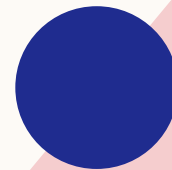


# **KADA IMAS DILEMU, PITAJ!**

Kla grada Banja Luka, prof. dr Nera Zivlak-Radulović, dipl.  
soc. rad. Maja Tomanić, dipl. soc. rad Dragoljub Marčeta,  
dipl. psiholog Radomir Topić

Projekat je bio namjenjen za jačanje roditeljskih kapaciteta i prevazilaženje problema sa kojima se roditelji suočavaju sa svojim tinejdžerima kao i širenje svijesti o štetnosti konzumiranja alkohola, duvana, klađenja te pretjeranog korištenja modernih tehnologija, kao i o asertivnoj komunikaciji roditelja i njihove djece.



Održano je 10 radionica u okviru kojih smo radili na razrješavanju dilema koje roditelji imaju kada je u pitanju postavljanje pravila u porodici kao i granica koje je neophodno postaviti tinejdžerima.



**PRIKAZ RADIONICA  
SA RODITELJIMA**

RODITELJI SU DANAS PRAKTIČNO BLOKIRANI JER IM SE STALNO GOVORI ŠTA NE SMIJU DA RADE: “NE POSTUPAJTE OVAKO JER...”, “NE GOVORITE TO...”, “NIKADA NEMOJTE DA...” OSEĆAJU SE NEKOMPETENTNO I NESAMOPOUZDANO I IMAJU UTISAK DA STALNO NEŠTO GRIJEŠE. OPTEREĆENI SU KRIVICOM I ONA IH SPUTAVA.

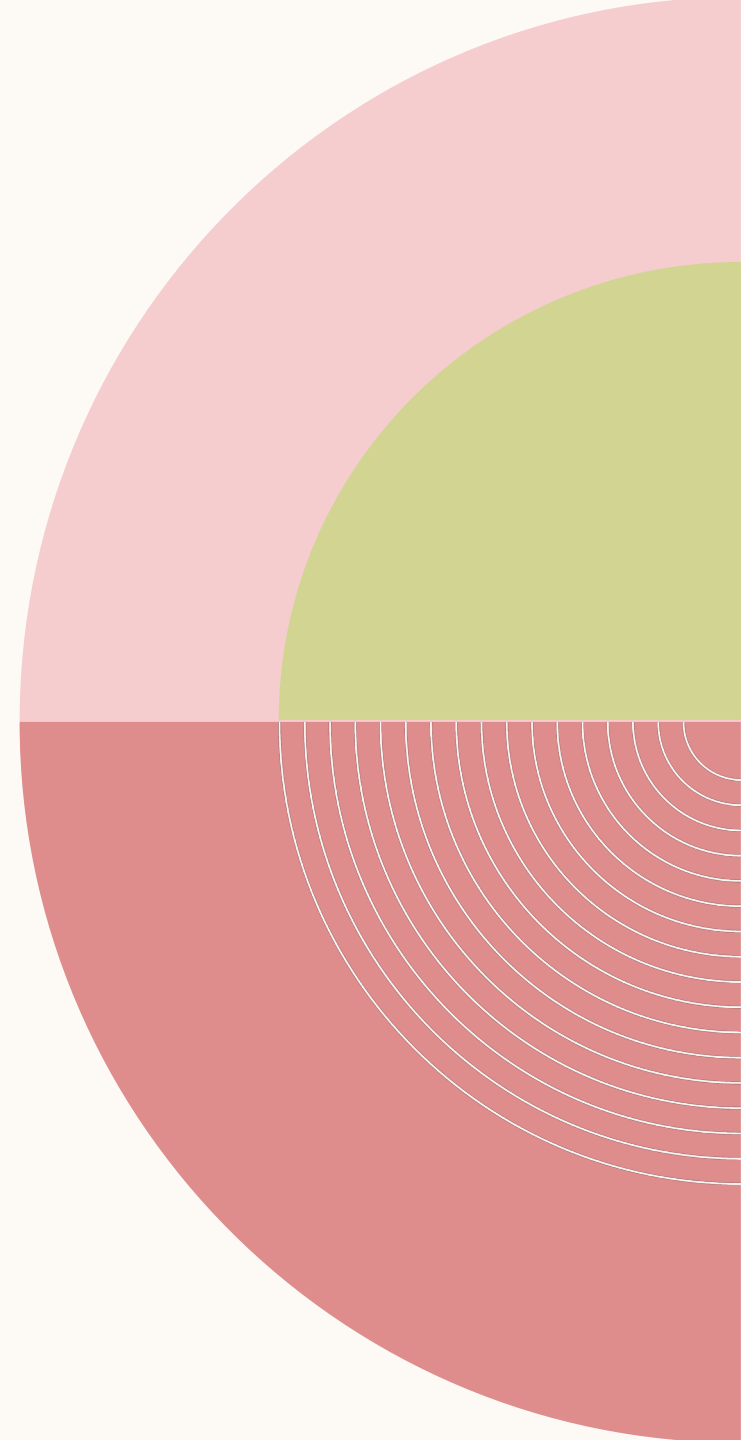
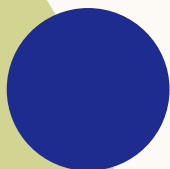
# 1 RADIONICA

NA PRVOJ RADIONICI SU PODIJELJENE BROŠURE KOJE SU SADRŽAVALE UKRATKO OSNOVNE INFORMACIJE O ŠTETNOSTI PIJENJA ALKOHOLA, DUVANA KAO I ZLOUPOTREBA KORIŠTENJA MODERNIH TEHNOLOGIJA, SA SAVJETIMA O POZITIVNOM RODITELJSTVU I ASERTIVNOM PONAŠANJU.

NAKON UPOZNAVANJA SVI ČLANOVI SU URADILI ULAZNI UPITNIK O OSNOVNIM ZNANJIMA O ALKOHOLU I OSTALIM OBLICIMA ZAVISNOSTI. POJEDINI RODITELJI SU NA PRVOJ RADIONICI NAVODILI PROBLEME KOJE IMAJU SA SVOJOM DJECOM.

# 2, 3, I 4 RADIONICA

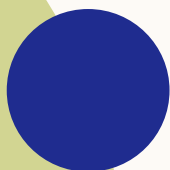
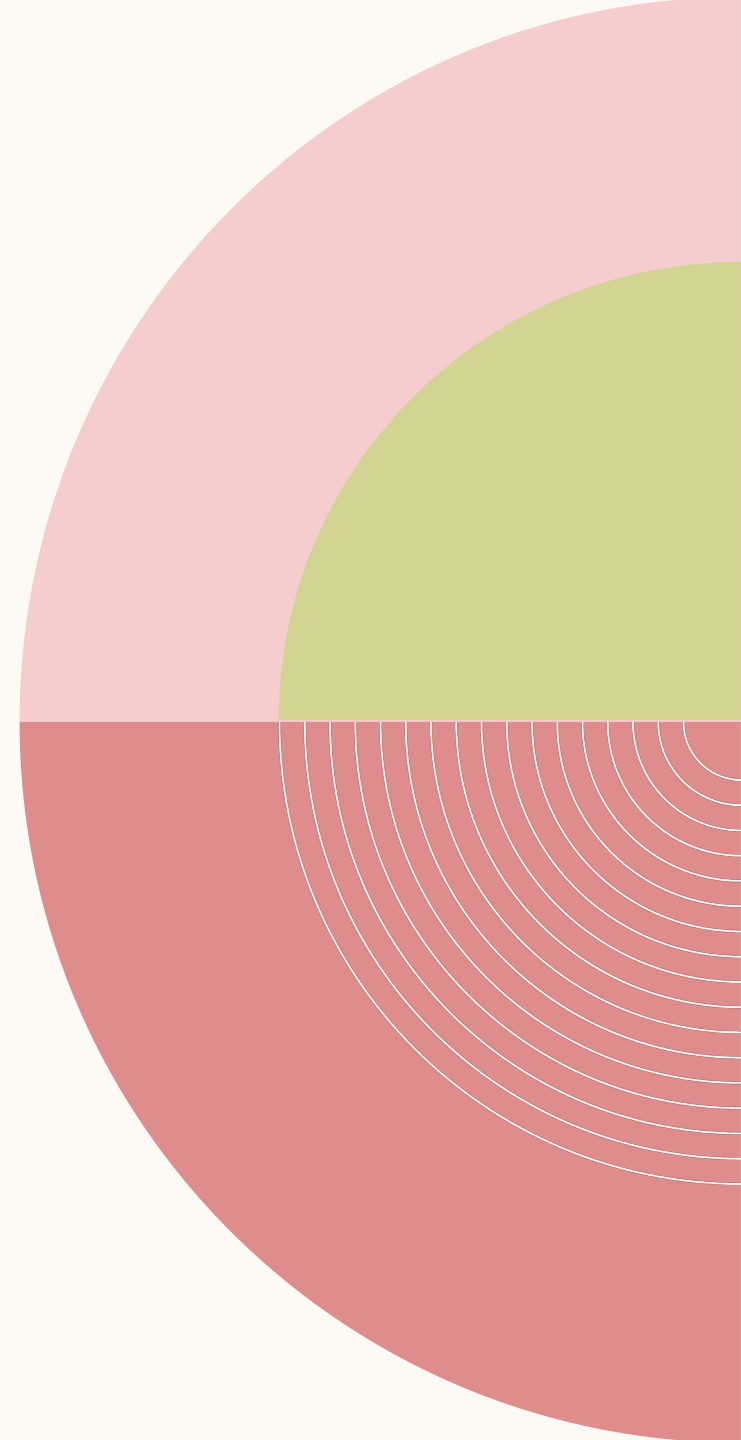
Na ovim radionicima se radilo na psihoedukaciji o asertivnom ponašanju tj. koji načini komunikacije se mogu smatrati asertivnim. Igrale su se uloge. Neki roditelji su dobijali uloge tinejdžera a neko je dobio ulogu roditelja te se pokušala razviti i empatija roditelja o položaju samih tinejdžera ali i učilo se o pravilnom načinu komuniciranja. Nakon detaljnijeg približavanja ovog načina komuniciranja roditelji su dobili test koji su uradili u cilju provjere stečenih znanja.



# 5 , 6, I 7 RADIONICA

Radilo se na učenju osnovnih principa pozitivnog roditeljstva, učenju postavljanja pravila, na koji način se pravila provode tj. kako da roditelji ostanu dosljedni u sprovođenju pravila i na koji način da uvode kazne za neispunjene zadatke. Takođe se razmatralo koja ponašanja su najefikasnija u preveniranju zavisnosti.

Roditeljima su napisani principi roditeljstva i zajedno smo prošli kroz sve principe. Svako je iznosio svoje probleme koje imaju sa tinejdžerom te smo zajedno radili na prevazilaženju problema odnosno predložima rješenja.

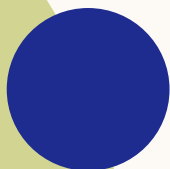
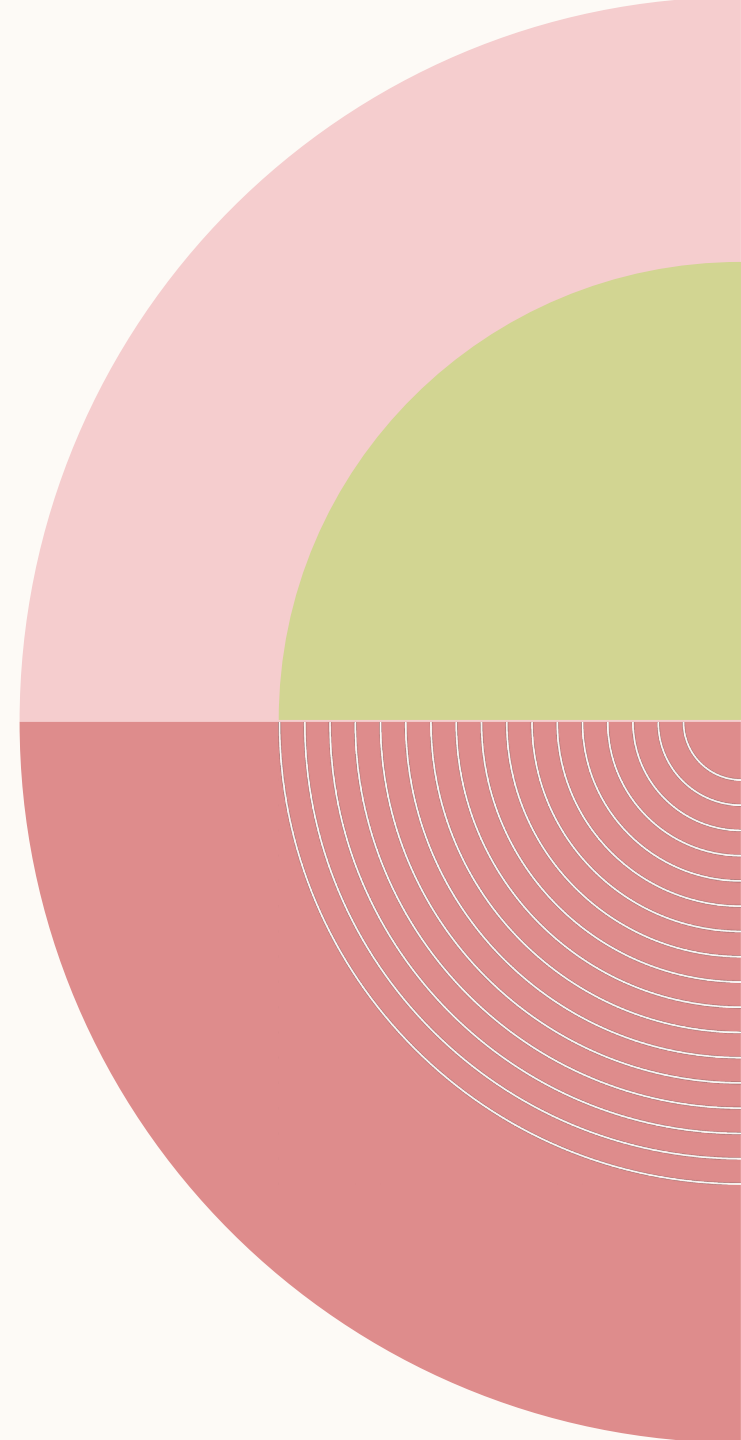




# 8 | 9 RADIONICA

Na ovim radionicama se radilo na introspekciji. Kroz vježbu „Dijete sjenke“ se radilo na otkrivanju korijena negativnih principijelnih uvjerenja. Objasnili smo roditeljima da uvjerenja koja nosimo sa sobom nekada potiču iz djetinjstva. To se naravno odnosi i na pozitivna principijelna uvjerenja.

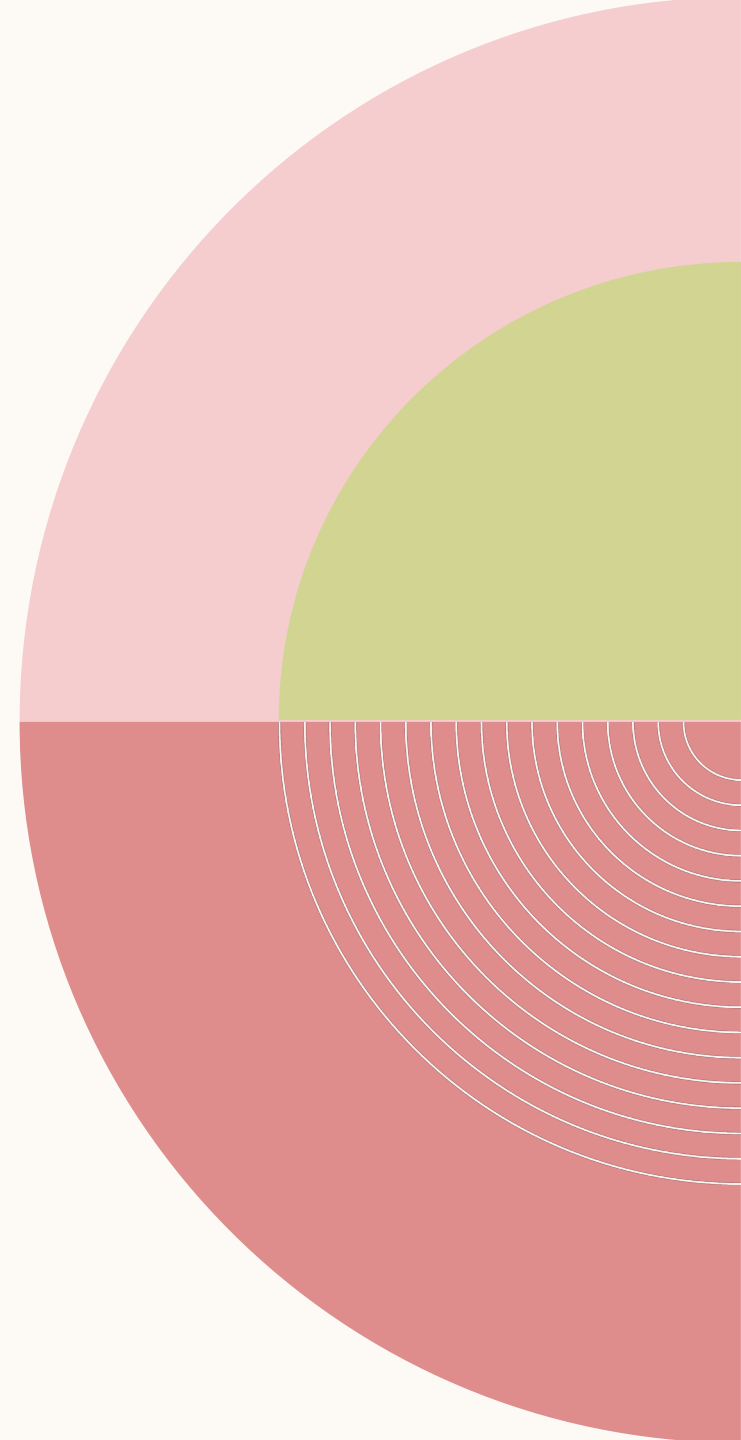
Pomogli smo roditeljima da bolje upoznaju sebe kako bi shvatili svoja postupanja i radili na promjeni. Objasnili smo im sistemski pristup te da mijenjanje jednog člana porodice dovodi do promjena u kompletnom sistemu.



# 10 RADIONICA

Na poslednjoj radionici urađen je izlazni upitnik. Sumirali smo sadržaj sa prethodnih radionica. Roditelji su izlagali šta su ponijeli kao korisno.

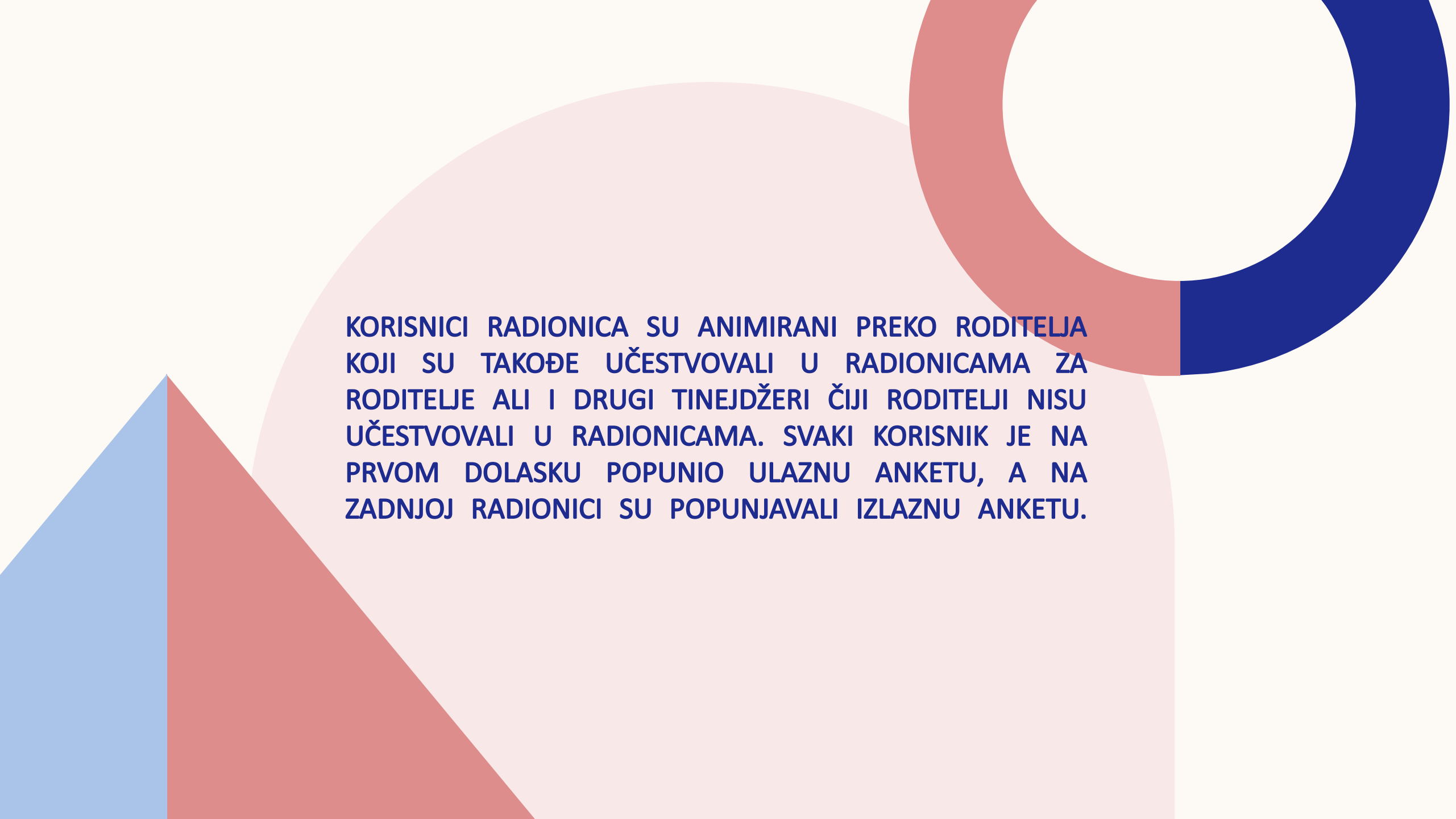
Dobili smo pozitivan feedback od učesnika radionica. Izjasnili su se da bi veoma voljeli da bude nastavak radionica te su dali svoje telefonske brojeve da ih obavijestimo u tom slučaju.





**PRIKAZ RADIONICA  
SA TINEJDŽERIMA**

Mlade osobe u ovom periodu nemaju izgrađene stavove i vrijednosti što ih čini vulnerabilnim u odnosu na socijalno neprihvatljiva ponašanja. Za ovaj period je karakteristično jačanje uticaja vršnjačke grupe u odnosu na porodične autoritete što od kompletne porodice adolescenta zahtijeva pojačan angažman. Roditelji u većini slučajeva su i sami zbunjeni zahtjevima i ponašanjem adolescenta i u odnosu na isto ne znaju kako da se adekvatno postave.



KORISNICI RADIONICA SU ANIMIRANI PREKO RODITELJA KOJI SU TAKOĐE UČESTVOVALI U RADIONICAMA ZA RODITELJE ALI I DRUGI TINEJDŽERI ČIJI RODITELJI NISU UČESTVOVALI U RADIONICAMA. SVAKI KORISNIK JE NA PRVOM DOLASKU POPUNIO ULAZNU ANKETU, A NA ZADNJOJ RADIONICI SU POPUNJAVALI IZLAZNU ANKETU.

Teme radionica su birane u dogovoru sa voditeljima i isključivo su se odnosile na uspješnu komunikaciju i izbjegavanje/rješavanje konflikta a to su:

- Neslušanje
- Neoptužujuće poruke
- Izražavanje mišljenja
- Dinamika i ishodi sukoba
- Asertivna komunikacija
- Šum u komunikaciji

POSEBAN AKCENAT JE STAVLJEN NA BOLESTI ZAVISNOSTI OD ALKOHOLA, KOCKE I INTERNETA!

Posebno smo obraćali pažnju da svaka radionica bude zasebna cjelina, nevezana za druge radionice, tako da su korisnici mogli ravnopravno da učestvuju bez obzira na koliko radionica su prisustvovali, što je bilo veoma važno s obzirom na njihove (školske) obaveze.

Ipak neke od tema su obrađivane kroz dvije radionice, a to su teme o bolestima zavisnosti.

Svakoj radionici prethodio je neobavezan, neformalan razgovor o školi, društvu, izlascima...potom su voditelji pravili kratak uvod navodeći najosnovnije informacije o temi koja će se obrađivati taj dan. Slijedilo je dijeljenje zadataka, podjela u grupe i interaktivni rad u grupama. Tu su simulirane realne životne situacije gdje su učesnici navodili i objašnjavali svoje postupke i reakcije ali i postupke i reakcije drugih, hipotetičkih osoba.

Na ovaj interaktivni dio korišten je najveći dio vremena predviđenog za radionicu.



Poslije toga su voditelji izvodili zaključke, naglašavali ključne dijelove radionice i ponavljali ono što je bitno da korisnici usvoje. Na kraju su kratko evaluirali radionicu tražeći impresije od korisnika, zahtjevajući što iskrenije i detaljnije komentare i kritike. Takođe i voditelji su davali povratnu informaciju korisnicima u vidu pohvala i ohrabrenja za veoma aktivno učešće u radionici.

# ZAKLJUČAK

Mladi znaju da je zloupotreba gore navedenih supstanci štetna, da ima negativne efekte na zdravlje i da je izvor brojnih problema u životu. O štetnosti imaju priliku čuti od svojih vaspitača, pedagoga, nastavnika/roditelja, u školi, u rijetkim TV emisijama ili nekim internet kampanjama. Ipak, to je nedovoljno, rijetko i neefikasno.

Roditelji su često neupućeni i nemaju znanja o ovoj problematici što stvara poteškoće u ranom prepoznavanju zloupotrebe kod njihove djece.

# UPOZNASJTE NAŠ TIM



**NERA ZIVLAK-  
RADULOVIĆ**

Predsjednica UO



**MAJA TOMANIĆ**

Član stručnog tima



**DRAGOLJUB  
MARČETA**

Član stručnog tima



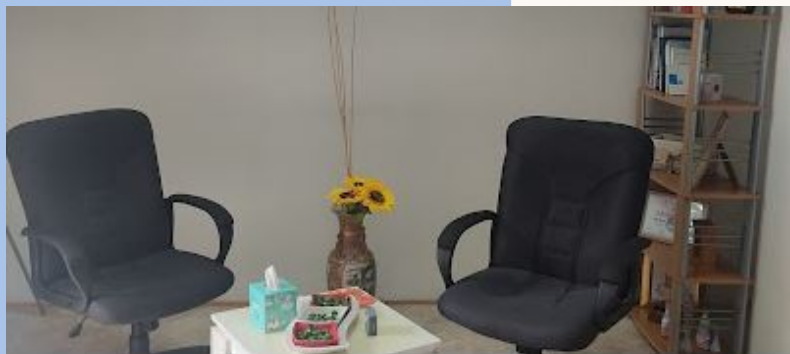
**RADOMIR TOPIĆ**

Član stručnog tima



Ж.Л.А.  
ПУБЛИЧНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

27



## Klub Liječenih Alkoholičara Grada Banja Luka

5,0 ★★★★★ (1) ⓘ

Korporativni ured

Pregled

Recenzije

Informacije



Uputstva



Sačuvaj



U blizini



Pošalji na  
telefon



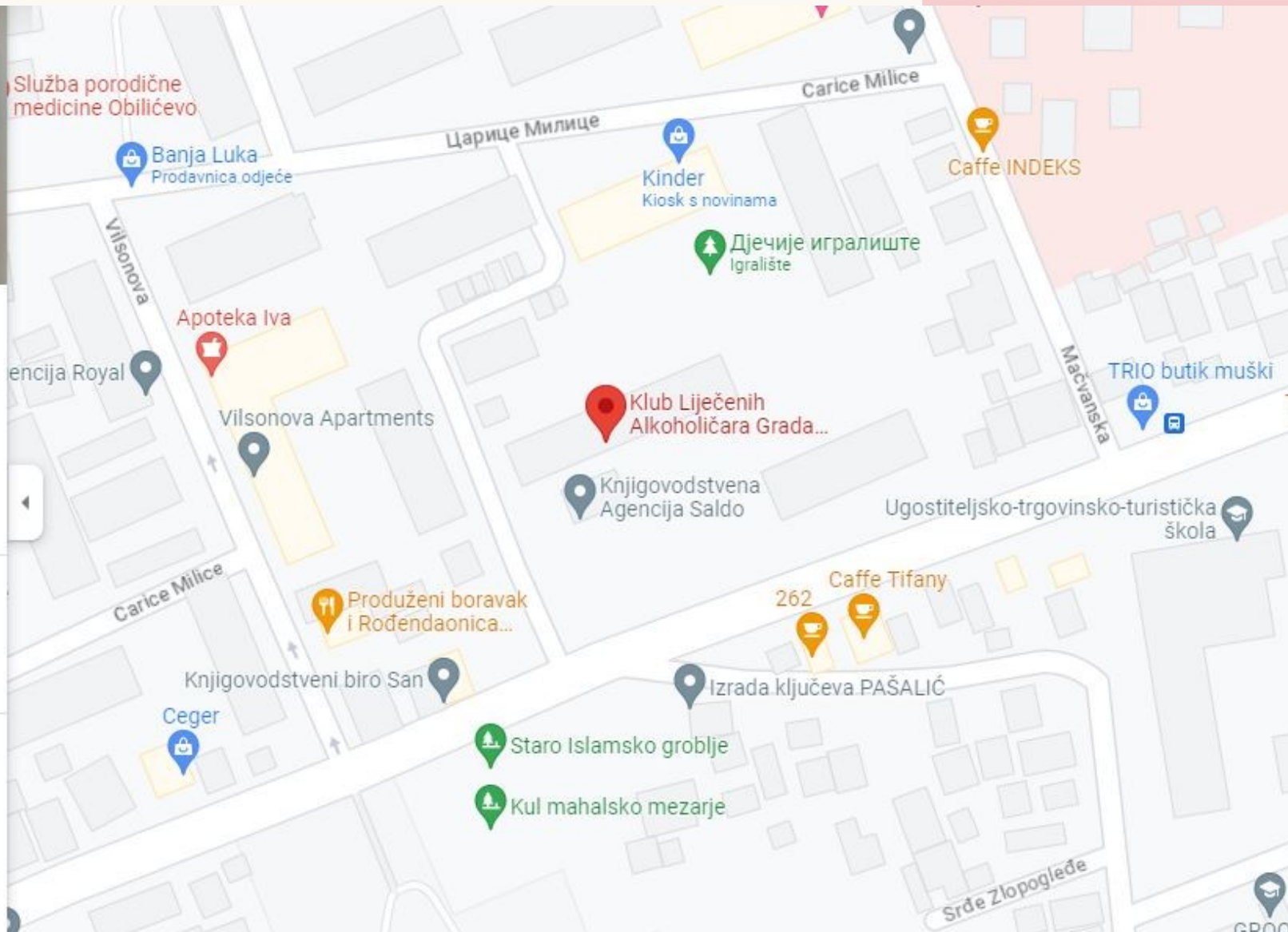
Dijeli



Bulevar vojvode Stepe Stepanovića Бања, Лука  
78000, Bosna i Hercegovina



Булевар војводе Степе Степановића Бања,  
Лука 78000



**HVALA ZA PAŽNJU!**

Klub liječenih alkoholičara  
grada Banja Luka

[www.kla-bl.com](http://www.kla-bl.com)