

Prevenција: Benjamin

Provoditelj: Humanitarna organizacija Zajednica Susret

Godina provedbe: 2019

Kratki opis programa

Program univerzalne i selektivne prevencije ovisnosti o ra unalu namijenjen u enicima petih razreda osnovnih škola (August Cesarec, Trnjanska, Ljubljana) te korisnicima Centra za pružanje usluga u Zajednici Zagreb - Dugave.

Sažetak programa

Program univerzalne ovisnosti o ra unalu namijenjen u enicima petih razreda osnovnih škola (Ljubljana, Trnjanska, Augusta Cesarca) te korisnicima Centra za pružanje usluga u Zajednici Zagreb - Dugave.

Ukratko osim supervizijskih sastanaka projektnog tima; pripremnih aktivnosti za provedbu projekta; pružanje vršnja ke pomo i kod u enja; supervizije volontera; grupa roditelja i administrativno promotivnih aktivnosti, koje se provode u Savjetovaništu u Zagrebu, ostale aktivnosti (radionice usvajanja socijalnih vještina i kreativne radionice/aktivnosti slobodnog vremena) provode se u školama, odnosno Dugavama.

Same aktivnosti i njihova dinamika podijeljene su u logi ke cjeline kojima se nastoji doprinijeti ostvarenju postavljenih ciljeva.

Dinamika prati plan i program školske godine te se aktivnostima nastoji ne ometati redovan rad škola i Dugava.

1. Županije provedbe

Grad Zagreb

2. Datum po etka i završetka programa

Datum po etka: 01.01.2019.

Datum završetka: 31.08.2019.

3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

da

4. Ako da, s kim (suradnik u provedbi)

Program ostvaruje formalno partnerstvo s Centrom za pružanje usluga u Zajednici – Zagreb, Sv.Mateja 70a, Dugave, Zagreb.

5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provo enju istog ili sli nih programa

Mjesto provedbe programa: Grad Zagreb

Godina u kojoj se program provodio: 2014/2015; 2018

Broj obuhva enih korisnika: 183

6. Je li program originalno autorsko djelo nositelja ili je preuzet za korištenje uz dozvole autora

Izvor programa: Originalni program

Originalni naziv programa na jeziku s kojeg je preuzet: /

7. Razina preventivnih intervencija

Univerzalna

8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren

Škola

9. Rizici i zaštitni imbenici na koje program cilja

Rizici imbenici: nestrukturirano provođenje slobodnog vremena, loše socijalne vještine, nisko samopoštovanje

Zaštitni imbenici: razvijene komunikacijske, socijalne i životne vještine, strukturirano provođenje slobodnog vremena, kreativno izražavanje

10. Procjena potreba

Na in provedbe: Već neko vrijeme traje rasprava o tome kako najbolje klasificirati ponašanje koje karakterizira višesatno provođenje slobodnog, ne-radnog vremena, na računalima, internetu i uz video igre (Czincz, Hechanova, 2009). Uz to kao obilježja se navode popratne promjene u raspoloženju, preokupacija Internetom i digitalnim medijima, nemogućnost kontrole vremena provedenog ispred sučelja, potrebu za više vremena ili novim online sadržajima za postizanje željenog raspoloženja, javljanje simptoma ustezanja, nastavljanje ponašanja unatoč sukobima s bližnjima, smanjenje društvenog života, pogoršanje akademskog uspjeha ili efikasnosti na poslu (Young, 1998a; Young, 1998b). Nadalje, neki istraživači (Kratzer, Hegerl, 2008; McDougall 2001, prema Rosenberg i Curtiss Face, 2014) povezuju prekomjerno korištenje Interneta s drugim poremećajima, odnosno kao simptome poremećaja poput depresije, anksioznosti ili poremećaja raspoloženja.

Ukratko navodimo samo neke rezultate istraživanja ovisnosti o internetu i računalima:

- dvije trećine, odnosno 69,8% mladih u dobi od 15 do 18 godina u Njemačkoj, u pokrajini Rheinald-Pfalz, ima računalo u sobi. Najčešće video konzole koje koriste su Sony Playstation, Microsoft X-Box te Nintendo Wii. Prijenosne video konzole (npr. Nintendo DS i Sony Playstation Portable) češće koriste dječaci (58,1%). Ukupno 74,6% dječaka i 72,2% djevojčica u dobi od 13 do 16 godina posjeduju internetski priključak u svojoj sobi (Huther i Bergmann, 2009; prema Miliša i Tolić, 2010).

- u Sloveniji postoji 2,5% osoba s dijagnozom poremećaja ovisnosti o Internet igrama u općoj populaciji učenika te 3,1% među učenicima koji redovito igraju internet igre. Spomenuti autori objašnjavaju kako se rezultati njihovog istraživanja ne razlikuju mnogo od rezultata dobivenih u drugim europskim zemljama (Pontes, Macur i Griffiths, 2016)

- Kuss i Griffiths (2011) navode kako danas postoji više od 500 milijuna aktivnih korisnika Facebook zajednice ili drugih društvenih portala i mreža, a procjenjuje se da je među njima izmeću 55% i 82% tinejdžera i mladih osoba

- Istraživanje provedeno na tinejdžerima i studentima je pokazalo kako ženske osobe društvene mreže koriste više u svrhu komunikacije s vršnjacima, dok je kod muških osoba češće svrha socijalna kompenzacija, učenje i izgradnja socijalnog identiteta te zadovoljstva (Barker, 2009)

Za naše istraživanje procjene potrebe za preventivnim aktivnostima kod mladih/osnovnoškolaca koristio se jedan od alata za procjenu koji se koristi u svijetu – Compulsive Internet Use Scale (CIUS) (Meerkerk i sur., 2009). Upitnik je preveden na hrvatski jezik te je prilagođen ciljanoj skupini. U ispitivanju potrebe, odnosno istraživanju, sudjelovali su učenici viših razreda (5.-8. razred) Osnovne škole Kozari Bok. Ukupno je sudjelovalo 300 učenika, a obrađeno je 295 upitnika (N=295), dok je 5 upitnika bilo nevažeće. Od ukupnog broja 49,1% ispitanika bilo je muškog te 50,9% ispitanica ženskog spola. Struktura ispitanika s obzirom na razred je slijedeća: 22,5% učenika petih; 25,3% šestih; 28,7% sedmih te 23,5% učenika osmih razreda.

Na pitanje koliko često ti drugi kažu da se „skineš s Interneta“, 39,2% dječaka i 33,6% djevojčica navode kako im drugi često ili uvijek govore da se „skinu s Interneta“. Nadalje, 34,3% dječaka i 43% djevojčica navodi kako često ili gotovo svakodnevno odlaze na spavanje kasnije nego što moraju, a razlog tome je korištenje računala i mobitela, odnosno Interneta. Dječaci (35,6%) nešto više od djevojčica (26,9%) zanemaruju kućanske i školske obaveze zbog korištenja računala i Interneta. Kritičnost prema samima sebi i upotrebi računala vidljiva je na način da 34,5% dječaka i 36,7% djevojčica smatra da previše koriste Internet. Od ukupnog broja ispitanika, njih 40,5% rijetko ili nikada ne razmišlja o tome da bi trebao/la smanjiti vrijeme provedeno koristeći računala i Internet što ukazuje da navedeni ispitanici u prekomjernom korištenju Interneta ne vide problem te su nekritični što može dovesti do razvoja ozbiljnih problema ovisnosti o istim, dok njih 14,3% o tome razmišlja češće. Internet i računalo za potrebe obavljanja školskih obaveza 37,1% ispitanika koristi često; 32,6% ponekad i 30,3% rijetko ili gotovo nikad ne koristi Internet i računalo za

obavljanje školskih obaveza. S druge strane, 54% ispitanika Internet i ra unalo koristi esto ili gotovo uvijek s ciljem smanjenja dosade; njih 25,8% ih u tu svrhu Internet i ra unala koristi ponekad te 20,3% ispitanika Internet i ra unala rijetko ili ponekad koriste Internet i ra unala kako bi smanjili dosadu.

Pregledom rezultata s obzirom na razred, vidljivo je da u enici 7.-ih i 8.-ih razreda nešto intenzivnije koriste Internet i ra unala da smanje dosadu, da ih se eš e „tjera“ s ra unala te da eš e kasnije idu na spavanje zbog korištenja ra unala i Interneta. Upravo iz tog razloga, projektne aktivnosti koje se odvijaju u osnovnim školama, namijenjene su u enicima 5.-ih razreda kako bi se preveniralo u estalije korištenje i zloupotrebljavanje korištenja Interneta i ra unala. Isto tako, to je period prelaska iz nižih u više razrede i po etak puberteta te potencijalno opasno vrijeme za razvoj drugih internaliziranih i eksternaliziranih problema u ponašanju. U e i vještine koje su sastavni dio ovog projektnog prijedloga, pomo i e im se u lakšoj adaptaciji na nove školske okolnosti.

O ekivani rezultati: -ostvariti suradnju s Centrom za pružanje usluga u Zajednici Zagreb - Dugave

-u enici e usvojiti temeljna znanja i vještine iz podru ja: samoprocjene i pozitivnog vrednovanja sebe i drugih, samopredstavljanja i javnog nastupa, suradnje i pregovaranja, kriti kog mišljenja i analize medijskih sadržaj, odolijevanja vršnja kom pritisku, empatije i prosocijalnog ponašanja, planiranja i strukturiranja vremena, ustrajnosti u ostvarivanju željenog cilja, davanja i primanje povratnih informacija, aktivnog slušanja i ja poruka, medijske pismenosti, prepoznavanja i prikladnog izražavanja osje aja, nošenja sa stresom, izražavanja neslaganja i argumentiranja, potreba, korisnog korištenja tehnologije

-održati 2 kviza znanja i 10 kreativnih radionica u Zajednici Dugave

-realizirati 2 posjeta kazalištu i 1 posjet kinu s korisnicima u Zajednici Dugave

-održati 2 kviza znanja i 10 kreativnih radionica u osnovnim školama

-realizirati 1 posjetu kazalištu/kinu te 1 humanitarnu akciju (razvijanje volonterstva kod mladih) s u enicima OŠ

-polaznici e nau iti igrati šah

-pružiti pomo kod u enja za 10 u enika

-održati 3 grupe roditelja na kojima e ih se informirati o provo enju projekta te omogu iti dolaženje na individualne informativne/savjetodavne/ tretmanske razgovore

-evaluirani izvoditelji projekta, samoevaluirani izvoditelji

-dobiti smjernice za unaprje enje projekta

-osnažiti i educirati volontere

-ostvariti 11 supervizija za volontere

-ažurirati mrežne stranice i društvene mreže Udruge

-organizirati i realizirati stru ni skup za stru ne suradnike zagreba kih osnovnih škola na temu pilotiranog „Benjamina“

-pravovremeno administrirati projekt

11. Trajanje programa

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: 19

12. Ciljevi programa

Op i: Op i cilj provedbe ovog projekta je prevencija ovisnosti o ra unalima i internetu me u mladima koji e biti uključeni u projekt.

Specifi ni: Specifi ni ciljevi su: razvijanje komunikacijskih vještina za bolju i potpuniju komunikaciju „licem u lice“; razvijanje socijalnih vještina za snalaženje u stvarnim socijalnim situacijama; razvijanje vještina odupiranja vršnja kom pritisku i kako re i „ne“, a i dalje ostati željeni i punopravni lan dje jih društvenih skupina; usvajanje vještina samoprocjene i pozitivnog vrednovanja sebe i drugih, samopredstavljanja i javnog nastupa kako bi se mladi mogli i znali predstaviti u što boljem, ali realnom svijetu; usvajanje znanja o korisnim na inima korištenja ra unala i tehnologije kako bi mladi nau ili da društvene mreže i igrice nisu jedini na ini korištenja pametnih ure aja; poticaje kriti kog mišljenja za mlade koji e mo i izraziti svoje mišljenje, ali i strogo gledati na životne pojave s dozom opreza i sumnje; usvajanje vještina timskog rada i pregovaranja kako bi u budu em školovanju i jednog dana na poslu mogli i znali funkcionirati u timu i pregovarati oko svojih potreba; u enje vještina empatije i prosocijalnog ponašanja za razumijevanje i senzibiliziranje prema drugima; usvajanje vještina medijske pismenosti za prepoznavanje pravih od lažnih vijesti i informacija koje se mogu na i na internetu; usvajanje vještina organizacije vremena i planiranja kako bi

se samodisciplinirali i slijedili zacrtane ciljeve, a uz to imali i slobodnog vremena; učenice vještina primanja i upravljanja kritikom na konstruktivan način u svrhu poboljšanja svojeg i tuđeg rada kroz danas vrlo poželjne povratne informacije (feedback); učenice alternativnih nastava provode slobodnog vremena kako bi se mlade malo udaljilo od društva, a približilo socijalnoj okolini i kreativnom radu.

13. Ciljana skupina

Osnovna škola, Srednja škola, Obitelj / roditelji, stručni suradnici škola

14. Korisnici programa

Opis korisnika: Iz triju osnovnih škola obuhvaćeno je 120 učenika te 22 korisnika iz Centra za pružanje usluga u Zajednici Zagreb-Dugave. Obuhvaćeno je 77 roditelja iz triju osnovnih škola. U neizravne korisnike ubrajamo 15 osoba stručnog osoblja u školama i Centru te oko 250 građana koji su o našim aktivnostima informirani putem web-a i Facebook stranice. Dakle, ukupno je 484 izravnih i neizravnih korisnika.

Korisnici u školama su učenici 5. i 6. razreda u dobi od 10-12 godina. Budući da su sve 3 škole u gradu Zagrebu, svi učenici su iz Zagreba. Što se tiče korisnika Centra za pružanje usluga u Zajednici Zagreb – Dugave, svi su polaznici strukovnih srednjih škola u Zagrebu. Od njih 8, jedan je u dobi od 14 godina, petero u dobi od 16 godina i dvojica u dobi od 17 godina. Dvojica korisnika su iz Zagreba, jedan iz Siska i petero iz Pakovca. Za korisnike koji su pohranili radionice šaha nismo dobili socio-demografske podatke.

Broj korisnika na godišnjoj bazi: 484 (izravni i neizravni)

15. Metode korištene u programu

Tribina, Radionica, Medijska kampanja

16. Program je evaluiran

da

17. Vrsta provedene evaluacije

Da - Evaluacija procesa i uinka

18. Metoda evaluacije

Anketni upitnik i dnevnik samoevaluacije

19. Evaluatori

Unutarnji

20. Najvažniji rezultati evaluacije

Korisnici iz Centra za pružanje usluga u Zajednici Zagreb - Dugave su nakon provedenih radionica socijalnih vještina poželjno pokazivati više spremnosti na iskazivanje emocija, razmišljanja o vlastitom ponašanju i postupcima i na nešto bolji način međusobno komunicirati. Radionice strukturiranog provođenja slobodnog vremena kod korisnika u Dugavama ocijenjene su maksimalnim zadovoljstvom, odnosno korisnici su ocijenili radionice izrazito korisnima, zanimljivima te se ujedno izjasnili da su naučili nešto novo kroz sudjelovanje na istima. Radionice učenja i igranja šaha pokazale su kako se slobodno vrijeme korisnika može kvalitetno iskoristiti te da šah kao misaona igra razvija osjećaj za odgovornost i osjećaj za timski rad te pozitivno utječe na samopoštovanje kod učenika. Grupa je prihvatila kodekse ponašanja koja su temeljna za igru šaha, a to je mir, poštovanje suigrača, strpljivost, dakle sve ono što je bitno za socijalnu prilagodbu takve skupine.

Učenici osnovnih škola uključeni u radionice socijalnih vještina su poželjno više međusobno surađivati, bili su spremniji pokazivati vlastite emocije te prepoznati i više razumjeti tuđe te na adekvatniji način međusobno komunicirati i pomagati si, pa se i klima u razredu poboljšala. Također su zauzeli kritičniji stav prema korištenju tehnologija, svi su iskazali vrlo negativan odnos prema konzumaciji droga i pokazali i argumentirali odabir prijatelja tj. njihov utjecaj na izbor negativnog ponašanja bilo koje vrste.

Što se tiče Aktivnosti slobodnog vremena za učenike OŠ usmjerene na jačanje socijalnih vještina i razvoj kreativnosti, postoje razlike u vrednovanju o odnosu na 3 osnovne škole završnim anketnim upitnikom:

Učenici OŠ Ljubljanka u najvećoj mjeri izjašnjavaju da su im navedene aktivnosti omogućile da nauče nešto novo, da su radionice imale zanimljive teme, da im je voditelj poticao na sudjelovanje te bio spreman u svakom trenutku pružiti informaciju i riješiti problem. Učenici OŠ Ljubljanka izrazili su generalno veliko zadovoljstvo s dosad provedenim radionicama.

Vrlo slično se izjašnjavaju i učenici OŠ Cesarec, izjašnjavajući se u najvećem broju sa zadovoljstvom voditelja radionice te generalno sa svim provedenim radionicama.

Učenici OŠ Trnjanska pokazali su, u odnosu na prethodne dvije škole, izrazito nezadovoljstvo provedenim radionicama, pri čemu su izrazili najmanje zadovoljstvo s temama radionica, dok su se većinom izjasnili nedefinirano o pristupu voditelja prema njima (niti zadovoljni niti nezadovoljni). Rezultat evaluacije ovog razreda treba uzeti s rezervom, budući da se radi o razredu koji je nezainteresiran za bilo kakve radionice koje provodi razrednica i psihologinja. Ovakav pristup radionicama pokazao je stručnim suradnicima škole u kojem smjeru treba raditi s ovim razredom, a posebno se javila potreba za individualnim razgovorima koje obavlja školska psihologinja.

21. Program je promoviran u okviru medijske kampanje na nacionalnoj i/ili lokalnoj razini

Promoviran: ne

Sadržaji tijekom kampanje: /

22. Ukupni proračun programa za jednu godinu provedenja (HRK)

101.418,51

23. Izvori financiranja

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK):

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK): 101.418,51

Drugi izvori (HRK):