

Ovisnost?

*Bolje spriječiti
nego liječiti!*



**IZGRADNJA
SOCIJALNIH
VJEŠTINA
PRAKTIČAN
UVOD
ZA MLADE,
RODITELJE I
NASTAVNIKE**

*Omogućite
djetetu
da na siguran
način
stječe iskustva
kroz koja
će razvijati
svoje sposobnosti
i socijalne vještine.*

SADRŽAJ

1. DIO

Ana Preveden
Udruga za poticanje
zapošljavanja i stručno
usavršavanje mladih ljudi
ZUM

• O projektu "Podrška zajednici – program prevencije ovisnosti"	2
• Uvod	3
• Koje vještine?	4
• Vještina slušanja i koncentracije	4
• Vještina traženja pomoći	4
• Vještina upoznavanja vlastitih osjećaja	5
• Vještina samonagrađivanja	5
• Vještina vođenja pregovora radi rješavanja problema	6
• Vještina prihvaćanja isključenosti iz skupine vršnjaka	6
• Vještina zadržavanja mirnoće pod stresom	6
• Vještina donošenja vlastitih odluka	7
• Vještina prepoznavanja uzroka neuspjeha	7

2. DIO

Danijela Ustić
Obiteljski centar
Istarske županije

• Zbog čega je važno graditi i njegovati dobar odnos s djetetom/mladom osobom?	8
• Kako do dobrog odnosa s djetetom/mladom osobom? Odgovorno roditeljstvo u svakodnevnom životu	9
• Pokazivati ljubav i brizižnost	10
• Osiguravati strukturu i vođenje	11
• Uvažavati dijete kao osobu	11
• Omogućiti osnaživanje	12
• Kako dijete poticati na kvalitetno korištenje slobodnog vremena?	13
• Još malo o kvalitetnom odnosu između roditelja i djeteta	16
• Mislim da imamo problem ili bismo ga uskoro mogli imati... ...što sada?	18
• Kome se obratiti?	20



O PROJEKTU Publikacija “Izgradnja socijalnih vještina - praktičan **PODRŠKA** **UZVOD ZA MLADJE, RODITELJE I NASTAVNIKE**” jedan je od rezultata projekta “Podrška zajednici – program prevencije ovisnosti”, provođenog u 2010. godini na području Istarske županije. Projekt su, kao i ovu publikaciju, u partnerstvu osmislile i provele udruga ZUM iz Pule i Obiteljski centar Istarske županije.

Osim dviju radionica “Aktivno sudjelovanje mladih u društvu” i radionice “Nenasilna komunikacija i transformacija sukoba”, u sklopu istog projekta planirano je i izdavanje ove publikacije te organiziranje javne tribine na kojoj ćemo s mladima razgovarati o njihovom viđenju važnosti razvoja socijalnih vještina i aktivnom sudjelovanju mladih u lokalnoj zajednici kao preduvjetima za prevenciju ovisnosti i ostalih društveno neprihvatljivih ponašanja.

*I mi smo bili u dobi
kada nam je smetalo
da se prema nama
ponašaju kao da smo
djeca (jer to više nis-
mo bili) ili kao da
smo odrasli (jer to još
nismo postali).*

2

3

UVOD U svojem smo preventivnom djelovanju usmjereni na osnaživanje mladih primarno kroz razvijanje njihovih socijalnih vještina. Pritom se trudimo usredotočiti i utjecati na postizanje pozitivnih promjena kroz stvarne situacije iz života mladih – na primjer, kako izaći na kraj s negativnim osjećajima i pritiskom vršnjaka, kako jednostavno promijeniti stvari oko sebe koje nam smetaju, kako drugima dati do znanja da nam je važno da nas se sluša i čuje, kako promijeniti stvari ili određene životne situacije koje nam se čine težima nego što bi trebale biti.

U prvom dijelu publikacije govorit ćemo o tome koliko je važno izgraditi samopoštovanje kod mladih ljudi, vještinu samokontrole, osjećaj važnosti poštivanja prava drugih i drugačijih oko sebe te kako im pomoći da razviju i steknu osjećaj odgovornosti za sve svoje postupke. Bitno je da znaju kako mirno rješavati probleme i sukobe komunicirajući na nenasilan način. Ova i slična znanja bit će im korisna cijeloga života jer pomažu sprečavanju širih društvenih problema i omogućuju mladima da ovladaju životnim vještinama i tako uspješno funkcioniraju. Poznavanje socijalnih vještina i ovladavanje njima temelj je i društvenog i školskog uspjeha kod mladih ljudi.

No, što su zapravo socijalne vještine? Prema jednoj definiciji, socijalna je vještina izravno vidljivo ponašanje pojedinca u društvu¹. Socijalne se vještine uče najviše iz pukog promatranja i interakcije s drugim ljudima u našoj neposrednoj blizini (obitelj, prijatelji, škola).

Slijedi kratak pregled određenih socijalnih vještina koje se smatraju esencijalnim za zdrav i funkcionalan život mladih u svakoj društvenoj zajednici.

¹* prilagođeno prema: Weltmann, Begun, R. (ur.): “Socijalne vještine za tinejdžere – priručnik s pripremljenim satovima i aktivnostima”, Naklada Kosinj, Zagreb, 2007., 8. str.

**KOJE
VJEŠTINE?**

Prvi dio publikacije je samo djelomični putokaz za razvoj određenih socijalnih vještina mladih ljudi. Kada osvijestite potrebu za važnosti njihova razvoja i njegovanja kod svoje djece, neće biti problem pronaći mjesto, prostor i ljude koji će vam to omogućiti. Kvalitetno i svjesno proživljen i doživljen svaki trenutak i osjećaj s kojima se susrećemo i suočavamo svakoga dana omogućuju nam da učimo o sebi i drugima nevjerojatne stvari. Stare navike i načini teško blijede pa je dobro da mladi isprve nauče ispravno. Najprije sami stvaramo neke navike, vještine, vrijednosti, ali ne smijemo zaboraviti da kasnije one stvaraju i čine nas.

**VJEŠTINA
SLUŠANJA I
KONCENTRACIJE**

To je jedna od najvažnijih vještina koju trebamo naučiti dok smo još vrlo mladi. Potrebna nam je kako bismo razumjeli potrebe i želje drugih ljudi, bilo da je riječ o prijateljima, članovima obitelji ili kolegama s posla. Moramo znati pažljivo slušati kako bismo doista čuli što nam ljudi koji su nam bliski žele poručiti. Za kvalitetne odnose s bliskim ljudima bitno je da čujemo što nam govore, ali i da prepoznamo njihove potrebe, očekivanja i osjećaje. Pritom izbjegavajte davati savjete, dijagnoze i slično, nemojte uvjeravati sugovornika u nešto, nagovarati ili pak kritizirati u trenucima kada samo trebate biti prisutni, slušati i čuti. S druge strane, nikako se nemojte pretvarati da razumijete nešto što zapravo niste shvatili.

**VJEŠTINA
TRAŽENJA
POMOĆI**

Mlade od početka trebamo učiti da je važno potražiti pomoć kad god nam je ona potrebna kako bismo bili uspješni(ji) u izvršavanju nekih svakodnevnih poslova (škola, kuća, posao, vršnjaci). Pritom se oni koji nauče potražiti pomoć od drugih u slučaju potrebe ne smiju osjećati nekompetentnima. Oni zapravo često izrastu u osobe koje su mnogo vještije i informiranije od većine svojih vršnjaka. Pravodobno traženje adekvatne pomoći može nam osigurati da budemo samopouzdaniji i bolje potkovaniji u određenim interesnim/životnim područjima. Većina ljudi cijeni kada ih se uvažava i pita za savjet ili pomoć pa vam ova vještina daje priliku za stjecanje novih prijateljstava i održava čvrstim ona stara.

**VJEŠTINA
UPOZNAVANJA
VLASTITIH
OSJEĆAJA**

Mladi ljudi trebaju biti svjesni da su svi osjećaji dopušteni te da ih uzrokuju različita iskustva i njihovo vlastito tumačenje tih iskustava. Oni koji su svjesni svojih iskrenih osjećaja na dobrom su putu da si osiguraju osobni rast i razvoj. Kada mladi ljudi mogu prepoznati, imenovati i prihvatiti svoje osjećaje kroz pozitivna i negativna iskustva, prepoznati što neke od tih osjećaja uzrokuje, tada su sposobni prepoznavati i razumijevati različite osjećaje i drugih ljudi. Uz to, dobro je naučiti mlade kako izabrati "odgovarajuće" ponašanje da bi mogli izaći na kraj s određenim osjećajima.

Oni koji, na primjer, razviju vještinu empatije prema drugim ljudima i sami znaju prepoznati i prihvatiti vlastite osjećaje te izabrati jasne verbalne i neverbalne načine njihova izražavanja. Mlada osoba tako, nakon što je naučila kako prepoznati i prihvatiti svoje osjećaje, može prepoznati i prihvatiti osjećaje drugih, njima bliskih osoba. Tada, ovisno o situaciji i njihovu ponašanju, mladi zauzimaju određeni odnos prema njima.

Strah je osjećaj koji se javlja kada se osjećamo nesigurno i ugroženo. Pritom je za mlade ljude vrlo bitno osvijestiti da je strah svima poznat osjećaj koji nas može upozoriti na opasnost. To je osjećaj prepoznavanja negativne situacije s kojom moramo izaći na kraj. Važno je da mladi nauče kako tražiti, izabrati i upotrijebiti neko ponašanje i snaći se u određenoj situaciji.

**VJEŠTINA
SAMONAGRAĐIVANJA**

Vrijedno je naučiti mlade kako je samonagrađivanje jedan od načina samomotivacije. Na primjer, ako si postavimo manje ciljeve i nagradimo se kada ih ostvarimo, važni se ciljevi neće činiti tako nedostižnima. Samonagrađivanje je sjajan način razvoja samomotivacije, osim ako samonagrađivanje ne postane samo sebi svrha. Odrasli često mlade znaju upozoravati da moraju biti uspješni u svim životnim aspektima i situacijama, međutim ne upozore ih na to da to nije uvijek lako, da se do cilja ne mora ići samo jednim putem, da se ne mora stići iz prvog pokušaja te da nam je dopušteno da put ka cilju podijelimo u nekoliko etapa. Osim toga, mladi prije svega trebaju biti motivirani da bi ostvarili većinu svojih ciljeva, i malih i velikih. Nagradite se nakon svake prijedene etape.

VJEŠTINA VOĐENJA PREGOVORA RADI RJEŠAVANJA PROBLEMA

Mladi koji posjeduju ovu vještinu mogu se koristiti pregovorima kao alternativom za napad ako dođe do sukoba. Sukobe trebamo naučiti gledati i kao priliku da o situaciji, sebi i drugome naučimo nešto novo, a ne kao isključivo negativnu situaciju. Ako znamo ispravno raditi na transformaciji sukoba, dobivamo mogućnost za dijalog, razmjenu informacija, znanja i ideja te kreiramo situaciju iz koje potencijalno možemo oblikovati neke nove odnose. Sukob može pridonijeti i osobnom razvoju jer povećava svijest o sebi i vlastitim potrebama te pridonosi boljem razumijevanju i uvažavanju potreba drugih.

Mladi koji razviju tu vještinu mogu se koristiti pregovaranjem kako bi izašli na kraj s pritiskom vršnjaka u vezi s neprimjerenim ponašanjem, primjerice uzimanjem droga, vandalizmom, huliganizmom i slično. Potrebno je naglasiti da se nasilje rjeđe pojavljuje kada ljudi nauče rješavati nesuglasice pregovaranjem. Pregovaranje će mladima omogućiti i da sami donose odluke te da prihvate posljedice odluka koje donesu. Važno je, dakle, naučiti kako uspješno izaći na kraj s negativnim pritiskom vršnjaka i shvatiti da je za emocionalno zdravlje vrlo korisno suprotstaviti se. Negativni pritisak vršnjaka definira se kao pritisak sa željom da netko učini nešto što nije dobro. Mladi ljudi trebaju znati da oni imaju kontrolu i moć suprotstaviti se.

VJEŠTINA PRIHVAĆANJA ISKLJUČENOSTI IZ SKUPINE VRŠNJAKA

Kada mladi ljudi znaju prepoznati situacije u kojima je ponekad bolje biti isključen iz grupe, znači da su u stanju izabrati primjereno ponašanje i da se znaju nositi s tim osjećajem. Toj društvenoj skupini je u pojedinim životnim razdobljima vrlo teško razumjeti i prihvatiti da je "isključenost" iz grupe ponekad najbolje moguće rješenje. Osjećaj pripadnosti skupini vrlo je važna stvar pa stoga moraju steći određeni repertoar ponašanja za situacije kada ne mogu ili ne žele pripadati nekoj skupini.

VJEŠTINA ZADRŽAVANJA MIRNOĆE POD STRESOM

Vrlo je važno da osoba zadrži samokontrolu i ostane mirna kada se suoči s različitim stresnim situacijama. Da ne bismo bespotrebno povrijedili nekoga i da oni ne bi povrijedili nas, moramo vladati vještinama koje će nam pomoći da ne upadamo u neprilike i da ih ne stvaramo. U tome nam može dobro doći vještina mirnog rješavanja/transformacije sukoba.

VJEŠTINA DONOŠENJA VLASTITIH ODLUKA

Ne podleći pritisku grupe i koristiti se vještinama pozitivnog i samostalnog razmišljanja u svrhu donošenja vlastitih prosudbi vrijedne su vještine za svakog mladog čovjeka. Primjerice, neodupiranje antisocijalnom ili recimo nasilničkom ponašanju može biti uzrok vrlo niske razine samopoštovanja.

Stoga mladi ljudi trebaju naučiti donositi "mudre" životne odluke koje će im omogućiti da izbjegnju različite probleme i - za sebe, ali i za druge - neugodne životne situacije. Znati kako odrediti životne prioritete ili one koji se odnose na neku situaciju također pridonosi "mudrijem" odabiru vlastitih životnih odluka.

VJEŠTINA PREPOZ- NAVANJA UZROKA NEUSPJEHA

Ova vještina pomaže mladoj osobi da prepozna načine koji će joj pomoći da izbjegne veći neuspjeh, onaj koji je moguće predvidjeti. Ako mlada osoba usvoji ovakvu vještinu na vrijeme (u što ranijoj dobi), znatno će se smanjiti vjerojatnost da će doći do nekih težih životnih situacija (na primjer, prekid školovanja). Svaki neuspjeh treba promatrati kao priliku za učenje, a ako to ne budemo činili, pogreške ćemo često ponavljati, i, vrlo vjerojatno, redati neuspjehe koje smo mogli "zaobići". Neuspjeh nam poručuje da moramo promijeniti svoja shvaćanja i ponašanje te na koji način to trebamo učiniti. Pozitivno razmišljanje, recimo, može pobijediti trenutačni osjećaj neuspjeha, a ono mijenja naše ponašanje i raspoloženje te izgrađuje samopoštovanje. Svakako treba imati na umu da pozitivan stav i dobro raspoloženje ne mogu riješiti naš dugoročni problem neprepoznavanja neuspjeha i razloga koji su nas do njega doveli.

Drugi dio publikacije namijenjen je, prije svega, odraslima koji žive ili rade s djecom i mladima: roditeljima i nastavnicima. No, čitati ga mogu i mladi kada žele dobiti ideju kako sami mogu pridonijeti boljim odnosima s odraslima koji su im važni ili kako odraslima jasnije izraziti što im je potrebno i što žele.

ZBOG ČEGA JE VAŽNO GRADITI I NJEGOVATI DOBAR ODNOS S DJETETOM/ MLADOM OSOBOM?

Gotovo bez iznimke s vlastitom djecom želimo imati dobar odnos: znamo, intuitivno i iz iskustva, da nam je tako ljepše i lakše živjeti. Odnos s roditeljima, koji iskazuju ljubav, brižnost i usmjeravanje, jedan je od najvažnijih faktora koji djetetu pomaže da (uči) donosi(ti) dugoročno dobre odluke o tome kako će se ponašati u različitim situacijama. U odnosu u kojem dijete uvažavamo i nudimo mu smjernice veća je vjerojatnost da će dijete ili mlada osoba uvažavati i nas i vrijednosti koje mu nastojimo prenijeti. Odnos između djeteta ili mlade osobe i roditelja, u kojem smo povezani međusobnim uvažavanjem, najbolja je podrška djetetu u njegovu procesu odrastanja koje često sadrži brojne izazove kao što je, primjerice, pritisak vršnjaka da isproba sredstva ovisnosti. I kada nismo zajedno (a što su stariji, vjerojatno će se to događati sve češće), djeca dobar odnos koji imaju s nama nose sa sobom kao zaštitu i podsjetnik da su (nam) vrijedne i važne osobe.

Za kvalitetu našeg odnosa s djetetom odgovorniji smo mi odrasli: imamo više resursa – znanja, iskustva, vještina, materijalnih sredstava – i zbog toga veću moć, koja sa sobom uvijek nosi veću odgovornost. Dijete ovisi o nama u emocionalnom i materijalnom smislu, a na nama je da za dijete stvaramo uvjete u kojima ono može zdravo i sigurno rasti, razvijati samostalnost i odgovornost te se pritom oslanjati na nas kada smo mu potrebni. Sve prolazi relativno lako do adolescencije, kada dijete počinje doživljavati (ponekad i burne) tjelesne i psihičke promjene s kojima se uči nositi i koristiti ih na najbolji način, a istodobno se, zbog rastuće potrebe za samostalnošću i prihvaćanjem te "nove" osobe, mijenjaju i njegovi odnosi s drugima. To razdoblje može biti jednako izazovno i teško mladoj osobi i roditeljima te je upravo stoga to iznimno važno vrijeme, kada je potrebno uložiti dodatnu snagu u održavanje kvalitetnog odnosa.

Vrijedi podsjetiti i na to da nismo samo roditelji te da i sami sebi trebamo biti važne osobe i brinuti se o vlastitim potrebama. Imamo li zadovoljavajuće odnose s djecom i mladima koji su nam važni, osjećamo se dobro i lakše podnosimo povremene poteškoće koje se mogu pojaviti u drugim područjima našeg života. Naravno, vrijedi i obrnuto: kada doživljavamo zadovoljstvo u drugim svojim ulogama (osim što smo roditelji, mi smo i sestre,

KAKO DO DOBROG ODNOSA S DJETETOM/ MLADOM OSOBOM?

Odgovorno roditeljstvo u svakodnevnom životu

prijatelji, kolegice, djeca naših roditelja...) i aktivnostima, strpljiviji smo, opušteniji i povezaniiji roditelji, a djeci pružamo sliku sreće, odgovornosti i uspjeha kakvu želimo da, na svoj jedinstven način, i sami žive.

Dobar odnos s djetetom gradi se od prvih zajedničkih dana. Događa se da nas tijekom djetetova odrastanja različite okolnosti, promjene kod djeteta koje teško prihvaćamo ili vlastita želja da dijete bude odgovorno i sretno na način koji mi zamišljamo jednim ispravnim udalje jedne od drugih. Od samih početaka, ali i kada se pojave problemi, u izgradnji i održavanju dobrih odnosa s djecom može nam pomoći tzv. *odgovorno roditeljstvo*. U novije vrijeme mnogo se govori o pozitivnom roditeljstvu, poticajnom roditeljstvu ili roditeljstvu u najboljem interesu djeteta koje nam omogućuje da, uz dobar odnos, djetetu stvaramo kvalitetne uvjete za odrastanje u osobu koja želi i zna brinuti o sebi i drugima. Ovdje ćemo takvo roditeljstvo nazivati odgovornim kako bismo naglasili različita područja odgovornosti koja roditelji imaju, neovisno o bilo kakvim osobinama roditelja ili djece i neovisno o tome koliko njihova (maloljetna) djeca imaju godina.

Najprije, riječ je o odgovornosti koju roditelji prepoznaju i nastoje prakticirati, a to je *odgovornost za dobrobit i razvoj djeteta*. Druga je *odgovornost roditelja za kvalitetu odnosa s djetetom*, koju nam može biti nešto teže prihvatiti kada se dijete približava adolescenciji i u nekim se situacijama počinje ponašati na načine koje ne razumijemo ili ne želimo prihvatiti. Ipak, to ne umanjuje našu odgovornost za ono što sami činimo. Treća odgovornost roditelja je *odgovornost za vlastitu dobrobit*, za brigu o samome sebi, svojem zdravlju i zadovoljstvu životom. Isto tako, ta odgovornost uključuje i naša nastojanja da budemo bolji roditelji kroz propitivanje svojih postupaka, samostalno učenje ili traženje podrške stručnjaka kada smo u dilemi.

Ovakvo je roditeljstvo odgovor(no) i u smislu da *odgovara na potrebe djeteta*. No, što to znači u svakodnevnom životu? I, neće li moje dijete, ako nastojim samo održavati dobar odnos, postati svojeglavo, egocentrično, raspušteno... jer sam ja popustljiv/a? Neću li ga tako

zapravo dovesti u opasnost? Ukratko – ne. Dobar odnos ne znači popustljivost, niti su djeca koja imaju dobre odnose s odraslima raspuštena. Dobar odnos posljedica je odgovornog roditeljstva koje uključuje i omogućavanje djetetu da razvije svoju odgovornost.

Kratko ćemo se osvrnuti na sastavnice odgovornog roditeljstva. Ne radi se o receptu koji daje odgovore na svaku moguću situaciju, nego više o specifičnom načinu razmišljanja o roditeljstvu i o odnosu s djetetom, o vrijednostima i ponašanjima roditelja koja su u skladu s najboljim interesom djeteta. Takav nam način razmišljanja, utemeljen na suvremenim istraživanjima i rastućoj svijesti o potrebi *odgoja za nenasilje* od najranije dobi, može olakšati zajednički život i razvoj, omogućiti nam da se u svojoj roditeljskoj ulozi osjećamo dobro i pomoći nam da pomognemo djetetu da razvije vještine potrebne za zadovoljstvo i uspjeh, uključujući one vještine koje pridonose življenju bez nasilja prema sebi, drugima i okolišu. Sve sastavnice odgovornog roditeljstva jednako vrijede u svakoj djetetovoj dobi – ono što je potrebno mijenjati su ponašanja roditelja kojima te vrijednosti prenose djeci i mladima.

SASTAVNICE ODGOVORNOG RODITELJSTVA

Pokazivati ljubav i brižnost

Svakodnevno i dosljedno pokazivanje ljubavi i brižnosti omogućuje djetetu da osjeća povezanost i pripadanje, emocionalnu toplinu, zaštićenost, podršku. Djeci i mladima potrebno je da osjete našu blizinu i bliskost, da primijetimo kako su, podržimo ih u onome što rade dobro i utješimo ih kada su tužni, zabrinuti ili uplašeni. Svatko od nas ima svoje načine na koje djeci pokazuje ljubav i brižnost, a koji su povezani s našom jedinstvenom osobnošću i našim navikama te dobi i osobinama djeteta. Možemo koristiti riječi, poljupce, zagrljaje i druge dodire, male ili nematerijalne poklone, sve ono što dajemo bez uvjeta i očekivanja nečega zauzvat. Važno je sjetiti se da je djetetu potrebno da ga volimo i vodimo brigu o njemu i kada se ponaša na način koji nije u skladu s našim očekivanjima, kada se ne razumijemo ili oko nečega ne slažemo. Iako nam tada može biti teže pokazati ljubav, u takvim je situacijama djetetu jednako važno (ili čak važnije) znati da ga volimo i prihvaćamo. Dijete ili mlada osoba koja se osjeća sigurno, voljeno i prihvaćeno u svojoj obitelji, lakše razvija samopoštovanje i vještine potrebne za zdrav i odgovoran život.

Osiguravati strukturu i vođenje

Najvažniji dio strukture i vođenja su pravila ponašanja koja, kada god je moguće, roditelji donose u dogovoru s djetetom, kako bi razumjelo zbog čega je važno pridržavati se tih pravila i kako bi ih osjećalo svojim umjesto nametnutima. Bolje je imati nekoliko jasnih i stabilnih pravila koja pokrivaju velik broj situacija (pravila koja su u obliku vrijednosti, npr. govorimo istinu), nego velik broj pravila koja se mijenjaju od situacije do situacije. Dobro je kada većina pravila vrijedi i za odrasle u obitelji. Neka pravila možda nećete izgovoriti ili zapisati, ali ćete svojim ponašanjem djetetu pružati primjer (npr. kada kasnim kući, javim se). Vođenje podrazumijeva i dosljednost odraslih – da se i sami ponašamo koliko je to moguće predvidljivo, tako da nas dijete može doživljavati kao osobu na koju se može osloniti.

Malom djetetu potrebno je strukturirati vrijeme i prostor kako bi se osjećalo sigurno. Starijem djetetu možemo pomoći da samo organizira svoj prostor (npr. da uredi svoj kutak ili sobu kako želi) i vrijeme, vodeći računa i o njegovoj potrebi da bude sve neovisnije i omogućavanju obitelji da ostane povezana. To može značiti, primjerice, pomoći mu da napravi raspored učenja i aktivnosti slobodnog vremena, u kojem će zadržati obiteljski ručak nekoliko puta tjedno.

Vođenje se odnosi i na situacije kada se dijete ne ponaša u skladu s pravilima. Kroz razgovor (koji podrazumijeva dvosmjernu komunikaciju!) djetetu možemo omogućiti da procijeni vlastito ponašanje i zaključi vodi li ga to što čini do onoga što želi za sebe i svoje odnose s drugim ljudima. Uz takvo usmjeravanje, dijete postaje sve samostalnije u procjenjivanju svojega ponašanja i njegovih (mogućih) posljedica te sve sposobnije donositi dugoročno dobre odluke za svoj život.

Uvažavati dijete kao osobu

Dijete je jedinstvena osoba koja samim postojanjem, jednako kao i mi, zaslužuje uvažavanje svoje individualnosti. To uključuje pravo i potrebu djeteta da ga doživljavamo i poštujemo kao osobu s vlastitim mislima, osjećajima i, osobito, vlastitim dostojanstvom. Kako se dijete još razvija, najprije u mladu, a zatim i u odraslu osobu, potrebna mu je naša podrška da svoje misli i osjećaje prepoznaje i izražava, da gradi vlastite stavove i postupno oblikuje svoje ciljeve i načine na koje ih želi

ostvarivati. U praktičnom smislu to znači da pokazujemo zanimanje za dijete ili mladu osobu i njezin život, pitamo što se s njim/njom zbiva, slušamo ono što nam govori, čujemo i ono što nam ne kaže, nastojimo razumjeti njegove/njezine stavove i ponašanja. Mladima pokazujemo uvažavanje njihove osobnosti i tako što im nudimo svoje mišljenje, ali ga ne namećemo kao jedino ispravno, uključujemo ih u donošenje odluka koje utječu na život cijele obitelji te uvijek komuniciramo i odnosimo se prema njima s poštovanjem, pa i onda kada se ne slažemo s nečim što misle ili rade. Uvažavanje djetetova dostojanstva uključuje i rješavanje problema bez verbalnog ili fizičkog nasilja, kao i bez uskraćivanja ljubavi i pažnje. Iz niza razloga to nije uvijek jednostavno, no ako ne uspijevamo sami pronaći načine za prakticiranje ravnopravnog dostojanstva, stručnjaci u školama i savjetovateljima nam mogu biti podrška i vodiči u osnaživanju naših roditeljskih potencijala i vještina.

Dijete ili mlada osoba koja doživljava uvažavanje vjerojatno će lakše prihvaćati različitosti i uvažavati sebe i druge, što mu/joj može pomoći da gradi kvalitetne odnose s vršnjacima i odraslima te da svoju potragu za prihvaćanjem u društvu temelji na vlastitoj dugoročnoj dobrobiti i pozitivnim vrijednostima.

Omogućavati osnaživanje

Jedna od uloga roditelja je da stvaraju uvjete koji će djetetu omogućiti da razvija svoje samopouzdanje i vještine za samostalan i odgovoran život. To prije svega znači prepoznavati djetetove jake strane, njegove osobine, znanja i vještine koje mu mogu pomoći da bude i doživljava se uspješnim, sposobnim rješavati probleme, donositi odluke i oblikovati svoj život. Nadalje, osnaživanje znači i djetetu davati do znanja da prepoznamo tu njegovu snagu i omogućavati mu da je i dalje razvija, kao i ohrabrivati ga da stječe nova iskustva i izgrađuje nove sposobnosti i vještine. Određene jake strane možemo pronaći baš kod svakog djeteta, posebno kada se odmaknemo od "opipljivih" sposobnosti kao što su one za postizanje iznimnih uspjeha u školi, sportu ili drugoj aktivnosti slobodnog vremena. Snage djeteta ili mlade osobe mogu biti i ulaganje truda u postizanje uspjeha ili zadovoljstva, suosjećanje, vješto komuniciranje s osobama različite dobi ili interesa, slobodno izražavanje vlastita mišljenja, zainteresiranost za razne

teme, sposobnost da u svemu nađe nešto pozitivno, aktivno traženje načina da unaprijedi svijet oko sebe itd. Svi volimo znati da je netko primijetio u čemu smo dobri i podržao nas u onome što nam je važno, pa tako i djeca i mladi. Svojim povratnim informacijama, povjerenjem u njihove sposobnosti i ohrabivanjem možemo im pomoći da budu svjesni svojih snaga i da razvijaju svoje potencijale. Značajan dio osnaživanja djeteta sastoji se od postupnog omogućavanja sve veće samostalnosti, koje uključuje povjerenje da mnogo (i što su stariji sve više) toga mogu sami, podržavanje u samostalnom obavljanju raznih zadataka i nuđenje pomoći koju mogu, ali ne moraju prihvatiti.

Omogućavanje osnaživanja može značiti i predlaganje aktivnosti ili stvaranje situacija u kojima dijete može doživjeti uspjeh, osjećati se važno i korisno ili razvijati svoje sposobnosti: od zajedničkog kuhanja ili uređivanja vrta u kojem će nam biti nezamjenjiv pomagač, preko prikladnog sporta koji može istaknuti djetetovu spretnost ili timski duh do pomaganja drugima kroz volonterski rad – mogućnosti su beskrajne.

Dijete ili mlada osoba koju podržavamo u otkrivanju vlastitih jakih strana, razvijanju postojećih i novih vještina te stjecanju novih iskustava vjerojatnije će odras(ta)ti sa samopouzdanjem i utemeljenim vjerovanjem da može utjecati na svoj život.

Kako dijete poticati na kvalitetno korištenje slobodnog vremena?

Prednosti kvalitetnog korištenja slobodnog vremena velike su za ljude svih dobi. Kada je riječ o djeci i mladima, te su prednosti vrlo važne i mogu biti izvor brojnih prilika za osnaživanje. Najprije, kako smo ranije govorili, djeca i mladi mogu uz pomoć odraslih odabrati one aktivnosti koje će im omogućiti razvoj određenih vještina i osjećaj uspjeha, veću šansu da imaju povjerenje u svoje (barem neke) sposobnosti, što je posebno važno za djecu koja u školi postižu uspjeh manji od prosječnoga. U slobodno vrijeme možemo učiti, družiti se i zabavljati, tako da se sami organiziramo (čitamo knjige ili stripove, crtamo, pretražujemo internet, gradimo kućice za ptice, igramo društvene igre, skupljamo naljepnice itd.) ili se uključimo u strukturirane aktivnosti (razni sportski klubovi, glazbene ili škole stranih jezika, tečajevi keramike ili žongliranja, debata, gluma, zajednice tehničke kulture itd.). Kroz mnoge se aktivnosti slobodnog vremena

djeca i mladi druže s vršnjacima, razvijaju komunikacijske vještine, suradnju i prijateljstva, i to na drukčiji način od onoga u školi. Osim toga, takve aktivnosti mladima omogućuju i da se povežu s pozitivno usmjerenim odraslima koji nisu članovi njihove obitelji, a mogu im biti važan izvor podrške u odrastanju. U organiziranim aktivnostima slobodnog vremena koje djeca ili mladi sami odaberu na temelju svojih interesa kroz zabavu razvijaju odgovornost, postavljanje ciljeva, rješavanje problema, ustrajnost. Sve to – usvajanje novih znanja, razvoj postojećih ili novih vještina, provođenje vremena s vršnjacima ili odraslima koji imaju pozitivne interese i usmjereni su na suradnju – pomaže izgradnji, održavanju ili obnavljanju mentalnog zdravlja u najširem smislu te riječi (ako je riječ o sportskim ili sličnim aktivnostima, njihov je utjecaj jednako blagotvoran i na tjelesno zdravlje) pa tako, među ostalim, djeci i mladima pomaže da lakše odabiru druge pozitivne i poticajne aktivnosti, odnosno izbjegnu upotrebu sredstava ovisnosti.

Kako bi djeca i mladi lakše odlučili kvalitetno provoditi svoje slobodno vrijeme, roditelji ih mogu od najranije dobi usmjeravati situacijskim razgovorima, poticanjem razvoja kreativnosti i znatiželje za svijet oko sebe, no i vlastitim primjerom. Odlično je kada roditelji prihvaćaju i ona dječja pitanja koja su im neugodna, odgovaraju na njih primjereno djetetovoj dobi ili traže odgovore zajedno s djetetom, uključuje se u neku djetetovu aktivnost ako ih ono pozove, dopuste djetetu da ih nečemu poduč, zajedno traže informacije o raznim slobodnim aktivnostima koje se nude u blizini. . . Međutim, kao i inače, djeca i mladi više uče o tome kako provoditi svoje slobodno vrijeme od nas iz onoga što činimo cijelo vrijeme nego iz onoga što im povremeno pokušamo prenijeti riječima pa im i u tom području možemo biti dobri modeli. Ako smo i sami zainteresirani za različite stvari, aktivni i konstruktivni u nečemu u čemu uživamo, veća je vjerojatnost da će i dijete prepoznati prednosti takvog provođenja slobodnog vremena i samo poželjeti pronaći nešto što ga može redovito veseliti. Jednom kada je dijete uključeno u neke aktivnosti, bilo one koje si organizira samo ili koje se nude u zajednici, bitno je da mu pokažemo svoje istinsko zanimanje za to kako mu je, što mu se u tome sviđa, što uči, kako se zabavlja i s kim se druži.

Nekoj će djeci i mladima možda nedostajati ideja što bi mogli raditi kada nisu u školi. Osim zajedničkog istraživanja kakve sve aktivnosti postoje i koje od njih su dostupne u mjestu gdje živimo, u neke se aktivnosti možemo i zajedno uključiti (npr. tečaj plesa ili volontiranje za zaštitu prirode) ili čak sami pokrenuti neku interesnu skupinu ako smo zainteresirani za nešto što još nije organizirano u našoj blizini.

Kada razmišljamo o tome provodi li naše dijete svoje slobodno vrijeme kvalitetno, dobro je sjetiti se da nas, u skladu s našim jedinstvenim osobnostima, mogu zanimati posve različite stvari. Da bi provođenje slobodnog vremena bilo kvalitetno, ne znači da dijete svaki slobodan trenutak treba provesti u nekom organiziranom programu ili nečemu što (samo) nama izgleda pozitivno. Čak i najaktivnijem djetetu povremeno je potrebno da "ne radi ništa", gleda televiziju ili jednostavno odmara slušajući glazbu. Posebno će to doći do izražaja kada dijete postaje mlada osoba i kada možda odustane od nekih organiziranih aktivnosti kako bi imalo više vremena za nestrukturirano druženje s vršnjacima ili nove interese (npr. dojučerašnji najdraži rukomet sada može zamijeniti marljivo vježbanje s punk bendom). Iako se možemo čuditi, biti sumnjičavi ili se čak ljutiti, dijete ima pravo samo birati svoju zabavu, no i dalje mu treba naša podrška. Bit će nam lakše prihvatiti i nama možda neobične djetetove izbore ako na te aktivnosti gledamo apstraktnije, postavljajući si pitanja uči li kroz tu aktivnost nešto što ga zanima, je li odgovorno u toj aktivnosti, zabavlja li se, druži li se s ljudima koji su mu važni, od kojih može nešto naučiti ili dobiti podršku i slično. Ako nam je sama aktivnost prihvatljiva, a pitamo se s kim provodi toliko vremena, možemo si olakšati tako da upoznamo djetetove (nove) prijatelje kroz razgovor s njim ili možda organiziranje kućne zabave s filmovima i kolicima.

**Još malo o
kvalitetnom
odnosu
između
roditelja
i djeteta**

Svi elementi odgovornog roditeljstva (ljubav i brižnost, struktura i vođenje, uvažavanje, osnaživanje) u svakodnevnom se životu i odnosu s djetetom isprepleću i prožimaju pa mnoga ponašanja roditelja obuhvaćaju više elemenata ili vrijednosti. Primjerice, kada dijete prekrši neko dogovoreno pravilo, želimo mu na to skrenuti pažnju tako da smanjimo vjerojatnost da će se slično ponašati u budućnosti, no i da pritom zadržimo dobar odnos. To možemo učiniti tako da mu s toplinom i brigom opišemo njegovo ponašanje koje nije u skladu s pravilom koje smo zajedno dogovorili, zamolimo da nam pojasni svoje razloge za takvo ponašanje i njegovo mišljenje o tome, pokažemo razumijevanje, kažemo što smo mislili i/ili kako smo se osjećali, pitamo slaže li se još s pravilom i kako bismo zajedno mogli izbjeći takve situacije u budućnosti – što može učiniti dijete i kako mi možemo pomoći u tome.

Najbolje je kada s djetetom ili mladom osobom komuniciramo tako da možemo reći da se zaista radi o razgovoru u kojem obje strane imaju priliku sudjelovati: kada tražimo njegovo mišljenje, slušamo s razumijevanjem i tražimo razloge njegova ponašanja koji nadilaze konkretnu situaciju. Dijete može imati problem o kojem nam neće ništa reći ako ga kritiziramo, osuđujemo ili kažnjavamo. Odgovornost i samostalnost razvijaju se kada imamo priliku sami procjenjivati vlastito ponašanje, povezivati ga s posljedicama za nas i za druge ljude te kada iz raznih situacija učimo kako u budućnosti možemo izbjeći pogreške. Roditelji svojom uvažavajućom i usmjeravajućom komunikacijom, jednako kada je sve u redu i kada se pojavi problem, djetetu ili mladoj osobi mogu omogućiti upravo to – da uči iz vlastitih iskustava i u roditeljima vidi saveznika za lakše suočavanje s poteškoćama s kojima se susreće. Pritom nam dijete ne mora reći sve, neke su stvari privatne i takve mogu i ostati; najvažnije je da nas dijete doživljava kao osobu koja će ga uvijek saslušati i nastojati razumjeti što se s njim događa, koja od djeteta očekuje da se ponaša u skladu s vlastitim ciljevima i dogovorenim pravilima te kao osobu koja ga podržava u samostalnom rješavanju problema.

Nepromjenjiva je životna činjenica da se stalno mijenjamo, a posebno se, s odrastanjem, mijenjaju naša

djeca. Nešto što im je donedavno bilo iznimno važno i potrebno, može im, možda samo privremeno, postati suvišno ili čak naporno (npr. prosječni 15-godišnjak se mnogo rjeđe želi grliti s roditeljima nego malo djetete). Mogu tražiti ili se čak žestoko boriti za više slobode i samostalnosti, no istodobno pokazivati samo slabiju spremnost za preuzimanje većih odgovornosti. Roditelji se ponekad neugodno iznenade, pitaju se u čemu su pogriješili, zamišljaju pesimistične scenarije sa svojim djetetom u glavnoj ulozi, ljute se, očajavaju... no, vrlo je moguće da dijete jednostavno odrasta i da je riječ o uobičajenim promjenama koje smo svi jednom prolazili. I mi smo jednom, možda ne tako davno, bili u toj dobi kada nam je jako smetalo da se prema nama ponašaju kao djeci (jer to više nismo bili) ili kao prema odraslima (jer to još nismo postali).

Dok mladi odrastaju, njihove potrebe za svim elementima odgovornog roditeljstva ostaju iste, ali se mijenjaju načini na koje žele da im pokazujemo ljubav i uvažavanje te omogućujemo vođenje i osnaživanje. Održati dobar odnos s djecom koja postaju mladi ljudi najlakše će biti onim roditeljima koji prate promjene svoje djece, ostaju dosljedni na razini vrijednosti (npr. uzajamno poštovanje, podržavanje postupnog razvoja samostalnosti i odgovornosti), a prilagođavaju se na razini svakodnevice i konkretnih postupaka tako da što bolje odgovaraju potrebama mladih. Odrastanje djeteta u mladu osobu povremeno može biti zbunjujuće ili teško, i roditeljima i njemu, ali nosi i brojne prilike da zajedno uživaju i vesele se promjenama koje znače djetetovu zrelost i samostalnost. Dijete je i ranije prolazilo kroz promjene s kojima ne samo da su se roditelji uspješno nosili, nego su na njegove razvojne promjene i nove vještine koje je stjecalo uz njihovu podršku bili ponosni (npr. dijete je skinulo pelene, naučilo plivati ili vezati tenisice, samo skuhalo jednostavan obrok itd.). Za svakog roditelja to znači da već ima pozitivna iskustva s razvojem i odrastanjem djeteta, da se već i ranije uspješno prilagođavao potrebama djeteta, znajući kada dijete usmjeravati, a kada ga potaknuti ili pustiti da nešto pokuša samo, istodobno prateći kako mu ide i pružajući mu ohrabrenje i podršku sa strane.

Svjesni smo da je lakše pisati o odgovornom roditeljstvu nego se tako ponašati dok živimo s djecom koja odrastaju

i čije ponašanje ponekad ne razumijemo ili se bojimo za njihovu budućnost. No, kao i mnoge druge stvari do kojih se ne stiže lako, i odgovorno je roditeljstvo vrijedno truda. Takav pristup roditeljstvu djetetu osigurava podršku pri razvijanju vlastitih sposobnosti i vještina za samostalan, odgovoran i sretan život te omogućuje kvalitetan odnos između djeteta i roditelja. To su ključni sastojci koji su djetetu potrebni da tijekom odrastanja odabire vrijedne ciljeve, uspješnije dolazi do onoga što želi i lakše se odupire onome što ne želi u svom životu. Odgovorno roditeljstvo tako djetetu ili mladoj osobi pomaže i u izbjegavanju raznih izazova ili djelotvornom postupanju s posljedicama vlastitih pogrešnih odluka, od bježanja s nastave do ovisnosti, nasilja, neplanirane trudnoće i drugih ponašanja koja mogu štetiti razvoju mlade osobe ili njezinoj okolini.

Iako na prvi pogled ne djeluje lako primjenjivo, mnogi su roditelji, intuitivno ili uz podršku stručnjaka, prepoznali vrijednosti odgovornog roditeljstva i uspješno ga prevode u svakodnevni život. Ako već niste među tim roditeljima, uskoro možete biti. Sjetite se da nitko nije savršen (roditelj), ali da to ni ne treba biti. Radimo najbolje što možemo i ponekad pritom i pogriješimo. Bolje je pogriješiti i to prepoznati, ako je moguće i ispraviti, a svakako iz toga nešto naučiti, nego nastojati biti savršen i osjećati se loše zato što nismo takvi. Naša će djeca, kao i mi, u životu griješiti i mogu mnogo naučiti od nas i kada pogriješimo – o tome kako prihvatiti da svi griješimo (dakle, da smo ljudi) i, bez zamjeranja sebi ili drugima, stalno učiti biti još bolji i sretniji.

**MISLIM DA
IMAMO
PROBLEM
ILI BISMO
GA USKORO
MOGLI IMATI
...ŠTO SADA?**

Odrastanje je vrijeme kada su odlični odnosi između mlade osobe i roditelja više iznimka nego pravilo, i to "zahvaljujući" roditeljskim predodžbama kako bi se dijete trebalo ponašati i djetetovu ponašanju koje se često razlikuje od roditeljskih očekivanja. I roditelji i mladi mogu se ljutiti ili pokušavati vršiti pritisak jedni na druge ako njihove želje ostanu neispunjene, što može produžiti nerazumijevanje i nezadovoljstvo. Međutim, to još ne znači da dijete i obitelj imaju ozbiljan problem koji bi zahtijevao pomoć stručnjaka.

Problem mogu predstavljati ponašanja mlade osobe koja nisu uobičajena za tu dob i istodobno su (potencijalno)

štetna za samo dijete i/ili njegovu okolinu. Kada se dijete na takav način ponaša nešto dulje i roditelji osjećaju da više nemaju ideja, energije ili uvjerljivosti kako bi djetetu pomogli i poboljšali svoj odnos s njim, vrijeme je da se potraži stručna pomoć. Naravno, podršku stručnjaka u školi ili savjetovalištu poželjno je potražiti i mnogo prije, kada vidite tek naznake promjena za koje niste sigurni da su povezane isključivo s odrastanjem, ne znate jesu li one problematične ili kada ste u dilemi što učiniti s nekim manjim problemom koji ste sami prepoznali. Tada roditelji i stručnjaci mogu kvalitetnije zajedno spriječiti da problem naraste ili ublažiti njegove posljedice, odnosno poboljšati ili dodatno osnažiti odnos roditelja s djetetom. Osim toga, obraćanje stručnjacima i saznanje da problema nema može vas umiriti i omogućiti vam da se lakše posvetite drugim važnim pitanjima.

Traženje podrške stručnjaka, uz koju možete sigurnije krenuti u rješavanje problema (ili barem pronaći "uho za slušanje"), pokazuje da vodite računa o kvaliteti svoga odnosa s djetetom i da je želite poboljšati, što je svakako pozitivno. U izgradnji i održavanju dobrih odnosa s ljudima, a posebno tijekom odrastanja vlastite djece, uobičajeno je biti nesiguran i dobro je provjeriti jesmo li na pravom putu. Nitko nije stručnjak za sve na svijetu, a roditeljstvu nas k tome nitko nije ni podučavao (osim ako ste u posljednjih nekoliko godina išli u jednu od škola kvalitetnog roditeljstva). Osim toga, današnja djeca odrastaju u drukčijim uvjetima od onih u kojima su rasli njihovi roditelji i susreću se s nekim novim izazovima (npr. komunikacija putem interneta) o kojima roditelji ponekad nemaju dovoljno informacija, ali niti osobnog iskustva s njima. Stručnjaci u školama ili savjetovalištim postojе zbog vaše djece i vas, da vam pruže informacije, podršku ili pomoć kada ste u dilemi ili želite riješiti neki problem. Samostalno ili uz nešto podrške možete pokrenuti svoje osobne roditeljske potencijale i biti sigurniji i zadovoljniji u svom odnosu i komunikaciji s djetetom.

KOME SE OBRATITI? Škola + stručna služba škole koju vaše dijete pohađa: psiholog, pedagog, socijalni pedagog

- Savjetovališta**
- **OBITELJSKI CENTAR ISTARSKJE ŽUPANIJE** (Pula)
tel. 391-425, e-mail: ociz@ociz.hr
 - **ZDRAVI GRAD LABIN** – Savjetovalište
tel. 852-731, e-mail: zdravi-grad@labin.hr
 - **ZDRAVI GRAD POREČ** – Savjetovalište za djecu, mlade, brak i obitelj
tel. 452-335, e-mail: fond-zdravi-grad@pu.htnet.hr
 - **SAVJETOVALIŠTE ZA BRAK I OBITELJ Pazin**
(Upravni odjel za samoupravu, upravu i društvene djelatnosti Grada Pazina)
tel. 624-111, e-mail: drustvene.djelatnosti@pazin.hr
 - **GRADSKO SAVJETOVALIŠTE Rovinj**
(Upravni odjel za društvene djelatnosti Grada Rovinja)
tel. 805-234
 - **GRADSKO SAVJETOVALIŠTE Umag**
(Upravni odjel za društvene djelatnosti i socijalnu skrb Grada Umaga)
tel. 702-961, e-mail: drustvene-djelatnosti@grad-umag.hr
 - **SLUŽBA ZA PREVENCIJU OVISNOSTI I MENTALNO ZDRAVLJE ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO IŽ** (Pula)
tel. 217-051, e-mail: ovisnost@zzjziz.hr
 - **OBITELJSKO SAVJETOVALIŠTE BISKUPIJE POREČKE I PULSKE**
tel. 726-503 (Novigrad), 211-265 (Pula)
e-mail: ured.za.obitelj-savjetovaliste@pu.t-com.hr
 - **SAVJETOVALIŠTE ZA STUDENTE**
(Sveučilište Jurja Dobrile u Puli)
tel. 377-520, e-mail: nambrosi@unipu.hr

Centri za socijalnu skrb

- **CZSS Buje**, tel. 772-036
- **CZSS Labin**, tel. 856-522
- **CZSS Pazin**, tel. 624-433
- **CZSS Pazin – Podružnica Buzet**, tel. 662-523
- **CZSS Poreč**, tel. 451-657
- **CZSS Pula**, tel. 214-537
- **CZSS Rovinj**, tel. 813-245

Umjesto suca svome djetetu, možete biti navijač!

KORIŠTENA LITERATURA

(ur.) Daly, M. (2007.): *Parenting in contemporary Europe: a positive approach*. Council of Europe Publishing, Strasbourg

Filipović, I. (2003.): *Kako biti bolji roditelj: radna bilježnica za roditelje*. Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži, Zagreb

Good, E. P. (2009.): *Kako pomoći klincima da si sami pomognu*. Alinea, Zagreb

Weltmann, B. R. (2007.): *Socijalne vještine za tinejdžere, Priručnik s pripremljenim satovima i aktivnostima*. Naklada Kosinj, Zagreb

Adolescencija – trebamo li brinuti? Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba, <http://www.poliklinika-djeca.hr>, 1. prosinca 2010.

PREPORUČENA LITERATURA

Glasser, W. (2002.): *Nesretni tinejdžeri: način na koji roditelj i učitelji mogu doprijeti do njih*. Alinea, Zagreb

Juul, J. (2001.): *Vaše kompetentno dijete*. Educa, Zagreb

Saint-Exupery, A. de (2008.): *Mali princ*. Znanje, Zagreb.



IZDAVAČI

Udruga za poticanje zapošljavanja i stručno usavršavanje mladih ljudi – ZUM

Kandlerova 10, Pula
Tel./faks: +385(0)52/211364
E-mail: info@mladipula.org
URL: www.mladipula.org

Obiteljski centar Istarske županije

Vidikovac 7, Pula
Tel.: +385(0)52/391425
Faks: +385(0)52/391302
E-mail: ociz@ociz.hr
URL: www.ociz.hr

MJESTO I VRIJEME IZDAVANJA

Pula, prosinac 2010.

AUTORICE

Ana Preveden (udruga ZUM)
Danijela Ustić (Obiteljski centar Istarske županije)

LEKTURA

Lidija Menges

ILUSTRACIJA, DIZAJN I PRIJELOM

Zvonimir Čačić

NAKLADA

1000 primjeraka

Tiskanje ove publikacije omogućeno je na temelju financijske potpore Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva u skladu s Ugovorom klasa 421-02/09-PP-6/13, broj 07578-09-01, potpore Istarske županije, Grada Pule, Zaklade za poticanje partnerstva i razvoja civilnog društva u skladu s Ugovorom broj 007/08/UGO/29 te Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti.

Mišljenja izražena u ovoj publikaciji su mišljenja autorica i ne izražavaju nužno stajalište Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva, Istarske županije, Grada Pule, Zaklade za poticanje partnerstva i razvoja civilnog društva te Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti.