

TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Program promocije zdravlja i osobnog razvoja

Priručnik za učenike - 7. razred

Šibenik, 2020.

Nakladnik:

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ŠIBENSKO-KNINSKE ŽUPANIJE

22000 ŠIBENIK, Ul. Matije Gupca 74

Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti

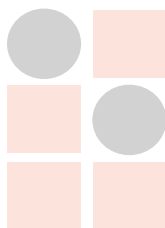
Pripremili:

Andrea Mataija Redžović, prof.

Ksenija Petrović Ljubotina, dipl. učitelj

Darko Roviš, prof.

Daina Udovicich Corelli, mag. psih.



**ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO**

ŠIBENSKO-KNINSKE ŽUPANIJE

URL: www.zzjz-sibenik.hr

Tiskano uz potporu Ministarstva zdravstva



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
zdravstva

SADRŽAJ

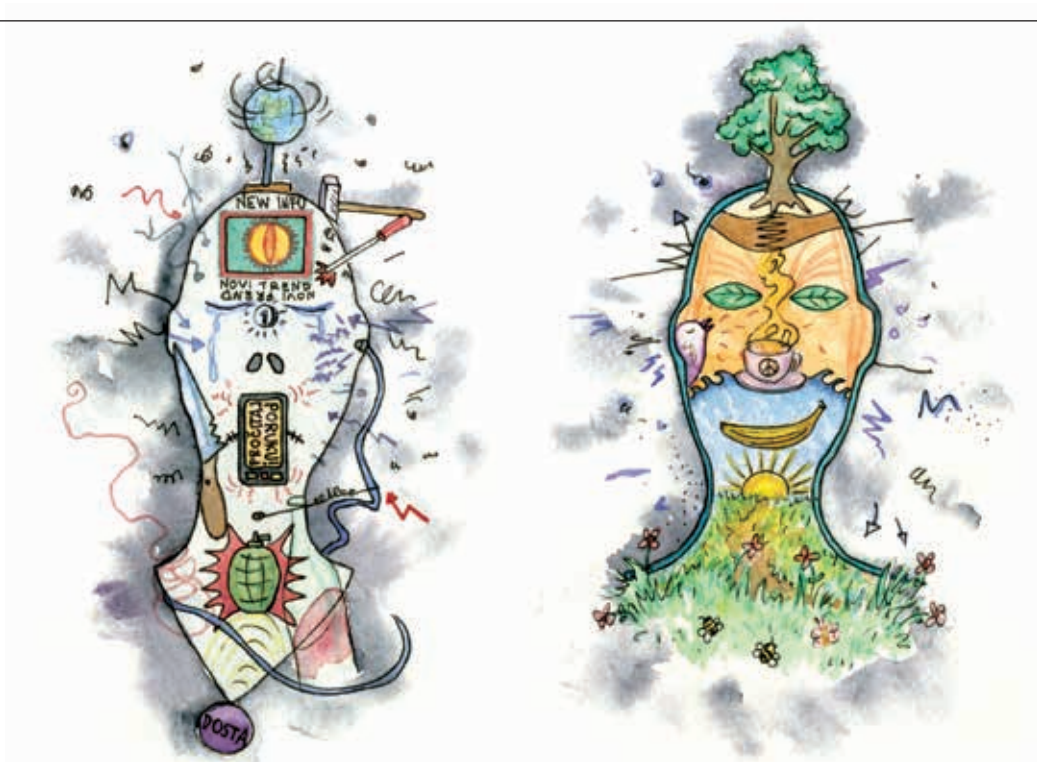
CRVENI KARTON MEDIJIMA.....	3
SLIJEPA ULICA.....	5
“KUŽIMO SE”	8
ZAUZIMAM SE ZA SEBE	12
MARIHUANA - ZABLUDE I ISTINE.....	15
MISLI SVOJOM GLAVOM.....	17

Crveni karton medijima

Razmisli!

Kako se osjećaš kada čuješ riječ „nasilje“? Izaziva li u tebi i neku fizičku reakciju?

Što ti pada na pamet kada čuješ riječ „uzbuđenje“? Uz kakvo je okruženje vezuješ?



Nepoželjna ponašanja

U tablici je navedeno pet kategorija medija. Za svaki napiši jedan konkretan primjer kojemu si tijekom proteklog tjedna bio izložen/a (ako nisi, ostavi prazno). Označi kvačicom na koja si nepoželjna ponašanja u tim sadržajima naišao/la.

Mediji	verbalno nasilje (vikanje, uvrede, psovke)	fizičko nasilje (nanošenje boli osobi)	uništavanje (bacanje stvari, razbijanje)	pušenje	pijenje alkoholnih pića	uzimanje droga
televizija	☐	☐	☐	☐	☐	☐
društvene mreže	☐	☐	☐	☐	☐	☐
internetski portali	☐	☐	☐	☐	☐	☐
računalne igre	☐	☐	☐	☐	☐	☐
glazba, spotovi	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Provjera stvarnosti



Kada gledaš filmove i televizijske emisije, igraš igre ili pristupaš internetskim sadržajima, napravi provjeru stvarnosti. U tome ti mogu pomoći pitanja koja slijede. Započni provjeru već sada i odgovori na njih.

1. Događa li se u stvarnom životu nasilje koje prikazuju filmovi i serije?

2. Kakve bi bile posljedice tog nasilja u stvarnom životu? Jesu li prikazane?

3. Jesu li „dobri dečki“ uvijek u pravu, je li svako njihovo ponašanje opravdano?

4. Bi li osobe koje na internetu ostavljaju negativne i uvredljive komentare isto rekly uživo?

5. Što misliš, kako se osjećaju osobe kojima su takve poruke upućene?

6. Utječu li takvi komentari na našu sliku nasilja u društvu?

7. Mogu li utjecati na naše ponašanje?

Slijepa ulica

Zlorabab droga

Droge su sve psihoaktivne tvari, koje utječu na prirodan način rada mozga. Zlorabab podrazumijeva nekontrolirano i/ili prekomjerno korištenje u količini i na način štetan za osobu i ljude oko nje, prvenstveno članove obitelji.

Posljedice zlorababe uključuju narušenu kvalitetu života (npr. sukob s obitelji, lošiji uspjeh u školi ili na poslu zbog oslabljene koncentracije i pamćenja), veći rizik od ozljeda (npr. padovi ili sukobi pod utjecajem alkohola), niz bolesti (jer droge, osim na mozak, utječu na cijelo tijelo), a kod nekih osoba i smrt. Kada govorimo o preranim smrtima zbog zlorababe psihoaktivnih tvari, vjerojatno prvo pomislimo na ovisnike o zakonom zabranjenim tvarima, kao što je npr. heroin. No, po broju žrtava najveća opasnost dolazi od cigareta i alkoholnih pića.

Iako u našem društvu ne spadaju u ilegalne tvari za odrasle osobe, s razlogom su zabranjene za djecu i mlade. Znanstvenici su otkrili da se mozak razvija sve do otprilike 25. godine. Pijenje alkohola i uzimanje nekih droga oštećuju završetke živčanih stanica i ometa njihov rad što se, između ostalog, odražava na sposobnost pamćenja.

Zašto ljudi koriste droge

Nije moguće izdvojiti samo jedan razlog zbog kojeg ljudi počnu koristiti droge. Znanstvenici su prepoznali više utjecaja koji se mogu razlikovati od osobe do osobe. Što je više tih utjecaja prisutno kod neke osobe, to je veći rizik da će se upustiti u korištenje.

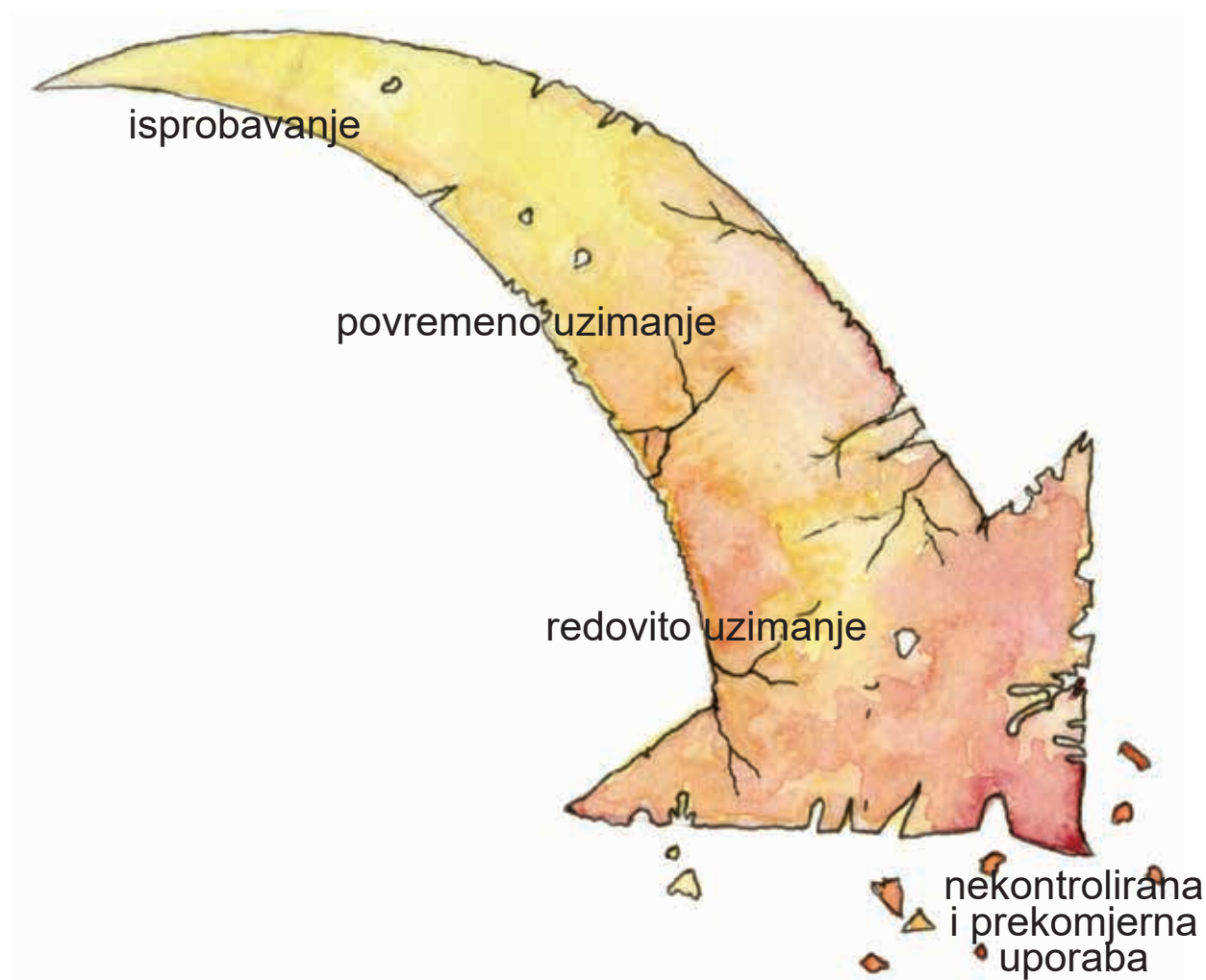
Do tih utjecaja izravno dolazi iz svijeta oko nas, a dio iz nas samih, tj. naših osobina, potreba i uvjerenja.





Put do ovisnosti

Osobe ovisne o drogama nisu to postale preko noći. Najčešće su probale određenu tvar u društvu, na zabavi ili sličnoj situaciji zbog znatiželje ili nagovora. Tijekom vremena su je počele koristiti povremeno. Nakon toga su, zbog promjena koje su droge izazivaju u mozgu, povećale količinu tvari i počele je koristiti sve češće, odnosno redovito te došle do nekontroliranog korištenja (više puta tjedno ili svakodnevno). Navedene faze nisu jasno razgraničene i prepoznatljive zbog čega se osobi može učiniti da „ima kontrolu“ nad situacijom i svojim ponašanjem, a zapravo je polako i neprimjetno gubi. Nijedan ovisnik nije „planirao“ izgubiti kontrolu.



Iako postoje izuzeci, stručnjaci kažu da je većina osoba koje koriste droge prvo počela pušiti cigarete, piti alkoholna pića i koristiti marihuanu. Zbog toga su stručnjaci te tvari nazvali „ulaznim drogama“. Korištenje jedne tvari nije uzrok prelaska na drugu, ali povećava rizik pa je najsigurnije/najpametnije – ne počinjati!

“Kužimo se”

Govor je uobičajen oblik međuljudske komunikacije (verbalna komunikacija). Drugi oblik odvija se preko govora tijela (neverbalna komunikacija). Međusobno se nadopunjuju.

Komunikacija ima dva dijela: slanje i primanje poruke. Da bismo uspješno komunicirali, moramo ovladati i jednim i drugim dijelom.

Slanje poruka

Nitko ti ne može „čitati misli“. Stoga, kada drugima šalješ poruku, potrudi se da:

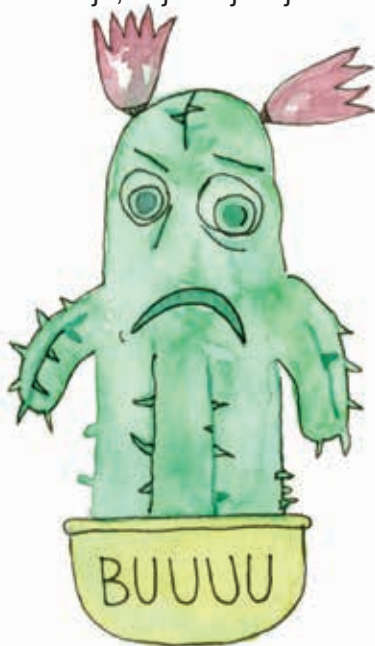
- budeš dovoljno određen/a – reci točno (precizno) što misliš.
- uskladiš verbalni i neverbalni dio poruke.

Na primjer, želiš li se s nekime naći u kinu, reci gdje (koje kino) i kada (točno vrijeme). Riječi koje izgovaraš i govor tijela trebaju se podudarati – u suprotnom će sugovornik biti zbunjen.

Primanje poruka

Primiti poruku znači puno više nego čuti je; znači uspjeti razumjeti misli, vjerovanja, osjećaje ili mišljenje druge osobe. Da bismo u tome uspjeli, moramo obratiti pozornost na sugovornika i pažljivo slušati.

Kao primatelj poruke, odgovorni smo za dio komunikacije koji zovemo **povratna informacija**. Ona pošiljatelju pokazuje da ga pratimo te da njegova poruka do nas stiže jasno, tj. da je razumijemo. Zovemo je i aktivno slušanje, koje uključuje verbalne i neverbalne vještine.



Slušać:

- šuti
- prekida osobu koja govori, upada joj u riječ

Slušać:

- ne gleda sugovornika
- okrenut je licem od sugovornika
- nagnut je od sugovornika
- ne osmjehuje se, ne klima glavom
- njegov izraz lica ne odražava zanimanje



Slušać:

- kratkim izrazima pokazuje da prati ("aha")
- pokazuje zanimanje ("stvarno?")

Slušać:

- uspostavlja kontakt pogledom
- okrenut je prema osobi koja govori
- blago je nagnut naprijed
- osmjehuje se, potvrdno klima glavom
- njegov izraz lica odražava zanimanje

Nesporazumi

Nesporazumi su posljedica nedovoljno jasne komunikacije. Mogu dovesti do raznih neželjenih ishoda: propuštenih prilika (netko se nije družio s prijateljima jer je krivo shvatio gdje su), problema (učenik je dobio jedinicu jer nije shvatio da kod kuće treba napisati lektiru, a ne samo pročitati knjigu), narušenih odnosa (jedan je prijatelj zamjerio drugome da mu se tijekom praznika ne javlja, a nije shvatio da je otputovao u planine i da nema signala)...

No, dobra je vijest da ih možemo izbjeći pažljivom komunikacijom. Slijedi nekoliko smjernica i vježbi koji će ti u tome pomoći.

Uskladi verbalni i neverbalni dio poruke	Izrazi se jasno
U suprotnom, zbunit ćeš sugovornika. U sljedećim primjerima označi koji je od dvaju odgovora usklađen s neverbalnom komunikacijom.  Pitanje: „Kako si?“ Odgovor: a. „Sve je u redu“ b. „Zapravo, nisam baš dobro“  Izjava: „Vjeruj mi!“ Odgovor: a. „Nisam baš siguran/a da je to dobra zamisao“ b. „Naravno!“	Nemoj govoriti općenito i nejasno tako da sugovornik mora nagađati što želiš poručiti. Tri nedovoljno određene rečenice preoblikovane su u određene. Što misliš, jesu li nakon izmjene dovoljno jasne i mogu li spriječiti nesporazum? „<u>Brzo</u> se vraćam“ ↓ „Vraćam se <u>za 10 minuta</u>“ da/ne „Prestani me <u>gnjaviti</u>“ ↓ „<u>Smetaš</u> mi“ da/ne „Nemoj <u>puno</u> potrošiti“ ↓ „Nemoj potrošiti <u>više od 50 kuna</u>“ da/ne
Postavljaj pitanja	Parafriziraj
Ovaj prijedlog vrijedi i kad šalješ poruku (provjeri je li te sugovornik razumio), i kad je primaš (ako nisi siguran/a da si dobro razumio/la, postavi dodatno pitanje i zamoli objašnjenje). 	Vlastitim riječima ukratko ponovi što si čuo/la. Bez obzira na to je li sugovornik bio nedovoljno određen ili si ti bio nedovoljno pažljiv, moći ćeš na vrijeme dopuniti poruku i izbjeći nesporazum. Koja je od dviju rečenica bolji/točniji primjer parafriziranja? Izjava: „Loše mi je“ Parafriziranje: a) „Ne osjećaš se dobro“ b) „Kažeš da se nešto loše dogodilo“

Od nesporazuma do sporazumijevanja



Za svaku od navedenih situacija raspravite i odglumite kako se mogao izbjeći nesporazum.

Nakon nastave moraš požuriti na trening pa si zamolio/la tatu da dođe po tebe autom. Kada je stigao, vidiš da su s njim mama i brat i da neće biti mjesta za prijatelje/ice kojima si rekao/la da mogu ići s vama.

Prepireš se s prijateljem/icom jer je nastavnik pri kraju sata rekao da za domaću zadaću riješite zadatke vezane uz lekciju koju ste obradili. Ti smatraš da to znači ispuniti radnu bilježnicu, a prijatelj/ica da treba odgovoriti na pitanja iz udžbenika.

Na satu tjelesnog odgoja preskaćete kozlić. Tvoj prijatelj/ica je nespretno doskočio/la i pao/la, kažeš da ti je žao, ali ti ne vjeruje jer si se na trenutak nasmijao/la.

Dogovorio/la si se s prijateljem/icom da će svratiti do tebe doma. Nazvao/la je i rekao/la da uskoro stiže. Prošlo je već skoro dva sata. „Zaglavio/la“ si u kući i dosađuješ se.



ISPRED ŠKOLE ...



SUTRA OKO 18H...



Zauzimam se za sebe

Koji je tvoj stil odbijanja?

Načuo si
prijatelja/icu kako
te iza leđa kritizira.
Povrijeđen/a si.
Ti ćeš...

Svi sedmaši tvoje
škole su u posjetu
prirodoslovnom
muzeju. Želiš čuti
što vodič govori,
ali mnogi učenici
pričaju. Ti ćeš...

Prijatelju si
posudio/la jednu
od svojih najdražih
igrice/knjiga. Vratio
ju je oštećenu.
Ti ćeš...

Zadnji je dan
nastave. Neki tvoji
prijatelji piju pivo.
Zovu te da im se
pridružiš, iako si
rekao/la da ne
želiš. Ti ćeš...

- a) praviti se kao da se ništa nije dogodilo
- b) otići ravno do prijatelja/ice i početi vikati
- c) reći da te to smeta i pitati da ti otvoreno kaže ako mu/joj nešto smeta

- a) samo gledati izložke
- b) zaprijetiti: „Bolje ušutite ili...”
- c) reći da želiš čuti i tražiti da prestanu

- a) kupiti novu igricu/knjigu
- b) posuditi nešto od tog prijatelja i namjerno to oštetiti
- c) reći prijatelju da zamijeni oštećenu igricu/knjigu

- a) popiti nekoliko gutljaja damo da te puste na miru
- b) reći da ćeš ih lupiti limenkom po glavi ako opet pitaju isto
- c) ponoviti „ne” i tražiti da to poštuju



Bodovanje:

Najviše odgovora „a” – sklon/a si reagirati PASIVNO, prihvaćajući ono s čime se ne slažeš bez primjedbi i pokušaja da nešto poduzmeš.

Najviše odgovora „b” – sklon/a si reagirati AGRESIVNO, bez potrebe biti neprijateljski nastrojen/a i koristiti silu da bude po tvome.

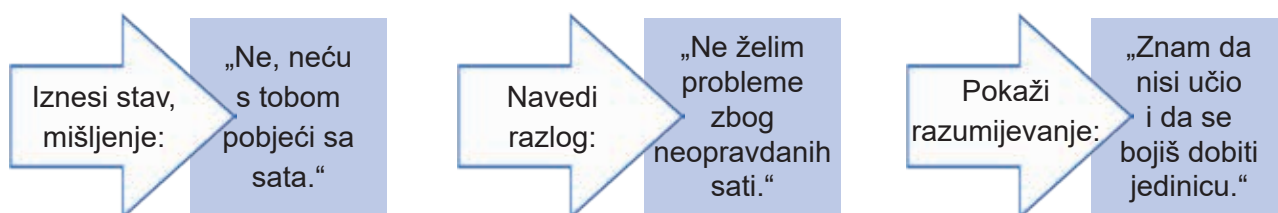
Najviše odgovora „c” – znaš biti ASERTIVAN/A tj. mirno i čvrsto se zauzeti za vlastita prava, bez da pritom povrijediš druge ljude.

U životu je bitno imati prijatelje i biti spreman pomoći drugima. No, to ne znači zaboraviti na vlastite potrebe i stavove. Da bismo znali, kada zatreba, izboriti se za sebe i povećati vjerojatnost da ćemo dobiti što želimo, moramo naučiti:

- odbiti neopravdane zahtjeve (reći ne ako ljudi traže da učinimo nešto što nije pošteno, razumno ili sigurno),
- iznijeti vlastite zahtjeve (zatražiti nešto od drugih) i
- izraziti osjećaje.

Slijedi sažet prikaz informacija o tome kako se suočiti s opisanim situacijama i prikladni primjeri.

Odbijanje neopravdanih (nerazumnih) zahtjeva



Vježbaj reći «Ne»

Slijedi opis nekoliko različitih zahtjeva. Prvo procijeni koji su opravdani, a koji neopravdani. Kada procijeniš da zahtjev nije opravdan i da mu ne bi udovoljio, vježbaj uz pomoć prijatelja kako bi rekao/la „ne“. Vodi računa da izneseš svoj STAV, obrazložiš RAZLOG te pokažeš RAZUMIJEVANJE.

Situacija 1: Krenuo/la si na trening, a susjeda te moli da joj iz drvarnice doneseš drva.

Situacija 2: Tvoj prijatelj želi prepisati sastav koji nije napisao.

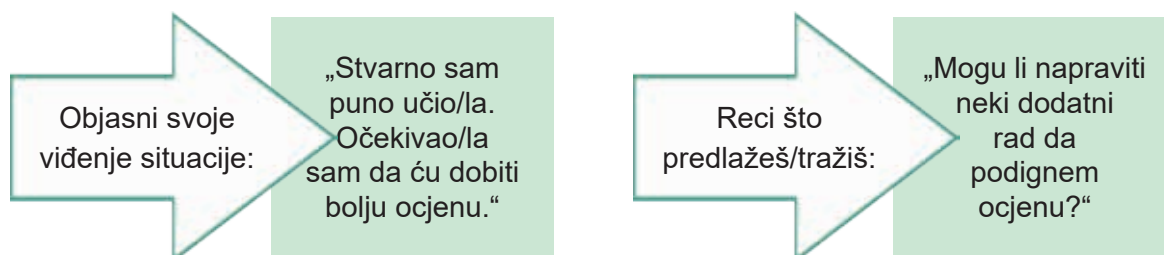
Situacija 3: Tvoj prijatelj želi prepisati dio zadaće iz kemije koji nije razumio.

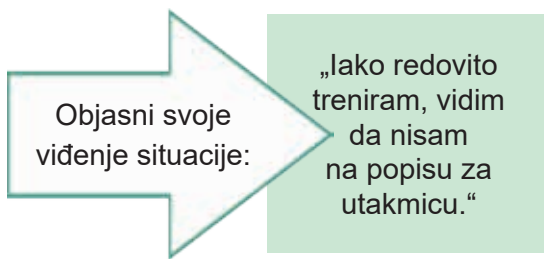
Situacija 4: Prijatelj želi da s njim ideš na koncert grupe koju ne voliš.

Situacija 5: Prijatelj želi da s njim ideš na koncert večer prije važnog kontrolnog.

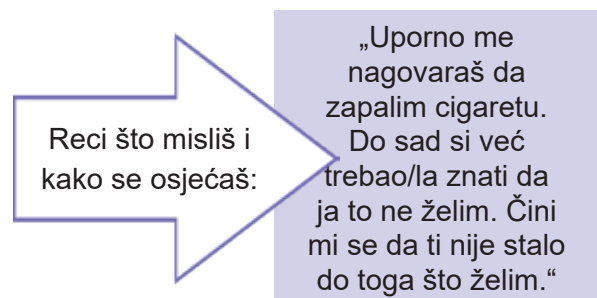
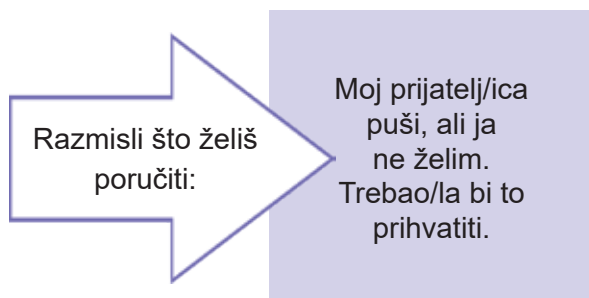
Situacija 6: Tvoj brat/sestra želi od tebe posuditi novce, iako i sam/a od roditelja dobiva džeparac.

Iznošenje zahtjeva





Izražavanje osjećaja



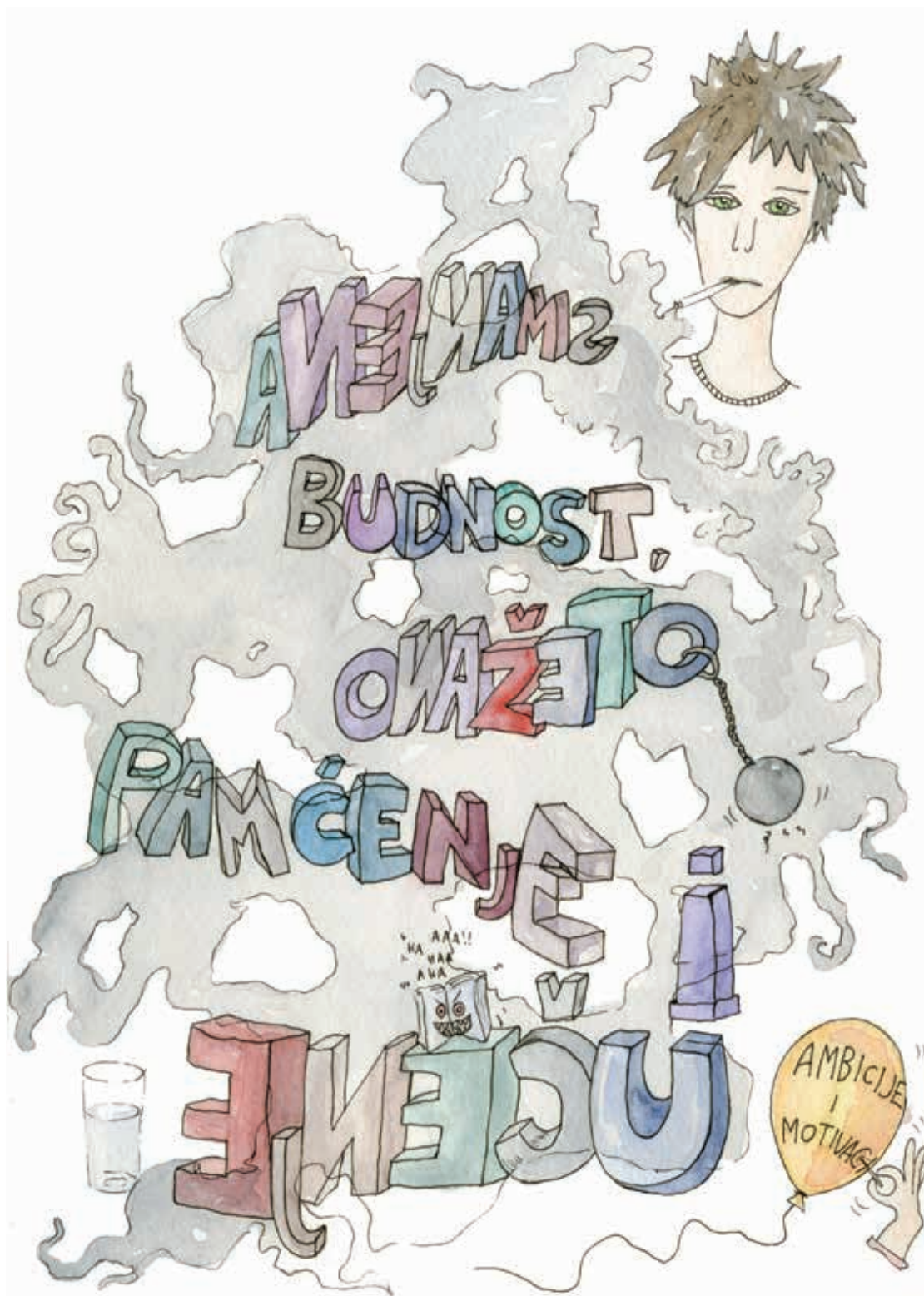
Neverbalne vještine asertivnosti

Asertivnost podrazumijeva niz vještina koje nam omogućavaju da se založimo i izborimo za sebe, a pritom poštujemo ljude oko nas. Djelotvoran asertivni odgovor ne uključuje samo asertivnost u sadržaju (ono što kažemo), već i u nastupu (kako to kažemo). Jednako je važno izraziti asertivnost neverbalno.

- govor: govori mirno, bez oklijevanja i zastajkivanja
- kontakt pogledom: gledaj sugovornika u oči (ali ne netremice), a ne u pod ili sa strane
- izraz lica: pripazi da tvoje lice „poručuje“ isto što i riječi
- stav tijela: stani uspravno, okreni se prema sugovorniku
- udaljenost: stani na udaljenosti od približno jednog metra od sugovornika

Marihuana – zablude i istine

Marihuana je osušena mješavina listova, sjemenki i stabljika biljke konoplje od koje se mogu napraviti cigarete. Njezino psihoaktivno djelovanje počinje nekoliko minuta nakon pušenja. Znanstvenici su utvrdili da dovodi do niza promjena: smanjuje budnost, usporava reflekse, smanjuje mirnoću ruke, ometa pamćenje i učenje. Osim toga, ubrzava rada srca i povišuje krvni tlak te može voditi do niza zdravstvenih problema.



Upoznajmo činjenice

Razmisli koji bi izrazi pravilno nadopunili sljedeće rečenice pa njima ispuni križaljku.

Marihuana dostupna danas deset je puta **?(1)** od one koja se koristila 1975. To još više povećava **?(2)** koje mogu nastati redovitom upotrebom marihuane.

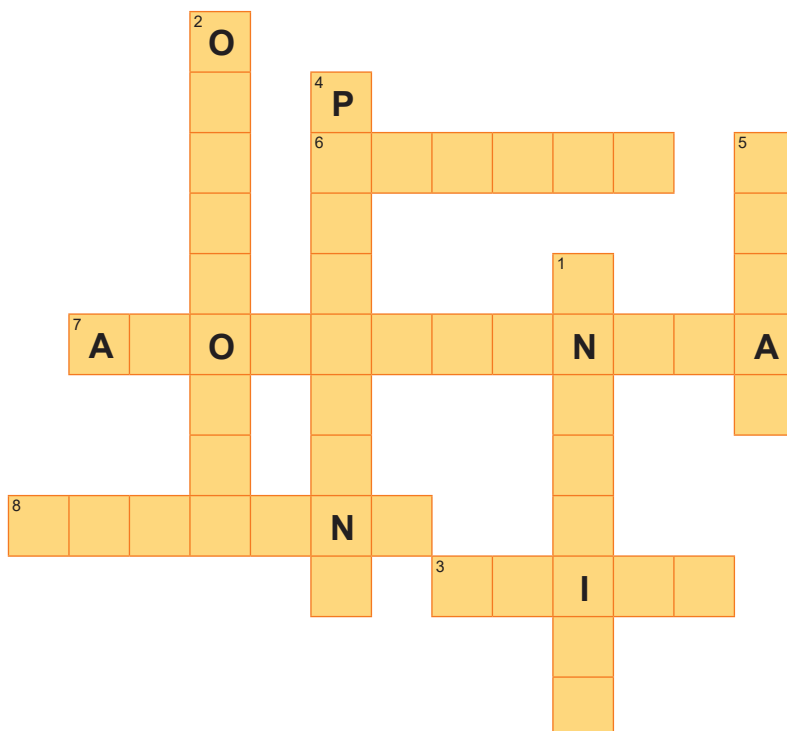
Istraživanja u našoj županiji pokazala su da mladi imaju **?(3)** pretpostavku o tome koliko vršnjaci koriste droge. Razmišljanje „većina koristi drogu“ **NIJE TOČNO**.

Većina mladih navodi da im njihovi dobri prijatelji ne bi odobrili pušenje marihuane, čak i ako je ono samo **?(4)**.

Marihuana ne pomaže u rješavanju problema. Može proizvesti privremen **?(5)** bezbrižnosti, no kada nje-no djelovanje prestane, osobi i dalje **?(6)** isti problemi.

Bez obzira na to koliko majica ili kapa s otisnutim listom marihuane vidite ili koliko grupa o tome pjeva, ne moraš početi pušiti marihuanu. Velika većina **?(7)** ne koristi marihuanu!

Istraživanja pokazuju da se mladi koji koriste marihuanu češće upuštaju u druga **?(8)** ponašanja.



Moji razlozi za nepušenje marihuane

Navedi vlastite razloge zašto ne želiš koristiti marihuanu.

Misli svojom glavom

Suočavanje s vršnjačkim pritiskom

Opiši situaciju u kojoj si osjećao/la pritisak pojedinca ili grupe da učiniš nešto što nisi htio/la.

Na koji način (kojim taktikama) su te nastojali nagovoriti da učiniš ono što nisi htio/la?

Što si odlučio/la učiniti i zašto?

Kako si se poslije osjećao/la?

Prepoznavanje taktika nagovaravanja

Ponekad se može dogoditi da netko želi utjecati na tebe i nagovoriti te da učiniš nešto što ne želiš, s čime se ne slažeš i što za tebe nije pametno ili zdravo. Zbog toga je važno znati prepoznati načine (taktike) nagovaravanja koje ljudi ponekad koriste kada žele da bude po njihovom.

Evo nekoliko najčešćih taktika nagovaravanja.



Laskanje:

dati osobi kompliment da bismo je pridobili

Logički pristup:

navesti znanstvene dokaze i podatke u prilog ili protiv nekog ponašanja

Pozivanje na autoritet:

podsjetiti da se cijenjena (ili poznata) osoba ponaša na određeni način ili ima određeno stajalište

Obećanje popularnosti:

stvoriti dojam da određeno ponašanje vodi ka prihvatanju

Obećanje nagrade ili prijetnja kaznom:

navesti ugodne ili neugodne posljedice određenog ponašanja

Upornost:

dugotrajno, opetovano zahtijevanje

Nametanje krivnje:

navesti osobu da se osjeća loše i nezadovoljno dok ne prihvati nagovor

Pročitaj navedene situacije pa ih spoji s odgovarajućom taktikom nagovaranja.

Situacija 1.

Karlo se želi upisati na nogomet, ali mu se ne da samome ići na treninge. Rekao je prijatelju da u tom klubu treniraju sve „face“ iz škole.

Situacija 2.

Marku su roditelji rekli da će na kraju školske godine dobiti Play Station, ako bude imao dobre ocjene.

Situacija 3.

Katarina se nedavno preselila. Dobila je poziv za zabavu od djevojaka iz novog razreda. Kada su joj na zabavi ponudili pivo, odgovorila je „Ne, hvala“. Jedna ju je djevojka povukla sa strane i rekla: „Što izvodiš, daj se opusti?!“.

Situacija 4.

Petra pokušava odlučiti koji će strani jezik učiti u srednjoj školi. Razmišlja o francuskom, a roditelji joj kažu da bi joj više koristio talijanski.

Situacija 5.

Ivan se javio na audiciju u školu glume. Tijekom razgovora s voditeljem, rekao je da je čuo da je ta škola najbolja.



⚡ Laskanje

⚡ Logički pristup

⚡ Pozivanje na autoritet

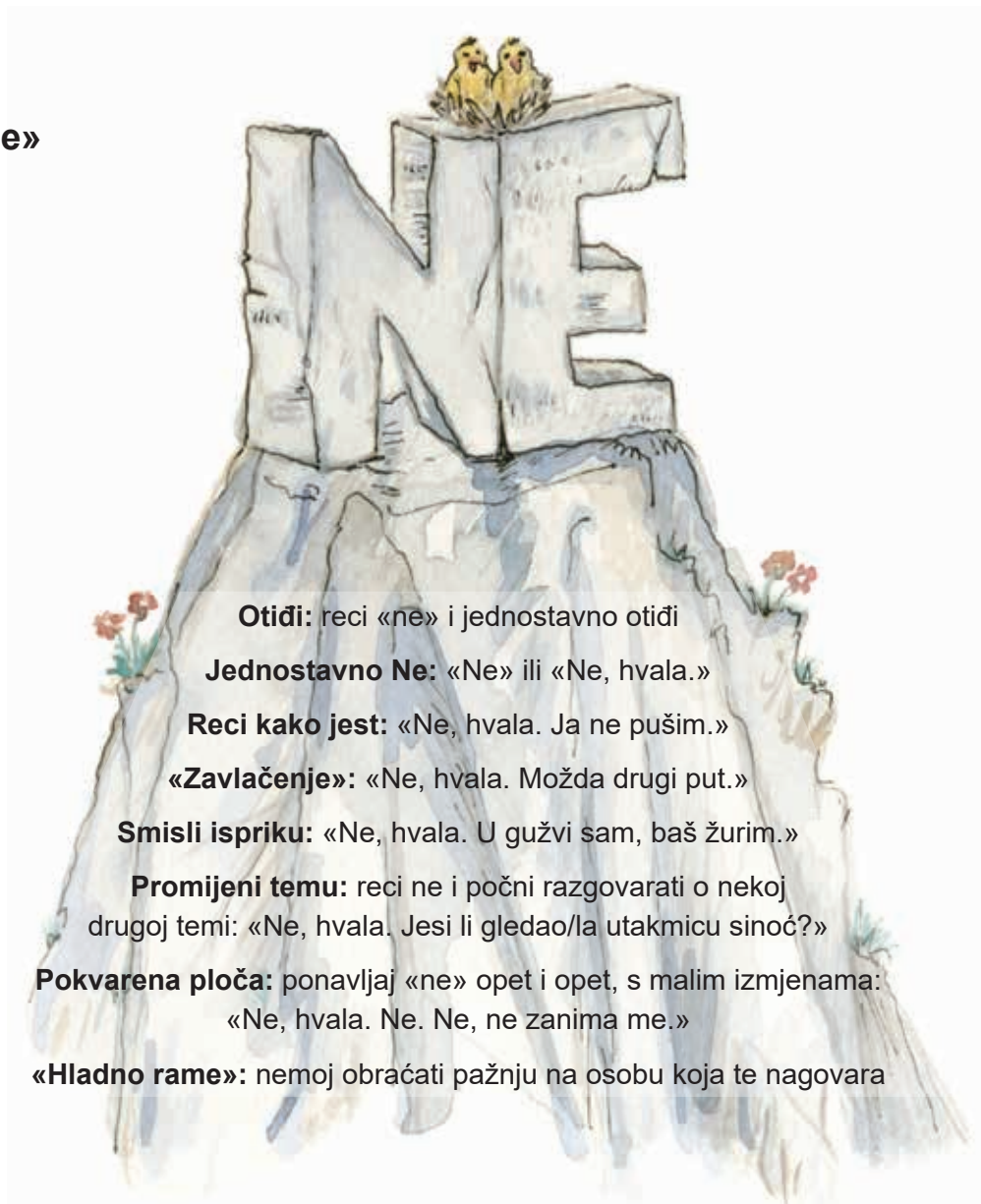
⚡ Obećanje popularnosti

⚡ Obećanje nagrade ili prijetnja kaznom

⚡ Upornost

⚡ Nametanje krivnje

Kako reći «Ne»



Otići: reci «ne» i jednostavno otići

Jednostavno Ne: «Ne» ili «Ne, hvala.»

Reci kako jest: «Ne, hvala. Ja ne pušim.»

«Zavlačenje»: «Ne, hvala. Možda drugi put.»

Smisli ispriku: «Ne, hvala. U gužvi sam, baš žurim.»

Promijeni temu: reci ne i počni razgovarati o nekoj drugoj temi: «Ne, hvala. Jesi li gledao/la utakmicu sinoć?»

Pokvarena ploča: ponavljaj «ne» opet i opet, s malim izmjenama:
«Ne, hvala. Ne. Ne, ne zanima me.»

«Hladno rame»: nemoj obraćati pažnju na osobu koja te nagovara

Odupiranje vršnjačkom pritisku

Puno je različitih načina da kažeš «ne» i odupreš se pritisku vršnjaka, ako te nagovaraju na nešto što ne želiš, npr. da pušiš ili piješ. Opiši neke situacije u kojima bi mogao/la doživjeti pritisak da činiš ono što ne želiš. Nakon toga napiši što bi mogao/la reći ili učiniti da si olakšaš situaciju i ne popustiš.

Situacija

Moj odgovor

Situacija

Moj odgovor

