ambideksterovci:

OK, ali što s nama koji ni dalje nismo zadovoljni??? Imate li neki savjet kako izgledati i osjećati se super? Đuro, ti si spominjao nekakvu tajnu uspjeha...

Zdravi Đuro:

Tako je. Postoji tajna, a ona je... da trebate samo malo više vremena za sebe svaki dan, samo mrvicu.

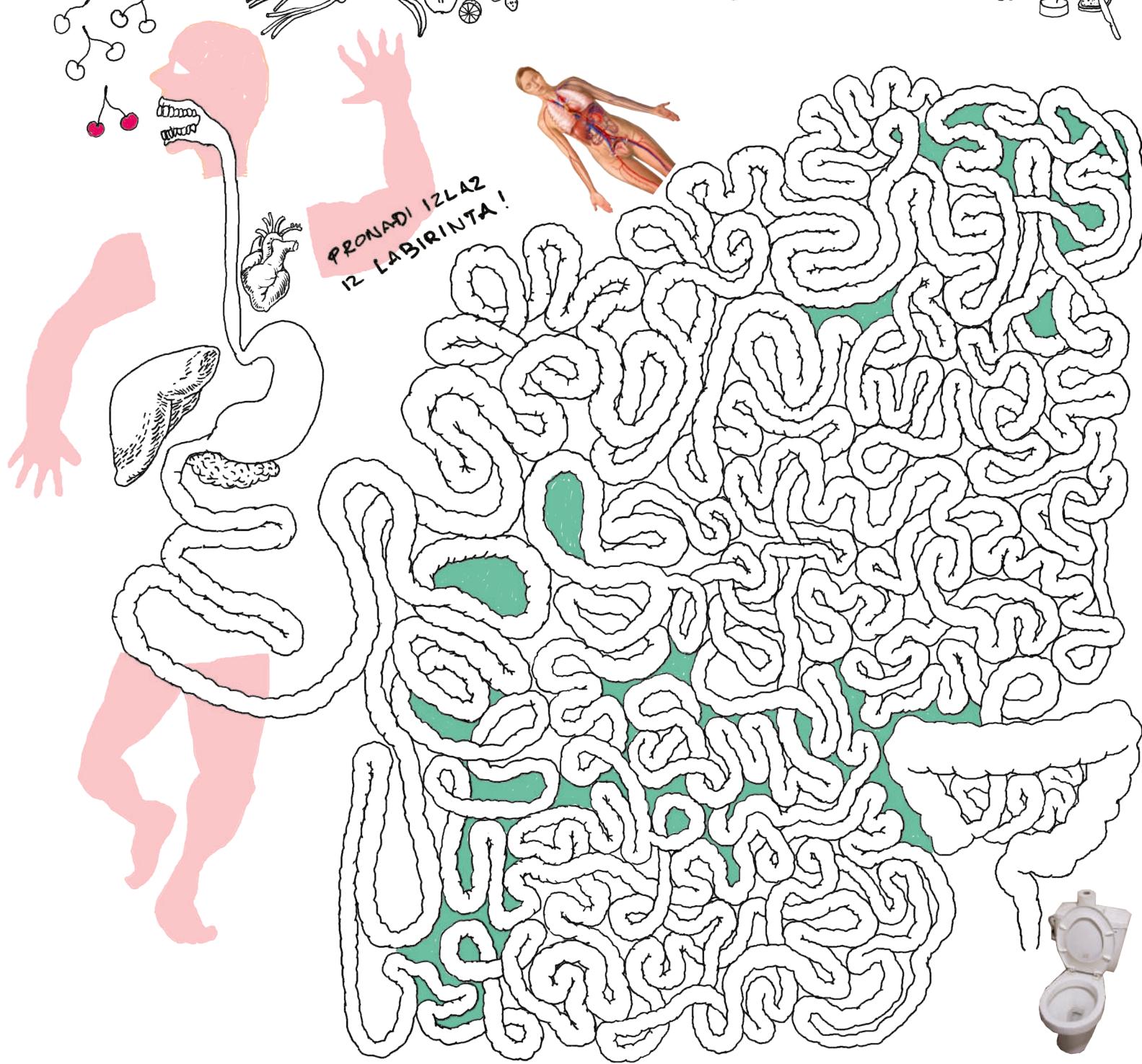
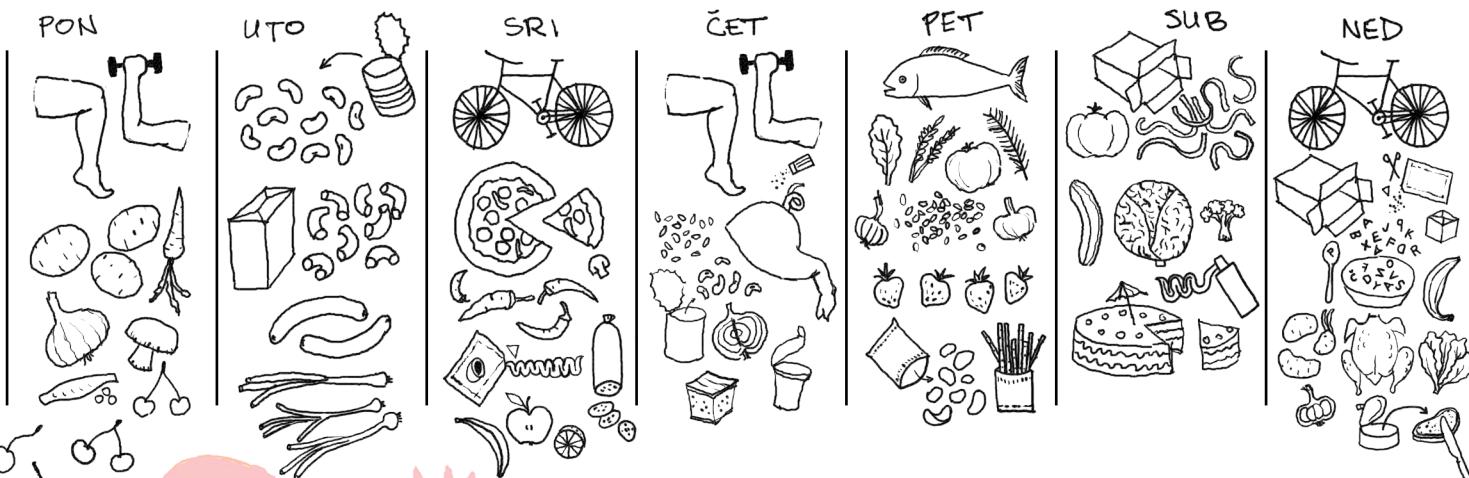
Koju ćete utrošiti u planiranje. Planiranje jednog vašeg uobičajenog dana. To radimo tako da dan prije (ne dan poslije!) uzmemos par minuta vremena i pokušamo se prisjetiti što ćemo raditi idući dan, od trenutka kad otvaramo oči ujutro, pa sve dok ih navečer ne sklopimo. Nakon što smo to napravili, sve što trebamo učiniti jest da isplaniramo kad ćemo taj dan jesti! To znači, kad ćemo doručkovati, ručati, večerati, užinati... I - ne manje važno - što ćemo jesti. Ako smo isplanirali kad i što ćemo jesti, ne može nam se dogoditi da to "zaboravimo", da propustimo obrok jer ga ne stignemo ili nemamo gdje kupiti (pripremiti) i da na kraju pojedemo prvo što nam dođe pod ruku. I onda smo poslije nezadovoljni sami sa sobom... **Prva tajna je otkrivena: magična riječ - planiranje.** Vrlo je jednostavno! Potrebno je samo obratiti pažnju na ovu tablicu:

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
7.00 - 8.00							
8.00 - 9.00							
9.00 - 10.00							
10.00 - 11.00							
11.00 - 12.00							
12.00 - 13.00							
13.00 - 14.00							
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00							
16.00 - 17.00							
17.00 - 18.00							
18.00 - 19.00							
19.00 - 20.00							
20.00 - 21.00							
21.00 - 23.00							

Ova tablica nam olakšava planiranje tjedna, i to tako da u prazne rubrike upisujemo obveze koje imamo tijekom dana, u koje vrijeme planiramo jesti određeni obrok, i kada smo isplanirali odraditi određeni trening, ili jednostavno odrediti vrijeme kad ćemo se odmarati!

Tako da nam se ne može dogoditi da zaboravimo određenu aktivnost, ili još gore, da zaboravimo jesti!!!

Olovke u ruke!



- 
- Ambideksterovci: Zvuči izvedivo! A što nakon što si isplaniramo tjedan?

Zdravi Đuro:

Druga tajna glasi: naše tijelo reagira na sve što unosimo u njega. Dakle, sve što popijemo, pojedemo (i popušimo!) izazvat će određenu reakciju i zadovoljiti određenu potrebu. Ono što mnogi ne znaju jest da hranom i pićem možemo jako dobro regulirati razinu energije u tijelu te čak i utjecati na raspoloženje. Svima nam je jasno kako određene vrste pića utječu na raspoloženje i tu nema mnogo tajni, ali hrana? Koliko puta ste se zatekli u situaciji da se tijekom cijelog dana osjećate umorni, bezvoljni, da ste na kraju dana "slomljeni"? Za to su dijelom odgovorne vaše prehrambene navike. Zbog današnjeg ubrzanog tempa života, ljudi često ne stignu ili nemaju naviku doručkovati i prvi put jedu tek sredinom dana, a najčešće i kasnije. Zamislite si da pokušavate upaliti auto, a nemate benzina! Ili da vozite bicikl s ispuštenim gumama. Nije baš neka zabava, jel' da? Slično se događa i s našim organizmom, kad pokušavamo funkcionirati bez doručka. Stoga se vraćam na prvu tajnu: planiranje!

- Ambideksterovci: Znači, planiranje i zdrava prehrana? Je li to sve?

Zdravi Đuro:

Postoji još jedna, treća i zadnja tajna, a ona glasi: sve je lakše ako ne stojimo! Znači, uz kretanje ili tjelovježbu (bavljenje sportom) mnogo je lakše biti i ostati zdrav. I potrošiti ono što unesemo u naš organizam. I da malo unesem ovaj intervju u znanstvene vode, dokazano je u brojnim istraživanjima da mišićna masa (koja će se razviti ako se budete bavili određenim sportom) prevenira mnoge kronične bolesti! A i sami ste sebi zgodniji, pa time i drugima. I najvažnije od svega, zdraviji ste.

- Ambideksterovci: OK, prva tajna je planiranje i ulaganje malog opsega vremena kako bismo ostali zdravi, ali kud' da još ubacimo sport?

Zdravi Đuro:

Dovoljno je odvojiti tri puta tjedno po sat vremena aktivne tjelovježbe. Što bi u pučkoškolskoj matematici značilo jedva pola sata dnevno. I dodajte još par minuta planiranja. I sad mi recite da ne možete odvojiti pola sata dnevno! Usudite se reći...

Spretna Cvijeta:

Slažem se s tobom Đuro i želim samo dodati da je važno obratiti pažnju na sve ono što naše tijelo MOŽE izvesti, na aktivnosti i vještine koje možemo izvoditi zahvaljujući tome što imamo ljudsko tijelo. Hodam, plivam, trčim, skačem, vozim različita vozila od bicikla na dalje, puno pričam i nasmijavam prijatelje, a posebno se spretno penjem po drveću. Nije ni to zanemarivo. Ponekad sam i nespretna pa padnem ili kažem i nešto što baš nisam trebala - ali sve to uspijevam zahvaljujući zdravom tijelu i zdravom duhu.

Razmislite i sami, pa navedite neke vještine, aktivnosti ili pokrete na koje ste ponosni što ih možete izvesti. Ponosna sam što mogu:

.....

.....

.....

.....

.....

Oslobodajuće je prestati doživljavati svoje tijelo kao porculansku lutkicu koja treba samo lijepo izgledati za slikanje i početi ga doživljavati kao moćnog pokretača koji vas može odvesti kamo želite.

Prijateljica Gabrica Šnjofić mi je pokazala jednu zabavnu aktivnost koju i sami možete provoditi u paru ili grupi. Isprobajte to u dobrom društvu i uz ugodnu muziku. Samo pritom pazite na svoje prijatelje i brinite se o njihovom zdravlju i dobrobiti kako bi iskustvo bilo ugodno i opuštajuće za sve.

Osobama se zaveže povez oko očiju i onda ih se doveđe pred različite materijale koje trebaju opipati npr. sol, brašno, runu, vatu, želatinu, kremu ili bilo što drugo. Zatim osobe zatvorenih očiju isprobaju mnogo različitih okusa - od kiselog limuna do slatke čokolade. Da im se i da ponjuše različite mirise, od mirisa hrane do parfema i mirisnih ulja. Na ovaj način budimo osjeće opipa, rijuha i okusa koje u svakodnevnom životu često zapostavljamo na račun sluha i vida.

Naravno, nekoliko prijatelja treba voditi svoje prijatelje koji imaju poveze preko očiju, ali kasnije i vodići mogu isprobati iste ili druge podražaje s povezom oko očiju i uz pomoć onih koji su to ranije isprobavali.

- 
- Ambideksterovci: A čemu to služi, osim dobroj zabavi i vježbanju trbušnih mišića smijehom?

Spretna Cvijeta:

Na taj način se povezujete s tijelom i osjetilima. Naše tijelo zna što mu treba samo ga trebamo naučiti osluškivati. Bitno je znati prepoznati kakva je briga vašem tijelu stvarno potrebna da bi ostalo zdravo i moglo nastaviti uspješno izvršavati zadatke koje svakodnevno pred njega postavljate.

Razmislite na koje sve načine svakodnevno brinete o vlastitom zdravlju i osnovnim tjelesnim potrebama.

.....
.....
.....
.....
.....

- Ambideksterovci: Znači, nema predaha na putu ka zdravlju i ljepoti?

Spretna Cvijeta:

Zdrava hrana i redovita tjelovježba svakako puno znače. Osnovne higijenske navike od kupanja do pranja zubi su neizbjegne ako želite da vaše tijelo dugo ostane zdravo. Međutim, ne smijemo zanemariti niti vrijeme za opuštanje i vrijeme kad radimo ono u čemu stvarno uživamo. To su neprocjenjivi trenuci u kojima njegujemo i duh i tijelo.

Razmislite i nabrojite načine na koje se i koliko često opuštate:

.....
.....
.....
.....
.....

Navedite aktivnosti u kojima stvarno uživate:

.....
.....
.....
.....
.....

- **Ambideksterovci:** I samo još jedno pitanje za kraj! Garantiraju li ovi vaši savjeti uspjeh i u ljubavnom životu? Hoćemo li, kada budemo zdraviji i u formi, biti i privlačniji?

Spretna Cvijeta:

Možete primijetiti da svi ovi načini kojima brinemo o zdravlju i dobrobiti našeg tijela ujedno i načini koji pridonose našem lijepom i njegovanim fizičkom izgledu. Međutim, ljepota je subjektivna i svatko ju drugačije doživljava. Stoga je važno osvijestiti da ne trebamo težiti tome da svi jednako izgledamo - ne trebaju sve djevojke biti mršave plavuše bujnih grudi niti svi dečki čelavi mišićarci.
Razmislite i navedite!

Kako biste opisali privlačnu djevojku:

Kako biste opisali privlačnog mladića:

Zdravi Đuro:

Nije samo fizički izgled preduvjet za to hoćemo li neku osobu smatrati privlačnom. Osoba privlači pažnju drugih ljudi svojim držanjem, postupcima i načinom na koji se ponaša. Privlačne osobe nećemo postati tako što ćemo nastojati izgledati kao modeli već tako što ćemo izgraditi vlastitu osobnost i samopouzdanje. Trebamo biti zadovoljni sobom, svojim osobinama i vještinama, te nastojati biti fer prema drugima da se ljudi oko nas dobro osjećaju.



SAVJETI PONOSNE IVANČICE: IZGRADITE SAMOPOŠTOVANJE

Vjerojatno smo puno puta čuli kako je važno izgraditi samopoštovanje, imati dobro mišljenje o sebi, prihvatići sebe. No, za ilustraciju će vam ispričati priču iz vlastitog života.

Otkrila sam da je važno imati samopoštovanje nakon što mi se najbolja prijateljica preselila u London. Za mene je to bila najveća katastrofa na svijetu unatoč e-mail-u, Facebook-u i svim čudima tehnologije koja su stvorena upravo za takve situacije kakva se i nama dogodila. Moj način da to preholim je bio da ju pokušam zaboraviti i "zamijeniti" različitim ljudima. Pod svaku cijenu htjela sam novu najbolju prijateljicu misleći da me moja ostavila. Tako sam prelazila iz društva u društvo i uvijek pristajala na sve. Ne samo da sam izgubila sebe, nego i svoj stav, i svoje ja. Nakupila sam hrpu loših osobina za koje sam odvrijek govorila da ih ne želim imati i uopće nisam bila zadovoljna sobom. Mnoge osobe koje su ulazile i izlazile u moj život, iskorištavale bi me na različite načine. Vidjela sam da to nema više smisla.

Pokušala sam uspostaviti kontakt sa svojom prijateljicom iz Londona i sve joj iskreno i otvoreno priznati. Često mislimo da su to problemi vezani uz odnos između dečka i cure, ali ti problemi dakako postoje i u prijateljskim vezama. Nije me osudjivala. Dapače, primjetila je kako sam totalno izgubljena i više nisam svoja.

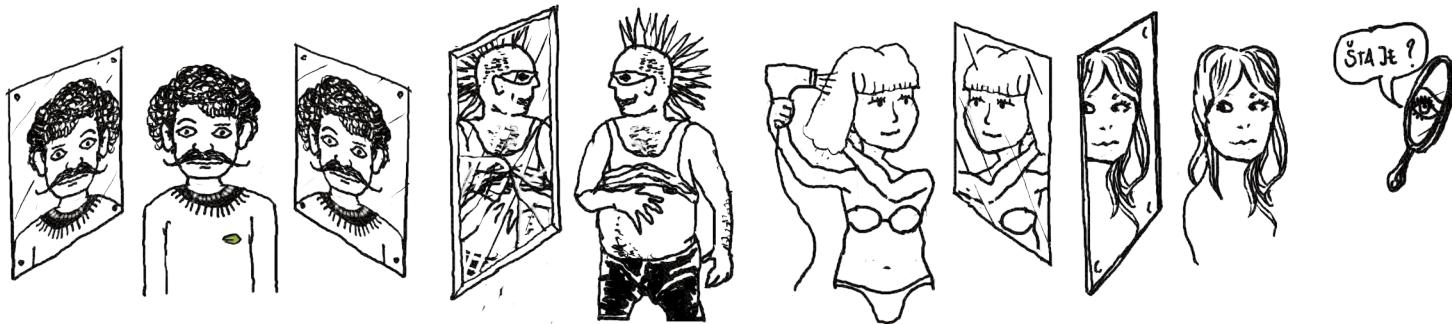
Podsjetila me da ponovno upoznam samu sebe. Uz to sam shvatila da koliko god je ona daleko od mene, još uvijek me najbolje poznaje i "diže" me kad sam u problemima. Nismo se vratile u onaj stari odnos najboljih prijateljica, nego smo još više ojačale naš odnos kojeg kilometri i kilometri ne mogu slomiti.

Mislim da moja prijateljica nije bila ni svjesna da je to bio moj početak razvoja samopoštovanja i mijenjanja slike o sebi. Svaki put kad bih uletjela u neku lošu vezu ili započela neko loše prijateljstvo, razmisnila bih o svojim stavovima, željama i ciljevima. Naucila sam se cijeniti, ne pristajati na ono što ne želim, žurjeti svoj moto - "Budi svoj" i ljudi su me takvom počeli prihvatići.

Još malo o samopoštovanju

Sve što govorimo i činimo, kako se odnosimo prema sebi, odjeća koju nosimo, hrana koju jedemo, način na koji jedemo, izgled naše sobe i stvari u njoj govoraju o nama. Čak i prijatelji koje odabiremo, ljudi s kojima se družimo i nazivamo ih prijateljima (a oni to možda nisu) govoraju o nama. Prijatelj je naše ogledalo - pokazatelj kako vidimo sebe. Pogledajte svoje prijatelje i znate kako je vaše samopoštovanje. Ako ste okruženi s pravim prijateljima i izvrsnim ljudima, vaše samopoštovanje je visoko, a ako ste okruženi s lošim prijateljima, vaše samopoštovanje je nisko. Naravno, to vrijedi i za vaše partnerke u ljubavnim vezama. Ako se vaš dečko/cura loše ponaša prema vama, znači da imate loše mišljenje o sebi!

Naravno da vrijedi i obrnuta strategija - stavite li sebe na prvo mjesto, svoj vlastite potrebe i osjećaje, osim što će vam porasti samopoštovanje, bolje ćete moći odgovoriti na potrebe drugih. Dakle prijeđimo na posao povećanja samopoštovanja!



Vježba 1. ► Ogledalo, ogledalce, reci meni.....

Gledaj se u ogledalo i divi se sebi dok:

- vježbaš
- dotjeruješ se
- nosiš donje rublje
- nosiš zanosnu odjeću.

Dodaj riječi pohvale i ohrabrenja svom izgledu i svojoj osobnosti.
Smisli svoj tajni nadimak za samoobožavanje!

Vježba 2. ► Zapiši što si sve postigao/postigla, rekao/rekla ili učinio/učinila, pri čemu su ti za to bile potrebne tvoje sljedeće kvalitete:

• izdržljivost

.....

• hrabrost

.....

• domišljatost

.....

• strpljenje

.....

• inteligencija

.....

Vježba 3. ► Vremeplov

Zamisli da se krećeš u vremeplovu u svoju budućnost. Zaustavi se u godini u kojoj želiš. Iza sebe si ostavio/ostavila sve ono što te mučilo i pritiskalo, odrastao/odrasla si u jaku, skladnu, samopouzdanu osobu. Imaš život kakav si želio/željela. Pogledaj, osjeti i doživi sve detalje tvog života. Koji je tvoj *image*? Kako izgleda tvoj dan? Kako izgleda posao koji radiš? Kakvim ljudima si okružen/okružena? Kako se osjećaš?

Zapiši ili zapamti svoje impresije i podijeli ih sa svojim prijateljima.

Vježba 4. ► Sebi činim "gušte"

Zabavi se i nagradi nečime svaki dan!
Sastavi listu svojih omiljenih načina zabave i nagrađivanja!

Vježba 5. ► Moj dragi kamen

Kupi sebi svoj dragi kamenčić ili kamen.
Opis ga što detaljnije.

Taj kamen opisuje tebe. Pogledajte kakav/kakva si zaista!



SAVJETI KOZMIČKI OSVIJEŠTENE ĐURĐICE: TAJNI ZADATAK ZA JEDAN DAN - IGRA PROFILIRANJA KARAKTERA

Želiš li učiniti nešto doista zabavno i ubrzati pomake na tvom putu razvoja preporučam ti projekt za tvoje slobodno vrijeme - Igra profiliranja karaktera. Potrebno je odabratи jedan dan kada nemaš obveze i nisi u školi kako bi se mogao/mogla koncentrirati na zadatke unutar igre.

Dakle, ideja je da se tijekom jednog dana preobraziš u nekog drugog, u jednu ulogu koja ti se sviđa i može ti pomoći u ostvarenju željenih promjena iznutra, kao i u tvom životu. Isto tako, važno je da odabereš neki socijalno konstruktivan i poželjan cilj kao tvoj tajni zadatak. To znači da je tvoj zadatak pridonositi dobrobiti za druge i za zajednicu.

Prvi korak koji je potrebno poduzeti jest da detaljno **oblikuješ svoju ulogu** i uživiš se u njoj. Slijedeći pitanja, razmisli, osjeti, vidi, čuj, doživi u potpunosti i tada zapiši!

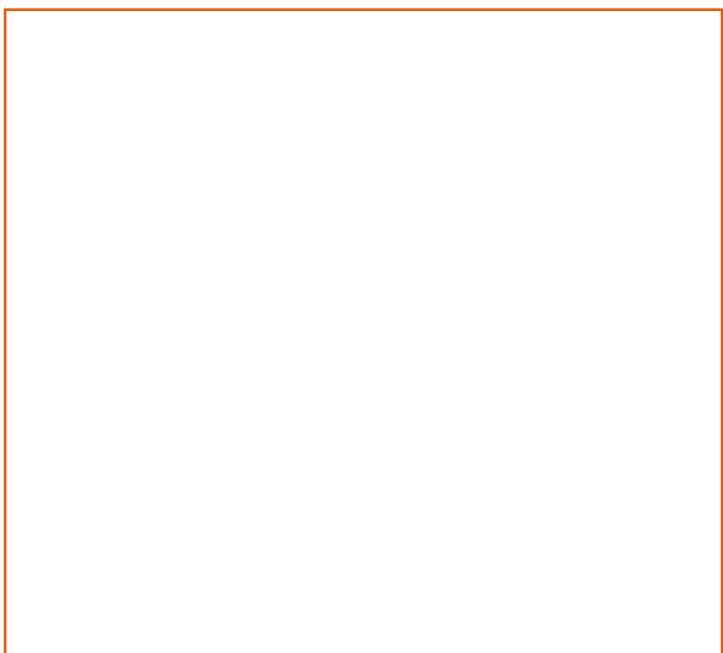
Tko bi sve želio biti? Nabroji sve uloge (zamisli vrlo konkretnе osobe) koje ti padnu napamet...

Sada suzi izbor

Koja uloga te najviše privlači i ujedno ju je moguće provesti u okviru mogućnosti kojima raspolažeš?

Za svoju ulogu odabralo / odabrala sam:





Kako izgledam u novoj ulozi?

Odjeća i obuća:

Frizura:

Izraz lica:

Pokreti:

Kako mirišem:

Kako govorim:

Fotografija ili likovni uradak

O čemu sve razmišljam?

Kako razmišljam? Što sve čini kvalitetu u mom razmišljanju, na koji način pospješujem tijek svojih misli i kontroliram "unos informacija", kako uspješno koristim i "procesiram" informacije za donošenje odluka, kako koristim misli da potaknem dobre osjećaje?

Koji su moji prevladavajući osjećaji?

Koje je moje prevladavajuće raspoloženje?

Kako se ponašam prema drugima u svakodnevnim situacijama? (Zamisli najmanje pet situacija.)

Kako svladavam prepreke? Kako se nosim s teškim situacijama (zamisli najmanje tri situacije)?

Koje prijatelje i suradnike odabirem?

Koje su njihove najjače strane?

Na koji način se družimo i surađujemo, po čemu je naše druženje posebno?

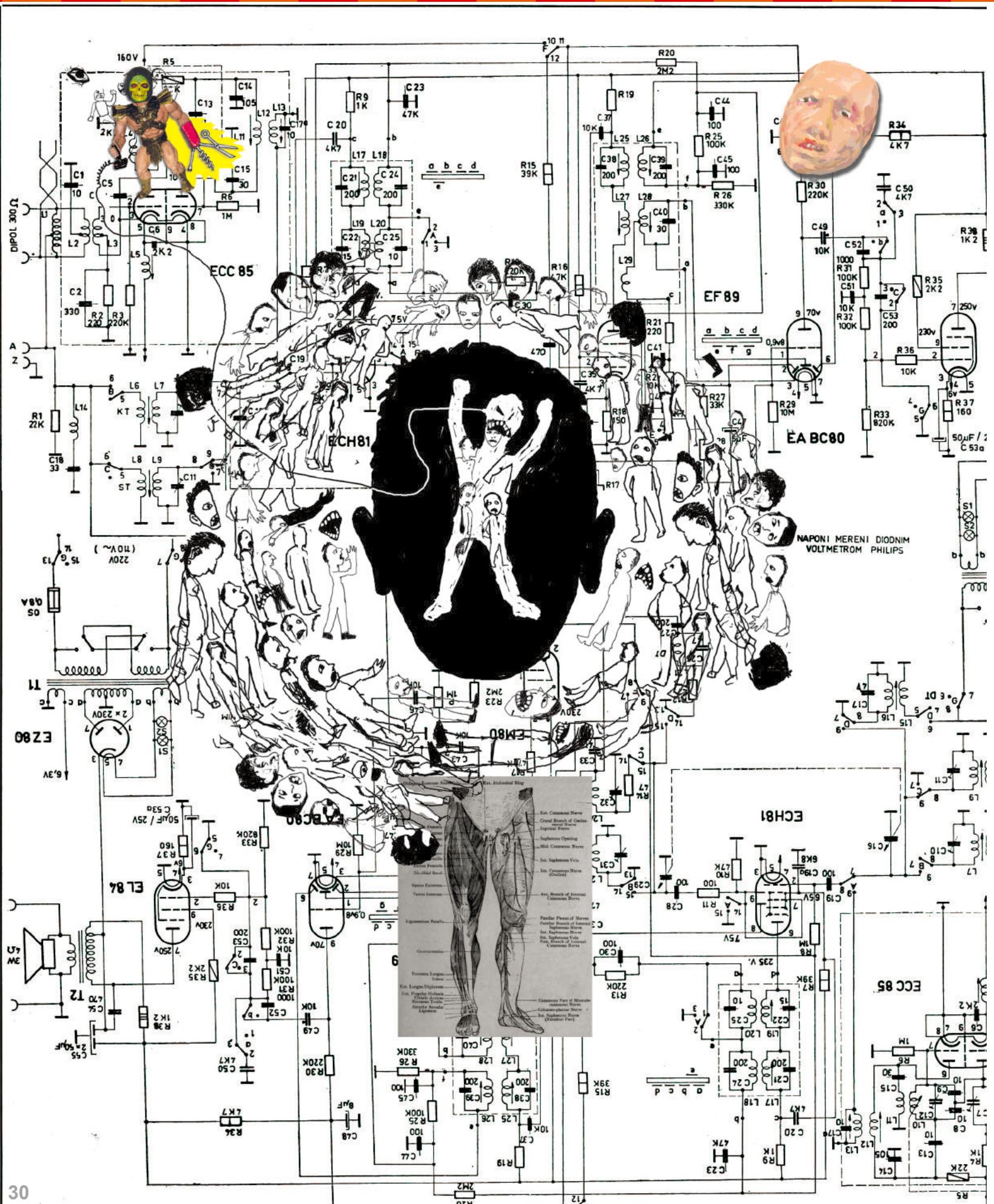
Koje sve prednosti i vrline stječem svojom novom ulogom?

Koji je moj glavni zadatak u svijetu, koja je svrha mojeg tajnog zadatka?

Nakon što si izradio/izradila psihološko-socijalni profil, možeš se sa svojom novom ulogom otisnuti u planiranje idealnog dana. Za ovaj eksperiment odaberि za druženje svoje prijatelje i svoje bližnje te ih zamoli da ti u njemu pomognu i podupru te. Vjerujem da će vam svima biti zabavno.

Na kraju ovako provedenog dana, zapiši svoje dojmove; kakve si promjene zapazio/zapazila u sebi, i u tvoim doživljaju tebe i drugih osoba? Svijet više ne izgleda isto, zar ne?

Sada kada ste se naoružali samopouzdanjem i već mnogo učinili u smjeru razvoja svoje osobnosti preporučamo vam da se još dodatno zaštite od opasnih utjecaja svijeta u kojem živimo. Pripremili smo vam još jednu posebnu temu pod nazivom "Kako se zaštiti od manipulatora i manipulativnih organizacija?" Nadamo se da možemo računati i s vašim odgovornim društvenim ponašanjem - pomognite i drugima da se zaštite.



KAKO SE ZAŠTITITI OD MANIPULATORA I MANIPULATIVNIH ORGANIZACIJA?

OPREZNA ZLATA ZNA KAKO!

Sigurno ste čuli za pojam manipulator. Možda ste nekad nekog optužili da je manipulator ili ste se možda našli na tapeti kao "osoba koja manipulira". Jedno je sigurno: riječ manipulacija se u zadnje vrijeme vrlo često koristi, što i ne čudi s obzirom da živimo u užurbanom svijetu gdje je novac većini ljudi postao najvažnija stvar na svijetu i učinit će mnoge ružne stvari da ga se dočepaju.

Kako bismo našli načine da se zaštитimo od manipulatora i manipulativnih organizacija valja najprije definirati pojam manipulacija. Zanima me koja je vaša definicija manipulacije.

Manipulacija je:

.....

.....

Ukratko, manipulacija je smišljeno baratanje krivim podacima, skrivanje bitnih činjenica te navođenje da se radi koristi napravi nešto što druga osoba ne želi. Naravno da je manipulatora teško od prve razaznati u gomili jer se najčešće radi o inteligentnim i u društvu omiljenim osobama. Često će ti reći nešto lijepo, neki kompliment, ali samo da bi postigao ono što on želi.

Možda se sad pitate: "O čemu ona to *bljezgari*?! Kakva manipulacija??? Toga kod nas nema!" To sam i ja mislila do prije par godina, ali situacija je takva da smo okruženi manipulacijom i manipulativnim ljudima te samo o nama ovisi hoće li nas netko *izmanipulirati*. Imam nekoliko primjera manipulacije kako bih vam približila tu pojavu:

► Desetak puta vidite reklamu za neki proizvod koja govori kako je taj proizvod ono što vam treba. Slijedeći put kada se nađete u dućanu pokraj tog proizvoda, poželjet ćete ga kupiti jer je ODLIČAN, iako ga nikad do tada niste koristili. Nije li vas marketing na taj način dobro *izmanipulirao*?

► Zaljubite se preko ušiju u najzgodnijeg dečka/najzgodniju djevojku kojega/koju ste u životu vidjeli. Postanete par i smatrati se najsretnijom osobom na svijetu. No vaš dragi/vaša draga počinje prigovarati: zašto ideš tamo, zašto radiš ovo, zašto se družiš s tom ekipom i sl. Uskoro ti počne govoriti: "Ako me voliš, postanu tvoj..." ili "Ne bi to učinio/učinila da me voliš..." I vi počnete osjećati krvnju te na kraju napravite ono što vaš dečko/vaša djevojka želi. Uf, kako ste samo *izmanipulirani*!

To su samo neki oblici manipulacije. Ako želite saznati više o njoj i pojmovima vezanima uz tu pojavu, riješite osmosmjerku.

U tablici pronađite sljedeće pojmove (samo riječi napisane **crvenom** bojom) koji mogu biti napisani u svim mogućim smjerovima. Slova koja vam ostanu neiskorištena zapravo su poruka koju vam šaljem.

MANIPULATOR • to je osoba koja smišljeno uvjerava drugu osobu u nešto što ne mora biti istina ili ju nagovara da učini nešto kako bi izvukao korist.

EMOCIONALNI MANIPULATOR • je osoba koja kod druge osobe izaziva osjećaje krivnje, srama, tuge, razočaranosti radi vlastite koristi. Najčešće se takav oblik manipulatora jako teško otkriva jer se ne povjeravaju drugima u vezi s tim i vješto skrivaju svoje namjere.

MEDIJI • imaju velik utjecaj na ljude. Često ono što čujemo na televiziji, radiju, pročitamo u novinama ili na internetu uzimamo kao apsolutnu istinu. No, činjenica je da mediji nisu uvijek u pravu te da im ne treba slijepo vjerovati.

OBMANA • znači nekoga prevariti, a da taj netko *isprva* ne shvati da je prevaren. Primjer su reklame na "tv prodaji" koje tvrde kako ćete izgubiti 32 kilograma u samo tjedan dana bez vježbanja. Ponukani takvom reklamom možda i kupite taj proizvod ili preparat, no ubrzo se uvjerite kako ste prevareni.

SUBLIMINALNE PORUKE • Možda nismo svjesni toga da filmovi i reklame mogu sadržavati određene poruke koje na nevidljiv način kontroliraju naše ponašanje. Te poruke naše oko i razum ne mogu opaziti, a mogu biti umetnute u film, glazbu ili reklame. Subliminalne poruke prvi je počeo koristiti James Vicary - menadžer lokalnog kina u New Jerseyu. Snalažljivi James je ubacivao je unutar filmova reklame Coca-Cole trajanjem od 25 stotinki sekunde. Nakon takvih reklama prodaja Coca-Cole u kinu porasla je za 57%.

TRGOVANJE LJUDIMA • to je pojava o kojoj se u zadnje vrijeme mnogo govori. Mladi ljudi, želeći se osamostaliti, naći dobar posao ili putovati, često se nađu na meti trgovaca ljudima koji im obećaju dobar posao, a zapravo ih iskoriste. Trgovci ljudima vješti su manipulatori.

UCJENA • ucjena je sredstvo kojim se manipulatori vrlo često služe. Ucjenjujući druge osiguravaju da osoba čini upravo što oni žele.

VRBOVATI • znači nekoga na nešto navesti ili nagovoriti dajući toj osobi lažna obećanja.

ROPSTVO • osoba koja je rob nema nikakva prava, odnosno predstavlja vlasništvo drugog čovjeka - gospodara. Ona je prisiljena obavljati rad i druge usluge za svog gospodara, a za to ne prima nikakvu naknadu. Trgovanje ljudima nazivamo "ropstvo 21. stoljeća".

PRAVA • trgovanjem ljudima krše se osnovna ljudska prava: pravo na slobodu i dostojanstvo pojedinca, pravo na slobodu kretanja, pravo na odlučivanje i izbor, jednakost među ljudima, pravo na život, rad i obrazovanje te pravo na zdravlje.

OTUĐENJE • pojava koja je opisana još u prošlom stoljeću, ali možemo je vidjeti i u današnjem društvu. Uz svu tehnologiju koja nam je omogućila dobru prometnu povezanost i veliku brzinu razmjene informacija i odličnu komunikaciju, čovjek je ipak otuđen. Primjer toga je toliko puta napravljen eksperiment krađe torbice na nekom vrlo prometnom gradskom trgu prilikom čega nitko od prolaznika nije pomogao žrtvi krađe.

SEKTE • izraz "sekta" dolazi od latinske riječi *cultus* = štovanje božanstva. Sekta je mala vjerska zajednica koja se odvojila od vladajuće Crkve. Obično se ističe fanatizmom i žarom u pridobivanju novih sljedbenika. Postoje miroljubive i tolerantne sekte, ali ima i takvih koje su velika prijetnja za slobodu ljudi i društva općenito

KULT • dolazi od latinske riječi *cultus* = štovanje božanstva. Kult je manja religijska grupa, slabije organizirana od sekte i obično privremena.

SOTONIZAM • to je vrsta sekte čiji sljedbenici vjeruju u sotonu. Sotonisti često vrbuju mlade u svoje redove.

E	D	E	T	R	G	O	V	A	NJ	E	E
M	R	NJ	Ž	O	A	T	I	I	O	N	X
O	S	E	K	T	E	Č	I	T	L	Š	X
C	X	Đ	I	A	R	O	L	A	M	O	T
I	X	U	V	L	O	U	N	V	R	X	R
O	A	T	E	U	K	I	X	O	N	I	O
N	N	O	E	P	M	I	B	B	X	J	P
A	E	I	T	I	R	I	X	R	N	I	S
L	J	X	L	N	A	A	O	V	P	D	T
N	C	B	R	A	X	E	V	Z	X	E	V
I	U	O	B	M	A	N	A	A	U	M	O
S	X	M	A	Z	I	N	O	T	O	S	X

Većina ljudi se u životu ne susretne s ovakvim oblicima manipulacije sadržanim u osmosmjerki, ali uvijek treba (rješenje osmosmjerke - preostala slova s lijeva na desno, od vrha prema kraju osmosmjerke):



Sad se sigurno pitate kako se možete zaštiti od prijetnji koje vrebaju. Nije teško. Vježbat ćemo po zamišljenim situacijama.

Situacija 1:

Šećeš po ulici i gledaš u izloge. Odjednom ti prilazi gospođa i govori ti kako imaš lice modela i kako bi tvoje lice moglo zaraditi puno novaca. Kaže ti da dođeš na razgovor u agenciju u Šiparićevu ulicu 12, u podrumski stan, točno u 19.00 sati. Ti se nisi uspio/uspjela snaći, a gospođa odlazi i zaustavlja neku drugu djevojku na ulici.

Što bi učinio/učinila u takvoj situaciji? Bi li otisao/otisla na razgovor?

Savjet Oprezne Zlate:

Možda se radi o modnoj agenciji koja je ostala bez modela, ali, budimo realni... Nije li sumnjičivo da gospođa povlači za rukav osobe na ulici kad znamo da mnogo djevojaka (a i mladića) silno želi postati manekenka/maneken? Isto tako, ako ta agencija doista postoji gospođa bi trebala reći ime agencije i dati posjetnicu kako bi se agencija mogla provjeriti, a i u tom slučaju na razgovor ne bi išao/išla sam/sama nego u pratnji odrasle osobe. Ova priča jako smrdi na muljažu. Moj savjet je da ispričaš nekoj odrasloj osobi u koju imaš povjerenja što si doživio/doživjela. Ona će znati što s takvom informacijom. I nipošto, ali stvarno NIPOŠTO ne idi na razgovor.

Situacija 2:

Ljetni su praznici. Razmišljaš kako bi bilo dobro slobodno vrijeme iskoristiti na način da nađeš posao i zaradiš nešto novaca. Uzmeš novine i počneš čitati oglase za posao. Jedan oglas ti posebno zaokupi pažnju, a glasi ovako: "Tražim mladu djevojku/ mladog dečka do 22.godine za rad u luksuznom butiku. Iskustvo rada nije bitno. Početna plaća 6000 kuna, mogućnost napredovanja. HITNO TRAŽIM!"

Što ti misliš o ovom oglasu?

.....
.....

Savjet Oprezne Zlate:

Ovaj oglas zvuči predobro da bi bilo istinito! Ali, mi smo pametni i možemo uočiti sumnjičive stvari u oglašu, a one su:

- ▶ nigdje ne piše naziv butika!
- ▶ zašto je bitno da osoba bude mlađa od 22. godine?
- ▶ ako je butik tako luksuzan, zašto ne traže osobu s iskustvom?
- ▶ 6000??? Ma, muljajte vi nekog drugog!

Znam da se na ovakav posao nećeš javiti jer ima previše stvari koje upućuju u mutne poslove. Iza takvih oglasa nerijetko stoje trgovci ljudima. Prilikom traženja posla svakako imajte na umu par zlatnih savjeta. Sumnjičivi oglasi su oni:

- ▶ gdje postoje nejasne informacije o poslu
- ▶ dobro plaćen posao bez prethodnog razgovora s odgovornom osobom o kvalifikacijama, ugovoru
- ▶ oglas u kojem se naglašava hitnost - **HITNO TRAŽIM!**
- ▶ potpuno nepoznate osobe, tvrtke
- ▶ posao u kojem postoje velika obećanja.

Što možemo zaključiti na kraju svega?

Činjenica je da postoji nepravda u svijetu i ljudi koji čine zlo. Ali, mi nismo ovce! Razmišljamo svojom glavom i samim time se ne dovodimo u opasnost da postanemo žrtva neke manipulativne organizacije. Bitno je da smo okruženi obitelji i osobama koje volimo, kojima vjerujemo i uz koje smo sigurni.

MOJ LJUBAVNI ŽIVOT

Ljubavni
BROD ZALJUBLJENE Ljubiće
VALENTINE

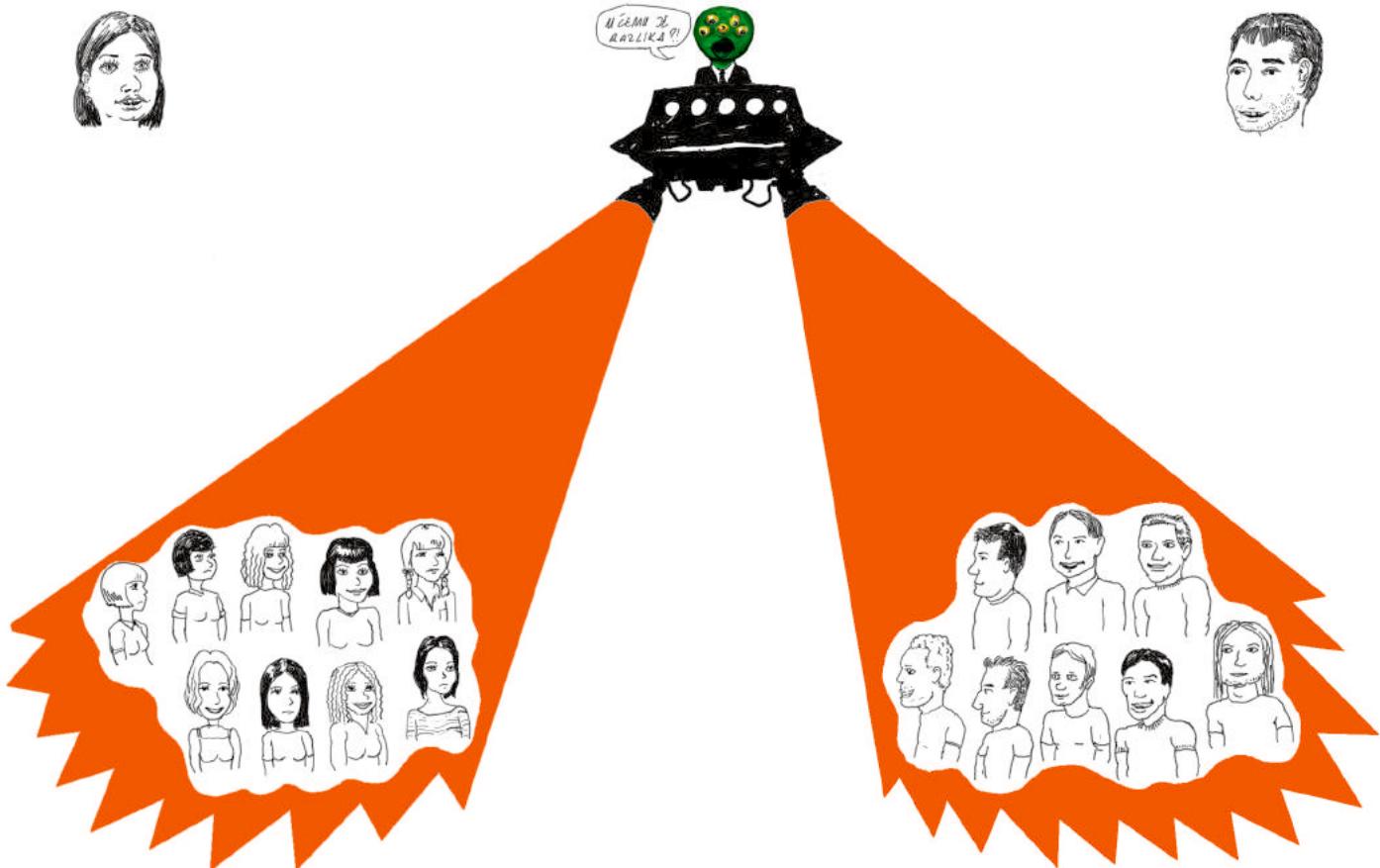
Ponekad misliš da je njima lakše?
Pod njima ne mislimo na izvan-
zemaljce, nego na osobe su-
protnog spola. Svi ponekad
pomislimo da je drugoj
strani lakše (primjer:
ice, blago dečkima -
jati ispod razine
brade, a i ako
ne parkira-
ju auto iz
prvog

pokušaja nitko neće reći da im je to zbog boje kose, ili, blago curama - mogu
raditi više stvari odjednom, a i ne moraju se pitati čije je dijete, u svakom slučaju

Kao i u većini stvari, nije sve - . Prije nego doneseš zaključak o tome komu je lakše, možeš napraviti
jednu vježbu. Kao što vidiš, ovdje je nacrtan kvadrat podijeljen na četiri dijela.

O CURAMA	O CURAMA
O DEČKIMA	O DEČKIMA

U prvom dijelu napiši što voliš, a u drugom što ne voliš kod pripadnica ženskog spola; u trećem i četvrtom
dijelu napiši što voliš, a što ne voliš kod pripadnika muškog spola. Pa ti sad vidi!



Što su o tome rekli/rekle učenici/učenice prvih razreda jedne srednje škole u Zagrebu? Evo liste:

Cure su odmah krenule s negativnim stranama muškog spola. Ah, te naše cure!

- Dečki su tračare
- Dečki teško izražavaju svoje osjećaje
- Muškarci (ne svi, naravno) su nasilniji od žena
- Kad dečko prevari curu, društvo ga doživljava kao "frajera"...

Ali, puno im se toga kod dečki i sviđa:

- Manje se brinu
- Samouvjereniji su
- Kad vole, onda vole "do daske"
- Nisu zlopamtila
- Imaju duža prijateljstva
- Dobri su organizatori...

Dečki su nas oduševili svojim pristupom...

Evo i njihove liste:

Kod pripadnika ljepšeg spola ne sviđa nam se:

- Tvrdoglavost
- Tračanje
- Briju da su bolje vozačice
- "Shopping"
- Sve shvaćaju ozbiljno...

Kod pripadnika ljepšeg spola sviđa nam se:

- Privlačnost
- Nježnost
- Moć zavođenja
- Volimo kad su ljute

Eto, iako nam ponekad puno stvari kod naših prijatelja, simpatija, cure ili dečka ide na živce, opet nam se puno toga i sviđa... Zato valjda ne možemo jedni bez drugih, leptirića u trbuhi, panike u stilu "što ako će i on/ona biti тамо, a ja baš danas imam šugavu frizuru..." i svega ostalog što već stoljećima prati ljubavne veze...

U vezi si, ali nisi siguran / sigurna da je to ono pravo ili uopće ne znaš kakvu vezu želiš. Možda ti slijedeća vježba pomogne da to shvatiš.
Nacrtaj brod koji predstavlja vezu (nema veze ako ti crtanje ne ide, glavno da ti znaš da je to tvoj "ljubavni brod").

Kao što su potrebni određeni uvjeti da bi brod plovio (trup, gorivo ili barem vesla, mirno more i tako dalje) tako su i određene stvari ili uvjeti potrebni da bi se veza održala. Sve što pripomaže vezi upiši u brod. Također postoje određene svari koje vezu mogu poljupljati i ugroziti kao što i nevrijeme i udarac broda u oštре stijene mogu potopiti brod. Upiši ih u more koje okružuje brod. Sada možeš usporediti idealnu sliku veze (kakva bi trebala biti) s vezom u kojoj se nalaziš, a ako si solo znat ćeš što želiš od veze i na vrijeme primijetiti moguće probleme.

ŠKAKLJIVE DILEME NEODLUČNE BISERKE: HM... JA BIH, ALI...



„Imam 16 god. i htjela bih Vas pitati nešto o onom,...
ma znate, onom što počinje na s..., joj, tako mi je
neugodno čak i napisati tu riječ, iako znam da nećete
objaviti moje ime u svom časopisu, ali... ma sigurno
znate na što mislim...“



Biserka: Ma neću to ni čitati dalje! Možeš mislit' kak' je nekome od 16 godina problem izgovoriti tu riječ! Sex, sex, sex, pa šta, kao da ćeš umrijeti ako to izgovoriš na glas! Otkud je ova ispala? Kak' je glupo pitanje postavila!

Tako je reagirala naša Biserka dok je s prijateljicama iz razreda prelistavala novi broj najpopularnijeg tinejdžerskog časopisa, ali odmah po dolasku kući stvari se mijenjaju... Biserka u svojoj sobi znatiželjno čita svako pismo mladih čitateljica i oprezno proučava savjete dr. Vesne.

Većina vas se ponaša kao da zna sve o seksualnosti i da vam je sve vezano uz to absolutno jasno.

Ajmo sada iskreno, koliko zaista znate o tome?

Biserka je za vas pripremila zadatak asocijacija koji se zove GENIJALCI (to ste naravno vi) kojime želi uključiti vaše moždane vijuge, dakle... vaše slobodne asocijacije na ove riječi su:

- **SEKSTILIJUN** je
-
- **SEKSAGEZIMALNI** znači
-
- **SEKSTANT** je
-

(Hmmm... s čim ovo ima veze, s matematikom ili seksualnosti?)

Iako vas je možda ovdje malo zeznula, prava istina je - Biserka je zapravo poprilično zbumjena po pitanju seksualnosti! Sigurno se pište **PA ZAŠTO ? KAKO ?**

Biserki nije jasno (a inače je bistra djevojka) zašto se temi seksualnosti kod mladih pristupa s oprečnih stajališta. Medicinsko stajalište objašnjava spolne odnose, reprodukciju, spolno prenosive bolesti, upozorava na potrebu odgovornog seksualnog ponašanja i tako dalje, moralističko pak zastrašuje mlade od posljedica ranog i neodgovornog stupanja u spolne odnose, dok vjersko najčešće naglašava važnost braka, abortus=grijeh i brani spolne odnose prije braka. Pa još kad se i mediji upletu u cijelu priču, internet, *chat*, blogovi.... Prava je umjetnost posložiti sve to i zauzeti neki stav!

A tek prijatelji i njena ekipa... “*kad si se prvi put poljubila, onak za pravo?*” (aj, to još nije strašno pitanje), “*s koliko si dečki spavala do sada?*”, “*još uvijek si djevica, ma neeee....?!*”, “*pa što čekaš?*”, “*nije te valjda strah nečega?*”, “*ostavit će te tvoj dečko vrlo brzo ako se ti ne pokreneš!*”, “*a što ti može biti?*”, “*jesi ti sigurna da ga voliš, jer da ga voliš ne bi toliko odugovlačila s tim!*”, “*ja se na tvom mjestu ne bih nigdje žurila!*”, “*sve u svoje vrijeme, draga...!*”.... i tako u nedogled!

KVIZ ZNANJA O SEKSUALNOSTI

Da se vratimo malo na znanje vaše, **TOČNO / NETOČNO** kojоj tvrdnji paše?

1. *Djevojka može zatrudnjeti tijekom prvog spolnog odnosa*
2. *Djevojka ne može zatrudnjeti ako nije doživjela orgazam*
3. *Prvi seks je uvijek najljepši i najbolji*
4. *Tijekom menstruacije djevojka može zatrudnjeti*
5. *Spolni odnos s djevojkom koja to ne želi, ipak nije silovanje*
6. *Kada djevojka kaže ne, ona zapravo misli da*
7. *Ulaskom u pubertet svi smo spremni za spolne odnose*
8. *Za prvi spolni odnos bitno je samo da poznaš osobu*
9. *Dečki nisu uvijek “za”*

Ako je kod ovog kviza bilo nedoumica i problema oko odgovora, ne brinite, sigurno niste jedini! Srećom, Biserka nije sramežljiva djevojka pa u ime svih vas šalje poruku odraslima, učiteljima, liječnicima i drugima:



**BUDITE OTVORENI I ISKRENI PREMA NAMA!
REAGIRAJTE NA NAŠU RADOZNALOST I ZANIMANJE ZA SEKSUALNOST!
NEMOJTE ODGAĐATI RAZGOVORE ZA KASNIJE I CRVENITI SE DOK NAM NEŠTO OBJAŠNJAVATE!**

Slažete li se s Biserkom da *tabuiziranje seksualnosti* može samo dovesti do gorih posljedica jer mladi neće znati kako pravilno reagirati, kako zaštititi svoje zdravlje i zdravlje svojih partnera, kako stvoriti kvalitetan odnos te kako se ponašati i što očekivati u takvim, za njih novim i izazovnim situacijama? Napišite vaše mišljenje:

.....
.....
.....
.....

Evo kako ovu temu doživljava Sanja Pjesnikinja:

Škakljive dileme oko **ONE** teme

Ljubav i seksualnost,

Srodne su nam teme

Koje među generacijama

Izazivaju probleme.

Neki kažu

„Ajde, kog vraga čekaš?“

Dok drugi opet misle

Kak je bolje da se nećkaš.

Zbunjujućih stvari,

Zapravo jako puno ima

I kad odgovor nemaš

Odmah jasno je svima.

Praviš se pametan da sve ti je jasno

A moš' se uvalit i onda je kasno.

Da ne bi papak ispaо

U društву svom

Prikloniš se nekom mišljenju

Tobože ispravnom.

Ni sam ne znaš jesli to baš tako

A saznati pravi odgovor, ustvari je lakо.

Najčešće ti duboko u srcu skriven leži

Oblikovan odgojem, iskustvom i saznanja

Isprepletenih u mreži.

Mladi ljudi su pametni i puno toga znaju,

Ali nisu kompletni i često pravi odgovor fulaju.

„Pametan čovjek zna koliko ne zna“ - mudrost je stara

A usmjerenje svak treba,

I sa i bez svog para.

Informiranje je klijuč, kao i odgovor pravi

Jer opće nema razloga da se ljudi prestravi.

Ljubav i seksualnost

Različito se tumače,

Ali nije teško otkriti

Što ljudima zapravo znače.

Pitanje je samo s koje strane pristupiti

Objasniti, razumjeti i u pravom smjeru uputiti.

Stoga je otvorenost prema adolescentima

Faktor neobično važan

I u novije vrijeme bitan, praćen i opažan.

Podijelite pitanja s onima koji odgovore zaista znaju

I privredite svoje nedoumice njihovom kraju.

Sretno!

RJEŠENJA :

1. zadatak:

SEKSTILIJUN ► broj koji se piše s jednom jedinicom (1), i 36 nuli

SEKSAGEZIMALNI ► šezdesetni, podjela sata na minute i minute na sekunde

SEKSTANT ► astronomski instrument za mjerjenje udaljenosti zvijezda i zemljopisne dužine i širine

2. zadatak:

1. **Djevojka može zatrudnjeti tijekom prvog spolnog odnosa** ► TOČNO

Djevojka može zatrudnjeti u bilo koje doba ciklusa dok ima spolni odnos, pa čak i u vrijeme mjesecnice. Postoji nekoliko razloga za to - čak i ako je mjesecnica prilično redovita, djevojke nikada ne mogu biti sigurne kada će jajnik izbaciti jajašce, odnosno kada će nastupiti ovulacija, koja nema nikakve veze s prethodnom menstruacijom. O njoj ovisi kada će se dogoditi sljedeća menstruacija, a to je nešto u što nitko ne može biti sto posto siguran.

2. **Djevojka ne može zatrudnjeti ako nije doživjela orgazam** ► NETOČNO

Mogućnost da djevojka ostane trudna ne ovisi o tome da li je doživjela orgazam. Djevojka može ostati trudna ako dođe do ejakulacije, ali budući da je potreban samo jedan spermij za oplodnju jajašca, ejakulacija nije uvijek potrebna kako bi došlo do trudnoće.

3. **Prvi seks je uvijek najlepši i najbolji** ► NETOČNO

Prva ljubav se pamti do kraja života, pa tako i prvi seks uvijek bude poseban, čaroban, nezaboravan - da, priče iz američkih filmova! Istina je na žalost manje romantična! Ne očekujte previše i ne budite prestrogi niti prema sebi niti prema svom partneru! Bit će tu puno više treme, petljanja i brige, nego onog pravog užitka. Pa niste to nikad u životu radili, normalna stvar! Jeste li najbolje vozili bicikl prvi put kad ste sjeli ili sada? Onda?

4. **Tijekom menstruacije djevojka može zatrudnjeti** ► TOČNO

Zanimljiva mi je ta medicina, kao pravilo je nešto, ali ipak postoji iznimka, šansa, mali postotak vjerojatnosti... e pa tako je i s ovim!

5. **Spolni odnos s djevojkom koja to ne želi, ipak nije silovanje** ► NETOČNO

Svako prisiljavanje djevojaka na spolne odnose bez njihove volje je silovanje! Kratko i jasno!

6. **Kada djevojka kaže "ne", ona zapravo misli "da"** ► NETOČNO

Uf, kako je ovo duboko ukorijenjen mit među dečkima, a što je najgore i kada postanu puno ozbiljniji, neki se još uvijek jako čvrsto drže te "logike". Hellloo! Pa ako kažem NE, onda i mislim NE! Što im tu nije jasno?!

7. **Ulaskom u pubertet svi smo spremni za spolne odnose** ► NETOČNO

Ne, ne i ne! Svatko zna kad mu je pravi trenutak i ne dajte da vas nagovaraju da preskačete po dvije stepenice!

8. **Za prvi spolni odnos bitno je samo da poznaš osobu** ► NETOČNO

Ma, ni slučajno samo to! Uz sva ona petljanja, brigu i tremu još ti samo fali stranac u krevetu!

9. **Dečki nisu uvijek "za"** ► TOČNO

Iako neki psihijatri kažu da dečki pomisle na seks svake 52 sekunde, a djevojke samo jedanput na dan nije istinit mit da su dečki uvijek "za"! I njih ponekad boli glava, nezainteresirani su, pod stresom, umorni....

DILEME ZALJUBLJENE SOFIJE: TKO SE TUČE, TAJ SE (**NE**) VOLI

Sjećaš li se svoje prve ljubavi? Onog čudnog osjećaja u trbuhu kad bi ti prišao/prišla i pitao/pitala da mu/joj posudiš olovku ili objasniš zadatak iz matematike! Srce bi na trenutak stalo, a onda počelo jako glasno i užurbano kucati, dlanovi bi se počeli znojiti, obrazi rumeniti i baš u tom trenutku glas bi počeo zamuckivati i podrhtavati kao da namjerno želi svima pokazati što osjećaš!

Aje li ti se ikada dogodilo (sada se prvenstveno obraćam djevojkama) da se jedan dečko, ničim izazvan, jednostavno „zalijepio“ baš za tebe i nikako ti nije davao mira, iako si mu rekla da ti ide na živce i da te ostavi na miru? Vukao bi te za pletenice, poderao bilježnicu, bacio ti torbu kroz prozor, sramotio te pred prijateljicama ili istukao dečka koji s tobom hoda kući iz škole svaki dan? Zvuči vrlo zločesto, zar ne? Tek kada prođe nekoliko godina shvatiš kako te on možda ipak nije mrzio! Postoji velika šansa da je upravo suprotno! Bio je lud za tobom, ali ti to nije znao drukčije pokazati.

Kako se ponašaš kada se zaljubiš?

.....
.....
.....

Što sve osjećaš kada si zaljubljen/zaljubljena?

.....
.....
.....

O čemu tada razmišljaš?

.....
.....
.....

Sada, kada su naše prve ljubavi iza nas, neke nove bude u nama osjećaje slične onima s početka priče. Zanimljivo je kako se taj osjećaj nesigurnosti i ushićenosti kada vidimo osobu koja nam se sviđa javlja iznova svaki puta kada se zaljubimo, a ne samo kod prve ljubavi. Sve započinje onim hiperaktivnim leptirićima u trbuhu! Oni su tu uz nas kod prvog razgovora s našom „simpatijom“, šetnje parkom, držanja za ruke, prvog poljupca... A onda odlepršamo u oblake i imamo dojam da je cijeli svijet naš! Zaljubljeni smo i to nas potpuno obuzme! Želimo svaki trenutak provesti s njim/njom i želimo da to traje vječno!

Dio ovakvih ljubavnih priča zaista i traje vječno! To su one ljubavi o kojima čitamo u knjigama ili gledamo u filmovima. Dio takvih priča završi vezom ili brakom koji traju godinama, a dio ih traje tek toliko dok ne najde neka nova ljubav koja vas iznova obori s nogu! Međutim, ponekad se dogodi da se ljubavni scenarij ponešto izmjeni...

No, prije nego nastavim, želim čuti kakav/kakva si ti kada si zaljubljen/zaljubljena! Kako bih to saznala trebaš odgovoriti na sljedeća pitanja:

Što bi sve napravio/napravila za osobu koju voliš?

.....

.....

.....

Što nikada ne bi napravio/napravila osobi koju voliš?

.....

.....

.....

Iako se možda većina nas slično osjeća kada se zaljubi, ne ponašamo se svi na isti način prema onima koje volimo. Najčešće se trudimo provoditi što više vremena s tom osobom, šaljemo joj ljubavne poruke, izlazimo van zajedno, nosimo joj poklone ili ju iznenadimo nečim romantičnim. No, što ako ta osoba svaki trenutak želi biti pokraj tebe i ne ostaje ti vremena za druženje s prijateljima, kada postane ljubomorna i misli da ćeš ju prevariti i ostaviti, pa počne uzimati tvoj mobitel i provjeravati s kime se dopisuješ i razgovaraš, šalje ti i po dvadeset poruka dnevno u kojima te ispituje gdje si, s kim si i inzistira da se vidite taj tren, govori ti kako ste stvoreni jedno za drugo i kako će se ubiti ako ikada prekinete, što ako te počne žicati novac za nove tenisice ili se podrazumijeva da ti plaćaš sva pića kada ste zajedno vani, ako pred vašim prijateljima i tobom zbijat će neugodne šale na tvoj račun?

A što ako krene i korak dalje? Ako ti zabrani da uopće razgovaraš s drugim dečkima/curama, prijeti da će te pretući, govori ti da si glup/glupa i da ništa ne vrijediš bez njega/nje, prisili te da radiš neke stvari koje ne želiš, pa čak i na spolni odnos... A onda jedne večeri dođe pijan/pijana i ljut/ljuta jer je čuo/čula da si bila/bio s drugim/drugom i ti dobiješ svoj prvi šamar! Odmah nakon toga će zaplakati i moliti za oprost obećavajući da se to NIKADA neće ponoviti... Znam, tebi se tako nešto sigurno ne može dogoditi! Zar ne? Ili možda ipak...

Prije nego odgovoriš, razmisli malo o sljedećim tvrdnjama i označi onu koju smatraš istinitom, a koju lažnom!

TVRDNJA	ISTINA	LAŽ
1 <i>Nasilje u vezi događa se samo djevojkama</i>		
2 <i>Ljubomora, posesivnost, kontroliranje i sumnjičavost nisu dokaz ljubavi nego često vode u nasilne odnose</i>		
3 <i>Fizičko nasilje nije jedini oblik nasilja u vezi</i>		
4 <i>Ponekad je žrtva sama kriva za seksualno nasilje</i>		
5 <i>Velika je šansa da će netko od mojih prijatelja ili prijateljica doživjeti nasilje u vezi</i>		
6 <i>Alkohol i zloupotreba droga pravi su uzročnici nasilja</i>		
7 <i>Nasilje nakon prvog incidenta postaje sve češće i intenzivnije</i>		
8 <i>Osobe koje su nasilne ne mogu si pomoći</i>		
9 <i>Prisiljavanje na spolni odnosa u vezi nije nasilje</i>		
10 <i>Žrtve nasilje ne prijavljuju policiji najčešće radi straha od osvete i osjećaja srama</i>		
11 <i>Nasilnika se vrlo lako može prepoznati</i>		

OBJAŠNJENJE:

1 - **LAŽ** ■ Nasilje se događa i djevojkama i dečkima. Razlika je u tome što će muškarci češće pokazivati tjelesnu agresiju i znatno češće će biti počinitelji teških tjelesnih napada, dok su djevojke sklonije psihički i emocionalno zlostavljati svoje dečke (što ne znači da i one ne čine nasilna kaznena djela).

2 - **ISTINA** ■ Ljubomora, posesivnost, kontroliranje i sumnjičavost nisu dokaz ljubavi nego često vode u nasilne odnose, pa s toga ne treba vjerovati onoj "nema prave ljubavi bez ljubomore".

3 - **ISTINA** ■ Nasilje u vezi može se manifestirati na više načina.

Razlikujemo:

EMOCIONALNO I PSIHIČKO ZLOSTAVLJANJE koje ima više razina:

- **Korištenje prijetnji** - prijeti da će vas ostaviti; prijeti da će izvršiti samoubojstvo; prijeti da će vas pretući, ubiti; prijeti da će uništiti nešto što je u vašem vlasništvu; zastrašuje vas...
- **Omalovažavanje, poricanje i okrivljavanje** - omalovažavanje zlostavljanja govoreći vam da ste vi to izazvali ili da to volite; govori vam da vas voli nakon što je vikao na vas; djeluje na vas tako da se osjećate loše; govori vam da ste previše emocionalni; koristi ljubomoru da bi opravdao svoje ponašanje...
- **Emocionalno zlostavljanje** - viče na vas; zove vas pogrdnim imenima; djeluje na vas tako da se osjećate bezvrijedno i podređeno; vrijeda vas pred drugima; govori vam da ste glupi...
- **Zastrašivanje** - uništava vašu imovinu, stvari; prebrzo i neodgovorno vozi; upućuje prijeteće telefonske pozive; uhodi vas...
- **Izolacija** - ne dopušta vam da izlazite s prijateljima/prijateljicama; ne sviđaju mu se vaši prijatelji/prijateljice; kontrolira svaki vaš pokret; govori vam što ćete obući; želi da stalno budete uz njega/nju; ne dopušta da razgovarate s osobama drugog spola; želi znati sadržaj svakog vašeg razgovora...
- **Nadmoć** - očekuje da se viđate kad god zaželi bez da vas je prethodno pitao za vaše mišljenje; odlučuje što ćete raditi, kamo ćete ići i s kim ćete se družiti; odlučuje za vas ili odlučuje umjesto vas; ponaša se prema vama kao da ste sluga; ne pita vas za vaše želje ili prijedloge...

EKONOMSKO ZLOSTAVLJANJE - uzima vam novac, džeparac za svoju osobnu upotrebu; zahtijeva da plaćate vaše zajedničke izlaske; kupuje vam nešto, a onda to koristi protiv vas i time vas ucjenjuje...

FIZIČKO ZLOSTAVLJANJE - guranje, šamaranje, čupanje kose; udaranje rukama, nogama ili predmetima; opekovine; sve ono što rezultira nanošenjem tjelesnih ozljeda.

SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE - seksualno uznemiravanje (dobacivanje); bilo koji oblik seksualne aktivnosti (ljubljenje, dodirivanje, milovanje...) bez pristanka druge osobe; prisiljavanje na spolne odnose; silovanje...

4 - **LAŽ** ■ Nasilje nikad nije krivnja žrtve, bez obzira na način odijevanja, noćne izlaske ili ponašanje. Nitko ne želi biti silovan. Odgovornost i krivnja uvijek su na počinitelju.

5 - **ISTINA** ■ Istraživanje provedeno na srednjoškolcima u Hrvatskoj (CESI, 2003) pokazuje porazne rezultate - čak 60% mladih izjavilo je da su doživjeli neki oblik nasilja u vezi.

6 - **LAŽ** ■ Ovo kod nekih nasilnika uspije proći kao izgovor za nasilje, ali istina je da to nisu uzroci nasilja jer se ono javlja i kada osoba nije pod takvim utjecajima. Nasilne osobe su nasilne bez obzira na to jesu li pijane ili drogirane, ali društveno je prihvatljivo okriviti alkohol i drogu za nasilno ponašanje.



7 - **ISTINA** ■ Nasilje nakon prvog incidenta postaje sve češće i intenzivnije, a zlostavljana osoba sve više gubi kontrolu nad svojim životom, osjeća sve veći sram i postaje sve izolirana.

8 - **LAŽ** ■ Nasilne osobe mogu uspostaviti kontrolu nad svojim ponašanjem, ali im je za to potrebna stručna pomoć. Nasilno ponašanje je neodgovarajući način nošenja sa stresom, bijesom, strahom i frustracijama.

9 - **LAŽ** ■ Silovanje je silovanje, bez obzira na odnos žrtve i počinitelja. Većina počinitelja su poznate osobe. U razdoblju adolescencije počinitelji su u 70% slučajeva partneri ili bivši partneri.

10 - **ISTINA** ■ Osim toga, ne prijavljuju ga i radi straha od odbacivanja, osuđivanja, straha da im se neće vjerovati, osjećaja krivnje i odgovornosti za nasilje i slično. Nažalost, što dulje ostajemo u takvoj vezi sve je veća šansa da će se stanje pogoršati, a neki slučajevi čak završe i smrću!

11 - **LAŽ** ■ Bilo bi lako kada bi nasilnici imali nekakva obilježja po kojima bi ih prepoznali na prvi pogled, pa do ovakvih priča ne bi ni dolazilo. No, nije to baš tako lako... Mnogi od njih su popularni u društvu, imaju puno prijatelja, uspješni su u sportu, mame i tate ih jako vole jer su pristojni i pomažu drugim osobama, a tek nakon što prođe neko vrijeme pokažu svoje pravo lice osobi s kojom su u vezi.

Kako ti sada zvuči naslov ove priče? Misliš li i dalje da tko se tuče taj se i voli? Nije li absurdno to dvoje uopće spajati? To se može opravdati samo onim dečkima u prvim razredima osnovne škole, koje sam na početku spominjala, ali odraslim mladićima i djevojkama mora biti jasno da nasilje ne treba vezati uz ljubav! Možda će se neki pozvati na onu izreku "ljubav boli", ali mi ipak znamo bolje, zar ne?

Brojni su razlozi zbog kojih osobe trpe nasilje u vezi, ali postoji i mnogo načina kako pomoći toj osobi i kako sprječiti da se to dogodi nama ili nekomu nama bliskom.



EVO ŠTO TI PREDLAŽE SOFIJA:

1. Nauči rane upozoravajuće znakove da si u vezi koja ima potencijala da postane nasilna:

- ▶ tvoj dečko/djevojka prisiljava te da, ubrzo nakon početka hodanja, vaša veza postane vrlo ozbiljna, ili te prisiljava na seks
- ▶ postaje iznimno ljubomoran/ljubomorna i posesivan/posesivna i misli da je izražavanje ovih destruktivnih emocija znak ljubavi
- ▶ pokušava te kontrolirati i silom donositi sve odluke koje se tiču vas dvoje te odbija ozbiljno shvatiti tvoje mišljenje ili želje
- ▶ pokušava spriječiti da provodiš vrijeme s bliskim prijateljima ili obitelji
- ▶ viče na tebe, psuje, manipulira tobom, širi netočne i ponižavajuće glasine o tebi i pokušava te natjerati da osjetiš krivnju
- ▶ piće alkohol ili konzumira drogu, a kasnije time opravdava svoje ponašanje
- ▶ prijeti ti fizičkim nasiljem
- ▶ zlostavlja/zlostavlja je bivše dečke/djevojke, ili prihvata i opravdava upotrebu nasilja kod drugih ljudi

Ako si u vezi koja je na bilo koji način neugodna, čudna, napeta ili čak zastrašujuća, vjeruj svojim osjećajima i prekini je. Mogla bi postati, ili već možda jest, nasilna.

Zapamti: Uvijek imaš pravo reći **NE**. Nijedan dečko ili djevojka nema pravo govoriti ti što možeš ili trebaš napraviti, što smiješ ili trebaš obući ili kakve prijatelje trebaš imati.

2. Ako si u nasilnoj ili potencijalno nasilnoj vezi:

Razgovaraj s nekim kome vjeruješ (nastavnikom, savjetnikom, liječnikom, prijateljem ili roditeljima).

U slučaju fizičkog nasilja možeš potražiti zaštitu policije.

U slučaju da odlučiš ostati u takvoj vezi, budi svjestan/svjesna da nasilje neće prestati samo od sebe niti ćeš svoga partnera/partnericu promijeniti mijenjajući sebe. On/ona treba stručnu pomoć da bi se promjenio/promijenila.

3. Pomozi prijateljima koji su u nasilnoj vezi

Osim po modricama i ozljedama, možeš i na druge načine primijetiti da ti je prijatelj/prijateljica žrtva nasilja. Primjerice, sve manje vremena provode s tobom i drugim prijateljima, popuštaju u školi, počinju konzumirati alkohol ili drogu, šutljivi se i zabrinuti, teško donose odluke i slično. U tom slučaju možeš se nenametljivo ponuditi za razgovor. Slušaj bez osuđivanja ili davanja neželjenih savjeta. Ako on/ona ipak želi pomoći, budi mu/joj potpora tako da zajedno prođete kroz ranije navedene korake. Međutim, ako primijetiš da mu/joj prijeti neposredna ozbiljna opasnost, razgovaraj o tome s nekom odrasлом osobom kojoj vjeruješ.



4. Ako ti je prijatelj/prijateljica nasilan/nasilna - poduzmi sljedeće:

Prvo procijeni hoćeš li se i sam naći u opasnosti ako razgovaraš s njim/njom, a zatim probaj porazgovarati s njim/njom i dati mu/joj do znanja da je takvo ponašanje pogrešno i protuzakonito. Ako je osoba spremna na promjenu, pomogni joj da potraži pomoć.

5. Ako si ti nasilan prema nekome

Bez obzira na to što druga osoba čini da te isprovocira, bez obzira na to kakva opravdanja za svoje ponašanje pronalaziš, bez obzira na to što tvoji prijatelji čine, nikad nije u redu povrijediti drugu osobu. Zapamti da je fizičko i seksualno zlostavljanje protuzakonito i da možeš završiti u zatvoru.

Možeš naučiti nove načine nošenja sa svojom ljutnjom, boriti se pravedno, komunicirati, i dati i primiti ljubav u vezi. Ne dopusti da te sram ili strah spriječe – odmah razgovaraj s roditeljima, nastavnicima, lječnikom, savjetnikom.

6. Prenesi ove savjete svojim prijateljima

Kako već sve znaš o ovoj temi, savjetuj svoje prijatelje ili pričaj pred razredom o znakovima zlostavljanja u vezi i načinima na koje mogu dobiti pomoć. Možda se i među njima krije osoba kojoj će takve informacije pomoći i uliti nadu, a upravo ćeš ti biti zaslužan/zaslužna za to!!!



ZDRAVLJE I REKREACIJA

Konjska pustolovina Ivane Neustrasive

Imam prijateljicu koja kaže da obožava konje. Moram priznati da nisam imala neke osjećaje prema tim velikim životinjama do prve prilike kad sam se susrela oči u oči s petstotinjak kilograma mišića, dlake, kopita i živahne naravi. "Ja se konja bojam" postao je moj moto.

Potaknuta hrabrošću svojih prijatelja koji su bez vidljivog straha prilazili konjima, okušala sam se i ja (nakon nekog vremena) u aktivnostima hranjenja suhim kruhom i češkanja, iako s velikom dozom opreza. U svega tjeđan dana naučila sam kako izbjegći kopita koja mogu nagaziti, zube koji mogu nehotice ugristi i, najvažnije, kako ne pokazati konju da ga se jako bojam.

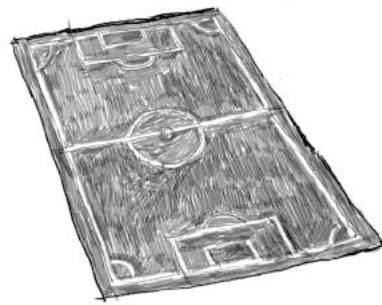
Iznenadena vlastitim junaštvo zaključila sam kako jahanje ne može biti strašno komplikirana stvar, a sigurno je i jako zabavno, pa sam prvom prilikom krenula u školu jahanja. Iako se volim hvaliti kako sam se nekada dosta aktivo bavila sportom, ova novootkrivena aktivnost potpuno me iznenadila. Nisam mislila da svega deset minuta jahanja može uzrokovati najjaču upalu mišića (od koljena do zatiljka) koju pamtim, niti sam ikada vidjela masnice u toliko različitih boja. Ali sigurno nisam ni slutila da se čovjek može tako dobro osjećati na ledima konja.

Poseban je doživljaj kada se povežete sa živim bićem koje je puno većih dimenzija od čovjeka, kad shvatite da razumijete što vam želi poručiti i da on razumije vas. Konji možda ne razumiju riječi, ali svakako osjećaju vaše emocije. Mislim da je konj iz ove priče osjetio moj strah i zato ponekad izvodio nepodopštine. To ga je sigurno jako zabavljalo. Naše prijateljstvo je procijetalo kada smo naučili kako „razgovarati“ jedno s drugim. Uvijek sam ja htjela biti ona koja će ga hrani poslasticama, voditi ga i uređivati. On se nije bunio pa volim misliti kako je i njemu bio drago provoditi vrijeme sa mnom.

Ovog mu se ljeta opet vraćam. Jedva čekam obnoviti svoje znanje i naučiti još više o tom dijonom, meni novom najdražem sportu. Nadam se da me se još sjeća i da ćemo ove godine postati još veći prijatelji. Ako se jako potrudim, možda me jedno jutro pozdravi onim svojim radosnim rzanjem koje čuva za stvarno posebne ljude u svom životu. Dat ću sve od sebe.



Ove mu godine dovodim i neke svoje prijatelje koji su, nakon što su se naslušali mojih priča, svoja ljetovanja po bučnim zadimljenim klubovima odlučili zamijeniti galopom kroz dolinu rijeke Mirne i spavanjem pod zvjezdanim nebom sa sedлом pod glavom. Sigurna sam da se nitko od njih više neće ljutiti kad sljedeći put netko kaže da su svi moji prijatelji konji.



JA SE (KONJA) BOJIM? ČITAJ: NOGOMET

Tema o kojoj ćeu pisati tiče se jednako i dečki i cura. Dobro, možda samo malo više cura jer ipak sam i ja žensko... Možda mi cure nikad nećemo shvatiti odakle toliko ljubav koju dečki gaje za nogometom, te kako ona, iako se ne „zalijeva”, samo raste, dok u veze toliko moramo ulagati? Htjela sam na ovo pitanje dobiti neki suvišli odgovor koji će mi imati smisla kao što muškarcima ima smisla gledanje nogometa, ali bezuspješno. Borila sam se za to saznanje, ali nišam mogla shvatiti kako dečko umjesto razgovora ili izlaska sa svojom curom radije odabere gledanje utakmice. Ono što primjerice još mogu shvatiti jest gledanje konjske utrke, konji su barem lijepi životinje, ali da dečki gledaju druge dečke kako trčkaraju jedni za drugima i za loptom, kako da to shvatim? Mozgala sam i mozgala, ali bezuspješno. Očito ja jednostavno nišam kužila tu nogometnu kombinatoriku. Zato sam se bacila sama na istraživanje. Jer, kako možeš shvatiti nešto osim ako to sam ne iskusioš?

Potaknuo me jedan zagrebački srednjoškolac koji je na ovu temu rekao da bi cure trebale s dečkima gledati utakmice - tako ne bi bile ljubomorene što ne provode vrijeme skupa, a i možda bismo ih i shvatili. Prihvatala sam ovaj izazov, jer inače se u životu ne volim rigidno držati pravila. Svesna sam da me svako novo iskustvo može samo obogatiti. I konja sam se bojala kao mala, ali sam ga malo kasnije ipak naučila jahati... I razumijevanja za one kojima je nogomet opsesija isto tako sam se bojala, ali sad bar znam razliku između kornera i ofsalda. Možda ženski mozak stvarno nije stvoren da shvati tu nogometnu kombinatoriku, ali mu je sigurno ugodno (a očima pogotovo) kada na kraju utakmice igrači skinu majicu. Možda se isplati gledati zbog toga, a možda zbog sjaja u očima dečka koji odjednom "naraste" jer odjednom može imati dve svoje ljubavi u isto vrijeme. I zaista, volim konje, a čini mi se da ćeu zavoljeti i nogomet.

Vježba:

Sada napiši svoju priču:

- Kojim sportovima/rekreacijom bi se želio/željela baviti, a nisi do sada?
- Osmisli svoj sportsko-rekreacijski vikend!



SIGURNOST U PROMETU



ISTRAŽIVANJA ZDRAVOG ĐURE: ŠTO NAS ČINI DOBRIM „BIKEROM“?

Ja, motorist? Ne znam kako da odgovorim na ovo pitanje, koje ponekad sam sebi postavljam. Vozim motore sedam godina i od prvog susreta s motorom, i prve vožnje na njemu, bio sam oduševljen. Bio sam fasciniran. I od toga trenutka, prije sedam godina, zaljubljenost je počela, i traje dan-danas. Čini li me to pravim motoristom, bikerom?

Smatram da motor nije obično prijevozno sredstvo i, bar za mene, vožnja na motoru predstavlja pravi užitak. Svejedno je li to vožnja po gradu ili vožnja od Zagreba do Dubrovnika. Može se i autom, ali motorom je ljepše. Ugodnije. I uglavnom brže. Ne odlazim često na moto-susrete. Ne privlači me pomisao da negdje dođem motorom i onda ondje moram sjediti. Kad krenem, ne volim stati, koliko god imam vremena i volje. A volje nikad ne nedostaje, samo ponekad vremena!

Dakle, reći ćete, nisam pravi biker jer ne obožavam moto-susrete? Ja ću vam reći zašto smatram da ipak jesam pravi biker. Jer nosim kacigu, rukavice, jaknu, pojas za bubrege i svu zaštitnu opremu. I to isto zahtijevam i od suvozača ako želi sa mnom podijeliti taj užitak vožnje. I nije istina da kaciga smeta. Meni ona samo pojačava doživljaj i osjećaj sigurnosti. A sigurnost je itekako potrebna kad se vozite na motoru. Jer vas često vozači u automobilima ne poštuju. Shvaćam ih ja donekle, vruće im je, gužvaju se u autima, dok ja bezbrižno prolazim pokraj njih s osmijehom na licu. Znam kako im je. Pa ih ovim putem molim da oni shvate kako je nama kad nas žele izgurati s ceste!

Spomenuo sam brzinu. Volim voziti brzo, i vozim brzo gdje to uvjeti na cesti dopuštaju. Definitivno brže od auta. Ali dovoljno sporo da ne ugrozim svoj život. A istina je da vas motor stalno stavљa na kušnju, stalno vas nagovara da okrenete ručicu gasa malo više, da pojurite malo brže. To i radim, kad sam na cesti, i kad sam spreman preuzeti odgovornost za sebe, i svjestan sam što mi se može dogoditi ako nisam maksimalno koncentriran na vožnju. I onda ne zavem suvozače. Jer mogu u potpunosti biti odgovoran samo za sebe. I prepustiti se zavojima...

I na kraju, da razbijem uvriježene predrasude. Koliko god će se gospoda koja kreiraju zakonske norme oštro usprotiviti mojim riječima... brzina sama po sebi ne ubija. Ubija nas naša vlastita glupost. A ako nemate dovoljno razuma i odgovornosti, nemojte sjedati na motor. Jer bi On mogao pobijediti vas i vaš razum. A onda je prekasno. Prekasno za bilo što.

Jesam li pravi motorist? (Ili sam barem na dobrom putu da to postanem?)

MALI TEST ZA PROVJERU

1. Savršen bijeg od svakodnevnice je:

- a) Izležavanje u krevetu
- b) Gledanje nogometne utakmice
- c) Vožnja motorom u nepoznato

2. Motoristička kaciga je:

- a) Neizostavna zaštitna oprema
- b) Modni dodatak
- c) Nužno zlo da ne platimo kaznu

3. Ako ugledam čovjeka pokraj ceste kojem se pokvario auto/motor, ja:

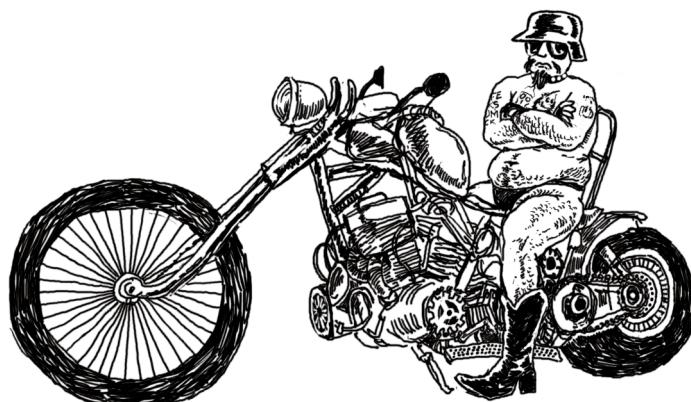
- a) Stanem i upitam ga je li mu potrebna pomoć
- b) Nazovem vučnu službu i odem dalje
- c) Provezem se dalje bez zaustavljanja

4. Najbolja stvar kod vožnje motorom je:

- a) Brzina
- b) Cool izgled
- c) Sloboda

5. Kao pravi motorist, i kad nisam na motoru nosim:

- a) Crnu kožnu jaknu i čizmake
- b) Traperice, racing jaknu i sunčane naočale
- c) Što god mi padne na pamet



Izračunaj rezultat!

Pitanje 1:

- a) 0 bodova
- b) 1 bod
- c) 5 bodova

Pitanje 2:

- a) 5 bodova
- b) 0 bodova
- c) 2 boda

Pitanje 3:

- a) 5 bodova
- b) 2 boda
- c) 0 bodova

Pitanje 4:

- a) 2 boda
- b) 0 bodova
- c) 5 bodova

Pitanje 5:

- a) 2 boda
- b) 2 boda
- c) 5 bodova

Od 0 do 10 bodova ► Motorist - što je to?

Možda u trenucima izležavanja u krevetu ili odmaranju u lokalnoj birtiji misliš kak' bi bilo cool voziti motor, jer bi lakše ulovio komade, ali vjeruj mi, daleko si od pravog motorista. Nemoj zbog toga razbijati glavu, ima i drugih cool prijevoznih sredstava: auti, kamioni, vlakovi, tramvaji.

Od 10 do 20 bodova ► Motorist wannabe (iliti, želio bi biti motorist)

Jako se trudiš postati pravi motorist, kupuješ svu opremu, stišćeš gas di stigneš... Možda će biti nešto od tebe, ak' prestaneš forsirati i prepustiš se pravom užitku motociklizma, slobodi, a ne brzini po svaku cijenu.

20 i više bodova ► Motorist iliti biker

Shvatio si glavnu filozofiju pravog motorista: uživanje, ali ne riskiranje vlastite glave, sloboda koju ti daje vožnja, solidarnost i pomaganje drugima, jer to motoristi rade, sigurnost prije svega, i samo da je benzina i otvorene ceste... i dobrog društva. Bravo!

Popis preporučene literature:

1. **Ashwort, S.** (2001) ► Debljina, Sysprint, Zagreb
2. **Bijelić, N.** (2006) ► Tamna strana ljubavi - Priča o Tanji i Mariu, CESI, Zagreb
3. **Bramwell, V.** (2001) ► Kako se osjećati sjajno, Sysprint, Zagreb
4. **Brennan, H.** (2002) ► Bliski susreti, Sysprint, Zagreb
5. **Cesar, S., Bijelić, N., Hodžić, A.** (2002) ► Imaš pravo znati - seksualnost i reproduktivno zdravlje od A do Ž, CESI, Zagreb
6. **Cesar, S., Bijelić, N., Hodžić, A.** (2003) ► Spol i rod pod povećalom, CESI, Zagreb
7. **Cesar, S. i dr.** (2006.) ► Bolje spriječiti nego liječiti: prevencija nasilja u adolescentskim vezama: priručnik za edukatore i edukatorice, CESI, Zagreb
8. **Field, E. M.** (2004) ► Živjeti bez nasilja, Naklada Kosinj, Zagreb
9. **Goldman, J.** (2002) ► Seks-priručnik za tinejdžere, Sysprint, Zagreb
10. **Kuzman, M., Zarevski, P.** (2004) ► Odrastanje i spolnost - reproduktivno zdravlje, Makarana, Zagreb
11. **Lamb, K.** (2003) ► Cure su sa Saturna, dečki su s Jupitera, Mozaik knjiga, Zagreb
12. **Lewis, B. A.** (2002) ► Kako postati što bolji - priručnik za razvijanje najboljih osobina, Mozaik knjiga, Zagreb
13. **McIntyre, T.** (2006) ► Vodič za preživljavanje - Kako donositi dobre odluke i kloniti se nevolja, Naklada Ljevak, Zagreb
14. **Paulsen G.** (2002) ► Ljeto jednog šesnaestogodišnjaka, Mozaik knjiga, Zagreb
15. **Prunty, N.** (1995) ► Dečki i što s njima, Mozaik knjiga, Zagreb
16. **Rijavec, M., Miljković, D.** (2002) ► U potrazi za čarobnom svjetiljkom (Psihologija samomotivacije), IEP, Zagreb
17. **Rijavec, M., Miljković, D.** (2001) ► Razgovori sa zrcalom (Psihologija samopouzdanja), IEP, Zagreb
18. **Rijavec, M., Miljković, D.** (2000) ► Čuda se ipak događaju (Psihologija pozitivnog mišljenja), IEP, Zagreb
19. **Rijavec, M., Miljković, D.** (2003) ► Vodič za preživljavanje u školi, IEP, Zagreb
20. **Sakoman, S.** (1995) ► Doktore, je li istina da trava čisti pluća?, Sysprint, Zagreb
21. **Sakoman, S.** (2002) ► Čiste glave bez cuge i trave, Sysprint, Zagreb
22. **Schuster, G.** (2000) ► Tajne odrastanja: savjeti za djevojke, Mozaik knjiga, Zagreb

“Moj zdravi stil”- projekt usmjeren razvijanju zdravih životnih stilova u djece i mladim

Sažetak

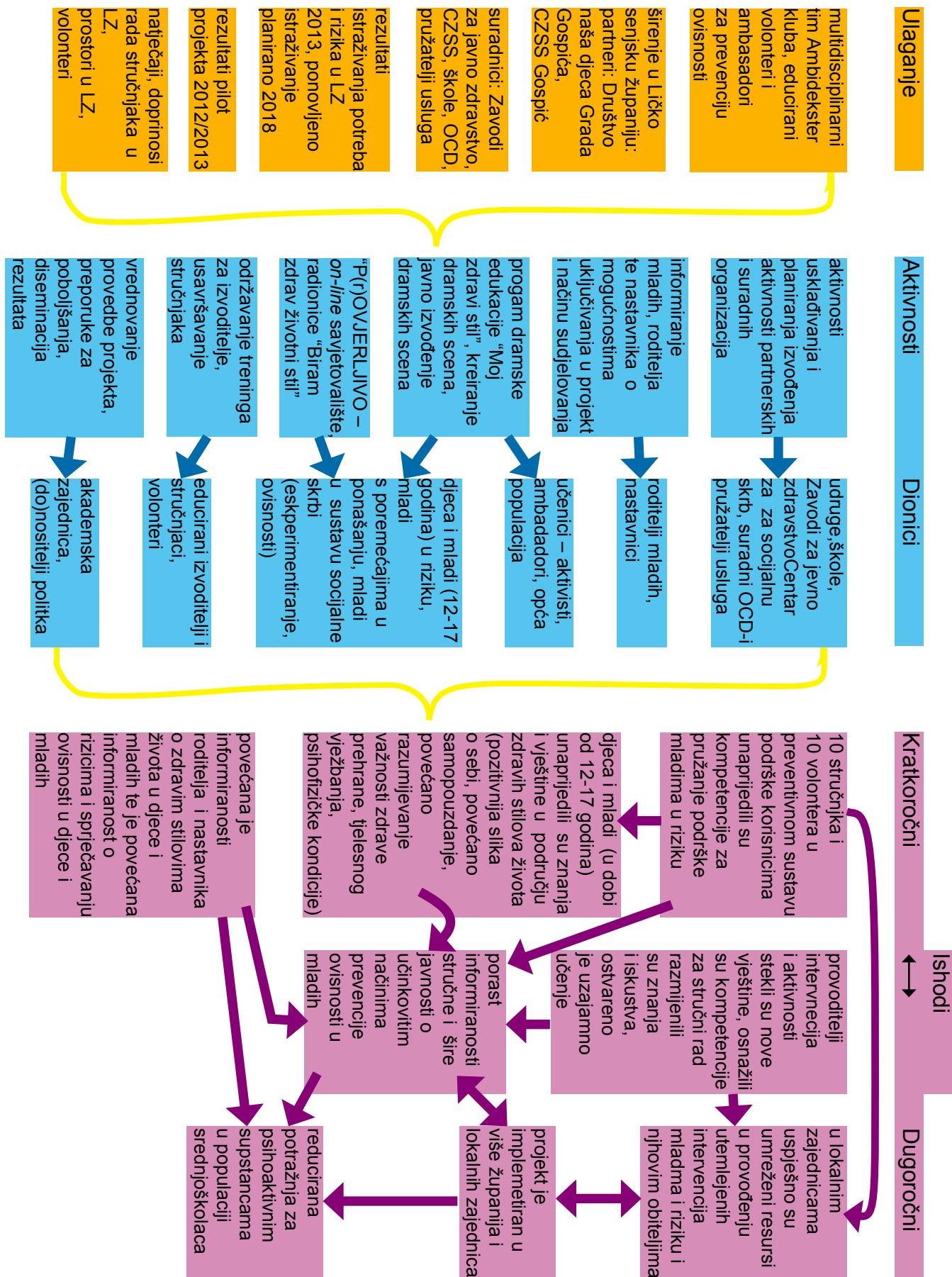
Preventivni program “Moj zdravi stil” usmjeren je na univerzalnu i selektivnu prevenciju ovisnosti i rizičnih ponašanja te je ponajprije namijenjen populaciji djece i mladih i njihovim roditeljima, uz sudjelovanje nastavnika i stručnjaka iz lokalne zajednice, kao i educiranih volontera. Dva su ključna principa od kojih program polazi: sveobuhvatnost u planiranju i izvođenju intervencija i aktivnosti te visoka razina participacije korisnika, pri čemu su korisnici aktivni sudionici cjelokupnog životnog ciklusa programa, od procjene stanja u lokalnoj zajednici, preko planiranja, kreiranja i izvođenja aktivnosti, do evaluacije aktivnosti i intervencija.

Program “Moj zdravi stil” nastao u zajednici i za zajednicu, a temelji se na sistemskom intervencijskom modelu koji preko kružne komunikacije između umreženih dionika u društvenoj zajednici potiče učinkovitost preventivnog sustava. Oslanja se na koncept rizičnih i zaštitnih čimbenika te koncept rizika i otpornosti u okviru ekološke multisustavne perspektive; stoga su intervencije i aktivnosti koje se provode u programu planirane i osmišljene na osnovu rezultata provedenih istraživanja potreba i rizika mladih u lokalnim zajednicama (prema Communities that Care (Hawkins i sur., 1999.; Cleveland i sur., 2010.; Zajednice koje brinu – model prevencije poremećaja u ponašanju (Bašić, J., Ferić Šlehan, M., Kranželić Tavra, V., 2007.).

Slijedom rezultata za lokalne zajednice zagrebačke Dubrave i Gospića (2013.) rizični čimbenici koji se ističu su: dezorganizacija zajednice, norme koji podržavaju korištenje droga, stavovi koji podržavaju antisocijalna ponašanja i korištenje droga, obiteljski konflikti, roditeljski stavovi koji podržavaju antisocijalna ponašanja, niska privrženost školi, prijatelji koji koriste drogu. Na području zagrebačke Dubrave najvišu vrijednost postiže zaštitni čimbenik koji se odnosi na nagrade u zajednici za prosocijalno uključivanje, pri čemu su mladi prepoznali vrijednost ulaganja i sinergijskog djelovanja civilnih udruga i škola.

Stoga su preventivne aktivnosti i stručne intervencije za mlade usmjerene na osnaživanje mladih kao kompetentnih osoba u cjelini na način povećanja njihovog znanja u pogledu psihosocijalnih kompetencija, stjecanjem kompetencija i učenjem vještina glede samokontrole, emocionalne svjesnosti i komunikacije, rješavanja problema u odnosima. Također, stručni rad je usmjeren na promjenu stavova vezanih uz korištenje droge, na osnaživanje pojedinaca, ali i na aktivnosti kojima se potiče preventivno, sinergijsko djelovanje u zajednici te poticanje razvoja strategija okruženja.

Multisistemski intervencijski pristup, etika participacije



Aktivnosti:

- infomiranje roditelja, djece i mladih te školskih kolektiva o projektu i mogućnostima uključivanja u projekt
- educiranje nastavnika za provedbu prevnetivnih programa u školama
- edukacija izvoditelja i volontera za provedbu radionica "Moj zdravi stil" u trajanju od 8 sati za sudionike
- kreiranje i izvođenje programa dramske edukacije "Moj zdravi stil", u trajanju od 25 sati za učenike, aktiviste - ambasadore za prevenciju ovisnosti, kreiranje dramskih scena
- izvođenje dramskih scena od strane učenika - ambasadora za prevenciju ovisnosti, u školama i lokalnim zajednicama pod nazivom "Pogledaj, razmisli, promijeni!"
- prevnetivne radionice za djecu i mlade "Biram zdrav životni stil" – program od 10 radionica
- *on-line* Savjetovalište "P(r)OVJERLJIVO - savjetovalište za povjerljiva pitanja i provjerene odgovore"
- mentorstvo volontera, supervizija izvoditelja, radni sastanci stručnih timova, sastanci umreženih organizacija i ustanova radi prilagodbe i praćenja te evaluacije projekta, kao i radi razmjene primjera dobre prakse
- Prezentacija aktivnosti i rezultata projekta te korištenje rezultata u smjeru održivosti projekta i njegovog širenja u druge lokalne zajednice (održavanje tribina i akcija u lokalnim zajednicama, izrada i diseminacija deplijana za informiranje djece, mladih i roditelja, prezentacija projekta putem medija i skupova).



Ciljne skupine

Ciljne skupine su djeca i mladi, njihovi roditelji i nastavnici.

Opća populacija djece i mlađih u adolescentnom razdoblju, u dobi od 12 do 17 godina, indikativna je za preventivni stručni rad budući da su adolescenti dobna skupina koja je najviše sklona razvoju ovisnosti o psihohemikalnim supstancijama te se u toj dobi najčešće započinje s eksperimentiranjem. Također su adolescenti u većoj mjeri izloženi korištenju novih tehnologija o kojima također mogu postati ovisni. Dramskom edukacijom za učenike-aktiviste, ambasadore za prevenciju ovisnosti obuhvaćeni su učenici u dobi od 14 do 17 godina. Edukacija se temelji na iskustvenom učenju i osobnom proučavanju sadržaja vezanih uz zdrave stilove života i prevenciju ovisničkih ponašanja, pri čemu se koriste tehnike dramske pedagogije. U općoj populaciji učenika ima od 10 do 20% učenika s problemima u ponašanju te se zbog toga tijekom izvođenja programa dramske edukacije posebice poklanja pozornost obradi tema i problema koji su u fokusu interesa svakog člana grupe.

Učenici-ambasadori pripremljene dramske scene izvode u svojima školama te se organiziraju i javne, interaktivne izvedbe u lokalnim zajednicama u sklopu događanja za djecu i mlade. Na taj način uključi se još 300 učenika koji su s vršnjačke perspektive informirani o štetnosti ovisničkih ponašanja i važnosti prakticiranja zdravih stilova života.

Djeca i mlađi uključuju se u projektne aktivnosti na dobrovoljnoj bazi, uz pristanak roditelja i preko informiranja razrednika i nastavnika u školama.

Djeca u riziku

Detektirana djeca i mlađi u riziku i rizičnim okolnostima odrastanja za pojavu ovisnosti i ovisničkih ponašanja su: djeca i mlađi s problemima u ponašanju, djeca i mlađi s poteškoćama u razvoju, djeca i mlađi iz obitelji u sustavu socijalne skrbi. Pohađaju program radionica zajedno s djecom opće populacije kako bi se izbjeglo izdvajanje djece u školskom okružju.

Roditelji i nastavnici

Roditelji i nastavnici informirani su o provođenju projekta, prate sudjelovanje svoje djece u aktivnostima i daju povratne informacije te se uključuju u on-line savjetovanje „P(r)ovjerljivo“. Za zainteresirane grupe nastavnika i roditelja održavaju se predavanja i radionice sukladno aktualnim potrebama.

Rezultati vrednovanja u školskoj godini 2012./2013.:

Tijekom školske godine 2012./2013. program je kreiran, prilagođen i pripremljen te uvršten u školske planove i programe u dvije lokalne zajednice u Bujama i Umagu te u zagrebačkoj Dubravi. Stvoren je krug zainteresiranih nastavnika i stručnih suradnika uključenih škola koji su pružali dodatnu potporu učenicima. Izrađena je i tiskana brošura „Moj zdravi stil“ koja služi kao materijal programa, ali i za senzibilizaciju nastavnika i roditelja o zdravim stilovima života mladih.

Edukacija mladih o zdravim stilovima života provedena je u ukupno 15 razreda (10 SŠ i 5 OŠ) s ukupno 372 učenika.

O učincima programa govore rezultati primjene upitnika i fokusnih grupa s učenicima, a najvažniji su da učenici program smatraju korisnim, važnim i zanimljivim. Svoje znanje i vještine demonstriraju razgovorom u fokusnim grupama, iz čega je vidljivo poboljšanje u njihovim odnosima s drugim ljudima, u njihovom znanju o zdravim stilovima života i pojavama koje ga ugrožavaju te u shvaćanju koncepta donošenja odluka i izbora u životu, kao i nošenju odgovornosti za posljedice tih odluka i izbora kada je u pitanju zdravi životni stil.

U školama uključenim u projekt stvoreni su preduvjeti za provođenje individualnog rada s učenicima koji su detektirani kao rizični za razvoj problema u ponašanju. Rezultati govore kako su detektirani učenici motivirani na sudjelovanje u aktivnostima, što se vidi iz posjećenosti individualnom savjetovanju (17 učenika, 77 sati direktnog rada) i on-line savjetovalištu „P(r)ovjerljivo“ (53 aktivna korisnika).

Mladi koji su detektirani kao rizični za razvoj problema u ponašanju bili su motivirani i sudjelovali su u kreiranju i provedbi grupnog rada u trajanju od 10 ili 12 sati (ovisno o grupi). Na taj način provedeno je ukupno 42 sata direktnog rada s 25 korisnika u 4 skupine, jednom u Bujama i tri u Zagrebu. Iz rezultata evaluacije zadovoljstva i procjene dobrobiti programa moguće je zaključiti kako sudionici u početku nisu bili u potpunosti motivirani, razmišljali su o odustajanju od programa, no kako su se radionice izvodile, sve više su bili zadovoljni i na kraju procjenjuju veliku korisnost i dobit od sudjelovanja u grupnom radu.

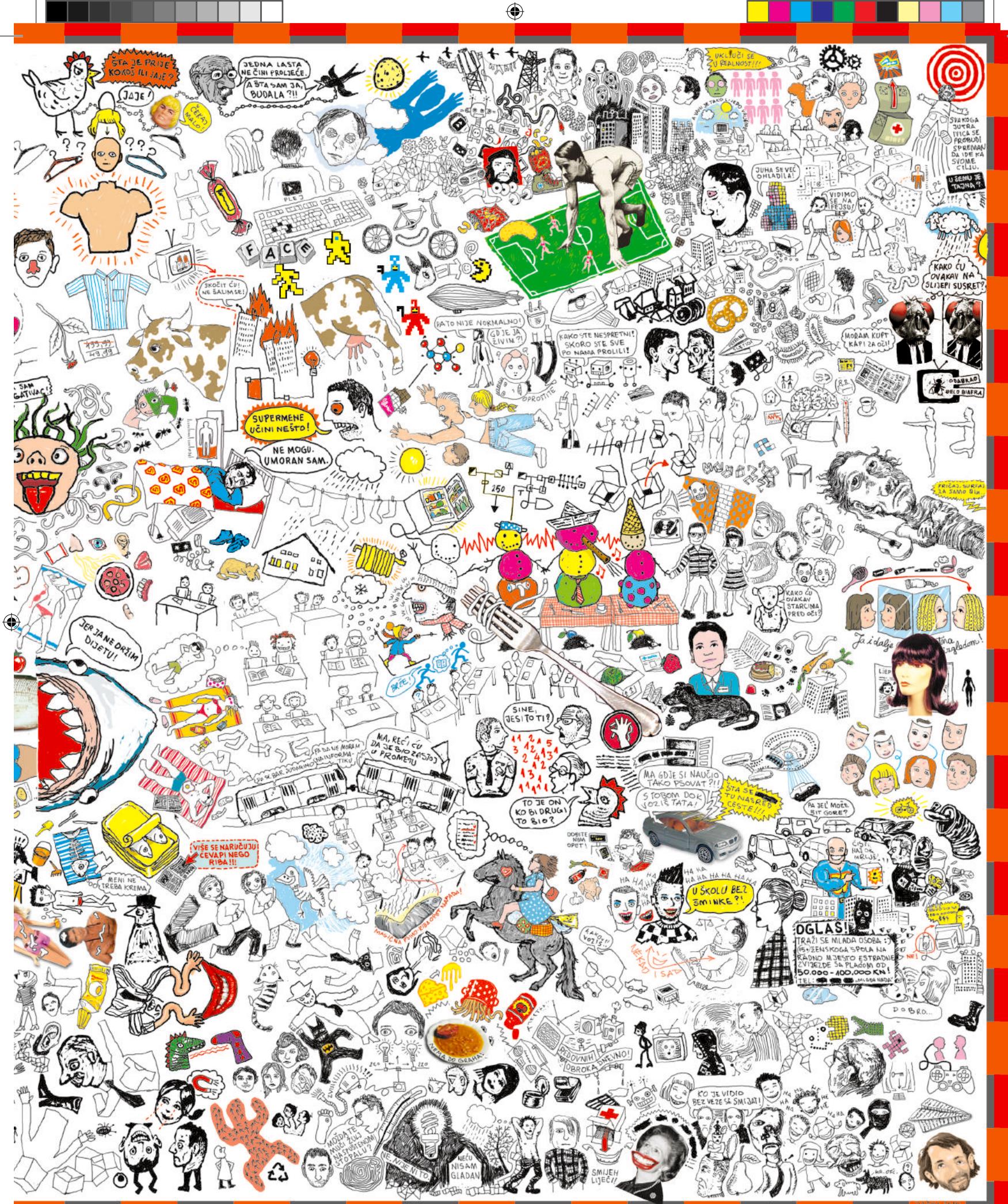
Brojna događanja omogućila su „vidljivost“ projekta i širenje njegovog utjecaja i dalje od direktnih korisnika. Veliki broj indirektnih korisnika govori o njegovojo opsežnosti, širini i dometu.

Volonteri i izvoditelji u projektu imali su trajnu, kvalitetnu i dostupnu potporu u obliku edukacija, animacija, supervizije, intervizije, mentorstva i konzultacija.

Korištena literatura:

1. Bašić, J.; Ferić Šlehan, M.; Kranželić Tavra, V. 2009. Model prevencije poremećaja u ponašanju: Strategijska promišljanja, resursi i programi prevencije u Istarskoj županiji. Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet – Istarska županija. Zagreb – Pula.
2. Bašić, J. 2009. Teorije prevencije-prevencija poremećaja u ponašanju i rizičnih ponašanja djece i mladih. Školska knjiga. Zagreb.
3. Bognar, L. 1998. Govor nenasilja. Osijek.
4. Čačinovič-Vogriničić, G.; Kobal, L.; Mešl, N.; Možina, M. 2007. Uspostavljanje suradnog odnosa i osobnog kontakta u socijalnom radu. Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Studijski centar socijalnog rada. Zagreb.
5. Doležal, D. 2006. Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 42/1. 87-102.
6. Eron, B. J.; Lund, W. T. 1996. Narrative Solutions in Brief Therapy. The Guilford Press. New York – London.
7. Framework for Program Evaluation in Public Health. 1999. MMWR 48, CDC RR-11. Atlanta, Georgia.
8. Henggeler, S. W.; Schoenwald, S. K.; Borduin, C. M.; Rowland, M. D.; Cunningham, P. B. 1998. Multisystemic Treatment of Antisocial Behavior in Children and Adolescents. Guilford Press. New York.
9. Kobol, A.; Rapuš Pavel, J. 2005. Sudioničko procjenjivanje i interveniranje. *Participacija korisnika u procesu procjene potreba i planiranja intervencija: Socijalnopedagoški pristup*. Ur. Koller-Trbović, N.; Žižak, A. Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet. Zagreb. 9-28.
10. Minimalni standardi prevencije ovisnosti za djecu i mlade u odgojno-obrazovnom sustavu. 2017.
11. Miroslavljević, A.; Ratkajec Gašević, G.; Koller Trbović, N. 2014. Upitnik za određivanje razine intervencija/vođenje slučaja: Prijedlog normi/standarda procjene za Hrvatsku. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 49/2. 69-90.
12. Nacionalna strategija suzbijanja zlouporabe droga u Republici Hrvatskoj za razdoblje od 2012. do 2017. godine.
13. Nacionalni akcijski plan suzbijanja zlouporabe droga u Republici Hrvatskoj za razdoblje od 2015. do 2017.
14. Ratkajec Gašević, G. 2013. Spremnost mladih osoba na promjenu tijekom posebne obveze uključivanja u individualni ili grupni psihosocijalni tretman u savjetovalištu za mlade. Doktorska disertacija. Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.
15. The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD) za 2003. i 2007. (Europsko istraživanja o pušenju, pijenju alkohola, uporabi droga i rizičnim čimbenicima među učenicima). 2004., 2009., 2016. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Zagreb.





O AMBIDEKSTER KLUBU

Ambidekster klub je nevladina, neprofitna, nepolitička organizacija, udruga građana, koja svoj rad temelji na načelima ravnopravnosti, tolerancije, pluralizma, zajedništva i humanosti. Registrirana je 10. rujna 2003. godine inicijativom mladih stručnjaka društveno-humanističkog usmjerenja, s ciljem doprinosu zaštiti ljudskih prava, društvenom uključivanju i podizanju kvalitete života pojedinaca i skupina, posebice skupina djece i mladih izloženih riziku od socijalnog isključivanja kao što su djeca i mladi s problemima u ponašanju te drugih skupina djece i mladih s manje mogućnosti koji nailaze na prepreke u socijalnom uključivanju.

U četrnaestogodišnjem djelovanju Ambidekster klub pridonosi deinstitucionalizaciji i širenju znanstveno utemeljenih, primjerenih i dostupnih socijalnih usluga za djecu, mlađe i obitelj izgradnjom partnerstva između organizacija civilnog društva, ustanova i institucija te lokalne samouprave. Posebice je usmjeren razvoj i širenje inovativnih programa i usluga temeljenih na participaciji korisnika i suvremenom multisistemskom pristupu.

Programi i usluge za korisnike posebice su usmjereni na povećanje kompetencija i društvene uključenosti rizične i visokorizične djece i njihovih obitelji. Osim toga, Ambidekster klub sudjeluje u zagovaranju zakonodavnih rješenja i kreiranju politika vezanih uz obrazovanje, socijalnu zaštitu i položaj djece i mladih s problemima u ponašanju.

Korisnici usluga u Ambidekster klubu su:

- djeca, mlađi i obitelji za koje se provodimo različite oblike stručnih - individualnih i grupnih oblika rada sukladno njihovim individualnim potrebama
- mlađi aktivisti koje se uključuje u programe i projekte kao kreatore aktivnosti u zajednici i za zajednicu
- stručnjaci iz sustava socijalne skrbi, odgoja i obrazovanja, zdravstva i organizacija civilnoga društva koji se educiraju i stručno osposobljavaju putem različitih metoda neformalne edukacije za stručni rad s djecom, mlađima i obiteljima, te društveno osjetljivim skupinama, kao i sa skupinama u društveno nepovoljnem položaju.
- volonteri se educiraju za stručni rad s mlađima (*youthwork*) i osjetljivim skupinama te za provođenje volonterskih akcija.

Slijedom neovisnih evaluacija niza programa i projekata, te provođenjem istraživanja potreba i rizika u lokalnim zajednicama, Ambidekster klub usmjeren je kreiranju usluga i programa koji su primjenjivi i dostupni drugim pružateljima socijalnih usluga u Hrvatskoj.