

## Obratite pozornost na promjene u ponašanju i navikama kod Vašeg djeteta!

- pad školskog uspjeha, nezainteresiranost za školske obaveze i neopravdani izostanci s nastave
- emocionalna razdražljivost, uznemirenost, učestali ispadi ljutnje, nasilničko ponašanje
- teškoće spavanja
- teškoće u koncentraciji i pamćenju
- smanjeno zanimanje za prijašnje aktivnosti
- česti neopravdani izlasci iz kuće
- napuštanje starog društva; novo, nepoznato društvo; izbjegavanje pričanja o novom društvu
- nejasni izvori posjedovanja novca, potreba za većim džeparcem
- nestajanje materijalnih vrijednosti iz kuće
- izražena sklonost laganju, varanju i krađi
- tajnovitost (npr. skrivanje stvari u Vašoj blizini)
- crvenilo očiju, proširene ili izrazito sužene zjenice
- zapuštanje osobne higijene

**Ako posumnjate da Vaše dijete konzumira alkohol, droge, kocka/kladi se ili prekomjerno koristi internet, potražite stručnu pomoć!**


## Kako razgovarati s djetetom o rizičnom ponašanju?

- kada dijete priča saslušajte ga bez prekidanja
- pokažite interes za ono što Vam dijete ima reći
- vodite iskren razgovor o problemu
- nemojte napadati/okrivljavati/osuđivati dijete
- ponudite djetetu svoju podršku i pomoć u rješavanju problema
- taktike zastrašivanja NE pružaju rezultate

## Kome se obratiti za pomoć?




**Zavod za javno zdravstvo  
Koprivničko-križevačke županije**

 [info@zzjz-kkz.hr](mailto:info@zzjz-kkz.hr)

**Služba za školsku medicinu**

 048 655 150

**Centar za zaštitu mentalnog zdravlja i  
prevenciju ovisnosti**

 048 655 114



**Klub liječenih alkoholičara**



Ministarstvo  
zdravstva

Letak je izrađen u okviru projekta „Trening životnih vještina za prevenciju ovisnosti o alkoholu, kockanju i novim tehnologijama kod djece i mladih“ koji financira Ministarstvo zdravstva.

Nositelj projekta je Zavod za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije u partnerstvu s Klubom liječenih alkoholičara „Centar“ Koprivnica.

Projekt podržava Koprivničko-križevačka županija.



**Trening životnih vještina**  
za prevenciju ovisnosti o alkoholu, kockanju i  
novim tehnologijama kod djece i mladih



Zavod za javno zdravstvo  
Koprivničko-križevačke županije

U sklopu projekta *Trening životnih vještina za prevenciju ovisnosti o alkoholu, kockanju i novim tehnologijama kod djece i mladih* održat će se edukacija odgojno-obrazovnih i zdravstvenih djelatnika u cilju prevencije i ranog prepoznavanja rizičnih ponašanja u djece i mladih koji mogu voditi ka ovisnosti.

Sastavni dio Projekta je edukacija odgojno-obrazovnih djelatnika o načinu provedbe programa *Trening životnih vještina*.

## Što je trening životnih vještina?

Trening životnih vještina je znanstveno utemeljen program usmjeren na univerzalnu prevenciju ovisnosti kod djece i mladih putem aktivnog uvježbavanja vještina neophodnih za uspješno suočavanje s različitim životnim izazovima.

## Kome je program namijenjen?

Program je namijenjen učenicima trećih i sedmih razreda osnovnih škola. Radionice će se provoditi u školama na satu razredne nastave, a vodit će ih razrednici i/ili stručni suradnici.

Edukaciju roditelja vezanu za rano prepoznavanje rizičnih ponašanja i mogućnostima pravovremene intervencije provodit će zdravstveni djelatnici u suradnji s članovima KLA Centar.



Osim što program pruža informacije o štetnosti rizičnih ponašanja, programom se kroz niz radionica nastoje razviti osobine i pospješiti vještine koje su se pokazale kao zaštitni faktori u razvoju rizičnih ponašanja.

## Treningom životnih vještina kod djece će se osnažiti:

- samopoštovanje
- komunikacijske i socijalne vještine
- samokontrola
- zauzimanje za sebe
- odupiranje vršnjačkom pritisku
- vještine donošenja odluka
- vještine rješavanja sukoba
- vještine suočavanja za stresom
- kritičko razmišljanje

## Koje su koristi programa za djecu i mlade?

- smanjenje/prestanak konzumacije psihoaktivnih tvari (droga, alkohol i cigareta)
- viša razina otpora na pritisak vršnjaka ka različitim tipovima ovisnosti
- razvoj pozitivne slike o sebi
- pospješene vještine donošenja odluka i rješavanja problema
- uspješnije suočavanje sa stresnim situacijama
- uspješnije komunikacijske vještine

## Kada će se program provoditi u školama?

Program će se provoditi tijekom školske godine 2023./2024. Predviđa se da će se programom obuhvatiti ukupno 70 trećih i sedmih razreda s oko 1100 učenika u 15 osnovnih škola Koprivničko-križevačke županije te će se educirati oko 800 roditelja.



## O projektu:

### Cilj projekta:

Osnažiti djecu i mlade, roditelje, djelatnike u obrazovnim i zdravstvenim ustanovama u svrhu smanjenja rizičnih ponašanja koja mogu voditi ka ovisnosti o alkoholu, kockanju i novim tehnologijama.

### Vrijednost projekta:

78.306,46€

### Trajanje projekta:

16. prosinca 2022. - 15. prosinca 2023.