

„Već više od desetljeća Pragma razvija školske kalendare koji nisu samo alati za planiranje, već i vrijedni edukativni resursi namijenjeni svima koji rade s djecom i mladima: prvenstveno razrednicima, odgajateljima, ali i roditeljima. Njihov najnoviji kalendar, pod naslovom Moja priča, još jednom potvrđuje Pragminu posvećenost kvaliteti, suvremenosti i uključivanju korisničkog iskustva u daljnji razvoj sadržaja...“

Alma Rovis Brandić,

predsjednica Hrvatske komore socijalnih pedagoga

„Autori navode važnost obitelji u djetetovu životu koju promatramo kao sigurno utočište svakog djeteta, okruženje u kojem ga dočekuju ljubav, podrška i razumijevanje, ali također vrlo jasno ukazuju da postoje djeca koja nemaju prilike odrastati u okruženju ljubavi i sigurnosti i da je važno pružiti podršku kad uočimo roditelje koji nekad ne rade u najboljem interesu djeteta.“

Jasmina Hamer,

ravnateljica Hrvatske zajednice osnovnih škola

„Kalendar udruge Pragma jednostavan je i jedinstven za korištenje jer nudi niz vježbi i aktivnosti kako pomoći djeci da postanu psihološki otpornija, samopouzdana, osnažena ljudska bića koja će preuzeti kontrolu nad svojim životom i promijeniti svoju životnu priču. Također, prenoseći poruku čitatelju, ovaj Kalendar budi nadu i optimizam kako je drugačiji, bolji svijet moguć, ako prihvatimo kako svi mi možemo biti dio promjene.“

Maja Škifić,

univ. spec. act. soc., sveučilišna specijalistica obiteljske medijacije

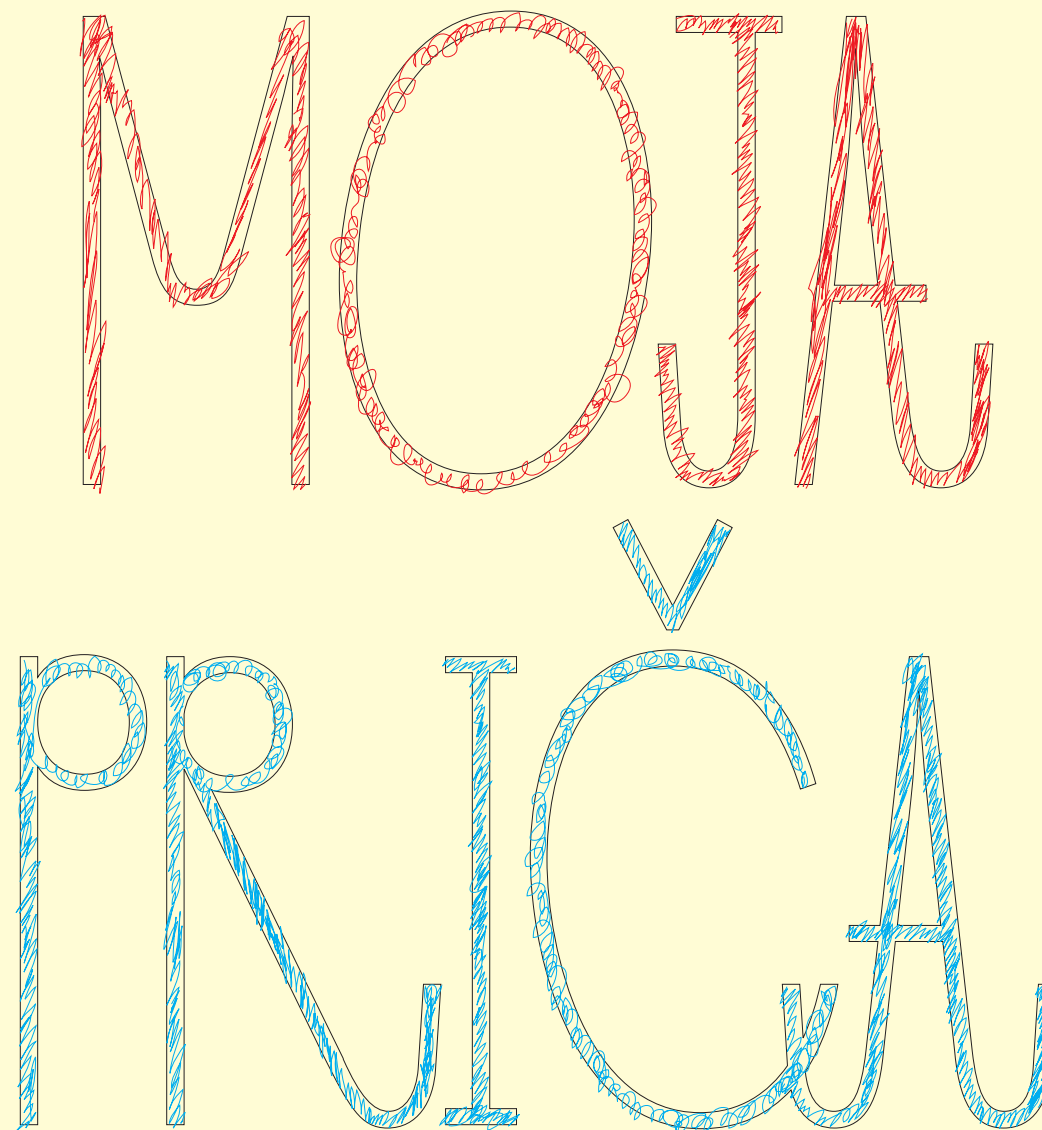
ISBN 978-953-46624-1-0

udrugapragma.hr



Angelina Krsnik
Nedjeljko Marković
Mirjana Soljačić

Moja priča Školski kalendar udruge Pragma 2025./26.



25./26.

Pragma*

Nakladnik

Pragma, Teslina 13, 10000 Zagreb
Tel.: 01 7789 950
OIB: 93604401369
www.udruga-pragma.hr
www.blizu.eu
pragma@udruga-pragma.hr
Društvene mreže:
www.facebook.com/udrugapragma
Instagram, YouTube, X, TikTok
i LinkedIn: @udrugapragma

Za nakladnika

Nedjeljko Marković, predsjednik

Autori

Angelina Krsnik
Nedjeljko Marković
Mirjana Soljačić

Recenzentice

Alma Rovis Brandić
Jasmina Hamer
Maja Škifić

Dizajn

Narcisa Vukojević

Lektura i korektura

Jelena Gazivoda

Tisak

Kerschoffset d.o.o., Zagreb

Naklada

3500

Zagreb, 2025.

ISBN 978-953-46624-1-0

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001278698.

Autorska prava ©Pragma. Sva prava pridržana. Strogo je zabranjeno kopiranje, raspačavanje, ponovno objavljivanje ili izmjena materijala bez prethodnog pisanog odobrenja dobivenog od Pragme.

Izrada publikacije omogućena je temeljem financijske potpore Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih, Ministarstva demografije i useljništva, Ministarstva zdravstva i Grada Zagreba.

Ovaj projekt financira Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Sadržaj ove publikacije u isključivoj je odgovornosti Udruge i ne održava nužno stajalište Ministarstva rada, mirovinskoga sustav, obitelji i socijalne politike.

Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

Sadržaj publikacije u isključivoj je odgovornosti udruge Pragma te ne odražava stav Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih. Ovaj projekt sufinancira (provodi se uz potporu) Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih.

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljništva. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti Korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Ministarstva.

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Grada Zagreba. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta davatelja.



Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava,
obitelji i socijalne politike
Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih
Ministarstvo demografije i useljništva



Ministarstvo
zdravstva



GRAD
ZAGREB

MOJA PRIČA

Angelina Krsnik
Nedjeljko Marković
Mirjana Soljačić

Školski kalendar
udruge Pragma
2025./26.

Kalendar događanja u 2025./2026. godini

RUJAN 2025.

- ~~8.~~ Početak nastavne godine;
Međunarodni dan pismenosti
- 10. Svjetski dan prevencije samoubojstava
- 15. Međunarodni dan demokracije
- 21. Međunarodni dan mira
- 23. Međunarodni dan kulturne baštine i Dan europske baštine
- 25. Dan donošenja Odluke o sjedinjenju Istre, Rijeke, Zadra i otoka s maticom zemljom Hrvatskom
- 26. Europski dan jezika
- 27. Svjetski dan turizma

LISTOPAD 2025.

- 1. Međunarodni dan starijih osoba
- 2. Međunarodni dan nenasilja
- 5. Svjetski dan učitelja
- 6. Svjetski dan stanovanja (prvi ponedjeljak u listopadu)
- 8. Dan Hrvatskog sabora
- 10. Svjetski dan mentalnoga zdravlja
- 16. Svjetski dan hrane
- 17. Međunarodni dan borbe protiv siromaštva
- 24. Dan Ujedinjenih naroda
- 27. Svjetski dan štednje; Međunarodni dan školskih knjižnica (posljednji ponedjeljak u listopadu)

STUDENI 2025.

- ~~1.~~ Blagdan Svih svetih
- 9. Međunarodni dan borbe protiv fašizma, antisemitizma i ksenofobije
- 10. Svjetski dan znanosti za mir i razvoj
- 13. Svjetski dan ljubaznosti
- 15. Prvi dan obilježavanja Mjeseca borbe protiv ovisnosti
- 16. Međunarodni dan tolerancije

STUDENI 2025.

- ~~18.~~ Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata i Dan sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje
- 20. Međunarodni dan dječjih prava
- 21. Svjetski dan televizije
- 25. Međunarodni dan borbe protiv nasilja nad ženama

PROSINAC 2025.

- 2. Međunarodni dan borbe protiv ropstva
- 3. Međunarodni dan osoba s invaliditetom
- 5. Međunarodni dan volontera
- 6. Blagdan svetog Nikole, zaštitnika djece i pomoraca
- 9. Međunarodni dan borbe protiv korupcije
- 10. Dan ljudskih prava; dan dodjele Nobelove nagrade
- 15. Posljednji dan Mjeseca borbe protiv ovisnosti
- 18. Međunarodni dan migranata
- 20. Međunarodni dan solidarnosti
- ~~25.~~ Božić
- ~~26.~~ Blagdan svetoga Stjepana
- 31. Stara godina

SIJEČANJ 2026.

- ~~1.~~ Nova godina; Svjetski dan mira
- ~~4.~~ Svjetski dan Braillovog pisma
- ~~6.~~ Bogojavljenje ili Sveta tri kralja
- 9. Dan sjedinjenja Međimurja s maticom zemljom Hrvatskom
- 10. Svjetski dan smijeha
- 12. Početak nastave
- 15. Dan međunarodnoga priznanja Hrvatske i Dan mirne reintegracije hrvatskog Podunavlja
- 27. Međunarodni dan sjećanja na žrtve Holokausta
- 31. Međunarodni dan vjerskih sloboda (posljednja subota u siječnju)

VELJAČA 2026.

- 2. Svjetski dan borbe protiv raka
- 8. Međunarodni dan života (prva nedjelja u veljači)
- 11. Svjetski dan bolesnika; Međunarodni dan žena i djevojaka u znanosti
- 13. Svjetski dan radija
- 14. Sveti Valentin — Dan zaljubljenih
- 20. Svjetski dan socijalne pravde
- 21. Međunarodni dan materinskog jezika
- 26. Hrvatski dan liječnika

OŽUJAK 2026.

- 8. Međunarodni dan žena
- 15. Svjetski dan prava potrošača
- 19. Dan očeva (u Hrvatskoj)
- 21. Svjetski dan poezije; Međunarodni dan borbe protiv rasne diskriminacije
- 22. Svjetski dan voda
- 24. Međunarodni dan prava na istinu o teškim kršenjima ljudskih prava i dostojanstva žrtava
- 25. Međunarodni dan sjećanja na žrtve ropstva i prekoceanskoga odvođenja robova
- 27. Svjetski dan kazališta

TRAVANJ 2026.

- 1. Svjetski dan borbe protiv alkoholizma
- 2. Svjetski dan autizma; Međunarodni dan dječje knjige
- ~~5.~~ Uskrs
- ~~6.~~ Uskrsni ponedjeljak
- 7. Svjetski dan zdravlja
- 15. Svjetski dan umjetnosti
- 22. Dan planeta Zemlje; Dan hrvatske knjige
- 23. Svjetski dan knjige i autorskih prava
- 29. Svjetski dan plesa
- 30. Dan pogibije Zrinskog i Frankopana

SVIBANJ 2026.

- ~~1.~~ Međunarodni praznik rada
- 3. Dan sjećanja na ubijenu i stradalju djecu u Domovinskom ratu; Svjetski dan slobode medija
- 9. Dan Europe i Dan pobjede nad fašizmom
- 15. Međunarodni dan obitelji
- Subota ili nedjelja najbliža 15. svibnju**
Dan spomena na hrvatske žrtve u borbi za slobodu i nezavisnost
- 16. Svjetski dan pravedne trgovine (druga subota u svibnju)
- 17. Majčin dan (u Hrvatskoj) (druga nedjelja u svibnju); Svjetski dan telekomunikacijskog i informacijskog društva
- 19. Svjetski dan poduzetnica
- 22. Završetak nastavne godine za učenike završnih razreda srednjih škola
- ~~30.~~ Dan državnosti
- 31. Blagdan Majke Božje od Kamenitih vrata i Dan grada Zagreba; Svjetski dan nepušenja

LIPANJ 2026.

- ~~4.~~ Tijelovo
- 5. Svjetski dan zaštite okoliša; Dan hrvatske zastave
- 7. Dan hrvatske diplomacije
- 8. Svjetski dan oceana
- 12. Svjetski dan borbe protiv dječjega rada; Završetak nastavne godine
- 20. Svjetski dan izbjeglica
- 21. Svjetski dan glazbe
- ~~22.~~ Dan antifašističke borbe
- 25. Dan neovisnosti
- 26. Međunarodni dan borbe protiv zlorabe droge

Ovogodišnji, 13. školski kalendar udruge Pragma, pod naslovom „**Moja priča**“, dio je serije školskih kalendara od 2013. godine do danas, i napisan je s ciljem davanja doprinosa Pragme jačanju socio-emocionalnih vještina djece i mladih u Hrvatskoj.

Svaki dosadašnji kalendar imao je specifičan cilj — prevenciju nekog štetnog ili nepoželjnog ponašanja, vježbanje određenih životnih vještina ili promociju određenih prosocijalnih vještina.

Ovogodišnji je usmjeren sagledavanju života djece i mladih kroz prizmu njihovih obitelji, različitih izazova s kojima se obitelji mogu suočavati te davanja mogućnosti prevladavanju tih izazova i teškoća.

Niti jedno dijete ne bi trebalo i ne bi smjelo patiti zbog odluka i/ili životnih okolnosti njihovih očeva i majki, a svatko od nas može pomoći u prevladavanju tih prepreka: konkretnom pomoći, savjetom, podrškom, slušanjem — blizinom ili zagrljajem — iskazivanjem nesebične ljubavi prema njihovim potrebama.

Pozivamo sve stručnjake iz ranog i predškolskog odgoja, sustava odgoja i obrazovanja te socijalne skrbi i javnog zdravstva, te drugih društveno-humanističkih područja, na čitanje i primjenu Kalendara u svojim zajednicama, te među djecom i mladima i njihovim obiteljima.

Školski kalendari:

+ Misli, vježbaj, mijenjaj!	(šk. godina 2024./25.)
+ Online	(šk. godina 2023./24.)
+ Moranja	(šk. godina 2022./23.)
+ Kriza	(šk. godina 2021./22.)
+ Pisma: nova prilika	(šk. godina 2020./21.)
+ Blizu	(šk. godina 2019./20.)
+ Neopisivo	(šk. godina 2018./19.)
+ Nastavi dobru priču!	(šk. godina 2017./18.)
+ Živim snove	(šk. godina 2016./17.)
+ Sanjam	(šk. godina 2015./16.)
+ Godina za akciju!	(šk. godina 2014./15.)
+ Godina za sjećanje	(šk. godina 2013./14.)

Na www.udruga-pragma.hr preuzmite

školske kalendare udruge Pragma i zvučni zapis Karline priče.

Tekst čita Mihaela Krsnik.



Bok svima!

Zovem se Karla. Odnedavno sam navršila osamnaest godina i najesen krećem sa završnom godinom svog obrazovnog putovanja. Jako je lijep osjećaj to konačno izgovoriti (ili napisati)! Možda se pitate, tko sam ja i što radim u ovogodišnjem Pragminu školskom kalendaru? Pa, ekipa iz Pragme zamolila me da vas ove godine vodim kroz njihov kalendar, pričajući svoju životnu priču. Kako bih to napravila, dat ću vam uvid u zapise svog dnevnika koji sam vodila kroz cijelo svoje dvanaestogodišnje obrazovanje.

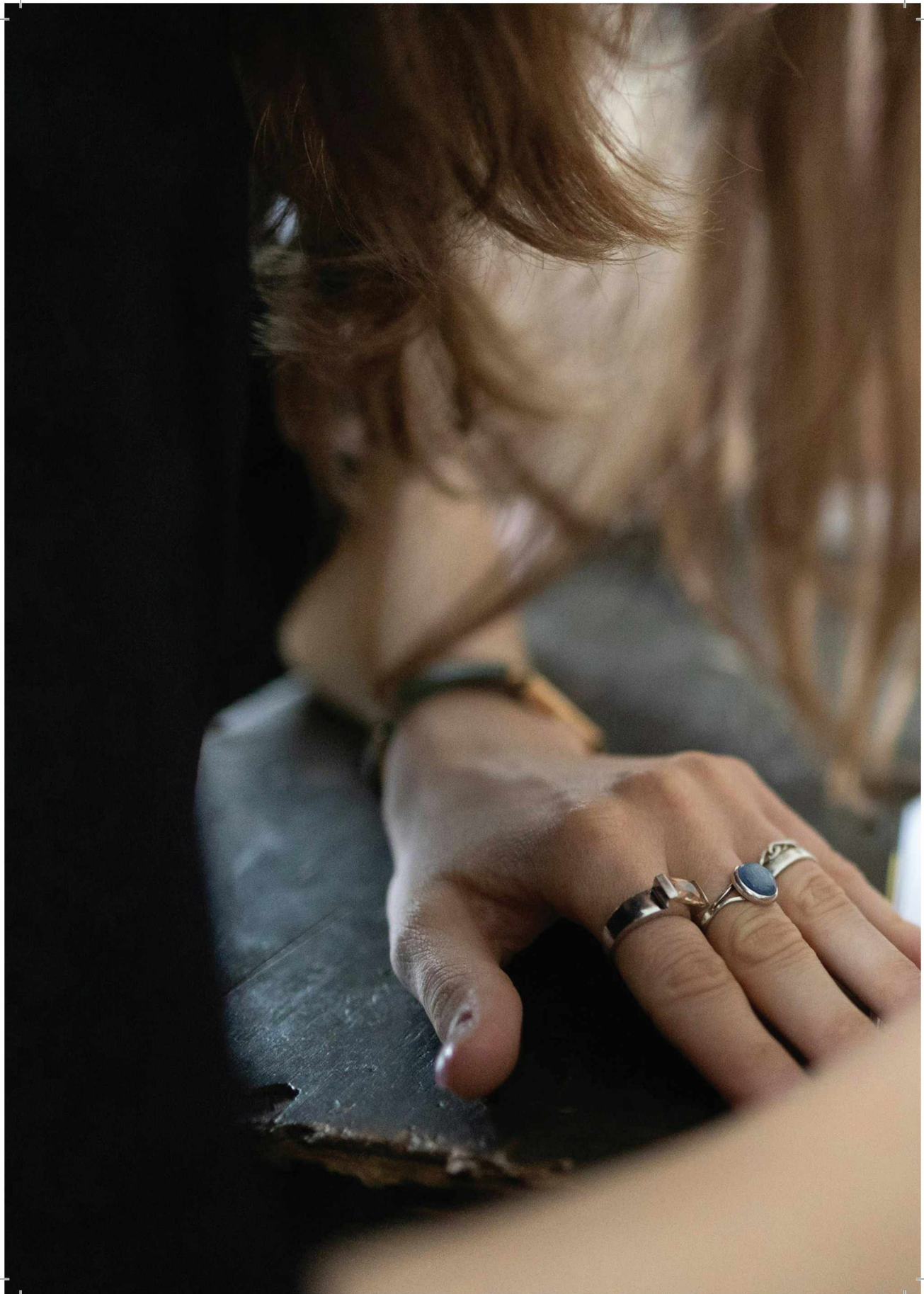
Zašto? Shvatit ćete kada dođemo do kraja.

Međutim, trebala bih reći nešto o sebi, zar ne!?

U Zagrebu živim cijeli svoj život, zajedno s mamom Marinom. Moja je mama predivna, topla i brižna majka i još bolja osoba. Oduvijek smo bile samo nas dvije, kao prst i nokat. Mama je bila jako mlada kada me rodila, a tata je u mom životu uvijek bio samo u prolazu. Na početku je bilo jako teško, mama nije imala podršku svoje obitelji, sve je morala sama. Iako sada znam da nekad nije imala za kruh niti je znala kako će platiti račune, kao dijete nisam to primjećivala. Uvijek je radila 2—3 posla i imala sam i više nego što mi je trebalo. Uvijek sam se osjećala voljeno, željeno i zaštićeno. Iako sam imala i imam sve što ja smatram da jednom djetetu treba, shvaćam da je moj život do sada po mnogočemu bio drugačiji i izazovan, a to ćete vidjeti kada budete čitali moje zapise. Ne bih previše duljila, tako da vas prepuštam mom dnevniku i njegovim pričama, a nadam se da se vidimo na kraju, kada ću vam ispričati kako je to sve završilo i u kakvoj se novoj priči nalazim sada!

Do čitanja!

*Karla je izmišljen lik. Zapisi iz dnevnika izmišljene su priče inspirirane savjetovališnim radom u Pragmi te stvarnim iskustvima djece i mladih s kojima smo radili kroz vrtiće, osnovne i srednje škole te učeničke domove diljem Hrvatske.



VOLLI
MAS
KARILA
♥

24. 8. 2016.

Dragi dnevniče!

Mama i ja smo se prije nekoliko dana preselile u novi kvart. Jako sam uzbuđena što ću ovdje ići u školu. Jučer sam bila u parku i upoznala sam nekoliko djevojčica s kojima ću ići u razred. Sve su bile jako drage i simpatične. Jedna od njih jako mi se svidjela, zove se Emina. Emina je malo povučena, skroz je drugačija od mene i to mi se sviđa.

Nekad stvarno treba imati prijateljicu koja će ti pomoći da se malo smiriš. Nadam se da ćemo do kraja školske godine postati prave frendice!

15. 2. 2017.

Dragi dnevniče!

Danas me Emina nakon stooo godina nagovaranja, pozvala kod sebe na druženje. Emina ima 4 brata i sestru i ona je najmlađa. Neki više ne žive s njima. Stan joj je jako mali, ne znam kako stanu svi. Mama mi je rekla da je pristojno u goste ponijeti slatkiše, pa sam ponijela tri čipsa i kekse. Njezini su bili jaaako sretni kad su to vidjeli. Njen stan ima nekakav čudan miris, ali nije mi smetalo. Bilo mi je baš fora kako ona svu svoju robu dijeli sa svojom sestrom, iako joj je većina toga velika. Baš mi je nekad žao što i ja nemam sestru. Možda mi Emina i njezina sestra Livija mogu biti sestre-frendice. Sve bismo dijelile, a ne bismo živjele jedna s drugom. Htjela bih Emini posuditi neke svoje stvari, ali ona nikad ne želi uzeti. Kaže da joj ne treba i da ima svega. Mislim da to nije istina, ali dobro. Nema veze. Njezini mama i tata puno su se svađali dok sam bila tamo, nadam se da je to samo danas i da se inače vole.

Mislim da je Emina sretna, ali nekad ima tužan pogled, valjda će ju to proći.

15. 6. 2017.

Dragi dnevniče!

Napokon kraj četvrtog razreda! JUHUU! Sad tek krećemo u pravu priču. Jedva čekam peti razred, nove predmete i nastavnike. Odlučili su nam organizirati oproštajni maturale, jer se razdvajamo u dva razreda, kao jer nas je previše. Glupost! Uglavnom, Emina ne može ići i to me užasno muči. Cijelu godinu ostavljala sam od džeparca po par kuna za to da joj poklonim na kraju da može s nama, ali nije dovoljno... Njezini starci baš nikako nemaju love. Mama joj je već dugo vremena bolesna, pa ne radi, a stari je niškorist! Jako sam ljuta na njega, zašto je takav? Lik jednostavno ne želi raditi!!! Ne samo da Emina nema za maturale, nego nema ni za jesti. Koliko puta smo podijelile pecivo i znam da je uvijek bila još malo gladna nakon toga. Ne želi mi to priznati, ali vidim da je jako mršava. Moja mama zove je svake nedjelje kod nas na ručak, ali rijetko dođe, stari joj ne da. On stalno govori da je i on tako živio i da Emini niš ne fali. E pa, ne slažem se! Emina je rekla da dobivaju neke novce od centra za socijalni rad (što god da to je), ali da je to dovoljno samo da prežive. Ugrh! Jedva čekam da budemo odrasle i da imamo svoje novce! Onda ćemo putovati svugdje!

SIROMAŠTVO DJECE

Gotovo 650 milijuna ljudi u svijetu živi u ekstremnom siromaštvu, kada osobe imaju na raspolaganju manje od 1,84 eura dnevno, od čega su polovica djeca. Zbog dugotrajnih ratnih sukoba i posljedica pandemije, u narednim godinama predviđa se porast za barem 100 milijuna ljudi (Dragičević i Družić Ljubotina, 2022). Podaci Eurostata za 2024. godinu pokazuju da je 21,7 % ljudi u Hrvatskoj u riziku od siromaštva i socijalne isključenosti. Siromaštvo uvelike ovisi o društvenom i individualnom kontekstu, a neporecivi su utjecaji siromaštva na očuvanje djetinjstva i dobrobiti svakog djeteta i mlade osobe. Postoje određeni koncepti i teorije kroz koje promatramo siromaštvo kako bismo ga bolje shvatili. Koristimo pojam „rizik od siromaštva i socijalne isključenosti“ kako bismo zajednički pojasnili relativno dohodovno siromaštvo, materijalnu deprivaciju i isključenost s tržišta rada (Hrvatska mreža protiv siromaštva, 2016). Siromaštvo gledamo kroz dva koncepta: apsolutno i relativno siromaštvo.

Apsolutno siromaštvo stanje je teške deprivacije u kojem nedostaju uvjeti za zadovoljenje osnovnih životnih potreba, npr. hrane, pitke vode i stanovanja, dok **relativno siromaštvo** obuhvaća one pojedince koji ne mogu zadovoljiti određeni životni standard, odnosno uvelike su udaljeni od standarda kojim živi prosječna osoba u tom području (Šućur, 2001).

Uz postojanje velikog broja definicija siromaštva, postoje i brojne teorije koje ga obuhvaćaju, a najpoznatija je od njih **teorija deprivacijskog kruga**, odnosno „začarani krug siromaštva“. To

podrazumijeva ideju da „siromaštvo rađa siromaštvo“. Naprimjer, obitelj s četvero djece živi u malom seoskom mjestu te je oboje roditelja nezaposleno. Obitelj živi u relativnom siromaštvu. Dvadesetak godina kasnije, djeca iz te obitelji sada imaju svoju obitelj, no zbog brojnih posljedica siromaštva kojemu su bili izloženi u djetinjstvu, nastavljaju živjeti u „začaranom krugu siromaštva“ te su sada i njihova djeca izložena životu u relativnom siromaštvu. Ovo možemo opisati i kao transgeneracijski prijenos siromaštva jer se siromaštvo prenosi s jedne generacije na drugu.

Još je jedna važna teorija vezana uz siromaštvo — **teorija kulture siromaštva**. Ona pretpostavlja da osobe koje žive u siromaštvu iskazuju neprihvatljive oblike ponašanja i devijantnost, te se njihove moralne vrijednosti razlikuju od onoga što je većinski prisutno u njihovu društvenom i kulturnom okruženju (Dragičević i Družić Ljubotina, 2022). Kultura koja se u ovom kontekstu spominje prisutna je na svim razinama života pojedinca i smatra se nepromjenjivom i trajnom, prateći ideju transgeneracijskog siromaštva. Dragičević i Družić Ljubotina (2022) to opisuju kao „nacrt za život“.

Teorije društvene nejednakosti i teorija klasa također se često ističu kao relevantne gdje se nejednakost manifestira kroz socio-ekonomski položaj pojedinca po rođenju, a teorija klase oslanja se na postojanje vladajuće i podređene klase (Marxove teorije klasa), odnosno raslojenost društva prema njihovom socio-ekonomskom statusu. Sve prethodno rečeno upućuje na to da je za neke siromaštvo gotovo neizbježno. Tu se postavlja ključno pitanje — **a što je s djecom?**

Prema UNICEF-u (2005), djeca koja su izložena siromaštvu nisu izložena samo u vrijeme djetinjstva, odnosno u trenutku u kojem žive, već deprivacija koja je trenutačno prisutna ima velike

posljedice na njihovu budućnost, na međugeneracijski prijenos siromaštva, rast, razvoj i obrazovne mogućnosti. Baš zato što djeca ovise o odraslima, koji ponekad ne mogu raditi u najboljem interesu djeteta, prethodno postavljeno pitanje zaista je od ključne važnosti: djeca ne mogu odgovarati sama za sebe, ne mogu samostalno promijeniti svoje okolnosti i donositi drugačije odluke — neovisne o članovima obitelji, koji mogu promijeniti razinu deprivacije i životni standard te, stoga, ta nesamostalnost ostavlja dugoročne posljedice na njihov život i obrazovanje.

Djeca u siromaštvu nisu izložena samo tome — siromaštvo za sobom povlači i druge nedaće, kao što su neadekvatna ishrana, opasnost od zlostavljanja i zanemarivanja, nemogućnost pristupa zdravstvenoj skrbi, nejednakost u području obrazovanja i drugo.

Posljedice su dječjeg siromaštva brojne i zahvaćaju više područja. Kada je riječ o zdravstveno-tjelesnim posljedicama, neke od njih su niska porođajna težina, veća stopa smrtnosti u prvim mjesecima života, kronične bolesti (npr. astma, anemija...). Često žive u nepovoljnim stambenim uvjetima, izloženi vlazi, plijesni, hladnoći i prljavom prostoru, a što pogoduje razvoju autoimunih i drugih kroničnih bolesti. Djeca koja žive u uvjetima siromaštva također često nemaju pravilnu ishranu koja bi im omogućila pravilan rast i razvoj. Hrana koju jedu većinom ima nedostatnu količinu potrebnih nutrijenata, vitamina i minerala. Stoga su siromašna djeca često neuhranjena, slabijeg imuniteta, ali često i pretila, te pate od bolesti kao što je dijabetes. U kontekstu kognitivno-obrazovnih posljedica djeca koja žive u siromaštvu češće imaju slabiji školski uspjeh, češće ispadaју iz obrazovnog sustava (nezavršavanje srednje škole i nedostupnost visokoškolskog obrazovanja). Siromašna djeca zbog posljedica siromaštva mogu imati snižene verbalne i matematičke kompetencije, teže usvajaju gradivo, imaju teškoće u čitanju i pisanju — a sve se to događa zbog nedovoljno poticajne okoline, zbog manjka sigurnog i mir-

nog prostora za učenje, manjka edukativnih materijala i igračaka, te onog što se pokazalo kao najznačajnije — neuključenosti u rani odgoj i obrazovanje.

U Hrvatskoj oko 25 % djece nižeg imovinskog statusa nije uključeno u sustav ranog odgoja i obrazovanja, koje se pokazalo kao ključno za pravilan socijalan, kognitivan i obrazovan razvoj. Osim toga, siromašna djeca rijetko su uključena u izlete, slobodne aktivnosti, izvannastavne aktivnosti, škole stranih jezika, a sve je primarno onemogućeno zbog financijskih razloga. Siromašne obitelji svojoj djeci teško mogu priuštiti bilo što izvan redovnog školskog programa. Ono što također utječe na ovaj aspekt razvoja je i niže obrazovanje roditelja, posebice ako se govori o transgeneracijskom siromaštvu.

Slabije obrazovani roditelji često nemaju mogućnosti s djecom podijeliti njima potrebna znanja, učiti s njima i motivirati ih, što indirektno utječe na smanjenu razinu ambicioznosti kod djeteta. Različiti dodatni stresovi koji dolaze sa siromaštvom, kao što su zlostavljanje i socijalna isključenost, također utječu na obrazovanje tako da djeca imaju slabiji školski uspjeh, češće markiraju s nastave, rano napuštaju školovanje i drugo (Levak, 2019). Djeca odrasla u siromaštvu zbog navedenih okolnosti i posljedica siromaštva često upisuju strukovne škole kako bi se što prije osamostalila ili počela zarađivati za obitelj, a ako i dođe do prilike za fakultetsko obrazovanje, obično se u obitelji odabire jedno dijete (uglavnom najstarije) koje odlazi na fakultet, dok drugi za to ne dobivaju priliku.

Socijalno-emocionalne posljedice također ne izostaju. Samopercepcija i osjećaji djece koja odrastaju u siromaštvu pod značajnim su utjecajem takva života. Najčešće osjećaju sram, usamljenost, izoliranost, zabrinutost... Često se doživljavaju drugačijima od drugih, boje se odbacivanja, marginalizacije, nasilja i etikete

koja dolazi sa životom u siromaštvu. Djeca odrasla u siromaštvu često dolaze iz jednoroditeljskih obitelji (oko 25 % u Hrvatskoj). Stoga odrastanje u siromaštvu donosi još jednu dodatnu dimenziju pretjerane odgovornosti za roditelje — žele pomoći svojim roditeljima kako bi ih „izvukli iz ralja siromaštva“, te se zbog toga često javlja unutarnji sukob gdje istovremeno žele biti i djeca i odrasle osobe. Kada trud ne poluči rezultate javljaju se osjećaji ljutnje, frustracije, depresivnost, anksioznosti, ali ponajviše bespomoćnosti. Zbog neugodnih osjećaja koje djeca doživljavaju u ovoj situaciji narušava se obiteljska dinamika, djeca zbog potrebe za privređivanjem ranije odrastaju i protiv svoje volje. Sve to izravno narušava njihovo mentalno zdravlje. Promatrajući sebe kroz prizmu koju im nameće siromaštvo, njihova slika o sebi biva narušena, otežano im je sudjelovanje u aktivnostima za djecu (izleti, rođendani), sklapanje socijalnih kontakata, dolazi do socijalne izolacije i na kraju do otežavanja ili čak nemogućnosti planiranja budućnosti. Prateći definiciju relativnog siromaštva možemo zaključiti kako financijska situacija u obitelji utječe na perspektivu o sebi te što je ona bolja, bolja je i perspektiva, olakšano je uklapanje među vršnjacima i uključivanje u aktivnosti. Djeca tada imaju veće šanse za uspješnu budućnost.



Može li se što promijeniti? Kako pomoći? Dakako da može!

Istraživanja (Dragičević i Družić Ljubotina, 2022) pokazuju da je jedan od glavnih zaštitnih čimbenika za djecu koja žive u siromaštvu postojanje jedne odrasle osobe u njihovu životu koja će im pružiti podršku, ohrabriti ih i dati motivaciju za borbu protiv nepovoljne životne situacije u kojoj rastu. Često tu ulogu upravo imaju odgojno-obrazovni radnici. Odgojno-obrazovni radnik koji pokazuje razumijevanje, empatiju i daje dodatne prilike za napredak (dopunska/dodatna nastava, asistiranje, pomoć u učenju, natjecanja, izvannastavne aktivnosti, integracija u razredu...) može utjecati na razvoj otpornosti i vjerovanje u bolji život

što posljedično može imati pozitivan učinak na izlazak iz siromaštva. Djetetu je dovoljna jedna odrasla osoba koja u njega vjeruje! Ponekad to mogu biti i požrtvovni roditelji koji se unatoč nepovoljnim životnim uvjetima trude omogućiti djeci sve potrebno za uspješno obrazovanje koje će im potom olakšati prijelaz u odraslu dob. Kako bi se ovo postiglo, važno je senzibilizirati odgojno-obrazovne radnike na postojanje problema siromaštva kod djece, naučiti ih kako im mogu pomoći, kako uopće prepoznati da dijete živi u siromaštvu te s njega skinuti stigmu kako bi se djeci moglo pristupiti s empatijom, razumijevanjem i pružiti im nove prilike.

Ne zaboravimo i roditelje! Važno ih je uključiti u rad unutar odgojno-obrazovne ustanove kroz pružanje podrške i razumijevanja, bez sažalijevanja, oprezno pristupajući problemu siromaštva kako bi se očuvalo dostojanstvo obitelji i djeteta. S djecom u razredu (ili odgojnoj skupini), ali i unutar vlastite obitelji (roditelji druge djece), treba izbjegavati „klasnu priču“, odnosno stavljanje naglaska na razgovor o materijalnim razlikama, i to stavljanjem većeg naglaska na životne, a manjeg na materijalne vrijednosti kod djece, čime se smanjuje netolerancija i stigma prema djeci koja žive u siromaštvu. Važno je voditi računa i o etici vezanoj uz hranu — djecu učiti važnosti hrane, ne poticati nepotrebno bacanje hrane i učiti ih o konzerviranju i prenamjenjivanju preostale hrane.



Što kažu djeca koja žive u siromaštvu na ovo?

Iako vrlo svjesni svoje životne situacije i problema s kojima se susreću, mnogi od njih odabiru ne biti definirani vlastitim životnim okolnostima. Kada su upitani o socijalnoj isključenosti, navode da su prema njihovom mišljenju čak i u boljem položaju nego djeca koja imaju novca. Navode da je socijalizacijski aspekt bolji jer zbog manjka novca više vremena provode u interakciji s vršnjaci-

ma vani (npr. druženje u parku) te su više orijentirani na izgradnju odnosa, dok djeca koja su u povoljnijoj financijskoj situaciji svoje slobodno vrijeme provode u izlascima (npr. u klubovima) gdje nema toliko interakcije i fokusirani su na materijalni aspekt održavanja odnosa. Istraživanja pokazuju da su djeca odrasla u siromaštvu više senzibilizirana za socijalne probleme, empatičnija i posjeduju više općeljudskih vrijednosti u odnosu na drugu djecu.

ZAPAMTITE!

Odgovornost je odraslih pristupiti problematici dječjeg siromaštva kroz očuvanje dostojanstva djece, empatiju, razumijevanje i prihvaćanje. Svaka ruka, pa čak i ona malena dječja, može pomoći djetetu u siromaštvu, sve što trebamo napraviti je voditi ih dobrim primjerom!



PREPORUKE ZA ČITANJE

Hans Christian Andersen (1845).
Djevojčica sa šibicama. Mozaik knjiga.

Wilhelm i Jacob Grimm (1812).
Ivica i Marica. Znanje.

Wilhelm i Jacob Grimm,
Palčić. Znanje.

Abigail Assor (2022).
Bogat poput kralja (Aussi riche
que le roi) /dob: 14+



PREPORUKE FILMOVA

Gabriele Muccino (2006).
U potrazi za srećom
(The Pursuit of Happyness) /dob: 15+

Danny Boyle (2008).
Milijunaš s ulice
(Slumdog Millionaire) /dob: 12+

John Huston (1982).
Annie (Annie) /dob: 7+

PRIJEDLOZI RADIONICA

„Što znači biti bogat?“

Dob: 7+

Cilj: Razviti empatiju i razumijevanje
da bogatstvo nije samo materijalno.

Aktivnost: Djeca crtaju „bogatog“
čovjeka prema svom shvaćanju,
zatim razgovaraju o tome što su
nacrtali. Učitelj/ica ih vodi prema
zaključku da bogatstvo može biti
ljubav, prijatelji, zdravlje.

„Život s 5 eura na dan“ — Simulacija

Dob: 12+

Cilj: Pružiti konkretan uvid u izazove
siromaštva.

Aktivnost: Učenici dobivaju zadatak
isplanirati tjedan života s izuzetno
ograničenim proračunom
(npr. 5 eura na dan za sve potrebe).
Može ih se potaknuti da isprobaju
živjeti unutar tog proračuna.

Koje se potrebu mogu zadovoljiti,
a koje ostaju nepodmirene?

Aktivnost bi trebala potaknuti
diskusiju o ograničenim izborima
i mogućnostima koje donosi
siromaštvo.

Prijedlozi pitanja za diskusiju:

Što biste morali izbaciti?

Na čemu biste morali štedjeti?

Kako biste se osjećali?

RUJAN				2025.		
PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
				POČETAK I ZAVRŠETAK ŠKOLSKE GODINE	ŠKOLSKI PRAZNICI	BLAGDANI I NERADNI DANI

LISTOPAD				2025.		
PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

17. 7. 2017.

Dragi dnevniče!

Znam da nisam pisala ništa već neko vrijeme, ali imam razlog, kunem se! Bila sam na maturalcu. Uffff....

Bilo je preeeekul. Bili smo skupa s ekipom iz druge škole, pa sam upoznala neke fora ljudeke. Jedan je od njih Matej. Matej je predobar dečko, jako je smiješan i naučio me kako igrati Fortnite. Pričali smo neš o školi, jer i on će sad u peti razred i onda mi je rekao da on ide po prilagođenom. Iskreno, ne kužim. Ne kužim zašto. Kad sam ga pitala rekao mi je da ima autizam. Nikad čula. Onda sam išla to guglat i piše da njegov mozak funkcionira drugačije od drugih. Iskreno, ima smisla, stvarno je pametan i dobar u Fortniteu. Vidjela sam da se jako uznemiri kad su drugi glasni ili kad ne kuže što im pokušava reći. Nekad nije shvatio neke moje fore, ali nema veze, objašnjavala sam mu dok me nije shvatio, nema veze što više nije bilo smiješno.

Danas sam Emini pričala o njemu i rekla mi je da misli da je on drugačiji na način da ako mi npr. zajedno gledamo nekakav film, mi bismo ga možda vidjeli crno-bijelog, a njemu bi bio šaren, ne zato što ne vidi boje dobro, već jer mu mozak drugačije vidi svijet. Ima to meni smisla. Nastavili smo se dopisivati nakon maturerca, jedva čekam da se opet družimo!

20. 1. 2023.

Dragi dnevniče!

Dobili smo zadatak na hrvatskom jeziku da napišemo životnu priču svojih roditelja. Čitamo za lektiru Gospodara muha, pa nam je profa rekla da pitamo svoje starce o njihovim životnim „pustolovinama“ i greškama i što su iz toga naučili. Moja mama jako je tajnovita oko svog života, pa nisam znala kako će to izgledati, ali sam je

svejedno pitala. Toliko sam iznenađena njezinim pričama da sam morala nešto i tebi napisati. Moja mama, moja draga Marinči, navodno je bila delinkventica. Šok, jelda? Trebao si mi vidjet facu ejjj. Uglavnom, rekla mi je da kad je bila mojih godina da je upala u neko loše društvo i tamo upoznala mog starog. On je onak 5 godina stariji od nje i to uopće nije bila legalna veza, da se to danas dogodilo bio bi u buksi, sto posto. Pričala mi je o nekim avanturama koje je imala s tim društvom, ali mislim da je malo uljepšala stvari, ipak ona misli da sam ja malo dižete i dalje. Rekla mi je da je s njima prvi put probala alkohol. Ludo ej, moja mama koja bi me kaznila na pet godina bez izlaska iz kuće da to probam... Uglavnom, ona i stari su dejtali i nakon nekog vremena je ostala trudna i rodila sam se ja. Ali nije to ono što je šokantno, to su obične tinejdžerske brije. Konačno mi je rekla da razlog zakaj više ne priča s bakom i dedom nije zato kaj oni ne žele jer su ljuti zato što je bila teen mom, već je ONA prestala pričati s njima. Nije mi baš htjela previše govoriti o tome, rekla je samo da nisu bili dobri roditelji... Srce mi se slomilo, ona zaslužuje cijeli svijet.

RANJIVE SKUPINE



Ranjivost je višedimenzionalan pojam koji označava povećanu izloženost pojedinaca ili skupina rizicima, isključenosti i kršenju prava zbog osobnih, društvenih ili strukturalnih čimbenika.

Ranjive su skupine one koje zbog nedostatka moći, diskriminacije ili podređenosti imaju ograničenu mogućnost samoodređenja te im je potrebna posebna zaštita i podrška (UNICEF, 2022). Neke su od tih skupina djeca s teškoćama u razvoju, jednoroditeljske obitelji, etničke manjine te žene, odnosno djevojke. Svaku od ovih skupina potrebno je promatrati, tretirati s pažnjom i dati im prijeko potrebnu pozornost koja će im osigurati više životnih mogućnosti i zaštitu, a učenjem o njihovom postojanju i prepoznavanjem njihovih potreba činimo upravo to.

Prema Ustavu Republike Hrvatske, pojam **etničke ili nacionalne manjine** može se definirati kao *skupine hrvatskih državljana koje imaju etničke, jezične, kulturne i vjerske karakteristike koje su drugačije od onih većinskog naroda (Hrvata), te žele očuvati svoj identitet i biti prepoznate kao jedinstvene.*

U Hrvatskoj je manjinama zajamčena ravnopravnost i poštivanje njihovih prava. Zbog svoje dugotrajne izloženosti siromaštvu, romska etnička manjina od posebnog je interesa kada govorimo o ranjivosti. U odgoju i obiteljskom životu njeguju patrijarhat te su obitelji međusobno vrlo povezane. Osim toga, vjeru smatraju jako važnim elementom u svojim životima i prateći tu vrijed-

nost slave brojne romske blagdane i praznike (npr. Đurđevdan, Alidun, Vasilicu...). Osim toga, imaju svoj jezik — Romani chib kojim nastoje očuvati etničke granice i svoj identitet, no isto tako su i višejezični pokazujući time prilagodljivost. U životu se vode unutarnjim moralnim kodeksom koji nazivaju Romano kris i nje ga poštuju neovisno o državnim zakonima. Opisuje ih se kao gostoljubive, velikodušne i solidarne, a ono čemu teže financijska je neovisnost i materijalno blagostanje. Te jedinstvenosti ponekad utječu na njihovu marginalizaciju, stvaranje predrasuda i smanjenih mogućnosti te ih se zbog toga karakterizira kao ranjivu skupinu.

Djeca iz romskih obitelji ovime su najviše zahvaćena. Život i odrastanje romske djece po mnogočemu je posebno te su suočeni s brojnim izazovima. Romska populacija u Hrvatskoj znatno je mlađa od opće populacije te ih je otprilike 50 % maloljetno, s time da je prosječna dob 22 godine (Klasnić, Kunac i Rodik, 2020). Ova se mlada populacija već pri polasku u školu suočava s brojnim izazovima, posebice vezanim uz pripremljenost. Većina romske djece ne pohađa vrtić, a roditelji kao razloge navode financijsku situaciju i fizičku nedostupnost (udaljenost). Kada dođu u predškolu, koja je obvezna, već značajno zaostaju zato što u obiteljima rijetko govore (standardnim) hrvatskim jezikom te im to otežava praćenje predškolskog, i kasnije školskog, kurikula. Polaskom u školu, nedaće se nastavljaju. Jezična barijera koja je prisutna otežava im pojamovno shvaćanje i usporava razvoj kritičkog mišljenja, što onda uzrokuje slabiji školski uspjeh i smanjuje motiviranost za obrazovanje. Zbog ovoga bivaju često uključeni u jedan od posebnih školskih programa — individualizirani ili prilagođeni.

Međutim, produktivno je zapitati se u koliko slučajeva je to neophodno, a u koliko je to posljedica diskriminacije i manjih mogućnosti? Prema stručnjacima koji izravno ili neizravno rade s

ovom populacijom djece, čak je tri puta više romske djece uključeno u nekakav oblik posebnog školskog programa u odnosu na djecu iz opće populacije. Još je jedna od otegotnih okolnosti to što romska djeca pretežito žive u vrlo nepovoljnim životnim uvjetima (loša naselja, oronule ili nedovoljno velike kuće) i izloženi su velikom siromaštvu (u Hrvatskoj ih 93 % živi ispod praga siromaštva), te zato često nemaju pristup materijalima i edukativnim sadržajima potrebnim za savladavanje gradiva. Osim toga, okolina u kojoj žive nedovoljno je poticajna i roditelji često slabije vrednuju važnost obrazovanja. Stoga dolazi do ranog napuštanja školovanja — samo 19 % mladih Roma ima završenu srednju školu, s time da su djevojčice i djevojke u znatno većem riziku od napuštanja osnovnoškolskog obrazovanja (oko 40 %).

Glavni razlozi za napuštanje škole financijski su razlozi, rano sklapanje braka, trudnoća i majčinstvo za djevojke i loši obrazovni rezultati za mladiće. Imaju ravnodušan stav prema važnosti obrazovanja te ih dio smatra da im škola neće pomoći u pronalasku posla. Odustajanje se najčešće događa kada navrš 15 godina jer tada prestaje zakonska obveza pohađanja škole. Mladići rano počinju raditi kako bi mogli financijski doprinosti obitelji.

Uglavnom rade tzv. **jednostavne poslove**, kao što su čišćenje i proizvodnja „na traci“. Od ovisnosti, skloni su ranom početku pušenja cigareta te konzumaciji alkohola zbog normalizacije konzumacije u zajednici, a ovisnost o kockanju je, iako slabo zastupljena, u porastu. Najčešće delinkventna ponašanja iskazuju kroz neispunjavanje školskih obaveza te sudjelovanje u provalama i krađama (oko 3%). Velik je problem, koji utječe na uključivanje u rizična ponašanja, nestrukturirano provođenje slobodnog vremena. Unutar škola potrebno je organizirati više besplatnih i lako dostupnih izvannastavnih aktivnosti te osvijestiti djecu i mlade o važnosti uključivanja u te aktivnosti.

Istraživanjima (Družić Ljubotina, Kletečki Radović i Opačić, 2023; Klasnić, Kunac i Rodnik, 2020) su se nastojali prikupiti podaci o tome **kako mladi Romi doživljavaju navedene probleme i kako promatraju svoj život**. Suprotno od očekivanog, s obzirom na prethodno predstavljene rezultate starijih istraživanja, navode da se ne osjećaju diskriminiranim niti odbačenima od vršnjaka ne-romskog podrijetla, te ne vide vlastiti materijalni status niti siromaštvo u kojem žive kao otežavajuću okolnost u socijalizaciji s drugima. Primjećuju to kao značajno samo u kontekstu obrazovanja jer su im zbog manjka financijskih sredstava neke stvari nedostupne, npr. računalo, izvannastavne aktivnosti, edukativni materijali i sl. Kao problem navode razdvajanje kroz stvaranje homogenih romskih razreda. Preferiraju spohađati mješovite razrede jer tako upoznaju drugu kulturu te smatraju da ih druga djeca ponekad bolje razumiju od romske djece. Navode da, unatoč tome što istraživanja pokazuju da je oko 20 % mladih Roma izloženo vršnjačkom nasilju, oni ga ne doživljavaju. Imaju pozitivan stav prema obrazovanju i školi, motivirani su za učenje i žele si osigurati dobru budućnost.

Ne podržavaju stavove svojih roditelja koji promiču rodnu podjelu i uskraćuju mogućnosti djevojčicama kroz prekidanje njihova obrazovanja te navode da im se ne sviđa patrijarhalan sustav u kojem žive. Smatraju da su izloženi dobno neprimjerenim odgovornostima (npr. briga o mlađoj braći, prevelike kućanske obveze, rad izvan škole u svrhu privređivanja). Također, smatraju da im je participacija u školi i zajednici otežana zbog nepoticajnog okruženja u kojem žive te navode kako bi im u školama obrazovanje bilo značajno olakšano kada bi imali romske pomagače u svakom razredu. Po pitanju rizičnih ponašanja, navode da im nedostaje edukacije o štetnosti sredstava ovisnosti i da je potrebna promjena unutar obiteljskih vrijednosti.

Potrebno je ulagati u preventivne programe, senzibilizirati javnost, a to se najlakše postiže ako put prihvaćanja kreće iz škole. **Mladi Romi sebe ne doživljavaju kao ranjive, već kao snažne i sposobne, a kao načine za osiguravanje veće participacije romske djece u društvu navode potrebu za razgovorom, učenje o dječjim pravima, edukaciju odraslih (posebno roditelja), senzibilizaciju odgojno-obrazovnih djelatnika, razmjenu iskustava, promjenu vrijednosti, povećanje kontakta sa zajednicom i ono najvažnije i temeljno — osiguranje osnovnih uvjeta za život kako bi imali jednake prilike.**

Djeca s teškoćama u razvoju često su poistovjećivana s djecom s posebnim potrebama te to dovodi do njihove slabije prepoznatljivosti. Posebne odgojno-obrazovne potrebe viši su pojam za djecu s teškoćama i darovitu djecu. I jedna i druga skupina imaju svoje specifičnosti i potrebu za prilagodbom — bilo da je riječ o zaostajanju ili naprednosti u nekim aspektima njihova razvoja. Postoji širok spektar teškoća ili problema s kojima se djeca nose — od tjelesnih oštećenja, poremećaja govorno-glasovne komunikacije, psihičkih poremećaja, poremećaja u ponašanju, sniženih intelektualnih sposobnosti, teškoća u učenju, zdravstvenih teškoća (npr. dijabetes, astma, epilepsija), pa sve do autizma i višestrukih teškoća.

Budući da je u posljednjih nekoliko godina došlo do smanjenja institucionalizacije djece s teškoćama, roditelji postaju glavni njegovatelji. Taj dodatni roditeljski zadatak povećava razinu stresa kod majki jer su upravo one te koje najčešće preuzimaju tu ulogu. Život je obitelji neminovno drugačiji kada u njemu živi dijete s teškoćama. Mijenja se dinamika, svaka osoba unutar obitelji dobiva i dodatne uloge te isto može imati utjecaj na obiteljsku kohezivnost. **Obiteljsku kohezivnost** može se opisati kao podršku i povezanost koji članovi obitelji daju jedni drugima. Što je kohezivnost bolja, bolja je i skrb o djetetu s teškoćama, ali

i mentalno zdravlje svih ukućana. Obitelji u kojima živi dijete s teškoćama često se mogu osjećati izoliranima, izgubljenima, neprihvaćenima. To doprinosi stvaranju **roditeljskog stresa**, koji se definira kao kroničan osjećaj pritiska, iscrpljenosti i zabrinutosti koji proizlaze iz stalne odgovornosti za fizičko, emocionalno i socijalno blagostanje djeteta. Jedna od najvećih prepreka na koju nailaze financijski su troškovi — obitelji koje dolaze iz loših materijalnih prilika (posebno majke) teže prihvaćaju stanja svoje djece jer se boje za egzistenciju obitelji.

Istraživanje Cvitković i suradnika (2023) pokazuje da je podrška obitelji od zajednice najvažniji alat koji olakšava prihvaćanje novih životnih okolnosti u kojima se obitelj nalazi, ali i vraća nadu u „bolje sutra“. Značajnu ulogu u životima ovakvih obitelji imaju **vjera i duhovnost**.

Vjera i duhovnost pružaju im, prije svega, priliku da u svemu pronađu viši smisao, daju im nadu i povećavaju ustrajnost, ali najveći značaj ima podrška i konkretni izvori pomoći koje dobivaju iz vjerskih zajednica. Duhovnost im, također, pomaže pri stvaranju otpornosti za daljnje životne probleme, nedaće i prepreke na koje će naići u životu s djetetom koje ima teškoće. Jako je važno osigurati obitelji interakciju sa zajednicom. To se može postići na razne načine te su škole i vrtići mjesta koja mogu imati veliku ulogu u širenju svijesti, prihvaćanja, vidljivosti, empatije, informacija i podrške. Neophodna je edukacija svih odgojno-obrazovnih radnika, ali i cijele šire zajednice o prepoznavanju i prihvaćanju obitelji djece s teškoćama.

Ono što je najčešće zabilježeno kod djece s teškoćama u razvoju poteškoće su pri adaptaciji u školskom okruženju. Istraživanje Žic Ralić i Cvitković (2011) pokazuje da djeca koja imaju teškoće sebe procjenjuju znatno pozitivnije u odnosu na to kako ih procjenjuju učitelji i roditelji u usporedbi s tipičnom djecom, pose-

bice na dimenzijama motivacije za rad i mirnoće (mogućnost koncentriranja).

Istraživanja su osvijetlila problem negativne nastrojenosti i manjka edukacije odgojno-obrazovnih radnika prema djeci s teškoćama. Često je senzibilizacija usmjerena na prihvaćanje djece s teškoćama od „tipične djece“, no zaboravljamo da i odrasli ponekad mogu imati odbijajući i osuđujući pristup u susretu s nepoznatim. Važno je preuzeti odgovornost jer ono što je zajedničko svoj djeci, ne samo onoj s teškoćama, potreba je za uključivanjem. Prijateljstvo ima nepobitan značaj za zdrav razvoj djece i mladih. Ono prožima sve životne etape te utječe na formiranje kognitivnih, socijalnih i emocionalnih karakteristika na kojima se temelji cjelokupan dječji razvoj. **Kroz prijateljstva djeca uče nove vještine, razvijaju privrženost te jačaju pozitivnu sliku o sebi.** Sama izloženost djece s teškoćama „tipičnoj djeci“ nije dovoljna za razvoj pozitivnih vršnjačkih odnosa i stvaranje dubokog prijateljstva. Tu je neophodna intervencija odraslih osoba. Chadsey i Han (2005, prema Žic Ralić i Ljubas, 2013) proveli su istraživanje kojim su upitali učenike bez teškoća kako promiču prijateljstvo s učenicima s teškoćama. Učenici su naveli da im se sviđaju osobne karakteristike prijatelja s teškoćama i da ih ne gledaju kroz teškoće (one ih ne definiraju). Za promicanje prijateljstava predložili su učiteljima da ih više informiraju o tome po čemu su slični i različiti jedni od drugih, da ne dopuštaju ismijavanje učenika s teškoćama, više pohvaljuju njihove uspjehe, kreiraju radionice i druge zabavne aktivnosti kroz koje će se svi moći zajedno družiti; uključuju djecu s teškoćama u grupe „popularne djece“, te da ih više potiču na uključivanje u izvannastavne aktivnosti koje će paralelno prilagoditi kako bi i djeca s teškoćama mogla sudjelovati. Naposljetku, naveli su i da je važno učenike s teškoćama naučiti da i oni aktivno sudjeluju u razvoju prijateljstava i da preuzmu dio svoje odgovornosti za njegov razvoj.

Ovo istraživanje pokazalo je upravo ono što je uvijek stavljano pod upitnik — **da se tipična djeca žele družiti s djecom s teškoćama i da imaju ideje kako to realizirati, no ponekad im je potrebna pomoć i podrška odraslih.** Potrebno im je veće razumijevanje i više informacija o tome koje to teškoće postoje i koje su specifičnosti djece koja ih imaju kako ne bi bili obeshrabreni u formiranju prijateljstava. Svi odgojno-obrazovni radnici trebali bi raditi na širenju djeci potrebnih znanja, primarno naglašavajući njihove sličnosti s djecom s teškoćama. Kroz aktivno uključivanje djece s teškoćama u sve aktivnosti i omogućavanjem jednakog pristupa i mogućnosti osigurava se očuvanje njihove dobrobiti i dostojanstva.

„Ako je škola inkluzivna, odnosno stvara pozitivno socijalno okruženje u kojem su svi učenici prihvaćeni, a njihova se ograničenja poštuju, tada inkluzija potiče socijalni razvoj i usvajanje socijalno kompetentnog ponašanja, što olakšava sklapanje prijateljstava“ (Žic Ralić i Ljubas, 2013).

Jednoroditeljske obitelji može se opisati kao obitelji u kojima dijete ili djeca žive s jednim roditeljem koji najvećim dijelom sam skrbi o njima. Često se za opis ovakvih obitelji/roditelja koristi termin samohran (samohrano roditeljstvo), međutim postoje razlike. Jednoroditeljska obitelj češće podrazumijeva organizaciju življenja gdje se jedan roditelj, otac ili majka, primarno skrbi o djeci/djetetu, dok je drugi također uključen i ispunjava svoje roditeljske obveze, iako ne žive zajedno. S druge strane, samohrani je roditelj u potpunosti sam u skrbi i uzdržavanju djeteta/djece. Iako u Hrvatskoj postoji 220 tisuća obitelji sa samo jednim roditeljem (jedna petina obitelji), oni su često izložene stigmati, predrasudama i nerazumijevanju obiteljske dinamike. Najveća teškoća s kojom se samohrani roditelji susreću nerazumijevanje je okoline koje proizlazi iz mišljenja da odrastanje bez jednog od roditelja utječe nepovoljno na svaki segment djetetova razvoja.

Kako nastaju jednoroditeljske obitelji? Razlog može smrt jednog od roditelja, razvod, napuštanje, izvanbračno rođenje djeteta ili dugotrajna odsutnost jednog od roditelja (npr. zbog posla). Sve ovo može traumatski djelovati na dijete i njegov razvoj, te je razumljivo što postoji briga unutar društva oko toga kakav će to nepovoljan utjecaj imati na djecu. Iako postoje i rizični i zaštitni čimbenici, oni uvelike ovise o tome kakve su osobine samohranog roditelja, odnosno kakva je njihova samoučinkovitost, način na koji se nose sa stresom, socijalne vještine, zaposlenje, financijska situacija, ali i sustav podrške. Ekonomski položaj obitelji jedan je od najznačajnijih problema i prediktora nepoželjnih ponašanja kod djece, a kao posebno velik problem istaknuo se u jednoroditeljskim obiteljima gdje je majka skrbnik.

Istraživanja pokazuju da su jednoroditeljske obitelji povezane s češćom zlouporabom psihoaktivnih tvari, delinkventnim ponašanjem (varanje, laganje), niskim samopoštovanjem, lošijim školskim uspjehom što dovodi do napuštanja škole, ranim napuštanjem roditeljskog doma te ranom seksualnom aktivnošću djece (Wagner Jakab, 2008). Posljedice mogu biti i na mentalno zdravlje i emocionalna stanja — javlja se tjeskoba, manjak samopouzdanja, patološka potreba za ljubavi, smanjena savjesnost, osjećaj manje vrijednosti, frustracija i bijes. Djeca su opisana kao manje društvena i s čestim neprimjerenim ponašanjima ako su u društvu. Osim eksternaliziranih problema, češće manifestiraju internalizirane probleme kao što su anksioznost, depresija i povlačenje (Schmuck, 2013), te je povećan rizik za razvoj psihijatrijskih bolesti, pokušaja samoubojstva i ovisnosti. Zanimljivo je da djeca iz jednoroditeljskih obitelji imaju smanjenu inkorporaciju, što znači da teže prihvaćaju konstruktivnu kritiku, nepovjerljivi su prema drugim osobama, kritični su, sumnjičavi i neposlušni, te ne teže novim iskustvima, promjeni i avanturi (Mrnjavec, 2014).

Uloge roditelja također su važne — kada su i otac i majka uključeni u život djeteta, bez obzira na to što nema suživota, povoljniji su ishodi za dijete jer svatko od njih sa sobom nosi određene specifičnosti koje doprinose djetetovu razvoju. Naprimjer, majke su važne za ostvarivanje prijateljstava jer daju „nacrt“ za to kako se ophoditi prema drugima — ako je odnos s majkom obojen razumijevanjem i potporom, dijete će stvarati takva prijateljstva. Očevi, s druge strane, doprinose školskom uspjehu, prikladnom ponašanju i emocionalnoj stabilnosti.



Je li moguće da „nije sve tako crno“?

Radojčić (2019) je provela studiju slučaja s djevojkom koja je odrasla u jednoroditeljskoj obitelji gdje je majka bila samohrana, dok otac nije imao aktivnu ulogu u njezinu životu te ona danas s njim nema nikakav kontakt. Djevojka je svoje djetinjstvo opisala kao normalno, ništa drugačije od onog njezinih vršnjaka. Nikada se nije osjećala izostavljeno i stigmatizirano niti su je djeca zbog toga zadirkivala. Glavnu emociju koju navodi da je osjećala u djetinjstvu povodom svoje situacije je znatiželja o tome kako bi bilo imati oca. Ona to ne karakterizira kao potrebu za očinskom figurom, već samo znatiželjom prema nepoznatom. Navodi da joj u djetinjstvu nije ništa nedostajalo — niti materijalna sredstva, niti majčina ljubav i pažnja. Istaknula je da misli da je i bolje što je odrasla u zdravom odnosu s majkom, nego uz prisutnost oca koji bi narušio mir koji su stvorile. Prema ocu je osjećala ravnodušnost, što pobija često prisutnu ideju da djeca iz jednoroditeljskih obitelji ili mrze i odbacuju ili idealiziraju neprisutnog roditelja. Navodi i da se nije nikada uključivala u delinkventna ponašanja, nije razvila probleme s mentalnim zdravljem, imala je normalne socijalne kontakte i prijatelje, a da danas živi sretan i ispunjen život, radeći ono što voli.

Neka istraživanja ovo i potvrđuju — djeca samohranih roditelja često su bliža sa svojim roditeljem, odgovornija, imaju čvršće veze s drugim članovima obitelji, a roditelji u ovoj obiteljskoj strukturi često navode da su pozitivne strane velika bliskost s djetetom, visoko zadovoljstvo djecom i osjećaj postignuća i roditeljske samoučinkovitosti (Brajša Žganec i Hanzec, 2015).

Dakle, za dobrobit djeteta važna je dinamika unutar te obitelji. Djeca nisu samo pasivni promatrači u vlastitu životu. Oni svojim karakteristikama, interesima i osobnošću aktivno formiraju svoju budućnost te u sebi imaju snage i mogućnosti izdići se iznad „nedaća“. Međutim, jednoroditeljskim obiteljima potrebno je pružiti svu podršku koja je u zajednici prisutna — jačati njihove socijalne, komunikacijske i emocionalne vještine radionicama, učiti ih rješavanju problema, pružati im individualnu podršku te osigurati preventivne aktivnosti na svim razinama kako bi se smanjila stigmatizacija i informirala javnost.

Unutar obitelji formira se stil privrženosti, osobnost, uče se granice, ali i odnos prema drugima i prema samima sebi. Dječaci i djevojčice, iako nominalno ravnopravni po spolu, imaju različita životna iskustva, posebice kroz odrastanje i adolescentno doba. Iako zakonski zaštićene kao djeca, djevojke spadaju u kategoriju ranjivih društvenih skupina. Njihov spol, dob i društveni položaj uvelike utječu na to da su izložene nejednakim mogućnostima i da su u većem riziku od nasilja, iskorištavanja i zanemarivanja. Ta ranjivost ne proizlazi iz samih djevojaka, ona je uvjetovana okolnostima i sustavima koji oblikuju njihove živote — od obrazovanja, zdravstvene skrbi do položaja u obitelji, zajednici i društvu.

Djevojke kao ranjiva i marginalizirana skupina često prolaze „ispod radara“. Njihova nevidljivost primjetna je posebno kada je riječ o delinkventnim ponašanjima u koje se one uključuju u sve većem broju. Prisutno je vjerovanje da djevojke nisu sklone činjenju kaznenih djela kao što to čine mladići, no takvo miš-

ljenje nema utemeljenja u stvarnosti, a to pokazuju i brojke. Iako prema izvješću Državnog zavoda za statistiku za 2024. godinu, u odnosu na 2023. godinu, broj prijava za činjenje kaznenih djela za maloljetnice nije porastao, broj optužbi i osuda jest, i to značajno (oko 120 %). Najčešća kaznena djela koje su činile bila su imovinska kaznena djela (krađe) te u manjem broju djela protiv zdravlja, života i tjelesne slobode te spolnog iskorištavanja. Mlađe maloljetnice (14 do 16 godina) u potpunosti su sankcionirane kroz odgojne mjere, dok su starije (16 do 18 godina) bile i zatvorski sankcionirane. Iako djevojke čine udio od tek 11 %, to ne znači da kvantiteta kaznenih djela treba biti jedini okvir kroz koji će se promatrati ova problematika. Postavlja se pitanje — **zašto se ovo događa i jesu li djevojke uistinu toliko drugačije od mladića?**

Od najranije dobi izložene su brojnim traumama, gubitcima, nepovoljnim utjecajima, a u isto vrijeme nedostaje intervencija koje bi to adresirale. Delinkventno ponašanje kod djevojaka obično počinje u dobi od 15 godina (Stvorić, 2012), te je gotovo uvijek vezano uz viktimizaciju koja često uključuje psihičko, seksualno, emocionalno i fizičko nasilje (Jeđud, 2010). Neke su od glavnih značajki ovog ponašanja emocionalna nezrelost i povodljivost, a često su povezane i sa slabom kontrolom impulsa, agresivnosti, ovisnostima, skitnjom, laganjem i slično (Jeđud, 2010).

Odnos s obitelji ima izniman značaj za razvoj bilo koje mlade djevojke te je pred nju postavljeno obilje odgovornosti i očekivanja. Očekuje se submisivnost prema socijalnim standardima ponašanja, a asertivnost je sustavno odbijana. To može izazvati velik pritisak na djevojke, vodeći ih u otpor, posebice ako je obitelj disfunkcionalna. Brojna istraživanja pokazuju kako su zlostavljanje i zanemarivanje u djetinjstvu značajno utjecali na to da djevojke razviju delinkventna ponašanja, pogotovo ako su se ona događala unutar obitelji. Disfunkcionalnost unutar obitelji i roditeljsko ponašanje gdje je veza djevojke s roditeljima oslabljena, npr. nasi-

ljem svih oblika, ovisničkim ponašanjima roditelja, psihološkom kontrolom, manjkom roditeljskog nadzora kroz zanemarivanje koje često dovodi do odluke bijega iz obiteljskog doma, a što je ujedno i najčešće rizično ponašanje kojeg čine djevojke.

Jedan od najznačajnijih prediktivnih čimbenika problema u ponašanju kod djevojaka **rano je stupanje u pubertet**, a tim više ako su djevojke živjele i odrasle u siromašnom okruženju i teškoj obiteljskoj situaciji. Zašto je ovo značajno? Djevojke stupanjem u pubertet razvijaju potrebu za odobravanjem od drugih, samopoštovanje im značajno opada te su zaokupljene svojim izgledom, vršnjačkim vezama i identitetom, što je sve razvojno normalno i očekivano (Zahn i sur., 2010). Međutim, ranim ulaskom u pubertet dolazi do razvoja fizičkih znakova zrelosti koji nisu usklađeni s nerazvijenim kognitivnim i emocionalnim kapacitetima djevojčica (Zahn i sur., 2010). Ono utječe na učestalije potrebu za druženjem sa starijim adolescentima koji su privučeni djevojčicama zbog pogrešne procjene njihove zrelosti.

Rano sazrele djevojke češće stupaju u intimne odnose sa starijim muškim partnerima koji su često uključeni u rizična ponašanja, u koja potom i njih uključuju. Odnosi s velikom razlikom u godinama (tri, pet ili više) često postaju nasilni te se djevojke upuštaju u ovisnička ponašanja (alkohol i droga) kako bi se nosile s ovakvim ponašanjima partnera, pridobile njihovo odobravanje i uklopile se. Ako doživljavaju nasilje i same su sklonije nasilničkom ponašanju, posebice u partnerskim odnosima gdje ih motivira potreba za obranom i želja za osvetom, više nego potreba za kontrolom nad partnerom, dok je najčešće iskazivano nasilno ponašanje prema partneru kada su djevojke u dobi od 15 do 25 godina — psihičko nasilje (Majić, 2021).

Ako djevojke žive u susjedstvu gdje je prisutna visoka deprivacija manifestirana kroz nezaposlenost, visok postotak jednorodi-

teljskih obitelji i siromaštvo, značajno je veći rizik za iskazivanje nepoželjnih ponašanja nego u nedepriviranim susjedstvima. Ovakvo okruženje otežava strukturirano provođenje slobodnog vremena i omogućava manje životnih prilika, otvarajući put prema rizičnim aktivnostima. Ovo se može povezati i s češćom manifestacijom rizičnih ponašanja u grupnom kontekstu, pogotovo ako se okružuju djecom iz istih životnih situacija koja već iskazuju rizična ponašanja. Jedan fenomen koji se dobro nadovezuje uz život djevojaka u depriviranim i rizičnim područjima je prisutnost trgovanja ljudima, koji je u Hrvatskoj u sve većem porastu. Podaci iz 2022. godine pokazali su da su 14 žrtava trgovanja ljudima u svrhu spolnog iskorištavanja bile žene. Sve se češće upotrebljavaju internet i društvene mreže, ali i pristup djeci kroz deprivirana naselja i djeci u teškim životnim situacijama kako bi se regrutirale žrtve (U. S. Embassy Croatia, 2024).

Sve rečeno moglo bi se sažeti kroz pružanje „profila delinkventne djevojke“ koju su dali autori Bloom i Congvinton (2001) — to je djevojka u dobi od 13 do 18 godina, kod koje je prisutna povijest viktimizacije (psihičko, emocionalno, seksualno nasilje, osobito u obitelji), koja je akademski neuspješna te zbog toga prekida školovanje, a što dovodi do nezaposlenosti u kasnijoj dobi. Od najranije adolescentne dobi zbog nestabilna obiteljskog života, socijalno-patoloških ponašanja u obitelji i nedostatka povezanosti s obitelji uključuje se u rizična ponašanja, posebice bijeg od kuće, ovisnička ponašanja, dobno neprimjerene partnerske odnose te ima povijest problema mentalnog zdravlja.

Ovakav prikaz jedne ranjive djevojke ostavlja gorak okus. Može li se svaku djevojku s problemima u ponašanju, koja je najčešće pod utjecajem životnih okolnosti i često izvan njezine kontrole, staviti u ovaj „kalup“ i takvom je etiketirati? Izuzima se individualizam svake djevojke i specifičnost njezine situacije.



Postoji li način kako je zaštititi i pomoći joj?

Prema Zahn i sur. (2008) briga odraslih — roditelja kroz roditeljski nadzor, uspjeh u školi i religioznost pokazali su se kao najznačajniji zaštitni čimbenici.

Razvijenost socijalnih kognitivnih vještina, odnosno laički rečeno razvijanje „dobrog moralnog kompasa“, koji im pomaže u razlučivanju hoće li počiniti kazneno djelo ili ga neće počiniti, kada se nađu u prilici za to, te razvoj empatije i mogućnosti „stavljanja u tuđe cipele“ kod djevojaka djeluje kao zaštitni čimbenik od delinkventnih ponašanja. Važno je usmjeriti se na kreiranje sadržaja kojim se jača uspostavljanje prikladnih odnosa s drugima, kojima se jača samopoštovanje, razvijaju socijalne vještine i koji služe proradi traumatskih iskustava te su fleksibilni i daju priliku djevojkama da budu sukreatori intervencija (Čosić, 2016).

Činjenica je da je bilo (i uvijek će biti) djece koja dolaze iz teških obiteljskih situacija, djevojčica koje su na brojne načine deprivirane i ugrožene, međutim, pohađanjem škole u kojoj su odgojno-obrazovni radnici brižni, koji pružaju razumijevanje i „vjetar u leđa“, može se stvoriti otpornost koju nisu imale priliku razviti u vlastitoj obitelji i bliskom okruženju. Sustav obrazovanja ima nepobitan značaj u prevenciji razvoja problema u ponašanju i važno je zapamtiti da je škola oduvijek bila zaštitni čimbenik i time se voditi pri osmišljavanju preventivnih i intervencijskih programa, ali i pri svakodnevnu radu i komunikaciji sa svakim djetetom koje kroči u razred.

Ranjive skupine u društvu, na prvi pogled, djeluju kao da nemaju priliku. Obilježene su siromaštvom, zlostavljanjem svih vrsta, marginalizacijom, nejednakim prilikama, manjkom resursa i razumijevanja, manjkom odgovarajućih preventivnih i intervencijskih programa koji bi mogli adresirati njihove probleme

i pomoći im. U svakom pogledu djeluje kao situacija u kojoj je najjednostavnije, i jedino izgledno, odustati. Međutim, svaka ova skupina ima svoju jedinstvenu priču. Zaštitni čimbenici, prvenstveno unutar njih, koje su izgradili životom u ovakvim okolnostima, otpornost, snaga, volja, hrabrost, upornost, vjera u bolje sutra i borba za jednake mogućnosti uz pomoć, razumijevanje i podršku zajednice nadvladava nad svim nedaćama približavajući ih jednakim mogućnostima. Pozitivne životne priče, širenje svijesti i prepoznatljivosti njihovih specifičnosti u javnosti ono je što daje nadu. Upravo u tim okolnostima izranja njihova snaga — tiha, uporna i dostojanstvena.

ZAPAMTITE!

Naša je ~~osebna odgovornost~~ osobna odgovornost educirati se, pomagati u povećanju vidljivosti ovih skupina i odmaknuti se od vlastitih predrasuda i etiketa. Kroz pružanje ruke razumijevanja i mi možemo biti dio promjene.



PREPORUKE ZA ČITANJE

- Nataša Šunić Vargec (2021).
Vedrina suncokreta. Evenio /dob: 6—8
- R. J. Palacio (2016).
Čudo (Wonder). Fokus. /dob: 10+
- Tara Porter (2023).
Ti me ne razumiješ — Životni vodič
za djevojke. Stilus knjiga /dob: 12+
- Kristian Novak (2023).
Ciganin, ali najljepši. Znanje /dob: 15+



PREPORUKE FILMOVA I SERIJA

- Pixar A. S. i Walt Disney Pictures (2003).
Potraga za Nemom (Finding Nemo)
/dob: 7+
- Stephen Chbosky (2017).
Čudo (Wonder) /dob: 10+
- Jessie Nelson (2001).
Ja sam Sam (I am Sam) /dob: 12+
- Jasmina Žbanić (2006).
Grbavica /dob: 15+

PRIJEDLOZI RADIONICA

„Svi smo drugačiji, svi smo važni“

Dob: 7—10 godina

Cilj: Razviti prihvaćanje različitosti.

Aktivnost: Učenike se dijeli u grupe gdje svaka grupa ima zadatak nacrtati jednu „super obitelj“.

Prethodno im se objašnjava da „super obitelj“ izgleda drugačije nego druge obitelji — ima neke svoje posebnosti. Te posebnosti mogu biti:

etničke manjine, jednoroditeljska obitelj, obitelj s djecom s teškoćama u razvoju... Učitelji mogu sami osmisliti posebnost (važno je da ostaje u kontekstu ranjivih skupina).

Svaka grupa dobiva jednu posebnost koju treba nacrtati. Učenike se potiče da sami promisle što to druge obitelji čini posebnima, unatoč drugačijoj strukturi te obitelji.

Na kraju s učiteljem/učiteljicom smišljaju priču o svakoj od tih obitelji (imena, što rade i slično).

Poruka: Različite obitelji i djeca jednako su vrijedni i važni.

PRIJEDLOZI RADIONICA

„Društvena igra: pravedan svijet“

Dob: 10—18 godina

Cilj: Učiti o nejednakostima kroz igru.

Aktivnost: Učenici igraju igru u kojoj na početku svi imaju različite startne pozicije (siromaštvo, jednoroditeljska obitelj, deprivirano susjedstvo, pristup školi, etničke manjine, teškoće u razvoju...). Početne pozicije mogu smišljati odgojno-obrazovni radnici. Svaki učenik, ovisno o poziciji koju je dobio na početku igre stoji na određenom mjestu u učionici (više deprivirani su iza, drugi su naprijed, neki su jedni kraj drugih ili je malen razmak — ovisno o procjeni deprivacije). Važno je imati i učenike čija je početna pozicija vrlo povoljna (bogatstvo, utjecajni roditelji i slično). Tijekom igre rješavaju zadatke i izazove gdje neravnomjerni početni uvjeti utječu na uspjeh — pokušavajući doći do istog cilja.

Primjer zadataka i izazova:

IZAZOV: Pisanje domaće zadaće.

PREPREKA: Dijete iz jednoroditeljske obitelji prvo mora obaviti kućanske poslove, zbog čega mu ostaje manje vremena za domaću zadaću i učenje. Dijete s teškoćama u razvoju treba više vremena / pomoć za rješavanje zadataka.

Poruka: Neki ljudi ne uspijevaju jer nemaju jednake prilike, a ne zato što se ne trude.

STUDENI				2025.		
PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

PROSINAC				2025.		
PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

7. 4. 2021.

Dragi dnevniče!

Danas sam preljuta i zabrinuta. Ne znam što učiniti...

Ah, ne volim biti dijete! Ništa ne mogu kad trebam...

Već par dana vani je toplije nego inače i većina ekipe iz razreda je u kratkim rukavima, uključujući mene.

Emina uporno nosi duge rukave. Ali ono, debele duge rukave. Danas mi je to konačno dojadilo gledati, jer vidim da joj je vruće, pa sam je pitala zašto ne obuče kratku majicu. Rekla mi je da je pustim na miru. Kasnije, kad smo imali tjelesni, nije se htjela presvući i profa joj je dala minus iz zalaganja. E, tad sam poludila! Koji je njezin problem?? Zaustavila sam je pod odmorom, iako sam skužila da me izbjegava. Bez da sam je išta pitala (jer taj je vlak odavno prošao) povukla sam joj rukave. Šok na mojoj i njezinoj faci bio je kao iz crtića. Povukla je rukave dolje, počela plakati i otrčala od mene. Po cijelim rukama je imala krugove, izgledalo je kao da se opekla. Kasnije smo pričale, kad se malo smirila. Rekla je da joj mama kad je ljuta, gasi cigarete po rukama. Jako je plakala. Rekla je da ju je strah i da ne želi da itko zna jer će mama imati problema. Ne želim da ona bude još više ljuta na nju niti im želim praviti probleme, ali MORAM joj nekako pomoći!! Možda da kažem svojoj mami... ili ne?

ZLOSTAVLJANJE I ZANEMARIVANJE DJECE

Zlostavljanje i zanemarivanje djece se unazad 60-ak godina intenzivno istražuje — analizira se što to dovodi do nasilja, koliko je prisutno, kako izgleda i koje su njegove posljedice. U ovom Kalendaru već smo se osvrnuli na važnost obitelji u djetetovu životu. Obitelj promatramo kroz pozitivnu prizmu, kao sigurno utočište svakog djeteta, okruženje u kojem ga dočekuju neizmjerena ljubav, podrška i razumijevanje. Međutim, kako u svijetu, tako i u Hrvatskoj, postoje djeca koja nisu imala prilike odrastati u okruženju ljubavi i sigurnosti. Neka su djeca izložena različitim oblicima zlostavljanja i zanemarivanja. Zlostavljanje djece dijeli se na **fizičko, emocionalno / psihološko, seksualno**, dok je zanemarivanje djece unutar obitelji zasebna kategorija nasilja nad djetetom. Djeca mogu biti žrtve zlostavljanja i od sebi poznatih, ali i nepoznatih osoba izvan obitelji.

Svjetska zdravstvena organizacija (who, 2020) iznijela je podatak da troje od četvero djece kroz djetinjstvo i adolescenciju doživi nekakav oblik tjelesnog zlostavljanja od roditelja ili skrbnika, a prema Vijeću Europe (2017) barem 20 % djece je do osamnaeste godine života doživjelo seksualno zlostavljanje ili uznemiravanje. Projekt „BECAN (Balkan Epidemiological Study on Child Abuse and Neglect)“ pokazao je da su djeca najviše izložena psihološkoj agresiji (71,8 %), a psihičkom i tjelesnom zlostavljanju oko 25 % (Đapić, Buljan-Flander, Galić, 2021).

NASILJE U OBITELJI

Iako ima brojne definicije, sažeto ga je moguće opisati kao svaki oblik fizičke sile, psihičke prisile, zastrašivanja, vrijeđanja; spolno i verbalno uznemiravanje, ograničavanje slobode, uhođenje te uništavanje imovine koji ugrožavaju integritet i dostojanstvo osobe.

Postoje brojni individualni, obiteljski i društveni čimbenici koji utječu na to da unutar jedne obitelji dođe do nasilja. Najčešće su spominjani uzroci stres, nizak stupanj obrazovanja i nezaposlenost, identifikacija s agresorom („zlostavljanje rađa zlostavljanje“), medijska prenaglašenost nasilja (senzacionalizam i laka dostupnost nasilnog sadržaja može dovesti do normalizacije takva ponašanja), rat, obilježja susjedstva, biološke karakteristike osobe (genetska predispozicija) i kvaliteta obiteljskih odnosa (Kocijan—Hercigonja, 2003). U ovom je kontekstu važno napomenuti *teoriju međugeneracijskog prijenosa nasilja* koja objašnjava da je nasilno ponašanje često naučeno i takvo se prenosi od jedne generacije prema drugoj. Roditelji u odgoju svoje djece primjenjuju od svojih roditelja naučene postavke i stvara se neprekidni lanac obiteljskog nasilja.

ZANEMARIVANJE DJECE

Zanemarivanje predstavlja ozbiljan, ne samo zdravstveni, već emocionalni i psihološki problem koji može narušiti zdravlje na svim razinama. Isto tako, često će se poistovjetiti s jednim oblikom — *fizičkim zanemarivanjem*. Uz njega, nažalost, postoje i druge vrste zanemarivanja o kojima se manje govori — *emocionalno, medicinsko i obrazovno* (Kocijan Hercigonja, 2003).

Fizičko je zanemarivanje ono koje je najlakše zamijetiti. Odsustvo fizičkog napretka koje nije organske prirode jedan je od prvih indikatora da je dijete potencijalno zanemareno. Neodgovarajuća odjeća, promjene na koži zbog nepravilne ili izostale higijene,

zapušten izgled, često ostavljanje djeteta bez nadzora ili na neko dulje vrijeme mogu biti indikatori fizičkog zanemarivanja.

Emocionalno zanemarivanje podrazumijeva neobaziranje roditelja na djetetove potrebe i želje. Nitko ne pokazuje interes za dijete, nitko ga ne sluša, a u slučaju krize i opasnosti dijete će se osjećati odbačeno i usamljeno jer mu nitko ne pomaže. Roditelji koji emocionalno zanemaruju svoju djecu skloni su odbacivanju djetetovih osjećaja i znaju ga svojim postupcima i ponašanjima dovesti do nelagode (npr. kroz svlačenje pred djetetom, ogovaranjem drugih, korištenjem psihoaktivnih tvari...). Ovakva su djeca često povučena, nesigurna, imaju socijalizacijske i komunikacijske poteškoće, ustrašena su (pogotovo ako pogriješe), imaju određene razvojne smetnje, nepredvidiva ponašanja, agresivni su ili pretjerano pasivni, a mogu patiti i od regresije. Prema roditeljima često su distancirani, dok su prema nepoznatima vrlo afektivni i imaju potrebu za povezivanjem.

Medicinsko zanemarivanje prisutno je i prije rođenja djeteta. Ukoliko majke prilikom trudnoće konzumiraju psihoaktivne tvari, puše ili se na druge načine neodgovorno ponašaju prema svome tijelu utoliko će imati posljedice na djetetovo zdravlje po rođenju. Nakon rođenja djeteta, odbijanje cijepljenja, neadekvatni uvjeti stanovanja, nepravilna prehrana, neodvođenje djeteta liječniku (redovno ili u slučaju bolesti), postupci su koji utječu na pravilan razvoj djeteta i smatraju se formom zanemarivanja. Medicinsko je zanemarivanje primjetno i ako je dijete lošeg općeg zdravlja, ima česte zdravstvene tegobe, neuhranjeno ili ima brojne alergije i bolesti koje nisu primjereno liječene.

Obrazovno zanemarivanje podrazumijeva izostanak podrške i pomoći tijekom školovanja i učenja. Djeca ne dobivaju potrebnu opremu za učenje, roditelj je nezainteresiran za djetetov školski uspjeh i ne sudjeluje aktivno u dječjem školskom životu. Roditelji

odbijaju posebnu pomoć (npr. psihološko testiranje) kada dijete iskazuje teškoće, nesuradljivi su prema školi, ne uključuju dijete u školske aktivnosti koje su mu od interesa ili pak dozvoljavaju česte izostanke djeteta. Zanimljivo je da je obrazovno zanemarivanje često kod visoko obrazovanih roditelja koji smatraju da je njihovo dijete dovoljno sposobno i samo savladati sve potrebno za školu bez njihova uključivanja, dok paralelno pred dijete postavljaju visoka očekivanja i vlastite aspiracije, stavljajući djetetove želje i potrebe po strani.

Jedna je od vrsta zanemarivanja koja se vrlo često previdi **zanemarivanje djece s posebnim potrebama**. To se može manifestirati kroz to da roditelj ne prihvaća stanje/dijagnozu ili bilo kakvu pomoć nakon uspostavljanja stanja/dijagnoze jer to ne smatra primjerenim rješenjem za dijete. Ovo se smatra posebno teškim oblikom zanemarivanja jer je ovo grupa djece koja pripada u visokorizičnu skupinu često izloženu zanemarivanju i zlostavljanju (Kocijan—Hercigonja, 2003).

Kako prepoznati zanemarivanje?

VIDLJIVI ZNAKOVI ZANEMARIVANJA

- Prljava koža
- Neugodan miris tijela
- Neoprana i nepočešljana kosa
- Poderana, premala, prevelika ili prljava odjeća
- Neprikladna odjevenost u odnosu na vrijeme i situacije
- Često ostavljanje bez nadzora ili ostavljanje djece na određeno razdoblje

SOMATSKI (MEDICINSKI) ZNAKOVI

- Pospanost
- Brzo umaranje
- Natečeni podočnjaci

Česte, netretirane infekcije respiratornih puteva
Svrab, češanje, dugotrajna oštećenja kože
Modrice, rezovi, razderotine
Netretirane bolesti
Pritužbe o boli na koje se roditelji ne odazivaju

ZNAKOVI POTHRANJENOSTI

Prošenje i krađa hrane
Glad
Pregledavanje kanti za smeće u potrazi za hranom
Pohlepan način jedenja
Stvaranje zaliha
Pretilost
Pretjerano jedenje nezdrave hrane

ZNAKOVI KOD MALE DJECE

Neposlušnost
Rijetko igranje, plakanje, smijanje
Nedostatak znatiželje i interesa
Samostimulacija i samoutjeha
Ne obraćanje roditelju za pomoć
Slabi napredak
Hiperaktivnost ili neaktivnost

ZNAKOVI KOD ŠKOLSKE DJECE

Čest plač, čak i kod sitnih povreda
Potreba za stomatološkom pomoći, naočalama
Spavanje na satu
Rani dolazak u školu, nepostojanje želje za odlaskom kući
Pravljenje problema u školi
Neizvršavanje domaće zadaće i školskih obaveza
Gledanje na sebe kao na promašaj
Neaktivnost, povučenost ili s druge strane
čak hiperaktivnost

Laganje, krađa od druge djece
Često odsustvo s nastave ili učestalo kašnjenje na nastavu

ZNAKOVI U OBITELJI U ODNOSU NA RODITELJE

Nedolaženje na roditeljske sastanke
i odbijanje pomoći škole i drugih
Ovisnost o alkoholu i drugim sredstvima ovisnosti
Uglavnom su izolirani od rodbine i prijatelja
Tijekom života bili su žrtve nasilja ili zanemarivanja
Odaju dojam rezignacije i nemogućnosti promjena
Neprovođenje odgovarajućeg nadzora nad vlastitom djecom
Vođenje neorganiziranog, kaotičnog obiteljskog života

FIZIČKO ZLOSTAVLJANJE DJECE

U prošlosti je primjena fizičkog kažnjavanja bila prihvatljiva odgovorna metoda te nije bila percipirana kao nasilna demonstracija moći nad nemoćnom osobom (Bulatović, 2012). Najjednostavnije ga se može definirati kao aktivnost prema maloljetnom pojedincu koja rezultira ozbiljnom povredom, teškim fizičkim posljedicama, pa čak i smrću, a uzrokovane su od roditelja ili skrbnika koje je odgovorno za zaštitu djeteta. Fizičko zlostavljanje neminovno ostavlja brojne posljedice na cjelokupan razvoj djeteta koje se javljaju već u djetinjstvu, a multipliciraju u odrasloj dobi. Narušeno je socijalno funkcioniranje, prisutna je konfliktnost i neprilagođenost, autodestruktivnost, anksioznost, depresivnost, problemi s pažnjom, promjene u samopoimanju, sklonost korištenju sredstava ovisnosti, problemi u ponašanju, poremećaji ličnosti, napuštanje školovanja, smanjena motivacija za školu, ali i suicidalnost (Profaca, 2016; Kocijan—Hercigonja, 2003).

Društvo se često zna zapitati — **zašto roditelji tuku svoju djecu?** Istraživanja pokazuju da su naučeno zlostavljanje i kulturalne karakteristike o odgoju djece („batina je iz raja izašla“; „pripremam ih za život“) čest uzrok. Roditelji zlostavljači često imaju visoka očekivanja od djeteta i vide ih u negativnijem svjetlu nego roditelji nezlostavljači. Socio-ekonomski problemi (siromaštvo, nezaposlenost, jednoroditeljstvo, izolacija), uz nezadovoljstvo roditelja djecom i ulogom roditeljstva te roditeljskom ograničenosti u izražavanju emocija, mogu doprinijeti tendenciji fizičkog zlostavljanja djece. Međutim, prema Kocijan—Hercigonja (2003) činjenica je da roditelji djecu tuku jer su ljuti. Ovim pristupom oslobađaju se ljutnje, no istovremeno uče dijete da je to jedini način za nošenje s ovom emocijom.



Kako prepoznati fizički zlostavljano dijete?

Modrice, opekotine, ugrizi, prijelomi kosti, čupanje kose, povrede usta, povrede u predjelu trbuha, česte nesreće i ozljede sve mogu upućivati na to da je dijete fizički zlostavljano.

Osim toga, postoje i neke **promjene u ponašanju djeteta** koje mogu upućivati da je dijete zlostavljano:

- Izbjegavanje fizičkog kontakta s drugima
- Dijete je zabrinuto i uplašeno kada druga djeca plaču
- Odjećom pokriva ozljede
(često nosi odjeću s dugim rukavima)
- Ne želi se presvući u odjeću za tjelesni odgoj ili svući
za sistematski pregled
- Daje različite verzije o nastanku ozljeda
- Izgleda uplašeno od roditelja
- Često kasni na nastavu ili je odsutno s nastave
- Dolazi rano u školu, nerado nakon škole odlazi kući
- Ima problema u druženju s vršnjacima
- Slabo poštuje druge

Povučeno, rado drugima prepušta da nešto rade
umjesto njega
Igra se agresivno, često ozljeđuje vršnjake
Tuži se na bol prilikom pokreta ili kontakta
Bježi od kuće
Izvišćuje o zlostavljanju od roditelja

EMOCIONALNO (PSIHIČKO)

ZLOSTAVLJANJE DJECE

Djeca koja su žrtve emocionalnog zlostavljanja nisu imala priliku za normalan emocionalni razvoj te prateći to, nisu imala prilike usvojiti kako na socijalno prihvatljiv način izraziti emocije. To dovodi do problema u pokazivanju emocija, u stvaranju odnosa, komunikaciji, odnosu prema samima sebi i slično. Kada se to uzme u obzir, ovaj oblik zlostavljanja može se ugrubo definirati kao destruktivno ponašanje odraslih prema djetetu, kroz neprijateljstvo i odsutnost pozitivnog pristupa (Kocijan Hercigonja, 1999 prema Kocijan Hercigonja, 2003). Naša najranija iskustva sa životom oblikovana su kroz odnose s važnim drugima. Odnosi, emocije i ponašanja unutar tih odnosa kojima smo izloženi stvaraju sliku koju imamo o sebi i koju nosimo kroz život. Ako smo izloženi ljubavi i prihvaćanju, naš period odrastanja i formiranja bit će pozitivno potkrijepljen. Ako nismo bili tomu izloženi te svijet odraslih u kojem smo sada prisutni kroz ulogu djeteta negativno odgovara na naše potrebe, ne daje nam ljubav i prihvaćanje, razvit će se niz psihičkih posljedica kao što su nesigurnost, strah, nisko samopouzdanje, a ako ovo prati i destruktivno ponašanje, tada je riječ o emocionalnom zlostavljanju (Kocijan Hercigonja, 2003).

Najčešći oblici emocionalnog zlostavljanja su: odbacivanje, teroriziranje, ignoriranje i degradiranje, manipuliranje, izolacija, ponižavanje, podržavanje djetetovih neadekvatnih ponašanja, verbalno zlostavljanje te velik pritisak na dijete u pogledu uspjeha (Kocijan Hercigonja, 2003).

Postoje razni pristupi koji promatraju zašto dolazi do emocionalnog zlostavljanja te se može reći da razlozi mogu biti **psihijatrijski poremećaji roditelja** (sociopatske i psihopatske ličnosti), **roditeljski stres, socijalni problemi, okruženje te odnos roditelj-dijete** gdje postoje prepreke u povezivanju i razumijevanju potreba. Roditelji emocionalni zlostavljači često nemaju kapacitete za razumijevanje svoje djece, imaju iskrivljenu sliku o tome kako bi se dijete trebalo ponašati, nisu u stanju kontrolirati vlastita ponašanja, često su pod roditeljskim stresom ili su pak ambivalentni prema roditeljstvu, a vrlo često postoje bračni problemi (razvod) i slabo poznavanje razvojnih karakteristika djeteta. Izloženost ovakvom obliku zlostavljanja dovodi do stvaranja loše slike o sebi kod djece te dolazi do razvoja represije emocija. To je obrambeni mehanizam koji se javlja kada okolina i važne bliske osobe imaju odbacujući i omalovažavajući pristup prema pokazivanju emocija. Kod djeteta se javlja stav — „pokazivanje emocija znak je slabosti“.

Represija emocija dovodi do emocionalne nezrelosti i regresivnog ponašanja zbog čega se emocionalno zlostavljana djeca češće identificiraju s mlađom djecom i s njima se druže. Osim toga, javlja se i misao „bolje biti netko, pa i u negativnom smislu, nego nitko u emocionalnom smislu“ što često odводи emocionalno zlostavljano djecu prema delinkventnim i destruktivnim ponašanjima (Kocijan Hercigonja, 2003). Glavni problemi koji se javljaju kod ove djece problemi su u komunikaciji, identifikaciji i izolaciji.

Kako prepoznati emocionalno zlostavljano dijete?

Ljuljanje djeteta, često sisanje palca
Poremećaji spavanja, govora
Prisilne radnje, misli, strahovi, histerični ispadi
Usamljenost
Ravnodušnost
Strah i tjeskoba

ZNAKOVI U PONAŠANJU

Sramežljivost i pasivnost
Iritabilnost
Rijetko plakanje
Ne gledaju sugovornika u oči
Ne pokazuju zadovoljstvo u igri ili drugim aktivnostima
Problemi s učenjem
Negativne izjave o sebi
Zaostajanje u tjelesnom, mentalnom
i emocionalnom razvoju
Destruktivno ili autodestruktivno ponašanje
Agresivnost
Okrutnost prema drugima
Prevelika zahtjevnost
Pretjerana briga o roditeljskim potrebama

SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE DJECE

Za razliku od prethodno opisanih vrsta zlostavljanja koji se primarno događaju unutar obitelji, seksualno zlostavljanje djece često se događa i u neposrednoj okolini ili zajednici. Može ga se definirati kao bilo koju vrstu seksualnog kontakta između djeteta i odrasle osobe (ali i adolescenta) koja je pet ili više godina starija od žrtve. Unatoč ovoj definiciji, u Republici Hrvatskoj dob pristanka na spolni odnos je 15 godina, a to znači da pravilo od pet ili više godina ne vrijedi uvijek. Ako dijete recimo ima 13 godina, a zlostavljač 16, unatoč tome što je razlika u godinama

tri godine, s obzirom na to da dijete ne zadovoljava kriterij dobi pristanka, radi se o seksualnom zlostavljanju. Zlostavljač može biti bilo tko — roditelj, rođaci, djed, baka, treneri, učitelji i slično. Prema podacima Vijeća Europe (2017) svako peto dijete seksualno je zlostavljano. Procjenjuje se da je svaka četvrta djevojčica i svaki šesti dječak seksualno zlostavljan (CDC, 2005 prema Roje Đapić, Buljan Flander i Galić, 2021).

Forme u kojima se seksualno zlostavljanje pojavljuje
(Buljan Flander, 2003):

- Uključivanje djeteta u seksualne aktivnosti
- Promatranje seksualnih aktivnosti
- Izlaganje djeteta pornografskom materijalu
- Neadekvatno dodirivanje djeteta
- Davanje sugestivnih seksualnih komentara djetetu.

Postoje određene karakteristike djeteta koje ga čine „pogodnijom“ žrtvom za zlostavljača, a to su **pasivnost i povučенost, izrazita otvorenost i znatiželja, niže samopouzdanje i samoeфикаsnost, druga iskustva viktimizacije, usamljenost, emocionalna opterećenost** i drugo. Djeca koja imaju poteškoće u razvoju zbog ovisnosti o odraslima, poteškoća u komunikaciji, ali i naučene poslušnosti u tri puta su većem riziku od viktimizacije (Roje Đapić, Buljan Flander i Galić, 2021). Najranjivija dob za izloženost ovom obliku zlostavljanja je između 7. i 13. godine (Finkelhor i Baron, 1986 prema Buljan Flander, 2003), međutim može se događati u svakoj dobi.

U obitelji zlostavljanje obično počinje ranije (7—11 godina), nego izvan obitelji (10—12 godina). Postoje određena obilježja obitelji koja povećavaju rizik od viktimizacije djece, kao što su **izmijenjena struktura obitelji** (jednoroditeljske obitelji, novi partneri, razdvojeni roditelji), **disfunkcionalnost unutar obitelji, nasilje u obitelji, druge vrste zlostavljanja, psihijatrijski poremećaji**

roditelja, ovisnost, osobno iskustvo viktimizacije roditelja i seksualno zlostavljanje u široj ili užoj obitelji (Cyr i sur., 2002; Assink i sur., 2019 prema Roje Đapić, Buljan Flander i Galić, 2021). U zajednici, rizike predstavljaju učestalo nasilje, ratovi i krize. Većinu zlostavljača čine muškarci, oko 90 %, dok žene čine oko 20 % (Cortoni, Hanson i Coache, 2009; Sedlak i sur., 2010 prema Roje Đapić, Buljan Flander, Galić, 2021).

Što je dijete mlađe, veća je vjerojatnost da je počinitelj član obitelji. Posljedice su seksualnog zlostavljanja brojne. Simptomi post-traumatskog stresnog poremećaja jako se često javljaju u odrasloj dobi (čak 48 % ih dobije dijagnozu). Također, prisutne su i snažne emocionalne reakcije kao što su depresija, anksioznost, ljutnja, strah, sram, osjećaji poniženja, krivnje, tuge, ali i želje za samoozljeđivanjem. Seksualno zlostavljana djeca imaju značajno narušenu sliku o sebi, koju prate osjećaji da je svijet nesigurno mjesto te su sklona samookrivljavanju i kognitivnim distorzijama. Imaju i posljedice u interpersonalnom i socijalnom funkcioniranju, sklona su devijantnom ponašanju. Posljedice se manifestiraju i kroz tjelesne probleme (bolove, infekcije), a prisutni su i problemi na planu seksualnosti (Buljan Flander, 2003).

Traumatska seksualizacija jedan je od tih problema. Opisuje se kao proces kroz koji se dječja seksualnost razvija na razvojno neprimjeren i disfunkcionalan način zbog seksualnog zlostavljanja (Roje Đapić, Buljan Flander i Galić, 2021). Izbjegavanje suočavanja s iskustvom zlostavljanja, disocijacija, zlouporaba droga te na kraju i suicidalnost, najopasnije su posljedice seksualnog zlostavljanja. U periodu adolescencije, čak 32 % seksualno zlostavljane djece pokuša izvršiti suicid, dok njih 43 % o njemu razmišlja (Plunkett i sur., 2001 prema Roje Đapić, Buljan Flander i Galić, 2021).



Kako prepoznati dijete koje je žrtva seksualnog zlostavljanja?

TJELESNI ZNAKOVI

Otežano hodanje ili sjedenje djeteta
Razderana odjeća
Umrljano ili zakrvavljeno donje rublje
Bol i svrbež u genitalnom području
Spolne bolesti u pubertetu
Trudnoća

ZNAKOVI U PONAŠANJU DJETETA

Odbijanje odlaska negdje i provođenja vremena s nekom specifičnom osobom
Neadekvatan način izražavanja osjećaja
Seksualizirano ponašanje i izražavanje
Korištenje seksualnih termina ili novih termina za dijelove tijela drugačijima u odnosu na vršnjake
Nelagoda i odbijanje uobičajenog pokazivanja obiteljske pažnje
Različiti problemi sa spavanjem: noćne more, spavanje uz svjetlo ili uz nekoga, nesanica
Agresivnost u ponašanju
Mokrenje u krevet, sisanje prsta
Uplašenost i promjene u ponašanju
Problemi u školi
Nerado presvlačenje za tjelesni odgoj
Bijeg od kuće
Izjave o seksualnim napadima od roditelja ili članova obitelji

ZNAKOVI KOD RODITELJA/ SKRBNIKA

Pretjerano zaštitničko ponašanje ili ljubomora na dijete i njegove prijatelje
Zlouporaba alkohola i sredstava ovisnosti

Podupiranje egzibicionizma kod djeteta
Zavođenje djeteta
Pokazivanje djetetu seksualnih i pornografskih slika
Podupiranje djetetove promiskuitetne aktivnosti
Razgovor o seksualnim temama s djecom

ŠTO MOŽETE UČINITI?

Istraživanja su pokazala da je većina postojećih preventivnih i intervencijskih programa fokusirana na počinitelje i odrasle žrtve kako bi se spriječili budući nasilni delikti (Kvartuč, 2022). Jasno je da je potrebna promjena. Prije svega, važno je voditi računa o djeci osiguranim pravima koje propisuje Konvencija o pravima djeteta. U odgojno-obrazovnim ustanovama potrebna je edukacija svih stručnjaka vezana uz prepoznavanje zanemarivanja i zlostavljanja djece. Osim edukacija stručnjaka, potrebno je informirati i educirati i zajednicu kako bi zajedno radili na uklanjanju rizičnih čimbenika i pomogli obiteljima u riziku. Važno je da svaki pojedinac, koji je na bilo koji način u doticaju s djecom, bude educiran i svjestan da je obvezan pomoći i zaštititi one najranjivije. Osim toga, neophodno je uključiti roditelje u programe intervencije kroz koje će se procijeniti njihovo psihološko funkcioniranje i poboljšati roditeljske vještine.

Škola je idealno okruženje za rad s djecom koja su proživjela zlostavljanje. Stručni suradnici u školama trebali bi se educirati za rad s djecom izloženom obiteljskom nasilju, a neke su europske zemlje to i prepoznale, pa kroz programe jačaju znanja, samopoštovanje, samozaštitna ponašanja kod zlostavljane djece. U Hrvatskoj je Ministarstvo unutarnjih poslova izradilo **Kalendar nasilja** putem kojeg se prati učestalost nasilja u obitelji na dnevnoj razini, te uspostavilo **Red Button** aplikaciju gdje se anonimno može prijaviti sumnja na nasilje nad djecom unutar obitelji, a njime se mogu koristiti i same žrtve kako bi anonimno prijavile počinitelja.

O ovome je jednako važno educirati sve dionike u djetetovu životu, kao i samo dijete. U odnosu s djetetom važno je zadržati ljudskost. Steći povjerenje zlostavljanog djeteta je teško, ali kada se kroz upornost, razumijevanje, empatiju i ljubav stekne, važno ga je usmjeriti u najboljem interesu djeteta. Djeca šute.

Prekidom šutnje njihov se svijet, kakav su do tada poznavali, urušava. Osjećaji krivnje za potencijalni raspad obitelji, kažnjavanje zlostavljača, ali i osjećaj gubitka identiteta i intime za svako su dijete teški.

Djetetu je najvažnije svojim postupcima poslati poruku da mu vjerujete, da ga ne osuđujete, da ga razumijete i podržavate.

Ne bojte se dijeliti važne informacije o zlostavljanju s djecom. Oni su svjesni da se zlostavljanje događa, a informacije koje s njima podijelite kako biste ih osvijestili rijetko će im odmoći. Najbolja je prevencija informiranje jer su **informirana djeca sigurna djeca**. Ne treba zaboraviti niti na nezlostavljajućeg roditelja i prema njima primijeniti isti pristup kao i prema djeci. Primjenom znanja stečenih kroz edukacije, poštivanjem Protokola o postupanju u slučaju zlostavljanja i zanemarivanja djece i ispunjavanjem svoje profesionalne i ljudske obveze da prijave svaku sumnju na zlostavljanje i zanemarivanje djeteta, odgojno-obrazovni radnici imaju mogućnost spasiti život.

Ne gledajte, zaštitite!





PREPORUKE FILMOVA

Danny DeVito (1996).

Matilda /dob: 7+

Michael Caton-Jones (1993).

Život ovog dječaka /dob: 13+

PRIJEDLOZI RADIONICA

„Sigurno mjesto“

Dob: 7—10 godina

Cilj: Osvijestiti što je nasilje i kome se djeca mogu obratiti.

Aktivnost: Učenici crtaju svoje „sigurno mjesto“ i razgovaraju o tome kada se osjećaju sigurno, a kada se ne osjećaju. Rasprava o važnosti povjerenja u odrasle osobe (učitelj, roditelj, policija).

Poruka: Svako se dijete zaslužuje osjećati sigurno.

„Nevidljive rane“

Dob: 14—18 godina

Cilj: Razumjeti psihološke posljedice zlostavljanja i važnost podrške.

Aktivnost: S učenicima se obradi zapis iz dnevnika koji je priložen na početku poglavlja, a potom ih se dijeli u grupe u kojima moraju sami osmisliti najbolje rješenje situacije

— na početku rekonstruiraju Eminin život (što ona proživljava) na način na kako ga oni vide s obzirom na tekst.

Potom odgovaraju na pitanja i razrješavaju problem — Što bi Emini moglo pomoći?

Što Mila može napraviti?

Kako joj može biti podrška?

Kada grupni rad završi, grupe predstavljaju svoja rješenja te se potiče diskusija.

Poruka: Zlostavljanje ostavlja posljedice koje ne vidimo uvijek, ali svi možemo pomoći.

SIJEČANJ				2025.		
PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

VELJAČA				2025.		
PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

13. 3. 2023.

Dragi dnevniče!

Pa... ne baš moj najdraži dan u zadnje vrijeme... ili ikad, ali eto. Dogodio se iz nekog razloga. Danas je došao tata. Da, da, onaj isti tata kojeg nema na mapi već otprilike 5—6 godina. Ne znam kome se više želudac okrenuo, meni ili mami kad smo ga ugledale na vratima.

Došao je „razgovarati“. Izgledao je skroz drugačije nego ga se sjećam, nekako je propao i ostario. Drago mi je što uopće ne ličim na njega, jer bi bilo stvarno očajno tako loše ostariti. Prvo je htio s mamom razgovarati, pa onda sa mnom. Meni je ovo bilo kao da je nekakav provalnik došao, nisam znala uopće o čemu pričati s njim, nisam ga vidjela sto godina. Rekao je da se došao ispričati meni i mami.

Iskreno, jako sam se naživcirala na tu rečenicu.

U mom životu je cijelo vrijeme kao nekakav nepristojni turist. Dode s vremena na vrijeme, napravi glupost i ode.

Jučer je izašao iz buksa u kojoj je bio 5 godina. Kad sam čula da je završio tamo oprala me panika, nisam imala pojma što se događa. Nije htio da ga dolazim vidjeti.

Mama nije znala kako razgovarati s njim da se predomisli.

Taman prije tog odlaska u zatvor se baš, ono, uključio.

Družili smo se jako često, vodio me na utakmice, igrali smo igrice, naučio me kako se vozi motor (nemoj reć mami, poludila bi). I onda je jedan dan samo ispario. Jako mi je dugo trebalo da budem okej s tim što ga OPET nema.

I tak mi stalno remeti mir. Kad sam ga danas vidjela, htjela sam mu reći da se vrati u buksu, tad mi je bilo najbolje u životu. Ne želim se više družiti s njim. Ne želim da mi glumi tatu. Ljuta sam! Uf. Mame mi je najviše žao. Dala mu je sto prilika, a on bi uvijek izabrao drogu, svoje bezvezne frendove i onda bi JA morala tješiti mamu kad on ode i kuhati i čistiti svaki dan jer se ona ne može ustat iz kreveta.

Oduzeo mi je priliku da budem DIJETE. Međutim, danas mu je mama rekla da prihvaća ispriku, ali da želi da ode. Nikad nisam bila tako ponosna i nadam se da je sad stvarno kraj te priče!

PROBLEMI U PONAŠANJU KOD RODITELJA **— UTJECAJ NA DJECU**

Prema Obiteljskom zakonu (Narodne novine 103/15, 98/19, 47/20, 49/23, 156/23) **roditeljska skrb (roditeljstvo)** definira se kao dužnost roditelja da skrbe o djetetu s ciljem zaštite dobrobiti djeteta te da se osobito brinu za njegovo zdravlje, sigurnost, razvoj, odgoj i obrazovanje te štite njegovu osobnost i prava. Ova definicija jedna je od mnogih jer je sam pojam roditeljstva vrlo širok, kompleksan i teško mu je odrediti pravo značenje i smisao (Čudina—Obradović i Obradović, 2006). Čimbenici vezani uz roditelje kao što su njihovo djetinjstvo, osobnost, obrazovanje, bračni status, zrelost, socijalni i imovinski status imaju utjecaj na odgoj.

Odgoj je proces oblikovanja čovjekove osobnosti i njegovanja pozitivnih ljudskih osobina kroz pedagoško djelovanje na sve aspekte njegove osobnosti. Kroz odgoj roditelji nastoje prenijeti svoje odgojne ciljeve i vrijednosti na djecu. Svaka obitelj na svoj specifičan način odgaja djecu, a dimenzije su prema kojima se načini odgoja razlikuju **emocionalna toplina i kontrola**. Iz ove dvije dimenzije proizlaze roditeljski stilovi.

Dijelimo ih na:

Autoritativan (demokratski) stil koji podrazumijeva visoku razinu zahtjeva uz postavljanje granica, ali i veliku toplinu i potporu djetetu. Roditelji potiču izražavanje mišljenja, oslušuju potrebe djeteta i objašnjavaju pravila, a cilj je razviti samostalnost, kreativnost i sreću.

Autoritaran stil koji uključuje strogu kontrolu i visoka očekivanja, ali uz malo topline i emocionalne podrške. Cilj mu je poslušnost i samokontrola, a djeca odgajana ovim stilom često su povučena, bojažljiva i emocionalno nestabilna.

Permisivan stil koji karakterizira puno topline i malo kontrole, s malo postavljenih granica i visokim zadovoljavanjem djetetovih želja. Takav pristup dovodi do nesigurnosti, impulzivnosti i poteškoća u poštivanju pravila.

Zanemarujući stil koji je nisko na obje dimenzije — roditelji ne postavljaju zahtjeve niti pružaju emocionalnu podršku. Djeca iz takvih obitelji često pokazuju neprihvatljiva ponašanja, imaju poteškoće u odnosima i školski neuspjeh. Ovaj stil ima najnepovoljnije posljedice na djetetov razvoj jer su djeca prepuštena sama sebi bez nadzora i topline.

Autoritarni odgojni stil stvara nesigurnu, povučenu djecu koja se više brinu o zadovoljavanju roditelja nego o vlastitim potrebama. **Permisivan stil** vodi do „razmažene“ djece bez osjećaja odgovornosti, koja teško prihvaćaju autoritet i granice te pokazuju slabiju samokontrolu i sklonost agresiji. **Zanemarujući stil** rezultira djecom koja su emocionalno nestabilna, nezainteresirana za školu i sklona rizičnim ponašanjima. Nasuprot tomu, **autoritativni stil** potiče razvoj samopouzdanja, samopoštovanja i dobre samokontrole kod djece. Takva su djeca sigurna u sebe, spremna preuzeti rizik i teže osobnom razvoju (Ljubetić, 2007).

Sve reakcije djece na odgojni stil njihovih roditelja povezane su i s **teorijom privrženosti**. Teorija privrženosti, pojednostavljeno, govori o tome kako svako dijete ima urođen sustav ponašanja koji mu omogućava stvaranje emocionalne veze s važnim osobama. Ovisno o tome kako te važne druge osobe odgovore na djetetova ponašanja, kao što su smijeh, plakanje, grljenje... dijete će razviti

određen oblik privrženosti koji potom oblikuje njegovo viđenje sebe i svijeta, odnosno drugih. Hazan i Shaver (1987) opisali su tri stila privrženosti — **sigurnu, anksioznu i izbjegavajuću**. Kasnije je dodan i **dezorganizirano-dezorijentirani nesigurni stil privrženosti**.

Sigurna privrženost razvija se kada važna odrasla osoba adekvatno odgovara na djetetove potrebe i dijete iz tih odgovora stvara osjećaj predvidljivosti, sigurnosti i zaštite skrbnika. Ovo sigurnu privrženost čini **zaštitnim čimbenikom** u djetetovu razvoju.

Izbjegavajuću privrženost manifestiraju djeca koja nisu sigurna u skrbnikovu brigu i ljubav — u stanju rastresenosti pokazivat će znakove emocionalne uznemirenosti, ali kada skrbnik dođe ponašaju se nezainteresirano, unatoč potrebi za figurom privrženosti (Bilić i sur., 2012).

Kod **anksiozne privrženosti** prisutna je ambivalencija — kada je dijete odvojeno od važne odrasle osobe bit će anksiozno, no kada se ta važna osoba vrati dijete će pokazivati ljutnju i nastojati privući pažnju te kada ju dobije odguruje skrbnika od sebe.

Dezorijentirani nesigurni stil obojen je nekonzistentnošću — djeca ne koriste niti jednu od prethodno opisanih bihevioralnih strategija dosljedno. Zašto? Ovakva su djeca najčešće imala iskustva zastrašivanja, zlostavljanja te nesusretljivosti prema vlastitim potrebama i to je rezultiralo zbunjenim djetetom koje ne zna što očekivati niti kako se ponašati prema svom roditelju ili skrbniku.

Stilovi roditeljstva i obrasci privrženosti ključni su za razumijevanje načina na koji problemi u ponašanju roditelja oblikuju emocionalni i razvojni okvir djeteta. Oni određuju kako dijete doživljava sigurnost, granice i emocionalnu dostupnost, što izravno

utječe na njegovo ponašanje, emocionalno zdravlje i kapacitet za izgradnju zdravih odnosa. Bez uvida u ove koncepte, nemoguće je u potpunosti sagledati mehanizme prijenosa teškoća s roditelja na dijete.

OVISNOSTI

Ovisnost se može definirati kao **kronična recidivirajuća bolest mozga koja nastaje pod utjecajem različitih tvari**. Nastaje postupno, kao skup bihevioralnih, fizioloških i kognitivnih fenomena gdje uporaba jedne ili više psihoaktivnih tvari ili uključivanje u određena ovisnička ponašanja uzima presedan nad svim drugim ulogama i ponašanjima koja su prije imala veću važnost u životu osobe. Ovisnosti se prema DSM-V (2013) dijele na ovisnost o psihoaktivnim tvarima (alkohol, kanabis, halucinogene droge, opiodi, stimulansi...), te ovisnost o kockanju kao bihevioralnu (ponašajnu) ovisnost.

Ovisnost osobi preuzima život — sve što je dotad bilo važno, pada u drugi plan, uključujući djecu i obitelj. Roditelj ima ključnu ulogu u odgoju i budućnosti djeteta. Ako je prisutna disfunkcija unutar obitelji tijekom njegova odrastanja, bilo to kroz nasilje u obitelji ili ovisnosti, ono negativno utječe na djetetov razvoj. Djeca u takvim okruženjima nemaju sigurnost i briga o djetetovoj dobrobiti postaje gotovo nemoguća te često dolazi do odbacivanja vlastita djeteta. Istraživanja iz 2018. godine pokazuju da je u tom razdoblju gotovo 38 % liječenih ovisnika imalo djecu ili obnašalo roditeljsku ulogu, iako u stvarnosti često nije bilo aktivnog sudjelovanja, barem ne onog pozitivnog (Pastorković, 2024). Djeca ovisnika često su „nevidljiva“. Velik fokus zajednice i intervencija usmjeren je upravo na roditelje ovisnike, dok djeca, njihove potrebe i poteškoće ostaju zaboravljene i nezamijećene, unatoč tome što ovisnost roditelja ima nepobitne i determinirajuće posljedice na dijete. Istraživanje koje je provela Hogan (2003), gdje su se ispitivala uvjerenja i prakse roditelja ovisnih o opijatima, pokazalo je

da roditelji ovisnici često nastoje prikriti svoje korištenje droga i smatraju da su djeca premlada da bi razumjela što se događa. Ovo dobro ilustrira da roditelji ovisnici često teško mogu razlučiti potrebe i ulogu svoje djece, ali i njihove spoznajne kapacitete, što dovodi do toga da se djeca ignoriraju, a ignoriranjem ih se stavlja u dodatnu opasnost od nepoželjnih razvojnih ishoda.

Najčešća je i najrasprostranjenija vrsta ovisnosti — **ovisnost o alkoholu**. Konzumacija alkohola normalizirala se u obiteljskom i društvenom životu. Prema podacima Eurostata (2019), oko 10,2 % Hrvata svakodnevno konzumira alkohol. U svemu tome zaboravlja se da su osobe koje konzumiraju alkohol, ili su o njemu ovisne, nečiji članovi obitelji, a često i roditelji. Procjenjuje se da je jedno od četvero djece svakodnevno izloženo životu s ovisnostima, bilo o alkoholu ili drogi (NACOA, 2022), a ozbiljnost tih ovisnosti u društvu i dalje ostaje nedovoljno prepoznata. Unatoč ovoj informaciji, velika je tamna brojka vezana uz prevalenciju djece čiji su roditelji ovisni o alkoholu, jer kao i za druge ovisnosti, konzumacija unutar obitelji obavijena je „velom tajne“.

Nekad roditelji misle da to dobro skrivaju od djece, a ako su svjesni da djeca znaju istom se pristupa kao da je to obiteljska tajna. Ovo stavlja izniman psihološki i emocionalan teret na dijete.

Ovisnosti se često nazivaju i **obiteljskom bolešću** jer su upravo članovi obitelji, pogotovo djeca oni koji trpe posljedice bolesti (Haverfield, Theiss i Leustek, 2016).

Pretjerana uporaba psihoaktivnih tvari ostavlja posljedice na pojedinca, od štetnih utjecaja na tijelo i promjene u funkciji i izgledu mozga do utjecaja na psihičko zdravlje kroz stvaranje anamnestičkog sindroma, **delirium tremensa**, depresije i dipsomanije (neutaživa žeđ za alkoholom). Vrlo se brzo stječe tolerancija i potrebne su sve veće količine droge i alkohola kako bi se postigao za ovisnika zadovoljavajući učinak.

Naravno, ovisnosti ne utječu samo na tijelo i mentalno zdravlje, već i na ponašanje koje često postaje delinkventno, prvenstveno zbog financijskih razloga.

Ovisnici su često podvrgnuti stigmati i diskriminaciji, a gubitak socijalne mreže uzrokuje asocijaciju sa „sebi sličnima“ što onda produbljuje samu ovisnost. U obiteljskim odnosima dolazi do narušavanja dinamike, emocionalnih problema i financijskih poteškoća. Roditeljstvo ovisnika često je opisano kao dezorganizirano, impulzivno, nedosljedno i izazovno. Djeca su najveće žrtve roditelja ovisnika. Ponekad su žrtve od rođenja, posebno ako je majka ovisnica koja je tijekom trudnoće konzumirala psihoaktivne tvari, što je uzrokovalo fizičke i intelektualne posljedice za dijete, a nekad su od ranog djetinjstva izloženi ovisničkim ponašanjima svojih najbližih.

Koliko god da je konzumacija alkohola normalizirana u hrvatskom društvu, kockanje je još više normalizirano. Često je korišteno kao bijeg od problema koji se postupno pretvori u ovisnost kroz zaokupljenost kockanjem, potrebom za većim rizicima, koji eskalira do gubitka velike svote novca, posla, a na kraju i obitelji. Digitalno kockanje još je dodatno zakompliciralo ovu ovisnost, olakšavajući pristup sredstvima ovisnosti. Teško ju je liječiti jer se radi o kompulzivnom ponašanju koje nije pod utjecajem štetnih tvari koje možemo „izbaciti iz sustava“, već ga je potrebno „odučiti“, što zahtijeva potpunu rekonstrukciju ličnosti. Posljedice ovisnosti o kockanju slične su kao i one o psihoaktivnim tvarima, s većim naglaskom na probleme mentalnog zdravlja i utjecaja na interpersonalne odnose, nego na tjelesne posljedice. Zabrinjavajuća je činjenica vezana uz kockanje **međugeneracijski prijenos kockanja** gdje se zbog normalizacije ovog ponašanja ono prenosi s roditelja na dijete, pogotovo ako dolazi od očeva (Sekondo, 2022).

Postoje brojne posljedice prijenosa ovisnosti roditelja na dijete, od kojih je najznačajnija parentifikacija.

Parentifikacija se može opisati kao zamjena uloga između roditelja i djece, gdje djeca snose odgovornost za brigu o kućanstvu, roditeljima, braći i sestrama što se odražava negativno na djetetovo psihološko stanje (Borchet i sur., 2021).

Ostale posljedice su:

Povećana razina anksioznosti, straha i nesigurnosti
Nisko samopoštovanje i osjećaj manje vrijednosti
Razvoj emocionalnih poremećaja
(depresija, anksiozni poremećaji)
Osjećaji krivnje, srama ili odgovornosti
za roditeljski problem
Neprerađena trauma zbog izloženosti nepredvidivom
i često kaotičnom okruženju
Veći rizik za probleme u ponašanju, delinkvenciju
i agresivnost
Povećana vjerojatnost izbjegavanja škole, slabijeg školskog
uspjeha i napuštanja školovanja
Veća izloženost vršnjačkom nasilju
ili antisocijalnim skupinama
Socijalna izolacija zbog srama
ili roditeljskog zanemarivanja
Nepravilno usvajanje socijalnih vještina
i teškoće u stvaranju sigurnih odnosa
Međugeneracijski prijenos ovisničkih obrazaca
— djeca ovisnika imaju povećan rizik da i sama
razviju ovisnost
Problemi u uspostavljanju zdravih emocionalnih veza
u odrasloj dobi
Veći rizik za razvoj mentalnih poremećaja

i ovisnosti u kasnijem životu
Financijska nesigurnost i siromaštvo koje može ozbiljno
ugroziti djetetovu dobrobit
Često izlaganje lažima i manipulaciji, što može narušiti
povjerenje u bliske odnose
Mogućnost zanemarivanja emocionalnih i osnovnih potreba
djeteta zbog roditeljske okupiranosti s ovisnosti

Postoje i određeni zaštitni i rizični čimbenici (osim same ovisnosti roditelja) koji indiciraju hoće li djeca ovisnika i sama postati ovisnici (Ivandić Zimić, 2010; Sakoman, 2009):

RIZIČNI ČIMBENICI

Nedostatak emocionalne bliskosti, posebice od majke
Kaotično obiteljsko okruženje
Slaba povezanost s roditelji ma i loša komunikacija
(posebno s ocem)
Tolerancija prema konzumaciji sredstava ovisnosti
ili kockanjaRoditeljski odgojni stilovi — autoritarni,
zanemarujući, permisivni
Traumatska iskustva ili velik stres
Uključenost u druga rizična ponašanja
Opstrukcija procesa osamostaljivanja od roditelja

ZAŠTITNI ČIMBENICI

Emocionalna bliskost s roditeljima
Kvalitetni i bliski odnosi s braćom i sestrama
Pozitivne disciplinske metode (dosljednost)
Adekvatan roditeljski nadzor
Uključivanje djece u obiteljski život
i uključenost roditelja u živote djece
Produktivna i kvalitetna komunikacija i povjerenje
Kvalitetno provođenje vremena roditelja s djecom
Pozitivan odnos prema školi i odnosi s nastavnicima

MENTALNO ZDRAVLJE RODITELJA

O mentalnom zdravlju roditelja često se govori, posebice kada je riječ o teškoćama s kojima se susreću u roditeljstvu, novim ulogama koje se formiraju nakon rođenja djeteta te njihovu utjecaju na brak i obitelj, ali i na samu osobnost i život roditelja. Ovakve promjene mogu privremeno narušiti mentalno zdravlje, jer se roditelji, pogotovo majke zbog brojnih tjelesnih i hormonalnih promjena uzrokovanih trudnoćom i porodom, moraju prilagoditi na „novi život“ i paralelno brinuti o malenom, ranjivom biću kojeg su doveli na ovaj svijet. Međutim, manje se govori o tome što se događa kada roditelji imaju problema s mentalnim zdravljem koji su pod utjecajem nekakvih bioloških promjena, genetskih predispozicija ili trauma, te su trajne prirode.

Kako to utječe na svakodnevno funkcioniranje obitelji i koji je utjecaj na djecu?

Ako roditelj pati od psihijatrijskog poremećaja, to predstavlja značajan rizični čimbenik vezan uz emocionalne, kognitivne i ponašajne ishode u razvoju djeteta. Svaki psihijatrijski poremećaj sa sobom donosi specifične obrasce ponašanja i emocionalnog funkcioniranja koji onda posredno i neposredno utječu na život djeteta. Iako psihijatrijskih poremećaja ima mnogo, ovdje će se staviti naglasak na one koji se najčešće pojavljuju. Ovisnosti su jedne od njih, no često se javljaju depresivni, anksiozni, bipolarni i granični poremećaj ličnosti.

Depresija je mnogo više od „lošeg dana“.

Depresivni poremećaj kod roditelja izaziva emocionalnu povučенost, nedostupnost i pesimistično interpretiranje stvarnosti. Žene češće obolijevaju od muškaraca, pogotovo kroz pojavu postporođajne depresije koja može perzistirati i dugo nakon poroda (Nikolić i sur., 2008). Roditeljsko ponašanje karakterizira smanjena sposobnost pružanja emocionalne topline i podrške (Good-

man i sur., 2011). Djeca takvih roditelja imaju povećan rizik za razvoj depresivnih i anksioznih poremećaja, niskog samopoštovanja te internaliziranih problema (National Research Council and Institute of Medicine, 2009).

Ako oba roditelja boluju od depresije, rizik je za obolijevanje djece oko 40 %. Kada su roditelji depresivni, kao i u slučaju ovisnosti kod roditelja, često dolazi do parentifikacije, gdje dijete preuzima odgovornost za emocionalno stanje roditelja, što stavlja nemjerljiv teret na dijete. **Anksiozni poremećaj** često se manifestira kroz prezaštitničko, kontrolirajuće i ograničavajuće ponašanje, čime roditelj prenosi vlastite strahove na dijete (Murray i sur., 2009). Takva djeca nerijetko razvijaju vlastite anksiozne poremećaje, pokazuju izbjegavajuće obrasce ponašanja i teško se suočavaju sa stresnim situacijama (Aktar i sur., 2013).

Bipolarni poremećaj kod roditelja povezan je s izraženom emocionalnom nestabilnošću i nepredvidljivošću, što djeci otežava razvoj sigurnih emocionalnih veza (Henin i sur., 2007).

Nagle promjene oboljelih roditelja između manije i depresije kod djece izazivaju emocionalne poteškoće, nesigurne obrasce privrženosti i povećanu ranjivost za razvoj afektivnih poremećaja (Miklowitz, 2011).

Roditelji s **graničnim poremećajem ličnosti (BPD)** tipično iskazuju emocionalnu nestabilnost, neodgovarajuće postavljanje granica i često se izmjenjuju između idealizacije i devalvacije (umanjivanje vrijednosti) djeteta (Stepp i sur., 2012). Majke koje pate od bipolarnog poremećaja osciliraju između hladne kontrole i emocionalne nedostupnosti što kod djece povećava rizik za razvoj dezorganiziranih obrazaca privrženosti, teškoća u emocionalnoj regulaciji te impulzivnih i antisocijalnih ponašanja (Eyden sur., 2016). Niska toplina i visoka kontrola kod roditelja prediktivan je čimbenik za razvoj BPD-a kod djece. Maladaptivni

obrasci roditeljstva, kao što su emocionalno povlačenje, pretjerana kontrola ili nestabilnost izravno doprinose razvoju psihičkih teškoća i poremećenih obrazaca kod djece.

Važno je interventno djelovati prema roditeljima, poticati ih na liječenje i terapijski proces uz pružanje podrške i neosuđivački pristup jer, ne samo da pomaže njima, već izravno poboljšava psihičko stanje njihove djece.

RODITELJI POČINITELJI KAZNENIH DJELA

Kao i ovisnička, roditeljska kriminalna ponašanja imaju značajan utjecaj na djetetov psihosocijalni razvoj. Istraživanja pokazuju da roditelji koji učestalo čine kaznena djela, posebno ona koja imaju nasilne elemente, povećavaju rizik za razvoj agresivnih i neprilagođenih ponašanja kod svoje djece od najranije dobi. Također, istraživanja upućuju na to da djeca koja odrastaju s roditeljima koji čine kaznena djela imaju oko tri puta veću šansu da se i sami uključe u kriminalne radnje u budućnosti (Sivertsson, Carlsson i Hoerz, 2021). Osim na ponašanje, roditeljska kriminalna ponašanja utječu i na emocionalna i psihološka stanja djece — djeca razvijaju poteškoće u prilagodbi i emocionalnoj regulaciji. Kada su roditelji uključeni u ovakva ponašanja, nerijetko dolazi do služenja kazne zatvora.

Postavlja se pitanje — kako kazna zatvora utječe na njihovu djecu?

Zatvorska kazna ne pogađa samo osobu kojoj se izriče, već ostavlja i dubok trag na njezinu obitelj. Društvo najčešće fokus stavlja na počinitelja kaznenog djela, a zaboravlja na djecu koja su skrivene žrtve roditeljskog postupka. Odlazak roditelja u zatvor ostavlja brojne posljedice na djecu, kako emocionalne, tako i psihičke. Često osjećaju sram, tugu, ljutnju, zbunjenost, ali i preplavljujući osjećaj napuštenosti. Mogu razviti anksioznost, depresivne simptome ili ići „putem svog roditelja“, pa se iz prkosa prema

autoritetu uključiti u nepoželjna ponašanja. Posebno su ranjiva djeca čija su oba roditelja u zatvoru jer tada najčešće završavaju u institucionalnoj skrbi ili kod rodbine, što dodatno destabilizira emocionalni kontinuitet.

U društvenom okruženju, posebno u školi, često izbjegavaju reći istinu o zatvaranju roditelja zbog straha od osude, ruganja i odbacivanja te se nerijetko sami izoliraju, povlače iz društva ili se pokušavaju ponašati „savršeno“ kako bi nadoknadili sram koji osjećaju zbog postupaka svojih nesavršenih roditelja. Kada roditelj završi u zatvoru, ako ima odnos s djetetom, važno je održavanje redovita kontakta kroz posjete, pisma ili videopoziv. Ovaj pristup značajno smanjuje stres kod djeteta i jača emocionalnu povezanost između roditelja i djeteta. Kada dođe do izlaska roditelja iz zatvora, sve se ne vraća „na staro“, potrebno je neko vrijeme za obiteljsku obnovu i izgradnju povjerenja. Djeca često od ovog procesa imaju nerealna očekivanja te kada ta očekivanja o „savršenom povratku roditelja“ nisu ispunjena mogu se osjećati kao da ih roditelj ponovno napušta ako se emocionalno povezivanje ne dogodi odmah. Zato je jako važno dobro pripremiti dijete na ponovni susret — razgovarati o njegovim osjećajima i uključiti ga u proces povratka kroz upućivanje u planove i davanje uloge u tom procesu.

Odgojno-obrazovne ustanove sve se češće prepoznaju kao najvažniji izvor potpore djeci koja prolaze kroz ovo iskustvo. Mogu im pomoći ostvariti bolji školski uspjeh kroz pomoć u učenju, pružiti im emocionalnu potporu kroz savjetovanje, graditi otpornost. Djetetu je važno osigurati sigurno okruženje gdje može izraziti svoje emocije. Važno ih je informirati o tome što se događa s roditeljem i podržavati kontakt, ako je to u najboljem interesu djeteta. Najgore što se djeci može dogoditi u ovom procesu je da mu se, umjesto transparentnosti i iskrenosti, daju neizvjesnost i laži. Odgojno-obrazovne ustanove i zajednica moraju se

senzibilizirati za ovu skupinu djece i educirati se o tome kako im se može pomoći. Ključne potrebe djece roditelja zatvorenika osjećaj su sigurnosti, stabilnosti i podrške.

ŠTO MOŽETE UČINITI?

Odgojno-obrazovne ustanove imaju veliku ulogu i postoje koraci koji se mogu poduzeti kako bi se zaštitila dobrobit djeteta čiji roditelj ima probleme u ponašanju ili probleme mentalnog zdravlja. Prije svega, važno je razviti mehanizme za pravodobno prepoznavanje djece u riziku kroz suradnju s roditeljima, stručnim službama i lokalnom zajednicom. Učitelji i odgajatelji trebaju biti educirani o rizičnim znakovima prouzročenim životom u rizičnoj obitelji. Neophodno je osigurati da se djeca ne stigmatiziraju, već da im se pristupa diskretno i s povjerenjem.

Savjetovanje i psihosocijalna podrška u okviru škole, ili u suradnji s vanjskim stručnjacima u udrugama i ustanovama, može se provesti kroz grupe podrške za djecu sa sličnim iskustvima gdje mogu slobodno razgovarati o svojim osjećajima, bez straha od osude. Programi prevencije i nenasilne komunikacije trebaju biti usmjereni na jačanje otpornosti kod sve djece, a osobito kod onih u riziku. Potrebno je aktivno uključiti roditelje u rad odgojno-obrazovne ustanove kada je to moguće, ali istovremeno imati razrađene protokole za postupanje kada suradnja s roditeljima nije sigurna ili moguća. Treba raditi na povezivanju i stvaranju odnosa sa Zavodima za socijalni rad, savjetovalištima, udrugama i institucijama koje pružaju pomoć djeci i obiteljima u rizicima. Ako roditelj bude hospitaliziran, uhićen ili se ukloni iz kućanstva, škola može organizirati individualiziranu podršku učeniku kroz fleksibilnije školske zahtjeve i pružanje emocionalne pomoći. Kroz radionice, projektne dane i preventivne programe odgojno-obrazovne ustanove mogu raditi na smanjenju predrasuda prema djeci čiji su roditelji počinitelji kaznenih djela, ovisnici ili osobe s mentalnim bolestima. Edukacija o toleranciji, empatiji i

različitostima pomaže stvaranju sigurnog okruženja za djecu iz ranjivih skupina.

Odgojno-obrazovne ustanove nisu samo mjesta učenja, već i sigurna utočišta za djecu koja dolaze iz rizičnih obiteljskih okolina. Njihova proaktivna uloga u prepoznavanju, podršci i suradnji s drugim sustavima može značajno smanjiti negativne posljedice roditeljskih problema na razvoj djece. Osnaživanjem odgojno-obrazovnog osoblja i stvaranjem podržavajućeg okruženja djeca dobivaju priliku za zdrav emocionalni i obrazovni razvoj bez obzira na okolnosti u obitelji.

ZAPAMTITE!

Djeca je važno poslati poruku da oni nisu odgovorni za postupke svojih roditelja, ali validirati činjenicu da oni snose posljedice. Zato im zajednica duguje razumijevanje, podršku i prostor za zdrav razvoj.



PREPORUKE FILMOVA

Sean Baker (2017).

Projekt Florida /dob: 16+

Lasse Hallstrom (1993).

Što muči Gilberta Grapea /dob: 14+

Peter Kosminsky (2002).

Bijeli oleandar /dob: 16+ (uz vodstvo)

PRIJEDLOZI RADIONICA

„Obiteljski balon“

Dob: 8+

Cilj: Razumjeti utjecaj roditeljskih problema na emocionalni svijet djece.

Aktivnost: Djeca crtaju balon (obitelj) i označavaju što ga puni (ljubav, pažnja, sigurnost) i što ga probija (nasilje, ovisnosti, tuga).

Razgovara se o tome kako se osjećaju djeca u takvim obiteljima.

Poruka: Djeca u obiteljima s problemima trebaju podršku i razumijevanje.

„Prekidan lanac“

Dob: 14+

Cilj: Osvijestiti obrasce koji se prenose kroz generacije i osnažiti mlade za stvaranje vlastita puta.

Aktivnost: Učenici izrađuju simbolički lanac od papira — svaki prsten označava jedan problem u obitelji (npr. nasilje, ovisnost, siromaštvo, neizražavanje emocija).

Potom se potiče rasprava:

Koji se problemi najčešće prenose kroz generacije? Zašto je ponekad teško prekinuti lanac?

Nakon rasprave, na posebnom prstenu pišu „što želim prekinuti“ i simbolično kidaju taj prsten.

Za kraj se vodi grupna diskusija:

Što nam pomaže da prekinemo lanac?

Gdje možemo pronaći podršku?

Poruka: Obiteljski obrasci mogu se promijeniti. Prekidanje lanca moguće je uz podršku i vlastitu snagu.

OŽUJAK				2025.		
PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

TRAVANJ <i>2025</i>				2025.		
PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12. 7. 2021.

Dragi dnevniče!

Emina i ja danas smo išle van s njezinom sestrom Livijom. Liviju sam ti već spominjala, ali ako si zaboravio da te podsjetim — ona je Eminina starija sestra, sad ide u drugi srednje. Jako je kul i baš mi je bilo predrago što nas je zvala da se družimo s njom, jer kao, Emina i ja smo bile uvjerene da ona misli da smo mi neke klinke. Uglavnom, otišle smo van i upoznale se s njenom ekipom. Druže se u skate parku i prezanimljivi su. Svi su stariji od nas, ali nema veze, mislim da to neće biti problem. Ovo će bit najbolje ljeto IKAAADDD!!!

6. 9. 2021.

Dragi dnevniče!

Iskreno, već mi je puna kapa Emine. Stalno ide van bez mene s Livijom i ekipom. Prije su me stalno zvali, mislim zovu me i sad ovi ostali, ali ona ne. Uopće se više ne čujemo kao prije, ignorira moje poruke. Znala sam da joj se Dino sviđa, ali nisam mislila da će me otpiliti zbog njega. Dino je dosta stariji od nje, mislim da je čak i punoljetan. Na početku smo stalno bili u skate parku, a sad su oni počeli ići u klubove, što ja ne želim. Tko bi me pustio, imam onak 14. A ima i Emina, pa nju boli briga, ona ide jer je puste zato što izgleda starije. Meni je taj Dino ful neki čudan lik, stalno je napušten i vidim da vuče Eminu sa sobom u tu priču. Čula sam od Marte da je Emina prošli vikend bila razvaljena od alkohola, Livija ju je vukla po podu do kuće, navodno joj se suknja podigla do pazuha i svi su sve vidjeli. Ljuta sam na nju što se tako ponaša, baš me nervira. Ne znam trebam li je zvati ili što, da je ipak pustim na miru??? Da mi bar možeš odgovoriti...

12. 12. 2021.

Dragi dnevniče!

Srela sam Eminu danas. Nije bila u školi već više od tjedan dana. Kad sam pitala Patrika iz ekipe gdje je, rekao mi je da je čuo od Livije da je bolesna. Kad smo se srele na hodniku jedva da me pozdravila, a u razredu me ignorirala. Izgleda mršavije nego inače i kao da je stvarno bolesna. Nešto mi je previše poznat taj look. Izgledala je kao moj stari. Mislim da ću je danas nazvati da pitam što se događa...

Update: nije se javila. Odustajem.

8. 1. 2022.

Dragi dnevniče!

Emina je u bolnici. Mama me je danas zvala dok sam bila u školi. Predozirala se, jedva su je spasili. Ljuta sam ful. Ne znam jesam li ljuta na sebe ili na nju. Odmah sam zvala Liviju da je pitam kako je i mogu li kako pomoći. Rekla mi je da je Emina pitala za mene i da je mogu doći posjetiti čim se vrati iz bolnice. Što da joj kažem? Da se ispričam? Pa nisam ništa kriva, ona je mene maknula od sebe. Prokleti Dino, mrzim ga!! Livija mi je rekla da su prekinuli i da se Emina zbog toga predozirala. Imala je neke njegove tablete. Jesam li trebala nešto napraviti za Eminu da ne postane takva? Ne mogu više razmišljati, glava će mi puknut!!!
Mrzim ovaj život!

RAZVOJ OVISNOSTI KOD DJECE I MLADIH

Sva rizična ponašanja imaju svoj početak. Imaju ih i ona opisana u prethodnom poglavlju, gdje je bilo riječi o tome kako roditeljske ovisnosti, problemi u ponašanju i problemi s mentalnim zdravljem utječu na psihosocijalni i emocionalni razvoj njihove djece. No, gdje je to počelo i kada je počelo za te roditelje? Hoće li se isto dogoditi i njihovoj djeci? Postoji li nešto što se može učiniti kako bi se to preveniralo?

Istraživanja pokazuju da se ovisnost razvija ovisno o njezinu početku: što je raniji početak, veća je mogućnost učestale konzumacije u kasnijoj dobi te je veća vjerojatnost za razvoj dugotrajne ovisnosti (LePine i sur., 2022). Jednako kao i njihovi roditelji, mladi mogu postati ovisni o psihoaktivnim tvarima (alkohol, droga), o ponašanju (kockanju i računalnim igrama), te u posljednje vrijeme sve više i o internetu, videoigrama te društvenim mrežama. Prema podacima ESPAD-a (2019) i Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (2024), oko 90 % mladih u Hrvatskoj barem je jednom probalo alkohol, dok ga je 58 % konzumiralo u posljednjih mjesec dana. Oko 8 % mladih prvi se put napilo prije 13. godine, dok ih je 42 % prije 13. godine konzumiralo alkohol.

Po pitanju duhana i e-cigareta (vape) ESPAD istraživanje pokazuje da su hrvatski srednjoškolci drugi po učestalosti pušenja u Europi (19 % puši svakodnevno). Od psihoaktivnih tvari, odnosno droge, mladi pretežno konzumiraju marihuanu, no taj se broj nakon pandemije smanjio (sa 7 % na 5 %).

Problem koji se pojavio u međuvremenu sve je češće eksperimentiranje s psihoaktivnim tvarima. Ovaj trend primjetan je i izvan Hrvatske, gdje američka istraživanja (APA, 2024; NIDA, 2023) pokazuju da, iako je došlo do smanjenja uporabe droga, ako se upotrebljavaju, obično su mješavine sintetičkih droga u kojima se često nalazi fentanil koji je prouzročio porast slučajnih predoziranja. U kontekstu bihevioralne ovisnosti, prateći europske i svjetske trendove, vidljiv je porast, pogotovo zbog neprepoznatljivosti ozbiljnosti bihevioralnih ovisnosti i društvene normalizacije korištenja interneta, videoigara i (online) kockanja.



Međutim, odakle to sve dolazi?

Postoje različitih rizičnih čimbenici za razvoj ovisnosti. Prethodna uporaba sredstava ovisnosti, rano eksperimentiranje sa sredstvima ovisnosti, psihijatrijske dijagnoze, želja za pripadanjem vršnjačkoj skupini i vršnjački pritisak, stilovi roditeljstva, odnosi između roditelja i djece, izloženost siromaštvu, život u jednoroditeljskoj obitelji, zlostavljanje, zanemarivanje, obiteljsko nasilje, ovisnost članova obitelji, genetska predispozicija, laka dostupnost i normalizacija unutar društva, samo su neki od rizika. Prethodna poglavlja ilustriraju što mlade, koji žive u riziku ili spadaju u ranjive društvene skupine, čini prijemčivima za razvoj ovisničkih ili delinkventnih ponašanja.

Mladi, osim obiteljskih i društvenih rizika, imaju i neke individualne karakteristike koje ih čine podložnijima razvoju ovisnosti. Adolescencija je razdoblje velike potrebe za uzbuđenjem te su pod utjecajem hormonalnih promjena mladi skloniji impulzivnu ponašanju. Imaju sve veću želju za uzbuđenjem i novim iskustvima te ako se nađu u životnim okolnostima koje pogoduju razvoju nepoželjnih ponašanja, mogu ili eksperimentirati ili postati ovisni. Spol također igra veliku ulogu jer je impulzivno ponašanje češće kod muškog nego ženskog spola, pa je samim time i sklo-

nost konzumaciji droga veća kod muškaraca (Buljubašić i sur., 2023). Kada su ispitivali stavove mladih prema ovisnostima, Buljubašić i sur. (2023) utvrdili su da su mladići otvoreniji stavu da bi korištenje kanabisa trebalo biti legalno, ali i kako su svjesni problema ovisnosti i smatraju da je potrebna edukacija od najranije dobi. Ovo daje dobar uvid u to da su mladi svjesni problema ovisnosti i više nego što se misli te da bi kroz multidisciplinarni pristup zajednica mogla puno toga učiniti da do ovisnosti ne dođe.

Zašto baš ovisnost?

Postoje brojni razlozi zašto određene osobe, više nego druge, ulaze u prostor ovisnosti. Ponekad se radi o nedostatku ljubavi prema sebi, depresiji, anksioznosti, drugim komorbiditetima, ali i o privlačenju pozornosti, slanju poruka upozorenja obitelji i drugima, iskazivanju buntovništva, uklapanju u društvo...

Ponekad je samo riječ o radoznalosti koja je otišla predaleko, a ponekad su nedaće iznimno teške (npr. smrt člana obitelji ili voljene osobe, zlostavljanje, zanemarivanje, nasilje) i mlada se osoba s njima ne zna nositi. Teškoće u regulaciji emocija mogu dovesti do ovisnosti o opioidima (Mohammed Nawi, 2021). Istraživanja pokazuju da 4 od 10 ovisnika ima barem jedan poremećaj mentalnog zdravlja (Kumar, 2019). Obiteljski sukobi (pogotovo loša komunikacija s ocem), loš školski uspjeh, nezaposlenost i marginalizacija u društvu također mogu imati izniman utjecaj na razvoj ovisničkih ponašanja (Belak, 2024). Određeni roditeljski stilovi, kao što su autoritarni i permisivni povećavaju sklonost mlade osobe za stupanje u ovisnost (Vusić, 2022). Nedovoljno razvijena sigurna privrženost utječe na teškoće u regulaciji emocija te može otežati mladoj osobi nošenje sa životnim problemima i nedaćama, u kojem slučaju ona tada poseže za sredstvima ovisnosti. Konzumacija sredstava ovisnosti od roditelja jedan je od najznačajnijih rizičnih čimbenika, o čemu je bilo riječi u prethodnom poglavlju.

OVISNOST O ALKOHOLU

Prema navedenim podacima o konzumaciji alkohola mladih u Hrvatskoj, vidljivo je da je to značajan problem. Alkohol je u Hrvatskoj postao društveno prihvaćen alat za povezivanje. Dio je svakodnevnog života gotovo svakog kućanstva i obično se na njegovu konzumaciju ne gleda kroz kritičku prizmu. Normalizirana je njegova konzumacija, a u nekim obiteljima poticana i od rane dobi. Ako se u obzir uzme da je razdoblje adolescencije vrijeme velikih promjena, traženja iskustava i uzbuđenja, alkohol kao lako dostupno sredstvo „opuštanja i zabave“ većini mladih bude prvi doticaj sa sredstvima ovisnosti. Zbog visokog praga tolerancije na konzumaciju alkohola, ovisnost o alkoholu kod mladih biva rijetko prepoznata. Međutim, upravo ta normalizacija, odmahivanje rukom na koju čašicu previše ne samo da dovodi mladu osobu u rizik od stvaranja ovisnosti, već na nju može utjecati na razvojno nepovoljan način.

Kako alkohol djeluje na mlade?

Svaka osoba ima različit prag tolerancije na alkohol. Netko može popiti mnogo i biti pripit, a netko od jedne čaše lako dođe do pijana stanja. **Tolerancija** je kada je s povećanjem konzumacije alkohola osobi potrebna sve veća količina kako bi imala isti utjecaj na nju, odnosno dovela je u stanje opijenosti. Mladi nemaju izgrađenu toleranciju i često alkoholu pristupaju kroz neznanje — ne znaju koja količina i vrsta alkohola kako djeluje na organizam. Alkohol oštećuje živčane stanice i dovodi do poremećaja moždanih funkcija. Iako se stanice s vremenom oporave, nikada se ne vrate u svoj prvobitni oblik, što znači da svaka konzumacija alkohola trajno mijenja način funkcioniranja mozga (Čale Matković, 2011 prema Beram, 2020). Alkohol utječe na percepciju stvarnosti i otežava kognitivne procese. Osim toga, utječe i na psiho-emocionalni razvoj i može utjecati na pojavu depresije, anksioznosti, poremećaja pažnje (Mavar i Vučenović, 2014). Iako fizička apstinencija kod mladih nije toliko jaka, utjecaj na ponašanje

odmah je evidentan. Kada mlada osoba postane ovisna o alkoholu, njezino se ponašanje mijenja. Sklona je agresiji, čestim sukobima, zanemarivanju — kako školskih, tako i drugih obaveza, upušta se u rizična seksualna ponašanja i u ono najsmrtonosnije — brzu vožnju pod utjecajem. Što osoba ranije počne s alkoholom veća je vjerojatnost da će se ono pretvoriti u ovisnost. Trovanje alkoholom, bolesti jetre i pretilost najčešće su posljedice prekomjerne konzumacije alkohola (Dasairy i sur., 2024).

Kako roditelji i drugi mogu primijetiti da je potencijalno došlo do razvoja ovisnosti? (Čale Mratović, 2011, prema Beram, 2020)

Nagle promjene u raspoloženju

Promjene u ponašanju

Problemi u školi (disciplinski, izostanci, sukobi s nastavnicima...)

Povlačenje u sebe

Emocionalna nedostupnost

Druženje sa sumnjivim ili nepoznatim osobama

Nepoštivanje dogovorenog vremena dolaska kući

Nestanak alkohola iz kuće

OVISNOST O PSIHOAKTIVNIM TVARIMA

Ovisnost o alkoholu može se promatrati kao „prečac“ koji vodi prema zlouporabi drugih sredstava ovisnosti (Mavar i Vučenović, 2014). Rani poremećaji u ponašanju, loš školski uspjeh te druženje s antisocijalnim vršnjacima stvaraju „plodno tlo“ za razvoj ovisnosti o psihoaktivnim tvarima. Pritisak vršnjaka, u kombinaciji s povećanom znatiželjom i željom za eksperimentiranjem, važna je okosnica u iskustvu s drogom.

Mladi u ovom razvojnem razdoblju još uvijek nemaju definiran identitet, već se pokušavaju pronaći kroz druženja s različitim grupama ljudi i istraživanjem raznih interesa. Ako se nađu u društvu u kojem se konzumiraju droge, a identitet nije formiran,

često će odabrati korištenje droga upravo kako bi ga „pronašli“. No, nije samo društvo i nerazvijen identitet ono što određuje hoće li mlada osoba konzumirati droge. Ponekad je povezano i uz obitelj. U obiteljima gdje je malo potpore i slaba zainteresiranost roditelja za život adolescenta (s kime se druži, kako provodi svoje vrijeme) češće se nailazi na adolescente koji konzumiraju opijate. Međutim, obiteljska patologija nije uvijek razlog — ovisnici dolaze iz svih društvenih slojeva te se zapravo dokazalo kroz istraživanja da visok postotak ovisnika potječe iz dobrostojećih i dobro obrazovanih obitelji (Galoić-Cigit, 2003; prema Sambunjak, 2015).

Također, mediji imaju veliku ulogu u tome kako mladi percipiraju droge. Novi trendovi u glazbi, filmovima, kulturi, načinu provođenja slobodnog vremena mogu utjecati na glorificiranje života i imidža osoba koje konzumiraju droge (Ćorić, 2006).

Postoje određena psihološka stanja i crte ličnosti koji koreliraju s uporabom droga. Impulzivnost i potreba za traženjem uzbuđenja, ali i shizofrenija, bipolarni poremećaj, afektivni poremećaj, depresija, anksioznost i poremećaj ličnosti, mogu mladu osobu učiniti podložnijom ili zainteresiranijom za eksperimentiranje s psihoaktivnim tvarima, a na kraju i stvaranju ovisnosti.

Postoje **brojne posljedice** uzrokovane konzumacijom droga — neuspjeh u školi, sukobi s obitelji, gubitak prijatelja, neželjena trudnoća ili spolne bolesti dok emocionalna dimenzija u intimnim odnosima postaje zanemarena. Tu su također i financijske teškoće uzrokovane brojnim financijskim izdancima za kupnju droge, ali i sekundarne posljedice kao npr. lijenost, zapuštenost izgleda, smanjena sposobnost za rad, laganje, varanje i slično.



Kako prepoznati simptome ovisnosti o drogama kod mlade osobe?

- Učestali zdravstveni poremećaji
- Premorenost
- Nagle promjene raspoloženja i iritabilnost
- Naglo prekidanje prijateljstava
- Neodgovorno ponašanje
- Nisko samopouzdanje
- Slabo rasuđivanje
- Depresija
- Udaljavanje od obitelji
- (svađe, kršenje pravila, nesudjelovanje u obiteljskom životu)
- Povezanost s novim, problematičnim društvom
- Neizvršavanje školskih obveza
- Izostajanje s nastave
- Loše ocjene
- Disciplinski problemi u školi
- Gubitak interesa za stvari koje inače voli
- Problemi sa zakonom (krađe, pljačke, provale)
- Izbijanje iz kuće



Tjelesni simptomi na koje treba obratiti pozornost:

- Prekomjerno znojenje
- Drhtanje ruku i „naježena“ koža
- Suha usta, upaljeni rubovi usana
- Suzne oči
- Smeta mu/joj svjetlost (nosi sunčane naočale)
- Jake glavobolje i vrtoglavice
- Mršavljenje
- Podljevi
- Zapušten izgled
- Stalan umor i pospanost (nesanica)
- Nerazgovjetan govor

BIHEVIORALNE OVISNOSTI

Prema DSM—V (APA, 2013) bihevioralne ovisnosti definirane su kao „ovisnost koja nije vezana uz zlouporabu neke psihoaktivne tvari, a dijeli neka obilježja s ovisnošću prouzročenom psihoaktivnom tvari“. Ova definicija može zvučati vrlo zbunjujuće i kompleksno, no pojednostavljeno, osoba postaje ovisna o nekom ponašanju koje interpretira kao nagrađujuće, a kada to ponašanje iz navike poprimi oblik kompulzivnosti, stvara se ovisnost koja uzrokuje simptome slične onima koje ima osoba ovisna o psihoaktivnim tvarima. U bihevioralne, odnosno ponašajne ovisnosti, ubrajaju se — ovisnost o kockanju, ovisnost o računalnim igrama, o pornografiji te ovisnost o internetu i društvenim mrežama. Važno je napomenuti da je samo ovisnost o kockanju službena dijagnoza, dok su ostale bihevioralne ovisnosti u DSM—V navedene u dijelu koji zahtijeva dodatna istraživanja. Svaka od ovih ovisnosti ima svoje specifičnosti, no ono što im je svima zajedničko jest da djeluju na ispuštanje neurotransmitera dopamina zbog kojeg osoba uključena u ovakva ponašanja doživljava ugodu i zadovoljstvo. To povećava vjerojatnost da će se osoba uključiti u takva ponašanja ponovno, a kada dođe do gubitka kontrole i nastavka ponašanja unatoč zamijećenim štetnim posljedicama, tada se može reći da je došlo do razvoja ovisnosti. U dijagnosticiranju ponašajnih ovisnosti stručnjaci se vode kriterijima za ovisnost o kockanju.



Kako prepoznati ponašajnu ovisnost kod mlade osobe?

1. Dijete ili mlada osoba je **preokupirana određenim ponašanjem** — to ponašanje postaje najvažnija aktivnost i okupira sva razmišljanja, emocije i svako ponašanje. Gubi se želja za drugim aktivnostima i hobijima koji su prije bili od velikog interesa i u kojima je uživalo. Često izbjegavaju svakodnevne obaveze.

2. Promjena raspoloženja — svaku neugodnu, a svakodnevnu/normalnu emociju (npr. tjeskoba, strah, dosada, ljutnja...) ublažavaju uključivanjem u ovisnička ponašanja. Kada dođe do zapadavanja u ovisnost, često u slučaju da ne mogu pristupiti tom ponašanju, dolazi do ispada, agresije i slabe samoregulacije emocija.

3. Razvoj tolerancije — što je dijete ili mlada osoba više „uronjena” u ponašanje, to joj je potrebno više podražaja kako bi se otpustila zadovoljavajuća količina dopamina. Ako je riječ o npr. kokanju, mladoj je osobi potrebno više novca, više pokušaja kako bi osvojila više nego prije i zapada u začarani krug potrebe i nezadovoljstva.

4. Apstinencijski simptomi — kada djetetu/mladoj osobi predmet ovisnosti više nije dostupan, javljaju se neugodna emotivna ili fizička stanja koja ga okupiraju do razine nefunkcionalnosti. Npr. dijete je ovisno o računalnim igrama, odlazi s roditeljima na ljetovanje i sada im na tjedan dana nema pristup — kod djeteta će se javiti slični simptomi kao kod osobe koja se odvikava od droge i alkohola — drhtavica, nervoza, mučnine, depresivni simptomi, anksioznost, svadljivost...

5. Konflikti — dijete ili mlada osoba zbog svojih je ovisničkih ponašanja stalno u konfliktnom stanju, kako s drugima, tako i sa samim sobom. Bori se sa željom za ostankom u ponašanju, ali i s potrebom za prestankom.

6. Recidiv — nakon uspostavljanja kontrole nad ponašanjem na neko vrijeme, dijete ili mlada osoba vraća se ovisničkim ponašanjima i ponovno započinje „začarani krug“.

Ako se naglasak stavi na kockanje, istraživanja pokazuju da su adolescenti podložniji razvoju ovisnosti o kockanju upravo zbog obilježja ovog razvojnog razdoblja koje karakteriziraju traženje uzbuđenja i impulzivnost. Osim ova dva obilježja, ono što razlikuje kockare od drugih ovisnika je **kompulzivnost**, odnosno težnja za ponavljanjem nekakve radnje kako bi se prema mišljenju ovisnika, smanjile negativne posljedice nečinjenja te radnje. **Aleksitimija** (nedostatak razumijevanja, opisivanja i prepoznavanja vlastitih emocija), kao i slabije razvijena privrženost s roditeljima, pokazale su se kao značajne karakteristike koje se češće susreće kod ovisnika o kockanju nego kod drugih ovisnosti (Tomašić i Kovačić Petrović, 2021).

Prema istraživanjima u Hrvatskoj, 75 % adolescenata barem je jednom u životu kockalo, dok 12,9 % adolescenata ima ozbiljne psihosocijalne probleme uzrokovane kockanjem, a ovisnosti doprinosi adiktivni potencijal igara na sreću, pogotovo sportskog klađenja i igara na aparatima (Huić, Kranželić, Dodig Hundrić i Ricijaš, 2017). Situaciju dodatno otežava i sve veća dostupnost online kockanja koja je zakonski slabije regulirana što potencira dostupnost kockanja svim dobnim skupinama i adolescentima olakšava anonimnost. Adolescenti koji kockaju online imaju 1,5 puta veći rizik za razvoj problematičnog kockanja nego oni koji to rade uživo. Prosječna dob adolescentnih kockara u Hrvatskoj je 16,5 godina, a ovisnosti su više skloni mladići nego djevojke (Huić i sur., 2017). Najznačajniji prediktor rizičnosti kockanja sklonost je uključivanju u druga rizična ponašanja (Livazović i Bojčić, 2019). Osim ovog, drugi prediktori mogu biti lošiji akademski uspjeh, niži stupanj obrazovanja roditelja te psihijatrijski komorbiditeti (značajni su kod djevojkina). Adolescenti koji kockaju imaju drugačiji vrijednosni sustav od drugih — više cijene bogatstvo i slavu nego osobni rast, obitelj, zdravlje i zajednicu.

Postoje brojne **štetne posljedice** uzrokovane ovisnosti o kockanju — financijski problemi, utjecaj na emocionalne i obiteljske odnose, narušeno zdravlje i oslabljeno svakodnevno funkcioniranje. Ono što se često pojavljuje, više nego kod drugih ovisnosti su **suicidalne ideacije**, koje se javljaju kada osoba gubi i zapada u fazu očaja. To koliko je sama ovisnost „otišla daleko“ moguće je zaključiti obraćajući pozornost na to koliko adolescent učestalo kocka, ustraje li u kockanju zbog dobitka, je li rano u početku kockanja osvojio veću svotu novca i zbog čega to radi (Dodig, 2013). Međutim, postoje i neki zaštitni čimbenici koji mogu utjecati na to da ako i dođe do eksperimentiranja s kockanjem, mlada osoba ne zađe u ovisnost — to su roditeljski nadzor, pripadnost religiji i razvijene vještine donošenja odluka i rješavanja problema (Williams, Wood, Currie, 2010). Iako nisu službene dijagnoze, ostale spomenute ovisnosti nisu zanemarive. Sve se češće mladi javljaju s potrebom za liječenjem ovisnosti o internetu, računalnim igrama, ali i pornografiji.

Dijete ili mlada osoba ovisna o internetu često ima simptome slične depresiji, pati od manjka samopouzdanja, anksioznosti, postaje agresivna te se nerijetko osjeća zarobljeno u virtualnom svijetu iz kojeg mu je teško pobjeći, pa može doći do derealizacije (odvajanja od stvarnosti). Prisutni su i fizički simptomi kao što su pretilost, epilepsija i nesanica.

Često gube kontakt s obitelji i prijateljima i onda to nastoje nadoknaditi online odnosima što dovodi do još češćeg provođenja vremena na internetu i društvenim mrežama. Kao najprediktivniji čimbenici za razvoj ovisnosti o internetu ističu se depresija, ADHD, socijalna fobija i neprijateljski stav.

Socijalno izolirana djeca i mladi posebno su skloni prekomjernom korištenju interneta jer su virtualni odnosi manje prijeteći od onih uživo. Što su djeca mlađa više su rizična jer ne postoji dovoljna kognitivna razvijenost koja bi omogućila razlikovanje

stvarnog od virtualnog svijeta. Istraživanje provedeno na Sveučilištu Harvard pokazalo je da se isti dijelovi mozga koji se aktiviraju pri korištenju psihoaktivnih tvari, aktiviraju i prilikom nekontroliranog provođenja vremena na društvenim mrežama. Društvene mreže svojim su nastankom dovele novu dimenziju bihevioralne ovisnosti — internet sam po sebi nije toliko adiktivan, koliko su adiktivne visoko interaktivne aplikacije poput TikToka i Instagrama. Oba spola jednako su podložna ovisnosti o internetu i društvenim mrežama, a najčešća su posljedica ove ovisnosti problemi u odnosima s drugima zbog otežanog emocionalnog povezivanja.

Privrženost obitelji jedan je od najvažnijih zaštitnih čimbenika kod djece (Puharić i sur., 2014) te je upravo zato, kada je riječ o prevenciji, tolik naglasak stavljen na medijski odgoj, ne samo djece, već i njihovih roditelja. U Hrvatskoj 81 % djece i mladih igra računalne igre, a najčešće su to dječaci ili mladići. Igranje videoigara samo po sebi nije štetno, čak nasuprot, može imati brojne pozitivne učinke. Djeca i mladi mogu bolje procesuirati sekundarne vizualne podražaje, imaju bolju koordinaciju ruku i očiju, brže reagiraju, imaju bolje matematičke i logičke sposobnosti te im, ako igraju prosocijalne igre, pomažu u razvoju takvih vještina. Negativne se posljedice javljaju kada se prekorači granica preporučenog korištenja, ali i kada se igraju nasilne videoigre. One povećavaju agresivnost, dok intenzivnije igranje može uzrokovati slabiji školski uspjeh, zlouporabu psihoaktivnih tvari, lošiji odnos s obitelji i prijateljima (Bilić i Ljubin Golub, 2011). Ono što je zajedničko ovim dvjema ovisnostima, osim simptomatologije i posljedica, prisutnost je kognitivnih distorzija kao „nitko me u offline svijetu ne voli“, ali i osjećaja usamljenosti.

Osjećaj ili „epidemija“ usamljenosti (Cacioppo i Cacioppo, 2018) među mlađim je generacijama raširen znatno više nego prije, a za vrijeme pandemije COVID-a, usamljenost se dodatno intenzivi-

rala. To utječe na povećanje ovisničkih ponašanja i suicidalnost. Virtualni je svijet tu djeci i mladima dao priliku da se bolje osjećaju, osobito kada podršku, koja im je potrebna, ne mogu dobiti u stvarnom životu. Na internetu mogu razgovarati s drugima i imati dojam da su stalno okruženi ljudima, ali i izbaciti svoje frustracije ili kroz računalne igre barem na tren zaboraviti na stvarni svijet u kojem su usamljeni.

Ovisnost o pornografiji malo je drugačija, ali i dalje važna, pogotovo jer njezina prisutnost sve više raste zbog razvoja tehnologije i lakše dostupnosti pornografije putem *streaming* servisa. Iako nije službena dijagnoza, u ICD-11 (2019) spada pod kategoriju Kompulzivnog poremećaja seksualnog ponašanja, a što se dobro nadovezuje na činjenicu da je iza gotovo svake bihevioralne ovisnosti kompulzivnost kao crta ličnosti. Ovisnost o pornografiji ima nepovoljan utjecaj na funkcioniranje djeteta ili mlade osobe te ona zanemaruje druge, ne uključuje se u aktivnosti, smanjenog je samopouzdanja, gubi želju za ulazak u seksualne odnose, razvija fizičke poteškoće sa spolnim organima, promiskuitetno se ponaša, manifestira agresivnost prilikom spolnog odnosa te je sklonija konzumiranju psihoaktivnih tvari. Mladići su ovoj ovisnosti skloniji nego djevojke te ona kod njih često uzrokuje negativan odnos prema pripadnicama ženskog spola. U kontekstu ovisnosti o pornografiji od iznimno je velikog značaja prevencija i spolni odgoj prilikom odrastanja, ali i edukacija roditelja kako bi s mladima vodili otvorene razgovore i poticali kritičko promišljanje o konzumiranom sadržaju (Radoslović, 2022).

ŠTO MOŽETE UČINITI?

Preventivni programi vezani uz ovisnosti u školskom okruženju od iznimne su važnosti, a formativne godine koje su obuhvaćene školovanjem važne su za razvoj njihove osobnosti, ponašanja i stavova. Odgojno-obrazovne ustanove stoga su idealan prostor za preventijske i intervencijske aktivnosti vezane uz ovisnost.

Prije svega, neophodno je da svi uključeni u ostvarivanje preventivnih napora poznaju etiologiju ovisnosti. Ona olakšava odgojno-obrazovnim djelatnicima i drugim stručnjacima u osvještavanju uzroka nepoželjnih ponašanja, a kada se zna koji uzroci dovode do kakvih posljedica veća je vjerojatnost za učinkovit tretman. Osim toga, omogućava humaniji i znanstveno utemeljen pristup prema djeci i mladima jer polazi iz razumijevanja. Ako se u obzir uzme samo jedan uzrok ovisnosti, rezultati će najvjerojatnije izostati ili neće biti kakvi su očekivani jer ovisnost rijetko dolazi zbog samo jednog uzroka — najčešće je riječ o međusobnom ispreplitanju više rizičnih čimbenika.

Kako bi se naučilo o etiologiji, neophodna je edukacija odgojno-obrazovnih radnika. Educirani stručnjaci s lakoćom mogu osmisliti i provoditi preventivne programe, radionice, razgovore i odgoj te poticati i same roditelje na to budući da prava prevencija ovisnosti počinje u roditeljskom domu. To je prvo mjesto socijalizacije djeteta, a ako vrtić ili škola zamijete da svijest kod roditelja ne postoji ili i sami iskazuju ovisnička ponašanja, neophodno je intervenirati. Edukacija roditelja može se provoditi kroz tematske roditeljske sastanke, izradu edukativnih materijala, upućivanjem na korisnu literaturu, grupni i individualni rad. Naravno, neophodno je raditi s djecom i mladima od najranije dobi jer što ranije sama rizična ponašanja započnu, teže je s njima prestati ili ih eliminirati. Svaka ovisnost ima specifične preventivne metode koje su se pokazale uspješnima: kod prevencije ovisnosti o alkoholu s djecom je već u nižim razredima osnovne škole važno započeti razgovore o njegovoj štetnosti. Trening životnih vještina pokazao se kao učinkovit, kao i sudjelovanje u javnim kampanjama. Kritički razgovori o medijskom prikazu alkohola i reklamiranju piva kao „prehrambenog proizvoda“ od iznimne su važnosti. Ovisnost treba prikazati bez mistificiranja jer to pomaže smanjiti ili čak i spriječiti znatiželju za eksperimentiranjem. Isti pristup vrijedi i za druge psihoaktivne tvari. Kada je riječ o ovisnosti o

internetu i računalnim igrama, potrebno je raditi na medijskoj pismenosti i učiti djecu i mlade o negativnim učincima društvenih mreža. Važno je od najranije dobi razgovarati o vrijednosti stvari. Staviti naglasak na to da brojke u virtualnom svijetu nemaju vrijednost, već da je važan broj prijatelja i uspjeha u stvarnom životu. Po pitanju kockanja, hrvatski školski preventivni program „Tko zapravo pobjeđuje?“ daje izvrsne alate i strukturane radionice koje su se pokazale učinkovitim u poboljšanju znanja i redukciji kognitivnih distorzija vezanih uz kockanje.

Neophodno je da svi u životu mlade osobe rade aktivno i zajedno na prevenciji i interventno djeluju kada se za to pojavi potreba.

ZAPAMTITE!

Kada djeci pružimo priliku da rastu u zdravom okruženju, mi ne sprječavamo samo ovisnosti — mi stvaramo prostore u kojima cvjetaju sloboda, snaga i mogućnosti.

PREPORUKE ZA ČITANJE

Ivana Šojat (2021).

Zmajevi koji ne lete /dob: 12+

Christiane Vera Felscherinow (1978).

Mi djeca s kolodvora ZOO /dob: 12+

Nada Mihelčić (2009).

Zeleni pas /dob: 12+

PREPORUKE FILMOVA

Felix van Groeningen (2018).

Divan mladić (Beautiful boy) /dob: 15+

Scott Kalvert (1995).

Dnevnik košarkaša

(The Basketball Diaries) /dob: 15+

PRIJEDLOZI RADIONICA

„Moje supermoći — kako reći ‘ne’“

Dob: 7+

Cilj: Razviti vještine odbijanja pritisaka vršnjaka.

Aktivnost: Učenicima se pripremi nekoliko problemskih situacija (vršnjaci nude slatkiše, igru s opasnim stvarima...).

Učenici kroz igru uloga vježbaju reć „ne“. Kada se igra završi, s učenicima se razgovara o tome što je ovisnost, zašto ljudi ponekad postaju ovisnici, kakva je uloga prijatelja (pomažu li nam oni ili nas nago-varaju), što im je pomoglo da ipak kažu „ne“ i slično (pitanja proizvoljno smišlja učitelj/ica ovisno o odgovorima djece).

Poruka: Reći „ne“ je hrabro i može nas zaštititi.

„Put u slobodu“

Dob: 13+

Cilj: Razumjeti kako ovisnost ograničava slobodu izbora i života.

Aktivnost: S učenicima se radi simulacija: zadatak im je isplanirati vlastiti dan i ciljeve, zatim uvesti ovisnosti kao prepreke u ostvarivanju tih ciljeva. Svaki učenik predstavlja svoj rad, a potom se vodi rasprava o važnosti donošenja svjesnih odluka.

Poruka: Ovisnost je lanac koji sputava, ali sloboda je moguća.

„Forum teatar“

Dob: 15+

Cilj: Razviti empatiju i vještine rješavanja problema kroz dramatizaciju.

Aktivnost: Učenici zajedno osmišljavaju kratke scene o pritisku vršnjaka i izazovima s ovisnostima. Izvode ih pred grupom, a publika može zaustaviti scenu i predložiti drugačije postupke ili rješenja. Onaj tko predlaže rješenje ili ulazi umjesto lika čiji postupak mijenja ili daje glumcu uputu točno što treba napraviti. Potom se vodi rasprava o tome kako prepoznati situacije i pomoći sebi i drugima.

Poruka: Svaki je izbor prilika za promjenu i podršku.

SVIBANJ				2025.		
PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

LIPANJ				2025.		
PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

4. 6. 2022.

Dragi dnevniče!

Nisam ti sad pisala neko vrijeme, svašta se izdogađalo. Upoznala sam jednog super dečka. Mislim, upoznali smo se preko IG—ja, ali budemo i uživo uskoro. Zove se Lucas. Inače je s mora, tak da prekul, možda odem u Split na ljetovanje hihhi. Nikad ne znaš. Dopkamo se zadnjih 2 tjedna i volimo sve iste stvari. Malo je stariji, ima 16, ali niš strašno. I bolje je nekad imat malo ozbiljnijeg dečka. Kao, znam da mi nije dečko, ali kužiš me. Javljam ti što će bit daljeee. Drži fige da me pita da dejtamo, byeeee!

18. 8. 2022.

Dragi dnevniče!

Evo mene opet, nakon sto godina. Iskreno, muka me je uhvatila kad sam odlučila nešto napisati jer je, update, u najmanju ruku bolestan. Sjećaš se onog Lucasa s početka ljeta? E da. On. Proklinjem dan kad sam otvorila Instagram i njegovu poruku. Sve sam ugasila, sve!! Uništio mi je život!! Ili sam si to sama napravila jer sam GLUPA! Okej, smirit ću se. Sto posto ti niš nije jasno. Pa, ovak. Počeli smo dejtati nakon nekih mjesec dana pričanja. Stalno smo si snepali i onda je kao počelo bit malo spicy, ak me kužiš. Poslao mi je par svojih fotki bez majice, pa u boksama i tak. I onda me tražio da ja pošaljem njemu. Prvo nisam baš htjela, bilo mi je glupo, nisam nešto fit, ali ajd pošaljem ja par u kupaćem, jer to kao nije isto. I onda nakon nekog vremena, malo me nagovarao, ali mislim i ja sam bila malo „zainteresirana“, pa smo ušli u neke priče (znaš na šta mislim) i u jednom trenutku napaljenosti poslala sam mu gole fotke. Mislim, nisam bila skroz gola, samo gore. I NARAVNO, naravno jer zašto ne, kad smo prekinuli prije mjesec dana on je to poslao SVIMA. Znaš od kog sam dobila poruku za to??? Od Patrika iz Livijine ekipe!! U zemlju sam propala.

Ali ne samo Patrik nego SVI. Svi ikad! Uglavnom, opet sam se naživcirala, da se vratim na priču. Naravno da me Lucas blokirao na svemu kad se to dogodilo i okolo je pričao kak sam ja to slala nekom drugom dok smo bili zajedno i da je to razlog za prekid. Ukratko, nisam iz kuće izašla otad. Prvo sam revala danima, onda me oprala paranoja oko drugih fotki, onda mi je mama prijetila Kuksom, pa sam morala na razgovor s nekom psihologinjom i eto sad, sad sam ovdje. Sve je ovo kao smiješno napisano, ali zapravo, još uvijek uopće nisam okej... i možda bih ga trebala prijaviti policiji? Mama svakako misli da da.

ONLINE OPASNOSTI

Kada se pogleda na razdoblje od zadnjih dvadesetak godina, razvidno je kako je upotreba interneta išla uzlaznom putanjom zajedno s razvojem tehnologije, stoga ne čudi da je rast i razvoj novijih generacija pod njezinim neposrednim utjecajem. Danas djeca od najranije, vrtićke dobi svakodnevno provode vrijeme pred ekranima koje doseže čak i do tri sata dnevno (Roje Đapić, Buljan Flander i Selak Bagarić, 2020), dok starija djeca provode i dvaput više. Danas gotovo svako dijete ili mlada osoba ima pristup internetu kroz brojne alate — od mobilnih uređaja do računala. Društvene mreže postale su osnovno sredstvo komuniciranja te s pomoću njih mladi grade sliku o sebi i stvaraju svoje virtualno ja i u taj svijet pozivaju druge kako bi se povezali. Za vrijeme pandemije internet je bio gotovo jedini medij s pomoću kojeg su ljudi mogli komunicirati jedni s drugima; u održavanju odnosa, poslova, ali i školovanja imao je ključnu ulogu. Danas je gotovo nemoguće zamisliti obrazovanje bez uporabe tehnologije i interneta.

Iako internet i najmodernija tehnologija imaju svojih prednosti, nemoguće je zanemariti rizičnost online svijeta za život, zdravlje i dobrobit djece i mladih. Prvi korak prema tome čine **dezinformacije**. To su *namjerno proizvedene i u medije plasirane lažne, zavaravajuće i izmišljene informacije koje govore o događajima koji se nikada nisu dogodili s ciljem namjernog zavaravanja javnosti i stjecanja ekonomske dobiti* (Europska komisija, 2022; prema DKMK, 2024).

Svakodnevno širenje dezinformacija putem društvenih mreža i izloženost kod djece smanjuje mogućnost kritičkog razmišljanja i sužava ideju toga što je zapravo stvarnost, što mašta, a što opasnost. U adolescenciji je prirodno da mladi traže širu socijalnu mrežu, istražuju vlastitu seksualnost i teže pažnji, socijalnom odobravanju i prihvaćanju, što ih čini posebno ranjivom skupinom. Kako odrastaju, učestalost seksualnih aktivnosti se povećava, dok roditeljski nadzor slabi, što dodatno povećava rizična seksualna ponašanja u ovoj životnoj fazi. Ovakvo stanje zbunjenosti, znatiželje, impulzivnosti, ali i pretjeranog povjerenja izlaže djecu brojnim online opasnostima — elektroničkom nasilju, *sextingu*, *sextortionu*, *cybergroomingu*, ali i seksualnom zlostavljanju i iskorištavanju djece suvremenim tehnologijama.

ELEKTRONIČKO NASILJE

Elektroničkim nasiljem naziva se svaka zlonamjerna i ponavljana uporaba informacijskih i komunikacijskih tehnologija kako bi se nekome nanijela šteta (Bilić, Buljan Flander i Hrpka, 2012 prema Jeleč, Buljan Flander, Raguž, Prijatelj i Vranjican, 2020). Unatoč postojanju ove, a i još mnogih sličnih definicija, ne postoji jedinstvena definicija koja bi precizirala što je to elektroničko nasilje i koje točno elemente sadrži, što otežava identifikaciju, prevenciju i intervenciju kada je ono u pitanju.

Klasično vršnjačko nasilje svima je dobro poznato, lako ga je zamijetiti, ali i prema njemu intervenirati. Elektroničko je nasilje još nedovoljno istražen oblik nasilja, budući da ovaj problem prijedvadesetak godina nije postojao. Često ga se ne shvaća jednako ozbiljnim kao klasično nasilje jer nije vidljivo, barem ne dok ne polučí posljedice ili se izravno otkrije. Elektroničko nasilje ima manje izravnih svjedoka nego klasično nasilje, što za posledicu kod neuključenih izaziva manje empatije prema zahvaćenima. Djeca koja su viktimizirana kroz vršnjačko nasilje uživo, češće će biti viktimizirana elektroničkim putem, te se iz toga u istraži-

vanjima donosi zaključak da postoje aspekti u kojima se ove dvije vrste nasilja preklapaju i zašto bi se ova „nova“ vrsta nasilja trebala ozbiljnije sagledati. Ono što elektroničko nasilje čini drugačijim je **kontinuiranost, doseg i mogućnost anonimnosti počinitelja**. Zlostavljanje može trajati dugo, prebacivati se s jedne društvene mreže na drugu, može doći lako do velikog broja ljudi koji mogu pasivno promatrati ili sudjelovati u zlostavljanju, a sve dok je „pravi“ zlostavljač u sjeni. Žrtve elektroničkog nasilja često se osjećaju bespomoćno, jer percipiraju nasilje kao nešto što je nemoguće zaustaviti, baš zbog anonimnosti počinitelja i velikog dosega. Drugi bivaju posredno ili neposredno uključeni u zlostavljanje žrtve, a budući da se sve odvija iza ekrana, suosjećanje je smanjeno i lako se „uvući“ u zlostavljanje. Motivi su često ljubomora, zamjeranje i predrasude, ali i želja da se žrtvi naštetiti ili da je se uznemiri (Ackers, 2012 prema Jeleč i sur., 2020).

Postoje brojni **prediktori** koji mogu uputiti na to da bi pojedinac mogao postati elektronički nasilnik (Jeleč i sur., 2020):

- nasilno ponašanje prema vršnjacima u školi
- problemi u ponašanju
- vršnjačka neprihvaćenost
- upuštanje u rizična ponašanja na internetu
- prekomjerno korištenje interneta
- slabija empatija i samokontrola
- niži stupanj emocionalne pismenosti
- ranija viktimizacija
- izostanak roditeljske podrške, povezanosti i nadzora
- strogo discipliniranje i kažnjavanje.

Osim toga, neophodno je poznavati **posljedice** koje na djecu i mlade ima elektroničko zlostavljanje kako bi se ono prepoznalo i na to se primjereno i na vrijeme odgovorilo kroz pružanje pomoći.

To su:

- nisko samopouzdanje
- delinkventno ponašanje
- obiteljski problemi koji je čine podobnijom za zlostavljanje
- depresija
- osjećaj bespomoćnosti i ranjivosti
- psihosomatske teškoće
- simptomi stresa i anksioznosti
- zlouporaba sredstava ovisnosti
- agresivno ponašanje
- rizično seksualno ponašanješkolska fobija
- suicidalne misli i pokušaj suicida.

Mladi koji su skloni elektroničkom zlostavljanju drugih češće dolaze iz obitelji u kojima nedostaje emocionalne uključenosti i prisutnosti roditelja, a prisutna je visoka psihološka kontrola. Oni koji su pak zlostavljani, također izvješćuju o postojanju visoke razine roditeljske psihološke kontrole. Zašto je ovo važno?

Psihološka kontrola sprječava razvoj autonomije kod djece i onemogućava razvoj asertivnosti, a potiče razvoj internaliziranih problema. Odnos roditelja prema djetetu jedan je od najvažnijih prediktivnih čimbenika zlostavljačkog ponašanja u virtualnom svijetu.

Istraživanja s odgojno-obrazovnim djelatnicima donose zabrinjavajuće činjenice — oni smatraju da imaju slabo razvijene kompetencije za suočavanje s ovom problematikom i nezadovoljni su znanjem stečenim prilikom studija (Cassidy, Brown i Jackson, 2012; Ries, Yanes Cabrera i Ballesteros Moscosio, 2014 prema Jeleč i sur, 2020). Djeca ovo zamjećuju te ne doživljavaju svoje učitelje, nastavnike i stručne suradnike kao kompetentne i zato od njih rjeđe (ili gotovo nikada) ne traže pomoć (Gao, Zhao i McJunkin, 2016 prema Raguž i sur., 2021). Indiferentnost, ali i manjak znanja odgojno-obrazovnih radnika, velik je rizični čimbenik i posebno

je zabrinjavajući u kontekstu provođenja školske politike „nulte tolerancije na nasilje“ (Sakellariou, Carroll i Houghton, 2012 prema Jeleč i sur., 2020).

SEXTING

Djeca i mladi danas sve više svog slobodnog vremena provode na društvenim mrežama. Aplikacije kao što su Instagram, Snapchat i TikTok, glavni su izvori informacija i zabave. Ove aplikacije, uz one klasične za dopisivanje (WhatsApp, Viber, Facebook Messenger), nude mogućnost razmjene raznovrsna sadržaja. Aplikacije su same po sebi vrlo benigne te na prvu u njima ne postoji ništa sporno. Međutim, sve više mladih počinje se njima koristiti u svrhu *sextinga*. *Sexting* se opisuje kao primanje, slanje, ali i proslijeđivanje seksualno sugestivnih ili eksplicitnih sadržaja (fotografije, video, poruke) SMS porukama ili korištenjem aplikacija za dopisivanje (Raguž, Buljan Flander i Boričević Maršanić, 2021).

No, što motivira mlade na *sexting*?

Najčešći su motivi za *sexting* prirodan interes za razumijevanje vlastite seksualnosti i seksualnih aktivnosti, pokazivanje interesa u romantičnim odnosima, zabava, privlačenje pažnje, pobuđivanje ugodnih emocija kod partnera, ali i percepcija *sextinga* kao nečega „što svi rade“ (Raguž i sur., 2021). Iako navedeni motivi djeluju dobrovoljno, više od polovice mladih koji su bili uključeni u ovu aktivnost navode da su osjećali prisilu ili bili izloženi nasilju kako bi se uključili (Englander i McCoy, 2017 prema Raguž i sur., 2021). Osim toga, prisutne su razlike po pitanju spola — djevojke osjećaju manje zadovoljstvo i veći pritisak te su više zabrinute zbog vlastite reputacije i njezine ugroze ako ne sudjeluju u *sextingu*.

Istraživanje Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, Gradskog ureda za zdravstvo Grada Zagreba i Društva za komuni-

kacijsku i medijsku kulturu (od 2018. do 2019. godine), pokazalo je da je više od pola srednjoškolaca uključenih u istraživanje primilo eksplicitne poruke, i to više od jednom. Djevojke su češće zaprimale ovakav sadržaj od nepoznatih osoba, dok su mladići više sadržaja zaprimali od svojih romantičnih partnerica. Objasnili su uključivanje u sexting kao način flertanja i povezali to s osjećajem intimnosti i seksualnim uzbuđenjem, kao i uvodom u spolnu aktivnost. Najčešće su ga slali i primali putem društvenih mreža.

Iako sexting najčešće nema negativnih posljedica, a kada su posljedice prisutne, često podrazumijevaju javno sramoćenje, elektroničko nasilje, izbacivanje iz škole, kao i kaznene prijave. Sexting se povezuje uz agresivnost, teškoće u odnosima s drugima, delinkventno ponašanje, narušeno samopouzdanje, depresiju i anksioznost (Mandić i Radić Bursać, 2020). Ono što je posebno rizično činjenica je da svaki deseti adolescent pod utjecajem alkohola razmjenjuje seksualno eksplicitan sadržaj, a 3,3 % je to činilo s potpuno nepoznatim osobama. Rijetko se zauzimaju za sebe te uglavnom ne kažu pošiljatelju da im to smeta, 5,4 % ih razmjenjuje takav sadržaj sa znatno starijom osobom, a o sextingu njih 64,3 % ni s kim ne razgovara.

Razvidno je kako je sexting, iako relativno česta pojava među adolescentima, za njih još uvijek tabu tema o kojoj rijetko razgovaraju bilo s kim. Prepoznat je kao rizično ponašanje, ne samo zbog svoje seksualne prirode, već i zbog aspekta iznude koji ga sve češće prati. Mladi prilikom sextinga drugima šalju **samostalno izrađen seksualno eksplicitan sadržaj**. Uglavnom ga izrađuju dobrovoljno, no unatoč njihovoj dobrovoljnosti, to ne znači da su suglasni s neprimjerenim korištenjem i distribucijom svojih sadržaja drugima. Prisila je sve češće obilježje sextinga. Gotovo svaki peti adolescent u nekom je trenutku sextao pod prisilom ili nagovorom drugih. Sexting je povezan s povećanjem vjerojatnosti od doživljavanja elektroničkog nasilja, baš zato što može

dovesti do iznude kroz ucjenu i širenje seksualnog sadržaja druge osobe. Ovo ga čini iznimno opasnim, a zbog manjka otvorenog razgovora između djece i odraslih i izazovnim za prepoznati.

Kod mladih je važno osvijestiti da sexting nosi velike rizike jer nikada ne mogu biti sigurni da će materijali ostati privatni, čak niti u romantičnoj vezi. Nitko ih ne smije prisiljavati na sexting, jer on nije dokaz ljubavi, povezanosti niti povjerenja u odnosu.

SEXTORTION — SEKSUALNE UCJENE

Kada prilikom sextinga dođe do trenutka iznude i ucjene, riječ je o **sextortionu** ili seksualnim ucjenama. **Seksualna ucjena** oblik je seksualnog zlostavljanja u suvremenim tehnologijama te ga Ministarstvo unutarnjih poslova RH definira kao seksualnu ucjenu u kojoj se fotografije ili seksualne informacije koriste kako bi se iznudio novac od žrtve ili se iznuđuju daljnje seksualne usluge. Pod seksualne ucjene spada i distribuiranje eksplicitnih fotografija i videozapisa u svrhu osvete nakon prekida veze. Kod odraslih je osoba češća iznuda novca, dok se od djece i mladih češće iznuđuju dodatni pornografski materijali.

Seksualna ucjena ostavlja velike posljedice jer žrtve većinom poznaju počinitelje. Uglavnom su to bivši ili trenutačni romantični ili seksualni partneri, prijatelji, poznanici, a vrlo rijetko nepoznate osobe. Iako na početku, baš zbog prirode odnosa između dvije osobe, žrtva ne percipira prisilu, često se koriste nagovori ili emocionalno ucjenjivanje kako bi se postigao cilj. Tek kada dođe do ucjene i njezinih posljedica, žrtva može shvatiti što se zapravo dogodilo. Narušava se povjerenje koje je dano drugoj, njima poznatoj i dragoj osobi te se javljaju osjećaji srama, krivice, anksioznosti, a strah od javnog poniženja dodatno pogoršava njihovo blagostanje i dovodi do trajnih posljedica (Raguž i sur., 2021; Richmond i sur., 2015).

GROOMING/CYBERGROOMING

— SEKSUALNO ISKORIŠTAVANJE

I ZLOSTAVLJANJE DJECE

Seksualno iskorištavanje i zlostavljanje djece podrazumijeva uključivanje djeteta u seksualne aktivnosti koje ono ne razumije u potpunosti i za koje ne može dati pristanak te za njega ono nije razvojno primjereno (WHO, 2006). Virtualno okruženje zlostavljačima predstavlja novi medij putem kojeg mogu pristupiti žrtvama te na njih stavlja dodatni sloj zaštite kroz anonimnost. Podaci Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba (2019) donose podatak da se 35 % mladih našlo uživo s osobom koju ne poznaju, a da su se s njom prethodno dopisivali. Djeca i mladi slabo poznaju rizike online svijeta kojem se izlažu i kako sve seksualno iskorištavanje može izgledati te ih to čini lakim i idealnim metama za predatore.

Elektroničko seksualno nasilje ima nekoliko oblika (Barak, 2005):

- 1. Rodno uvjetovano uznemiravanje** — ono podrazumijeva pisanje i slanje neprimjerenih komentara i slika koje izazivaju nelagodu i negativne emocije, pri čemu su najčešće usmjerene prema djevojčicama i djevojkama. Takva ponašanja stavljaju ih u neugodan i ponižavajući položaj te izazivaju osjećaj srama. Očituju se kroz slanje seksualnih poruka, neprimjerenih opaski i šala, kao i kroz slanje ili javno objavljivanje erotskih i pornografskih sadržaja, uključujući slike intimnih dijelova tijela, osobito na internetskim stranicama koje posjećuju djeca i mladi.
- 2. Neželjena seksualna pažnja** — ovaj oblik nasilja uključuje izravnu komunikaciju između nasilnika i žrtve, pri čemu su poruke povezane sa seksom, seksualnošću, seksualnim organima ili nuđenjem seksualnih usluga te često uključuju i slanje vlastitih seksualnih sadržaja (poput zvuka ili slike). Riječ je o težem obliku nasilja kojem je, za razliku od seksualnog uznemiravanja,

primarni cilj ostvariti seksualnu interakciju ili suradnju, bilo u online ili offline okruženju.

3. Seksualna iznuda — seksualni kontakt se u ovim slučajevima ostvaruje primjenom različitih oblika fizičke ili psihičke prisile, uključujući prijetnje kojima se ugrožava život žrtve, njezine obitelji ili bliskih osoba. Takve prijetnje kod žrtve izazivaju snažnu anksioznost i osjećaj panike, zbog čega može pristati na neželjeni kontakt (npr. „Ako se ne nađeš sa mnom uživo, ozlijedit ću ti roditelje“). Iskusni nasilnici također mogu provaliti u žrtvin računalni sustav, slati viruse putem e-pošte te koristiti ucjene i prijetnje za ostvarivanje svojih ciljeva.

Navedene oblike zlostavljanja mogu vršiti odrasli, ali i djeca i mladi, no postoji vrsta elektroničkog seksualnog zlostavljanja u kojoj su samo odrasle osobe počinitelji, a naziva se **cybergrooming** ili online vrbovanje.

Grooming (cybergrooming) opisuje se kao „mamljenje“ žrtve kroz uspostavljanje kontakta i stjecanjem povjerenja koje potom postaje temelj za kasnije zlostavljanje (Burton i Reid, 2013).

U Kaznenom zakonu *grooming*, odnosno vrbovanje, uključeno je pod kaznena djela „Iskorištavanja djece za pornografiju“ (čl.163). Odrasla osoba korištenjem interneta i društvenih mreža nastoji izgraditi povjerenje kod djeteta i potom to iskorištava u svrhu sudjelovanja u seksualnoj komunikaciji, dijeljenju eksplicitnog sadržaja te potencijalno i uključivanju u seksualne aktivnosti uživo. Vrbovanje počinje polako i prati dobro razrađenu strategiju. Prvo se s djetetom razgovara djelomično primjereno, istražuju se njegovi interesi. Postupno se manipulacijom dolazi do razvoja povjerenja, zatim se dijete desenzitira kako bi ga se uvjerilo da taj odnos nije drugačiji od drugih odnosa. Često se upotrebljava **love bombing**, odnosno preplavlivanje pažnjom, afekcijom i razumijevanjem. Za desenzitizaciju se najčešće koristi **seksualna**

solicitacija, odnosno s djetetom se vode seksualizirani razgovori i aktivnosti te se nastoji dobiti što više intimnih informacija o djetetu. Solicitacija poprima drugi oblik kada se u razgovore uključi i razmjenjivanje pornografskih ili erotskih sadržaja te sudjelovanje u **cybersexu**, koji može dovesti i do susreta uživo (Livingstone i sur., 2011 prema Raguž i sur., 2021). Zlostavljač izgrađuje odnos povjerenja i emocionalnu vezu sa žrtvom radi lakše manipulacije u budućnosti.

Kada se govori o profilu osobe koja vrbuje djecu i mlade uglavnom se radi o osobi između 21 i 40 godina i gotovo su svi počinitelji muškog spola, dok su žrtve i dječaci i djevojčice (Vejmelka, Brkić i Radat, 2021). Ono što je zabrinjavajuće da gotovo polovica zlostavljača ima svoju djecu, odnosno često su dobro prilagođeni i prihvaćeni članovi zajednice.

Postoje brojni **indikatori da je dijete vrbovano ili zlostavljano** virtualnim putem:

- tajanstvenost djeteta
- povlačenje u sebe
- promjene raspoloženja
- neuspjeh u školi
- izoliranje od prijatelja i obitelji
- sve više provođenja vremena online
- teže ga je odvojiti od mobitela ili računala
- izbjegava razgovore o računalu i mobitelu
- stres prilikom čitanja poruka
- puno novih kontakata na mobitelu ili društvenim mrežama
- spominjanje nepoznatih osoba
- skrivanje mobitela
- povećan interes za neprimjeren sadržaj
- korištenje novih, neprimjerenih riječi
- prestanak bavljenja izvannastavnim aktivnostima
- zlouporaba alkohola

agresivno ponašanje
problemi s fizičkim zdravljem (loš san, slab apetit)
depresivno raspoloženje
suicidalne misli
samoozljeđivanje
pokušaj samoubojstva

Postoje i **brojne posljedice** vrbovanja i seksualnog zlostavljanja putem interneta, a najčešće se manifestiraju kroz psihičke probleme, PTSP, depresiju i suicidalnost. Samoozljeđivanje i zlouporaba sredstava ovisnosti vrlo su česta rizična ponašanja u koja se uključuju žrtve. Postoje određeni životni rizici koji kod djeteta povećavaju vjerojatnost od viktimizacije, a to su disfunkcionalnost unutar obitelji, jednoroditeljska obitelj, nasilje u obitelji, manjak roditeljskog nadzora i viktimizacija u užoj ili široj obitelji (Assink i sur., 2019). Kada se sagledaju sva obilježja vrbovanja, vidljivo je da su razlike između klasičnog seksualnog zlostavljanja djece i online seksualnog zlostavljanja djece vrlo male. Jedina je razlika medij preko kojeg se odvijaju, samo još jednog načina koji zlostavljačima olakšava dolazak do žrtve.

Žrtve se osjećaju izdano kada shvate što se događa, baš zbog prethodno stvorene emocionalne povezanosti. Kada se osjećaj izdaje pojavi, s njim dolazi i **bespomoćnost**. Dijete gubi osjećaj samoeфикаsnosti, pravo na vlastite želje i potrebe što može dovesti do depresije i suicidalnosti. Jako je čest osjećaj, kao i za druge oblike online rizičnih ponašanja, sram. Sram je popraćen krivnjom i nemoći što dovodi do šutnje. Incidenciju i prevalenciju online vrbovanja jako je teško utvrditi baš zbog toga.

ŠTO MOŽETE UČINITI?

Online okruženje dio je života djece i mladih. Od opasnosti koje taj svijet donosi nemoguće ih je u potpunosti zaštititi, ali je neophodno pokušati. Djeca koja su žrtve elektroničkog nasilja ili zlo-

stavljanja i iskorištavanja često osjećaju sram i krivnju. Od iznimne je važnosti prepoznati znakove i posljedice zlostavljanja kako bi se izbjeglo slučajno ili namjerno okrivljavanje žrtve. Nije neobično, s obzirom na tek nedavnu pojavu ovakva oblika nasilja, polaziti iz neznanja ili ignoriranja. Često se događa da se žrtvama ne vjeruje ili im se predbacuje da su sami svojim nepromišljenim online ponašanjem izazvali nasilje. Budući da pojedinci mogu smatrati da internetsko nasilje ili nije stvarno ili nije ozbiljno kao ono u stvarnom svijetu, dolazi do umanjivanja ozbiljnosti problema i savjetovanja djece da se jednostavno „maknu“ s društvenih mreža, ne znajući da se virtualno zlostavljanje itekako može prenijeti u stvarno okruženje i često mu je upravo to i cilj, gdje je internet samo medijator. Stoga je važno, prije svega, preispitati vlastite stavove i predrasude te se svakodnevno medijski opismenjavati kako bi se kroz obrazovne i preventivne programe djecu moglo educirati o opasnostima koje vrebaju na internetu i naučiti ih kako ih mogu prepoznati i od njih se zaštititi. Neophodno je djeci osvijestiti činjenicu da pravila koja vrijede u stvarnom svijetu, vrijede i u onom virtualnom jer su neprihvatljiva ponašanja upravo to, neprihvatljiva, neovisno o tome gdje se odvijaju (Mihaljević i Tukara Komljenović, 2023).

Medijska pismenost koja se odvija u odgojno-obrazovnim ustanovama nije dovoljna, već sve kreće od roditelja. Djeca najviše uče iz primjera svojih roditelja — zato je važno da edukacija kreće od kuće. Potrebno je educirati i roditelje i ponuditi im alate koji će im pomoći naučiti svoje dijete kako se zaštititi. Roditeljske online aktivnosti također su važne — potrebno je kod njih osvijestiti da pretjerano dijeljenje djetetovih fotografija, lokacije i informacija dijete dovodi u neposrednu opasnost (*sharenting*).

Roditelji s djecom moraju voditi otvorene razgovore o tome što djeca rade i kako provode vrijeme online te u svakodnevni odgoj uključiti i taj aspekt, jer se **roditeljski nadzor** nad djetetovim

online aktivnostima pokazao kao najvažniji zaštitni čimbenik. Ono najvažnije što odgojno-obrazovni radnici mogu napraviti u ovom kontekstu, osim osobne edukacije i edukacije roditelja i djece, jest „sresti“ dijete tamo gdje se ono nalazi. Što to znači? Djeca danas imaju drugačije interese nego prije 10—20 godina. Koriste se novi, drugačiji rječnik i drugačije tehnologije, a ako odgojno-obrazovni radnik ne može pratiti trendove među djecom i mladima, razgovori će biti neproduktivni. Djeca i mladi znaju mnogo o tehnologiji i internetu i ako odrasli ne prate njihov korak, ostaju u fazi ignoriranja problema gdje će svaki pokušaj komunikacije s djetetom o opasnostima na internetu biti neuspješan. Važno je djecu naučiti kako prepoznati sumnjive sadržaje i osobe na internetu, razumjeti važnost zaštite osobnih podataka te znati da se takvi podaci, uključujući vlastite fotografije, ne smiju dijeliti s nepoznatim osobama niti javno objavljivati. Također, djeca trebaju znati da u slučaju online uznemiravanja uvijek postoji netko kome se mogu obratiti za pomoć.

ZAPAMTITE!

Znanje, povjerenje i podrška najbolji su alati za sigurno kretanje digitalnim svijetom.



PREPORUKE ZA ČITANJE

Lana Roje Miličević i Hana Lukas Midžić (2022).

Priče Gospodina Interneta. Iris Illyrica
/dob: 8—12 godina

Mihaela Trbojević i Dora Fabrični (2025).

Opasnosti iza ekrana. Begen
/dob: 8—12 godina

Selma Parisi (2021).

Online kučke. Hrvatsko društvo
književnika za djecu i mlade
/dob: 12+



PREPORUKE FILMOVA I PREDSTAVA

Igor Weidlich (2024).

Game Over /dob: 12+

Ben Chanan (2015).

Cyberbully /dob: 15+

Aneesh Chaganty (2018).

Traganje (Searching) /dob: 13+

PRIJEDLOZI RADIONICA

„Moja super-šifra“

Dob: 7—12 godina

Cilj: Naučiti zašto su jake lozinke važne i kako ih izraditi.

Aktivnost: S učenicima se provodi kreativna radionica gdje osmišljavaju svoje „super lozinke“ koristeći igre riječi, simbole i brojeve. Potom se razgovara o važnosti kvalitetnih lozinki, kako se sve mogu sačuvati na internetu, kao i što se može dogoditi ako s nekim dijele svoje podatke.

Poruka: Jaka je lozinka ključna za zaštitu privatnosti i sigurnost na internetu. Lozinke trebaju biti kompleksne i jedinstvene kako bi spriječile neovlašteni pristup.

„Tko je lice iza ekrana?“

Dob: 10—14 godina

Cilj: Razumjeti da ljudi na internetu nisu uvijek oni kojima se predstavljaju.

Aktivnost: Učenici igraju uloge prema prethodno osmišljenom scenariju gdje komuniciraju s „anonimnim profilima“ i pokušavaju procijeniti tko je stvaran, a tko nije.

Potom se raspravlja o opasnostima lažnih profila.

Poruka: Identiteti na internetu mogu biti lažni i predstavljaju potencijalni rizik za sigurnost korisnika.

Važno je razviti kritičko promišljanje i ne dijeliti osobne podatke s nepoznatim osobama.

PRIJEDLOZI RADIONICA

„Kad poruka postane oružje“

Dob: 14–18 godina

Cilj: Razumjeti rizike sextinga, seksualnih ucjena i online zlostavljanja, prepoznati emocionalne i pravne posljedice te razviti osobnu odgovornost i strategije zaštite.

Aktivnost: S učenicima se na početku vodi rasprava o online ponašanjima te oni procjenjuju vlastitu sigurnost na internetu. Potom se analizira zapis iz dnevnika koji je ponuđen na početku poglavlja — tko je mogao reagirati i kada? Nakon analize teksta, izrađuju dijagram: tko sve sudjeluje u širenju sadržaja i kako prekinuti lanac (npr. primatelj, promatrač, širitelj, platforma)?

Za kraj u grupama razgovaraju o vlastitim granicama u online komunikaciji i kome bi se obratili za pomoć.

Poruka: Rizici online komunikacije stvarni su i kompleksni.

Odgovornost ne prestaje nakon slanja ili primanja poruke — svatko može prekinuti lanac zlostavljanja i zaštititi sebe i druge.

SRPANJ				2025.		
PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

KOLOVOZ				2025.		
PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

31. 8. 2025.

Helou svima, opet! Bravo, čestitam, došli ste skoro do kraja! Nadam se da vam je bilo zanimljivo čitati moje zapise iz dnevnika i da nije bilo previše cringe (ipak sam bila samo djevojčica dok sam to pisala).

Iz samo par mojih zapisa koje sam vam dala na čitanje, mogli ste vidjeti da je moj (ali i život mojih najbližih) bio poprilično kaotičan. Još uvijek je, ali sada to gledam kroz neku novu, vedriju prizmu. Možda vam to zvuči čudno, ali kada pročitate posljednje poglavlje ovog Kalendara, sve će vam biti jasno. Dala sam vam uvid u intimu raznih ljudi oko sebe, pa je jedino fer da vam kažem gdje su sada.

Emina i ja više nismo frendice. Nju su njezini izbori, ali i životne neprilike kojima je bila izložena odmalena, odvele u nekom drugom smjeru. Iako smo zajedno krenule u gimnaziju, zbog problema s ovisnošću, Emina je pala razred i prebacila se u trogodišnju školu za frizera. Sumnjala je u svoje sposobnosti, ali zapravo je jako dobra u tome i na praksi su je često hvalili. Iako se pronašla u tome više nego u gimnaziji, to ne znači da se maknula od droge i alkohola. Njezina veza s Dinom se nastavila s brojnim prekidima još dvije godine, ali se u tom kaosu ohrabrila i barem otišla policiji vezano uz zlostavljanje koje je doživljavala od mame i tate. Nakon toga, ona i njezina braća bili su izuzeti iz obitelji i smješteni u dom. Livija se izborila za sebe i sada je na faksu, čula sam da joj super ide i da je pri kraju. Emina... ona baš i nije. Trudila sam se biti tu za nju, biti joj podrška i gurati ju naprijed, ali u nekom trenutku morala sam izabrati sebe i svoju budućnost. Emina je ove školske godine ostala trudna. Zadnje što sam čula je da uskoro treba roditi djevojčicu. Sve što se mogu nadati je da će joj pružiti sve što

ona u svom djetinjstvu nije imala i da će pronaći tu jednu osobu koja će joj pomoći da se izvuče iz svega.

Žao mi je samo što to nisam mogla biti ja.

Što se tiče mojih staraca, tata više nije dolazio. Nisam ga vidjela više od dvije godine, tu i tamo pošalje poruku. Koliko znam, više se ne druži sa starim društvom, pa je to valjda dobar znak. Želim mu sve najbolje. A moja Marinči... E pa, ona je i dalje ona genijalna ženska s početka priče. Kad sam završila na razgovoru kod psihologinje zbog onih fotki, mama je isto razgovarala s njom. Nakon par razgovora, zaključila je da bi bilo dobro da krene na psihoterapiju. To sad traje već dugo vremena i vidim da je puno sretnija. Našla si je nekog super frajera, baš je odličan lik. Napokon je maknula okove sa srca. On je skroz drugačiji od mog starog. Posložen, miran, ima dobar posao i ono najvažnije, voli moju mamu i ne zagorčava joj život. Meni sasvim dovoljno.

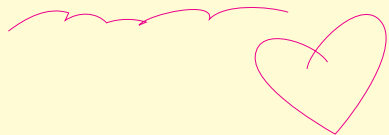
A ja? Eh. Ja. Ja sam izašla iz kuće nakon onog skandala s fotkama i iskreno, mislim da sam hrabrija deset puta zbog toga. Grozno je što mi se to dogodilo, ali sam odbila tome dozvoliti da mi definira život. Prihvatila sam to kako je, naučila nešto iz toga, dignula se, popravila krunu i ajmo dalje.

Jako sam uzbuđena oko idućeg poglavlja u svom životu zvanog fakultet. Uz puno učenja i malo sreće nadam se upisati studij novinarstva. Nekako očekivano, zar ne?! Uvijek sam voljela pisati (kao što se vidi iz priloženog), ali sad kad sam zrelija shvaćam i zašto. Od malena sam htjela biti glas za one koji ga nemaju. Za drugačije, za djecu iz sjene, za djecu kao što sam ja. Kroz novinarski rad nadam se da ću to i moći. Želim biti dio promjene, želim se zauzeti

za one koji to ne mogu, želim da više nikada ne bude ni jedna Emina, barem ne Emina čiji glas i patnje nitko neće čuti. Želim biti njihov, vaš i svoj glas.

Za kraj vam želim poručiti: Što god da vam se događa u životu, znajte da prije svega niste sami. U vašem okruženju, koliko god možda neprimjetna bila, postoji ta JEDNA osoba čija ruka je uvijek ispružena u vašem smjeru, a na vama je samo da svoju pružite njoj u susret. Prihvatite i tražite pomoć — to je vaše pravo. Vrištite koliko god vam pluća dopuštaju i onda još malo jače jer vrisak je ono što mijenja svijet. Razgovarajte sa svima o onome što vas muči ako je to ono što vas drži ovdje. Birajte sebe i svoju budućnost jer uvijek na kraju vi možete biti ti koji prekidaju lanac u kojem ste zapetljani od rođenja. Hrabrost i ruka na ramenu je sve što je potrebno!

Do nekog sljedećeg čitanja, pozzz!
Vaša Karla



OTPORNOST I SOCIJALNI IMUNITET

Sve prethodno obrađene teme u ovom Kalendaru vodile su nas prema otpornosti. O otpornosti se sve češće govori i ističe se važnost poticanja kod djece i mladih, posebno kod onih koji su zahvaćeni traumama, teškim životnim situacijama ili pripadaju marginaliziranim skupinama. Svakog dana djeca i mladi po cijelom svijetu susreću se s istim ili sličnim problemima onima koje smo opisali kroz Kalendar. Izloženost nasilju u obitelji, roditeljskoj ovisnosti ili problemima u ponašanju, uključivanjem u delinkventne društvene skupine, upuštanje u razne ovisnosti, online opasnosti, ali i siromaštvo, situacije su koje mogu značajno narušiti svakodnevno funkcioniranje djeteta i utjecati na njegov socio-emocionalni razvoj. To hoće li takva iskustva pratiti prvi ili drugi dio ovog citata Roberta Jordana (*The Fires of Heaven*): „Hrast se borio s vjetrom i bio slomljen. Vrba se savinula kad je morala i preživjela je“, ovisi o otpornosti djeteta ili mlade osobe (Buljan Flander, Šmida, Brezinščak, 2021).

Otpornost možemo definirati kao sposobnost osobe na uspješnu prilagodbu u susretu sa životnim nedaćama i preprekama, praćena sposobnošću oporavka i vraćanja na raniji način funkcioniranja, ako je to moguće. Često se otpornost zamjenjuje s umanjivanjem ili odsutnosti doživljavanja stresa i neugodnih emocija kada je osoba suočena s teškoćama. No to nije otpornost, to je izbjegavanje ili potiskivanje. Otporne osobe ne umanjuju težinu svojih teškoća i ne izbjegavaju neugodne emocije kao što su tuga, strah ili uznemirenost, nego se s njima suočavaju kako bi se na kraju s njima uspješnije nosile.



Kako se razvija otpornost?

Brojna obilježja djeteta i njegove okoline utječu na to koliko će ono biti otporno. Temperament, osobine ličnosti te topli i podržavajući odnosi u djetetovu mikrosustavu utječu na ojačavanje ili oslabljivanje njegove otpornosti. Jedan je od glavnih čimbenika u razvoju djetetove otpornosti roditeljski odgojni stil, o kojem je bilo riječi u prethodnim poglavljima.

Prije se roditeljstvo vodilo mišlju da je djecu potrebno „očeličiti za stvarni svijet“, te se od njih zahtijevala disciplina i poslušnost, dok su se toplina i bliskost stavljali u drugi plan. Danas znamo da su toplina i bliskost neophodni za razvoj sigurne privrženosti koja izravno utječe na psihičko zdravlje djeteta, povećavajući time i njegovu otpornost. Važno je dosljedno odgovarati na djetetove potrebe, preuzimati odgovornost za vlastite greške (jer ipak savršenstvo ne postoji) i poticati samostalnost djeteta i već smo na pola puta!

Poticanje samostalnosti od iznimne je važnosti za razvoj otpornosti. Samostalnost vježba **proaktivnost**, i obrnuto, što pridonosi otpornosti. Proaktivnost znači da je dijete sposobno i dovoljno samostalno tražiti rješenje u izazovnim situacijama i ne odustati kada je složeno i naizgled nerješivo. Preuzimanje inicijative povećava otpornost i gradi samopouzdanje. Kada se djeca ne prepuštaju bespomoćnosti, odnosno ponašaju se proaktivno, lakše će upravljati vlastitim emocijama, mislima i pažnjom — to ćemo nazvati samoregulacijom.

Samoregulacija snažan je zaštitni čimbenik kada je riječ o susretu djece s nedaćama, životnim izazovima ili traumama.

Kada se djeca mogu samostalno umiriti u stanjima pobuđenosti, kod bliskih odraslih osoba u njihovu okruženju, lakše će potaknuti ugodne emocije što će omogućiti i djetetu i odrasloj osobi da

njeguju zdrave odnose. Uz proaktivnost i samoregulaciju vezana je i inteligencija.

Inteligencijom smatramo sposobnost iznalaženja različitih i kreativnih rješenja za nekakav problem i snalaženja u novim situacijama. Iz ove definicije razumljivo je kako bi inteligencija mogla biti vezana uz otpornost. U ovom je kontekstu jako važna **socijalna inteligencija**, odnosno sposobnost djeteta da tumači i razumije socijalne situacije i da može razlučiti kako se ponašati u određenim situacijama.

Ovdje su ključne **socijalne vještine**. Djeca koja su uspješna u socijalnim interakcijama i s djecom i s odraslima, bit će prihvaćena u okolini u kojoj žive, lakše će se povezivati s drugima, što će posljedično utjecati na razvoj otpornosti. Podrška i prijateljstvo s drugima temelji su otpornosti.

Zato je važno spomenuti socijalni imunitet.



Što je to „socijalni imunitet“?

Socijalni imunitet možemo objasniti kao otpornost neke skupine ili zajednice na prijetnje koje dolaze izvan tog sustava ili unutar njega. To može podrazumijevati otpornost na devijantna ponašanja, odupiranje širenju destruktivnih ideja ili ponašanja, ali i postojanje snažne pozitivne mreže podrške koja pomaže najranjivijima. To bi naprimjer bile zajednice koje aktivno preveniraju vršnjačko nasilje ili obitelj koja se kroz dobar odgoj i edukaciju djece odupire rizičnim ponašanjima.

Svaki pojedinac, ili u ovom slučaju dijete, može „profitirati“ od socijalnog imuniteta jer je kroz pripadnost nekoj grupi zaštićen. Pripadanjem nekoj zajednici, gdje je prisutna jaka socijalna podrška, kod djeteta se smanjuje rizik od razvoja delinkventnih i destruktivnih ponašanja (Masten, 2014; Ungar, 2011).

U kontekstu tema ovog Kalendara, socijalni imunitet iznimno je važan i šalje poruku svim dionicima u djetetovu životu, posebice odgojno-obrazovnim ustanovama, da je smisleno i korisno ulagati u preventivne programe, širenje socijalne mreže, uključivanje zajednice kroz poticanje prosocijalnih aktivnosti jer je čak i to „malo“ nekom djetetu jedini izvor mehanizama za razvoj otpornosti koja ga može zaštititi od delinkvencije ili problema mentalnog zdravlja, te mu pomoći da pronađe resurse za izlazak iz teških životnih situacija.

Osim inteligencije, proaktivnosti, samoregulacije i socijalnih vještina, za otpornost su važne i još neke osobne karakteristike djeteta kao što su spol, dob, stupanj obrazovanja roditelja, financijska situacija u obitelji...

Istraživanja su pokazala da su djevojčice otpornije od dječaka te da velik utjecaj na otpornost ima viši stupanj obrazovanja i bolja financijska situacija roditelja (Buljan Flander, Šmida i Brezinščak, 2021). Kada dijete odrasta u stabilnu okruženju, njegova se otpornost razvija i raste. Stoga je važno okružiti dijete prosocijalnim vršnjacima kako bi se smanjila vjerojatnost uključivanja u rizična ponašanja. Dijete će od prosocijalnih vršnjaka dobiti podršku i dobar primjer. Izvannastavne aktivnosti izvrstan su način za uključivanje djeteta u takva društva. Poznato je da su vršnjaci u djetinjstvu i adolescenciji glavni referentni okvir za dječje ponašanje i da, ako su prosocijalni, to može pozitivno utjecati na izgradnju pozitivne slike o sebi i pomoći djetetu da osvijesti svoje kvalitete i osobne snage.

Osim vršnjaka, roditelji i druge važne odrasle osobe — učitelji, nastavnici, stručni suradnici, odgojitelji itd. imaju ključnu ulogu u razvoju pozitivne slike o sebi i otpornosti. Ako je dijete izloženo primjerima dobrih odnosa, ono uči zdrave obrasce ponašanja koji mu kasnije mogu pomoći, da ako se i nađe u teškim odnosima,

može ih lakše prevladati i po potrebi iz njih izići. Autoritativno roditeljstvo idealno je za poticanje razvoja otpornosti. Ono što može otežati razvoj otpornosti psihijatrijski su poremećaji roditelja. Roditeljska bolest mentalnog zdravlja može utjecati na psihološku dobrobit djeteta jer mu ona otežava posvećivanje djetetu, ali i samima sebi zbog čega je teško biti autoritativan roditelj koji postavlja jasne granice i očekivanja pred dijete potičući uspješnost i samopouzdanje kod djece uz istovremeno davanje topline i podrške. To znači, u slučaju da dijete dolazi iz ovakve ili bilo koje slične situacije prethodno opisane u Kalendaru, druge odrasle osobe imaju odgovornost pripomoći djetetu u uspostavljanju i razvoju otpornosti i dobrog mišljenja. Samo zato što roditelji možda nisu dostupni, ne znači da dijete treba biti zaboravljeno.

Dakle, kakva su to otporna djeca i što se može učiniti kako bi se kod njih poticao razvoj otpornosti?

Otporna djeca:

- Vjeruju u sebe
- Imaju pozitivnu sliku o sebi i visoko samopouzdanje
- Proaktivna su
- Prilagodljiva
- Imaju realističan pogled na svijet
- Imaju barem jednu sigurnu i podržavajuću osobu u životu
- Imaju nadanja i ciljeve za budućnost
- Sposobni su rješavati probleme i prilagoditi se promjenama
- Imaju razvijene socijalne vještine
- Emocionalno su fleksibilni
- Imaju sposobnost izražavanja svojih emocija



Što možete napraviti kako biste im pomogli?

Izgraditi siguran odnos

Biti stabilna, dosljedna i podržavajuća odrasla osoba u njihovu životu. Pokazivati interes za njihove osjećaje i iskustva bez osuđivanja.

Poticati razvoj samopouzdanja

Ohrabrivati ih, priznavati njihove uspjehe, pa čak i male korake. Učiti ih da pogreške nisu kraj svijeta, već prilika za učenje.

Razvijati njihove socijalne i emocionalne vještine

Poučavati ih komunikaciji, asertivnosti, rješavanju sukoba. Pomagati im u izražavanju i prepoznavanju emocija.

Osnaživati ih kroz strukturirane aktivnosti

Sport, umjetnost, volontiranje — aktivnosti u kojima mogu osjetiti pripadnost, postignuće i zabavu.

Omogućiti pristup resursima

Osigurati im psihološku podršku, edukaciju, pristup sigurnim prostorima i organizacijama koje rade s djecom u riziku.

Poučavati ih optimizmu i fleksibilnosti

Razgovarati s njima o tome kako se životne teškoće mogu savladati. Učiti ih da se promjene događaju i da uvijek postoji više od jednog rješenja.

ZAPAMTITE!

Ulaganjem u otpornost i socijalni identitet učenika, odgojno-obrazovni radnici ne samo da pružaju podršku u kriznim trenucima, već stvaraju dugoročne temelje za razvoj samopouzdanih, povezanih i emocionalno zdravih mladih ljudi.



PRIJEDLOZI ZA ČITANJE

Alex Rovira, Raquel Diaz Reguera i Francesc Miralles (2023).

Priče za djecu koja žele vjerovati u sebe. Poetika /dob: 7+

Renee Jain i Shefali Tsabary (2022).

Supermoćni — transformirajte anksioznost u hrabrost, samopouzdanje i otpornost. Harfa /dob: 10+

Carla Schiappa—Burdet (2023).

Budi kao Harry Potter. V.B.Z. /dob: 10+



PRIJEDLOZI FILMOVA

Gary Winick (2006).

Charlotteina mreža /dob: 7+

John Musker i Ron Clements (2016).

Vaiana: Potraga za mitskim otokom (Moana) /dob: 7+

Don Hall i Christopher Williams (2015).

Ekipa za 6 /dob: 7+

Thomas Carter (2005).

Trener Carter /dob: 12+

Rob Reiner (1986).

Ostani uz mene /dob: 12+

PRIJEDLOZI RADIONICA

„Most koji ne puca“

Dob: 7+

Cilj: Razviti svijest o tome da otpornost gradimo kroz povezivanje i suradnju s drugima.

Aktivnost: Učitelj smišlja kreativnu priču koja govori o mostu koji je bio snažan jer su ga gradili različitim materijalima (simbol raznih osobina i ljudi). Nakon priče, učenici dobivaju zadatak od različitih materijala (slamke, papir, štapići, selotejp) izgraditi „most otpornosti“ koji mora izdržati težinu predmeta.

Kada završe, slijedi rasprava: Što naš most čini jakim? Kako je u životu kada se zajedno držimo?

Poruka: Najčvršći smo kad gradimo zajedno i kad tražimo podršku — nitko ne mora biti jak sam.

PRIJEDLOZI RADIONICA

„Otporne mreže“

Dob: 14+

Cilj: Razviti svijest o važnosti socijalne podrške u jačanju osobne i zajedničke otpornosti te prepoznati izvore pomoći u vlastitoj zajednici.

Aktivnost: Na početku kroz bacanje loptice učenici moraju brzo imenovati osobe koje im pružaju podršku u životu. Potom izrađuju „Mreže povjerenja“ pomoću klupka vune — stoje u krugu i bacanjem klupka vune stvaraju mrežu. Kada bace klupko izgovaraju koja im osobina pomaže u teškim situacijama.

Na kraju ove aktivnosti razgovaraju o tome što se događa kada mreža oslabi i kako je se može ojačati?

Za kraj izrađuju „Lanac otpornosti“ — svaki učenik izrađuje kariku od papira i na njoj piše jednu osobinu, osobu ili resurs koji ga čini otpornim te se sve karike spajaju u dugi lanac.

Poruka: Otpornost je veća kada smo povezani i kada prepoznajemo ljude i izvore koji nas mogu podržati.

Socijalna mreža čini zajednicu sigurnijom i snažnijom.

IZ RECENZIJ

„... Kalendar se bavi nizom aktualnih i osjetljivih tema, kao što su trauma, siromaštvo, mentalno zdravlje, djeca iz marginaliziranih skupina, nasilje, predrasude, stigma i samoubojstvo. Posebno je vrijedno istaknuti Pragminu hrabrost u otvaranju zahtjevnih tema poput npr. teškoća s kojima se susreću djeca počinitelja kaznenih djela. **Moja priča** usmjerena je prema razvoju empatije, naglašava važnost osjećaja pripadnosti, prijateljstva, podrške, privrženosti, a to su važni činitelji u razvoju otpornosti i snažni preduvjeti zdrava rasta i razvoja...

Moja priča nije samo edukativni alat — to je poziv na dijalog, razumijevanje i uključivanje svakog djeteta. Kalendar se temelji na provjerenim, recentnim izvorima i stručnim saznanjima, a njegov sadržaj osmišljen je pažljivo, uz uvažavanje povratnih informacija proveditelja iz prakse. Zahvaljujući tom pristupu, **Moja priča** postaje snažan saveznik u radu s djecom, nudeći ne samo znanje, nego i emocionalnu podršku — i odraslima i djeci.“

Alma Rovis Brandić,

predsjednica Hrvatske komore socijalnih pedagoga

„... Kalendar integrira znanstvene i stručne informacije, podatke i upute, istinite priče iz Pragminog savjetovališta i praktična rješenja u obliku aktivnosti i radionica koje je moguće provesti zasebno ili unutar odgojnih sadržaja...

Pozornost treba posvetiti poglavlju u Školskom kalendaru posvećenom obiteljskom nasilju gdje je moguće naći detaljno opisane i taksativno navedene znakove po kojima svatko može prepoznati zanemarivanje djeteta ili fizički, emocionalno i seksualno zlostavljano dijete. Škola ili vrtić mjesta su gdje dijete treba i mo-

ra dobiti zaštitu i pomoć koju nažalost ponekad nema u primarnoj obitelji. Nakon formalnog dijela u vidu ispunjavanja obrazaca i prijava, puno je važnije pokazati empatiju, razumijevanje i pomoći djetetu da se opрави od doživljene traume. Potrebno je ustrajati na cjelovitom pristupu te uključivanju obitelji, škole i svih relevantnih ustanova... Djetetu je dovoljna jedna odrasla osoba koja u njega vjeruje! Ako to nije roditelj, budite vi!“

Jasmina Hamer,

ravnateljica Hrvatske zajednice osnovnih škola

„I ovaj je Školski kalendar plod dugogodišnjeg rada i suradnje autora s učiteljima, nastavnicima, stručnim suradnicima, i kao takav predstavlja praktičan priručnik za rad s djecom.

Pruža informacije, preporuke, vježbe kako prevenirati rizična ponašanja te kako pružiti pomoć i podršku svakom djetetu i roditelju. Autori ističu kako ključ napretka leži u razvijanju samopouzdanja nastavnika i njihovoj proaktivnoj ulozi u prepoznavanju, podršci i suradnji s drugim sustavima kako bi se značajno umanjile negativne posljedice roditeljskih problema na razvoj djece...

Autori prepoznaju snagu i utjecaj odgojno-obrazovnih radnika na djecu i nude sadržaj i alate koji im pomažu prepoznati problem, razviti u svojoj sredini pomoć i podršku za djecu, sigurno okruženje, ističući kako „Odgojno-obrazovne ustanove nisu samo mjesta učenja, već i sigurna utočišta za djecu koja dolaze iz rizičnih obiteljskih sredina.“

Maja Škifić,

univ. spec. act. soc., sveučilišna specijalistica obiteljske medijacije

POPIS LITERATURE

- Ajduković, M., Matančević, J. i Rimac, I. (2017). Siromaštvo djece iz perspektive stručnjaka: učinci i mogućnosti djelovanja. *Ljetopis socijalnog rada*, 24 (2), 277—308.
- Ajduković, M., Rajter, M. i Rezo, I. (2019). Obiteljski odnosi i roditeljstvo u obiteljima različitog prihoda: kako je život u visokom riziku od siromaštva povezan s funkcioniranjem obitelji adolescenata? *Revija za socijalnu politiku*, 26 (1), 69—94.
- Aktar, E., Majdandžić, M., de Vente, W., & Bögels, S. M. (2014). Parental social anxiety disorder prospectively predicts toddlers' fear/avoidance in a social referencing paradigm. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 55(1), 77—87.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Assink, M., van der Put, C. E., Meeuwssen, M. W., de Jong, N. M., Oort, F. J., Stams, G. J. J., & Hoeve, M. (2019). Risk factors for child sexual abuse victimization: A meta—analytic review. *Psychological Bulletin*, 145(5), 459.
- Barak, A. (2005). Sexual harassment on the Internet. *Social Science Computer Review*, 23(1), 77—92.
- Belak, S. (2024). Etiologija ovisnosti kod mladih (završni rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet. Preuzeto s: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:199:678660>.
- Beram, F. (2020). Problematika normalizacije konzumiranja alkohola kod mladih u Hrvatskoj (Undergraduate thesis). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija. Preuzeto s: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:626927>.
- Bilić, V. (2016). Školski uspjeh djece i mladih koji odrastaju u siromaštvu i materijalno nepovoljnim uvjetima. *Nova prisutnost*, XIV (1), 91—105.
- Bilić, V., Buljan Flander, G., i Hrpka, H. (2012). *Nasilje nad djecom i među djecom*. Zagreb: Naklada Slap.
- Bilić, V., Ljubin Golub, T. (2011): Patološko igranje videoigara: uloga spola, samopoštovanja i edukacijske sredine. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja* 47 (2), 1—13.
- Bloom, B., & Covington, S. (2001). *Effective gender—responsive interventions in juvenile justice: Addressing the lives of delinquent girls*. 53rd Annual Meeting of the American Society of Criminology, Atlanta, GA.
- Borchet, J., Lewandowska—Walter, A., Połomski, P., Peplińska, A., & Hooper, L. M. (2021). The Relations Among Types of Parentification, School Achievement, and Quality of Life in Early Adolescence: An Exploratory Study. *Frontiers In Psychology*, 12, 635171.
- Borić, I., & Mataga Tintor, A. (2022). Studija o participaciji djece iz ranjivih skupina u Hrvatskoj. UNICEF Hrvatska. Preuzeto: 20. svibnja 2025. s: <https://www.unicef.org/croatia/izvjesca/studija-o-participaciji-djece-iz-ranjivih-skupina-u-hrvatskoj>.
- Brajsa—Žganec, A. i Hanzec, I. (2015). Obiteljski odnosi i psihosocijalna prilagodba djece u cjelovitim i jednoroditeljskim obiteljima. *Klinička psihologija*, 8 (2), 139—150. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/169734>.
- Bulatović, A. (2012). Posljedice zlostavljanja i zanemarivanja djece predškolske dobi. *Život i škola*, LVIII (27), 211—221.
- Buljan Flander G., Kocijan Hercigonja, D. (2003). *Zlostavljanje i zanemarivanje djece*. Zagreb: Marko M. usluge.
- Buljan Flander, G., Dugić, S. i Handabaka, I. (2015). Odnos elektroničkog nasilja, samopoštovanja i roditeljskih čimbenika kod adolescenata. *Klinička psihologija*, 8 (2), 167—180. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/169741>.

- Buljan Flander, G. i sur. (2021). *Znanost i umjetnost odgoja: Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje* (2. prošireno izdanje). Sveta Nedjelja: Geromar.
- Buljubašić, A., Luketin, L. i Milano Bekavac, A. (2023). Stavovi mladih prema ovisnosti. *Hrvatski časopis zdravstvenih znanosti*, 3 (1), 7—15.
- Burton, S., & Reid, J. (2017). *Safeguarding and Protecting Children in the Early Years*. Routledge.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo S. (2018). *The growing problem of loneliness*. *The Lancet*, 391, 426.
- Children of Prisoners Europe (COPE). (2017). *Djeca čiji su roditelji u zatvoru — europska stajališta o dobroj praksi*.
- Cooper, K. (2021). Are poor parents poor parents? The relationship between poverty and parenting among mothers in the UK. *Sociology*, 55(2), 349—383.
- Cvitković, D., Žic Ralić, A. i Wagner Jakab, A. (2013). Vrijednosti, interakcija sa zajednicom i kvaliteta života obitelji djece s teškoćama u razvoju. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 49, 10—22. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/109412>.
- Čudina—Obradović, M. i Obradović, J. (1995). Utjecaj bračnog emocionalnog sklada roditelja na školski uspjeh i ponašanje djece. *Društvena istraživanja*, 4 (4—5), 627—639.
- Čudina Obradović, M., & Obradović, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden marketing — Tehnička knjiga.
- Čorić, D. (2006). Ovisnost o drogama — simptom bolesti društva. *Suvremena pitanja*, 2, 38—50.
- Čosić, A. (2016). *Razvoj socijalnih vještina kod djevojaka s problemima u ponašanju: primjena metode treninga socijalnih vještina* (diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet. Preuzeto s: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:188198>.
- Dasairy, H. F., Demartoto, A., & Prasetya, H. (2024). Application of Social Cognitive Theory on Factors Related to Alcohol Consumption in Adolescents: Meta—Analysis. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 9(1), 61—76.
- Društvo za komunikacijsku i medijsku kulturu (2024). *Priručnik „Obitelj i izazovi“*. Preuzeto: 30. lipnja 2025. s: https://djecamedija.org/wp-content/uploads/2024/07/prirucnik-obitelji-i-izazovi-D_ver_3.pdf.
- Dodig, D. (2013). Izazovi procjene i odrednice izraženosti psihosocijalnih posljedica kockanja adolescenata. *Kriminologija & socijalna integracija*, 21 (2), 1—14. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/114585>.
- Domazet, I. (2025). *Seksualno zlostavljanje i iskorištavanje djece putem interneta* (završni rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet. Preuzeto s: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:199:019702>.
- Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske (2025). *Maloljetni počinitelji kaznenih djela prema vrsti odluke u 2024*. Preuzeto s: <https://podaci.dzs.hr/2025/hr/96989>.
- Državni zavod za statistiku (2021). *Popis stanovništva 2021*. <https://dzs.gov.hr/u-fokusu/popis-2021/88>.
- Đapić, M. R., Buljan Flander, G. i Galić, R. (2021). *Seksualno zlostavljanje djece: Teorijsko —empirijski pregled i sustavna prevencija u Hrvatskoj*. Socijalne teme: Časopis za pitanja socijalnog rada i srodnih znanosti, 1 (8), 19—45.
- Eurostat (2021). *How many single-parent households are there in the EU?* Eurostat. Preuzeto: 6. lipnja 2025. s: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/edn-20210601-2>.
- Eurostat (2024). *Alcohol consumption statistics*. Eurostat. Preuzeto: 6. lipnja 2025. s: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Alcohol_consumption_statistics.

- Eyden, J., Winsper, C., Wolke, D., Broome, M., & MacCallum, F. (2016). A systematic review of the parenting and outcomes experienced by offspring of mothers with borderline personality pathology: Potential mechanisms and clinical implications. *Clinical Psychology Review*, 47, 85–105.
- Fišer i sur. (2006). „Za” i „O” jednoroditeljskim obiteljima. Zagreb: Udruga za unapređenje kvalitete življenja LET.
- Goodman, S. H., Rouse, M. H., Connell, A. M., Broth, M. R., Hall, C. M., & Heyward, D. (2011). Maternal depression and child psychopathology: a meta—analytic review. *Clinical child and family psychology review*, 14(1), 1–27.
- Haverfield, M. C., Theiss, J. A. (2016). Parent’s Alcoholism Severity and Family Topic Avoidance about Alcohol as Predictors of Perceived Stigma Among Adult Children of Alcoholics: Implications for Emotional and Psychological Resilience. *Health communication*, 31 (5), 606–616.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Henin, A., Micco, J. A., Wozniak, J., Briesch, J. M., Narayan, A. J., & Hirshfeld—Becker, D. R. (2009). Neurocognitive functioning in bipolar disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 16(3), 231–245.
- Hogan, D. M. (2003). Parenting beliefs and practices of opiate—addicted parents: concealment and taboo. *European Addiction Research*, 9(3), 113–119.
- Hrvatska mreža protiv siromaštva (2016). Siromaštvo i nejednakost u EU. Udruga Pragma. Preuzeto: 5. svibnja 2025. s: https://www.udruga-pragma.hr/wp-content/uploads/2016/02/HMPS_publikacija-SIROMASTVO-I-NEJEDNAKOST-U-EU.pdf.
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2020). Europsko istraživanje o pušenju, pijenju alkohola, uzimanju droga i drugim oblicima ovisnosti među učenicima (ESPAD) 2019. Preuzeto: 20. lipnja 2025. s: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/europsko-istrazivanje-o-pusenju-pijenju-alkohola-uzimanju-droga-i-drugim-oblicima-ovisnosti-medu-ucenicima-espad-2019/>.
- Huić, A., Kranželić, V., Dodig Hundrić, D., & Ricijaš, N. (2017). Who Really Wins? Efficacy of a Croatian Youth Gambling Prevention Program. *Journal of gambling studies*, 33(3), 1011–1033.
- Ivandić Zimić, J. (2011). Rizični čimbenici za pojavu ovisnosti o drogama s naglaskom na čimbenike u obiteljskom okruženju. *Kriminologija & socijalna integracija*, 19 (1), 65–80. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/67790>.
- Jeđud, I. (2010). Problemi u ponašanju i emocijama kod djece i mladih u institucionalnom tretmanu u Republici Hrvatskoj. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 46 (1), 13–32. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/56838>.
- Jeleč, V., Buljan Flander, G., Raguž, A., Prijatelj, K. i Vranjican, D. (2020). Elektroničko nasilje među djecom i mladima: Pregled preventivnih programa. *Psihologijske teme*, 29 (2), 459–481.
- Kakodalje.eu (2021). Izazovi roditeljstva iz zatvora s obzirom na mentalno zdravlje. Preuzeto: 15. lipnja 2025. s: <https://kakodalje.eu/zdravlje/izazovi-roditeljstva-iz-zatvora-s-obzirom-na-mentalno-zdravlje.html>.
- Kakodalje.eu (2021). Kako i zašto potražiti pomoć i podršku za dijete čiji je roditelj (bio) u zatvoru. Preuzeto: 15. lipnja 2025. s: <https://kakodalje.eu/roditeljstvo/kako-i-zasto-potraziti-pomoc-i-podrsku-za-dijete-ciji-je-roditelj-bio-u-zatvoru.html>.

- Kakodalje.eu (2021). Obiteljski odnosi i izdržavanje kazne zatvora. Preuzeto: 15. lipnja 2025. s: <https://kakodalje.eu/roditeljstvo/obiteljski-odnosi-i-izdrzavanje-kazne-zatvora.html>.
- Kakodalje.eu (2021). Obiteljski odnosi nakon izlaska na slobodu. Preuzeto: 15. lipnja 2025. s: <https://kakodalje.eu/roditeljstvo/obiteljski-odnosi-nakon-izlaska-na-slobodu.html>.
- Kakodalje.eu (2021). Potrebe i rizici djece čiji su roditelji u zatvoru. Preuzeto: 15. lipnja 2025. s: <https://kakodalje.eu/roditeljstvo/potrebe-i-rizici-djece-ciji-su-roditelji-u-zatvoru.html>.
- Klasnić, K., Kunac, S. i Rodik, P. (2020). Uključivanje Roma u hrvatsko društvo: žene, mladi i djeca. Ured za ljudska prava i prava nacionalnih manjina Vlade Republike Hrvatske. Preuzeto: 20. svibnja 2025. s: <https://ljudskaprava.gov.hr/UserDocsImages/arhiva/2024/Uklju%C4%8Divanje%20Roma%20u%20hrvatsko%20dru%C5%Altvo%20-%2%C5%BEene,%20mladi%20i%20djeca.pdf>.
- Kletečki Radović, M., Vejmelka, L. i Družić Ljubotina, O. (2017). Učinak siromaštva na dobrobit i kvalitetu života obitelji iz perspektive djece. *Ljetopis socijalnog rada*, 24 (2), 199—242.
- Kumar, A., Dangi, I., & Pawar, R. (2019). Drug addiction: a big challenge for youth and children's. *Int J Res Pharm Pharm Sci Internet*, 4, 35.
- Kvartuč, L. (2022). Međugeneracijski prijenos nasilja u obitelji (završni rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet. Preuzeto s: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:199:237364>.
- Leksikografski zavod Miroslav Krleža. (n.d.). Romi. *Hrvatska enciklopedija*. Preuzeto: 20. svibnja 2025. s: <https://www.enciklopedija.hr/clanak/romi>.
- LePine, S. E., Klemperer, E. M., West, J. C., Peasley—Miklus, C., McCluskey, C., Jones, A. & Villanti, A. (2022). Exploring definitions of „addiction” in adolescents and young adults and correlation with substance use behaviors. *International journal of environmental research and public health*, 19(13), 8075.
- Levak, D. (2019). Dječje siromaštvo — uzroci i posljedice (diplomski rad). Sveučilište Jurja Dobrile u Puli: Fakultet ekonomije i turizma „Dr. Mijo Mirković“.
- Livazović G, Bojčić K. (2019) Problem gambling in adolescents: what are the psychological, social and financial consequences? *BMC Psychiatry* 19, 308.
- Ljubetić, M. (2007). Biti kompetentan roditelj. Zagreb: Mali profesor.
- Majić, I. (2021). Nasilje u intimnim vezama mladih u dobi od 15 do 25 godina (završni rad). Dubrovnik: Sveučilište u Dubrovniku. Preuzeto s: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:155:902848>.
- Mandić, S. i Radić Bursać, S. (2020). Sexting & sextortion. Agencija za elektroničke medije & UNICEF. Preuzeto: 29. lipnja 2025. s: <https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2020/03/sexting-sextorion-1.pdf>.
- Markowitz, F. E. (2011). Mental illness, crime, and violence: Risk, context, and social control. *Aggression and Violent Behavior*, 16(1), 36—44.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press.
- Matejčić, B. (2020). Igor se srami: Završio je srednju, ali po posebnom programu: 'Bio sam žalostan, znao sam da mogu više'. *Jutarnji list*. Preuzeto: 20. svibnja 2025. s: <https://www.jutarnji.hr/life/zivotne-price/zavrshio-je-srednju-ali-po-posebnom-programu-bio-sam-zalostan-znao-sam-da-mogu-vise-15029130>.

- Mavar, M. i Vučenović, D. (2014). Sklonost ovisničkom ponašanju i školski problemi kod adolescenata. *Klinička psihologija*, 7 (1–2), 5–20. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/169570>.
- Mihaljević, K. i Tukara Komljenović, J. (2023). Elektroničko seksualno nasilje nad i među djecom i mladima. Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.
- Milić Babić, M. (2012). Obiteljska kohezivnost u obiteljima djece s teškoćama u razvoju. *Nova prisutnost*, X (2), 207–223. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/85042>.
- Moffitt, T. E., Caspi, A., Rutter, M., i Silva, P. A. (2001). *Sex differences in antisocial behavior: Conduct disorder, delinquency, and violence in the Dunedin longitudinal study*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Mrnjavac, A. (2014). Utjecaj jednoroditeljske obitelji na emocionalne i ponašajne probleme djece predškolske dobi. *Školski vjesnik: časopis za pedagošku teoriju i praksu*, 63(3), 433–452.
- Murray, L., Creswell, C., & Cooper, P. J. (2009). The development of anxiety disorders in childhood: an integrative review. *Psychological medicine*, 39(9), 1413–1423.
- Obiteljski zakon, *Narodne novine*, br. 103/15, 98/19, 47/20, 49/23, 156/23.
- National Institute on Drug Abuse. (2023). *Monitoring the Future. Research Topics: Trends & Statistics*. Preuzeto: 20. lipnja 2025. s: <https://nida.nih.gov/research-topics/trends-statistics/monitoring-future>.
- Nawi, A. M., Ismail, R., Ibrahim, F., Hassan, M. R., Manaf, M. R. A., Amit, N., Ibrahim, N., & Shafurdin, N. S. (2021). Risk and protective factors of drug abuse among adolescents: a systematic review. *BMC public health*, 21(1).
- Nikolić, S. i sur. (2008). *Obitelj — podrška mentalnom zdravlju pojedinca: Teorijski i praktični priručnik obiteljske terapije (Psihoterapijski niz, knj. 13)*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Družić Ljubotina, O., Dragičević, T. (2022). Siromaštvo djece — posljedice i zaštitni činitelji. *Pravnik*, 56 (108), 102–140. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/284143>.
- Pastorković, M. (2024). *Roditeljstvo osoba s problemom ovisnosti (završni rad)*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet. Preuzeto s: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:199:454475>.
- Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba (2019). *Rezultati nacionalnog istraživačkog projekta „Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih“*. Preuzeto s: <https://www.poliklinika-djeca.hr/istrazivanje/rezultati-nacionalnog-istrazivackog-projekta-drustvena-online-iskustva-i-mentalno-zdravlje-mladih/>.
- Profaca, B. (2016). Traumatizacija djece i mladih. *Ljetopis socijalnog rada*, 23 (3), 345–361.
- PSIHOLOGIJA | HRT. (2025, 4.). PSIHOLOGIJA #23 — Kako žive djeca u siromaštvu? [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=oFG5O_mOWcA Pristupljeno: 26. svibnja 2025.
- Puharić, Z., Stašević, I., Ropac, D., Petričević, N. i Jurišić, I. (2014). Istraživanje čimbenika nastanka ovisnosti o internetu. *Acta medica Croatica*, 68 (4–5), 361–372.
- Radojčić, T. (2019). *Odrastanje djeteta u jednoroditeljskoj obitelji (studija slučaja) (završni rad)*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet. Preuzeto s: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:189:286110>.
- Radoslović, M. (2022). *Ovisnost o pornografiji: analiza kliničke slike i tretmanskih mogućnosti (diplomski rad)*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet. Preuzeto s: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:973585>.

- Raguž, A., Buljan Flander, G. i Boričević Maršanić, V. (2021). Uporaba modernih tehnologija kao rizik za seksualno zlostavljanje i iskorištavanje djece i adolescenata putem interneta. *Kriminologija & socijalna integracija*, 29 (2), 226—247.
- Richmond, S., Hasking, P., & Meaney, R. S. (2015). Psychological distress and non—suicidal self—injury: the mediating roles of rumination, cognitive reappraisal, and expressive suppression. *Archives of Suicide Research*, 21(1), 62—72.
- Roje Đapić, M., Buljan Flander, G. i Selak Bagarić, E. (2020). Mala djeca pred malim ekranima: Hrvatska u odnosu na Europu i svijet. *Napredak*, 161 (1—2), 45—61. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/239891>.
- Sakoman, S. (2009). Uloga obitelji u razvoju ovisničkih ponašanja. *Medicus*, 18 (2), 193—204. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/57570>.
- Sambunjak, S. (2015). Psihofizička ovisnost o halucinogenim drogama (završni rad). Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet. Preuzeto s: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:968176>.
- Schmuck, D. (2013). Single Parenting: Fewer Negative Effects on Children's Behaviors than Claimed. *Modern Psychological Studies*, 18(2), 117—125.
- Sekondo, M. (2022). Utjecaj obitelji na kockanje mladih (diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet. Preuzeto s: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:199:129624>.
- Stepp, S. D., Whalen, D. J., Pilkonis, P. A., Hipwell, A. E., & Levine, M. D. (2012). Children of mothers with borderline personality disorder: identifying parenting behaviors as potential targets for intervention. *Personality disorders*, 3(1), 76—91.
- Šućur, Z. (2001). Siromaštvo. Teorije, koncepti i pokazatelji. Zagreb: Pravni fakultet u Zagrebu.
- Tomašić, L. i Kovačić Petrović, Z. (2021). Poremećaj kockanja — prevencija među adolescentima. *Socijalna psihijatrija*, 49 (3), 179—201.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1—17.
- UNICEF (2005). *The state of the world of the children 2005 — Childhood under threat*. New York: UNICEF.
- UNICEF Hrvatska (2023). Studija slučaja o participaciji djece romske nacionalne manjine. UNICEF Hrvatska. Preuzeto: 20. svibnja 2025. s: <https://www.unicef.org/croatia/media/14311/file/Studija%20slu%C4%8Daja%20o%20participaciji%20djece%20romske%20nacionalne%20manjine.pdf>.
- United States Department of State (2024). *Trafficking in persons report_Croatia*. Preuzeto s: https://hr.usembassy.gov/wp-content/uploads/sites/64/2024/07/2024-Trafficking-in-Persons-Report_HR.pdf.
- Vusić, H. (2022). Roditeljski stilovi i razvoj ovisnosti kod djece i mladih (završni rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet. Preuzeto s: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:199:67654>.
- Wagner Jakab, A. (2008). Obitelj—sustav dinamičkih odnosa u interakciji. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 44(2), 119—128.
- World Health Organization (2006). *World Health Report. Working together for health*. Geneva: WHO.
- World Health Organization (2019). *International Classification of Diseases (ICD)*. Preuzeto: 30. lipnja 2025. s: <https://icd.who.int/en/>.
- Zahn, M. A., Agnew, R., Fishbein, D., Miller, S., Winn, D. M., Dakoff, G., & Chesney—Lind, M. (2010). *Causes and correlates of girls' delinquency*. Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention. US Department of Justice. Washington, DC.

Zahn, M. A., Hawkins, S. R., Chiancone, J., & Whitworth, A. (2008). *The Girls Study Group: Charting the way to delinquency prevention for girls* (OJJDP Girls Study Group Series, NCJ 223434). U. S. Department of Justice, Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention. Preuzeto: 25. svibnja 2025. s: <https://www.ojp.gov/library/publications/girls-study-group-charting-way-delinquency-prevention-girls>.

Ženska soba — Centar za ženske studije (2024). *Analiza Seksualno nasilje u Hrvatskoj 2013.—2023.* Preuzeto: 24. svibnja 2025. s: https://zenskasoba.hr/wp-content/uploads/2024/12/Analiza_Seksualno-nasilje-u-Hrvatskoj-2013-2023-2.pdf#page=30.10.

Žic Ralić, A. i Cvitković, D. (2011). Razlike u procjenama adaptivnoga ponašanja djece s teškoćama u školskom okruženju. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 47 (2), 109—127. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/70284>.

Žic Ralić, A. i Ljubas, M. (2013). Prihvaćenost i prijateljstvo djece i mladih s teškoćama u razvoju. *Društvena istraživanja*, 22 (3), 435—453.

VREDNOVANJE

Molimo vas da ispunjavanjem upitnika ocijenite publikaciju i doprinesete poboljšanju kvalitete idućeg školskog kalendara!

Ispunjeni upitnik možete dostaviti Pragmi:

- poštom
(Pragma, Teslina 13, 10000 Zagreb),
ili u obliku fotografije koju možete
poslati e-poštom na:
- pragma@udruga-pragma.hr.

UPITNIK O PRIMJENI KALENDARA 2025./26.
UDRUGE PRAGMA

1. Podaci o primjeni Kalendara

Vrsta odgojno-obrazovne ustanove:

- osnovna škola
- srednja škola
- učenički dom

Županija odgojno-obrazovne ustanove:

Broj stručnjaka (učitelja, nastavnika, odgajatelja, stručnih suradnika) koji su koristili Kalendar:

Broj aktivnosti provedenih na temu Kalendara:

Broj sudionika (djece, roditelja) obuhvaćenih aktivnostima:

Jeste li u radu s učenicima koristili uvodni tekst i aktivnosti (u odnosu na vlastite osmišljene aktivnosti):

- ništa
- malo
- donekle
- puno

2. Ocijenite korisnost Kalendara
(1 — niti malo, 5 — u cijelosti)

Sadržaj potiče rješavanje emocionalnih i socijalnih problema učenika i obitelji

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Tekstovi su primjenjivi u radu s učenicima

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Aktivnosti su primjenjive u radu s učenicima

1 — 2 — 3 — 4 — 5

3. Koje ste teme/aktivnosti iz Kalendara obradili s učenicima?

4. Koje su povratne informacije učenika, kakav su utjecaj aktivnosti imale na učenike i njihove roditelje?

5. Vaše primjedbe, prijedlozi i preporuke za poboljšanje Kalendara:

6. Kalendar bih preporučio/la kao edukativni materijal u odgojno-obrazovnim ustanovama:
DA — NE

