



# Trening životnih vještina

Ovisnosti, nasilje, depresija, suicidi i sl. sve su češće pojave koje se, iz generacije u generaciju, javljaju sve ranije. U godini dana u Europskoj uniji od mentalnih poremećaja oboli 27% stanovništva. Vrtoglavi porast zlouporabe droga i posljedično ovisnosti krajem 90-ih i početkom 2000-tih godina jasno je dao do znanja da smo suočeni s epidemijom. U 1995. godini u PGŽ bilo je registriranih 17 ovisnika na liječenju, već sljedeće godine, otvaranjem centara za prevenciju ovisnosti, broj je narastao na 115, a vrhunac je zabilježen 2001., s ukupno 649 registriranih ovisnika na liječenju. Od posljedica zlouporabe droga u zadnjih je deset godina umrlo više od 30 osoba. Većina ovisnika dolazi s područja Grada Rijeke (80%), ali značajan dio i iz ostatka županije. Prosječna je dob prvog uzimanja bilo koje droge 16 godina, heroina 20, a prvog javljanja na liječenje 27 godina. Zabrinjava podatak da gotovo 35% ukupne ovisničke populacije čine djeca i mladi u doseg obrazovnog sustava u dobi do 24 godine.

Već 2005. godine Primorsko-goranska županija i Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije strateški su se odredili programima univerzalne prevencije u nižim i srednjim razredima osnove škole (program Trening životnih vještina) te programima sekundarne i indicirane prevencije (Savjetovalište za mlade) u višim razredima osnovnih te u srednjim školama. Nastavni zavod je 2005. godine pokrenuo sustavan i sveobuhvatan program utemeljen na *Life skills training programu* (Botvin, Griffin, 2005). Suradnjom u lokalnoj zajednici program je doživio značajne adaptacije u sadržajnom, strukturnom i implementacijskom modelu kako bi se učinio prihvatljivim i dugoročno održivim za hrvatske školske prilike. Lokalna adaptacija pod nazivom „Program promocije mentalnog zdravlja i razvoja životnih vještina“ provodi se već deset godina u više od 50 škola, a godišnje u njemu sudjeluje oko 10.000 učenika od trećeg do sedmog razreda.

Trening životnih vještina program je primarne prevencije rizičnih ponašanja (pušenja, konzumacije alkohola i zlouporabe droga i nasilja) koji se temelji na razvoju osobina i uvježbavanju vještina koje su se u dosadašnjim istraživanjima pokazale važnim u razvoju ovih ponašanja i to kao preventivni i kao rizični faktori. Riječ je o treningu, odnosno seriji radionica namijenjenih aktivnom uvježbavanju vještina, a ne samo poučavanju i predavanju. Nastavni zavod osigurava radne materijale, edukaciju voditelja programa, superviziju i evaluaciju. Učitelji provode radionice na satu s učenicima, a školski psiholog ili pedagog koordinira provedbu programa na razini škole. Svi upitnici za evaluaciju i edukativni materijali dostupni su online na web stranicama NZJZPGŽ.



Glavni su ciljevi programa smanjiti porast konzumiranja sredstava ovisnosti od 6. prema 8. razredu za 30% i povećati kompetentnost nastavnika za rad s djecom na ovoj tematici. Specifični su ciljevi razviti visoko samopoštovanje, samopouzdanje i samokontrolu, razviti i uvježbati komunikacijske i socijalne vještine, uvježbati vještine suočavanja s pritiskom vršnjaka te vještine odbijanja droga, promovirati antiovisničke norme, povećati znanje o neposrednim posljedicama rizičnog ponašanja te pružiti informacije o efikasnom suočavanju sa socijalnom anksioznošću. Program je namijenjen svim učenicima od 3. do 7. razreda osnovne škole, a godišnje se u svakom razredu s učenicima održi 8 do 10 sati radionica koje se uklapaju u zdravstveni odgoj.

Nositelj je programa Nastavni zavod pod vodstvom Odjela za Mentalno zdravlje, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, u suradnji s iskusnim i priznatim stručnjacima u našoj županiji. Dioni su škole, PGŽ i Grad Rijeka, trećinu programa financira Ministarstvo zdravlja, još toliko PGŽ te još toliko ostali gradovi i općine na čelu s Gradom Rijekom. Program je krenuo kao autentična lokalna inicijativa u manjem broju



škola, a danas se provodi i u Zadarskoj, Krapinsko-zagorskoj, Međimurskoj i Varaždinskoj županiji, kojima je NZJZPGŽ ustupio sve potrebne materijale i know-how.

Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije vrši pripremu, adaptaciju i tisak materijala za učenike, medijsku promociju programa, potpisivanje ugovora o suradnji s ravnateljima škola i nastavnicima provoditeljima programa, održava dvije dvodnevne edukacije nastavnika i stručnih suradnika te radionice s učenicima, imenuje školske koordinate, održava koordinacijske susrete s voditeljima programa u svakoj školi, hospitaciju na satovima, obilježava Dan nepušenja i završni skup s voditeljima programa i djecom 30. svibnja te provodi evaluaciju programa. Nastavnici za svoj rad dobiju jednokratni honorar za svaku školsku godinu. Za školu je predviđen dodatak za režijske troškove i troškove slanja ljudi na edukaciju. Na godišnjoj razini tiska se 10.000 priručnika za učenike i 1.000 priručnika za nastavnike, a održano je više od 2.000 radionica s učenicima OŠ-a, educirano 200 ljudi iz škola za provedbu programa, održano 40 stručnih nadzora nad provedbom programa Trening životnih vještina i s 200 učenika obilježen Svjetski dan nepušenja. Radovi učenika iskorišteni su za obilježavanje Mjeseca borbe protiv ovisnosti.

## Darko Roviš

Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije  
darko.rovis@zzjzpgz.hr

