

Važnost organizacije slobodnog vremena za rast i razvoj mladih



Siniša Brlas

PROFESOR PSIHOLOGIJE

Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko-podravske županije
Služba za mentalno zdravlje, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti
voditelj Odjela za prevenciju ovisnosti i mentalno zdravlje

Što je slobodno vrijeme?

Slobodno je vrijeme ono **vrijeme koje ostaje** nakon što su tijekom dana **ostvarene**:

- sve osnovne **potrebe** (odmor, spavanje, prehrana, higijena...)
- ali i **obaveze** (nastava, učenje, pomaganje kod kuće, treninzi...).

Napomena!

Odmor (spavanje) nije aktivnost u slobodno vrijeme, već potreba neovisna o slobodnom vremenu.

Slobodno vrijeme = ukupno vrijeme - obaveze - osnovne potrebe

Zašto je slobodno vrijeme važno?

- Odnosi se na **značajan dio dana**
- Uključuje **raznolike aktivnosti** od kojih su mnoge važne i korisne za rast i razvoj, ali neke mogu biti i štetne
- Može biti **izvor** i **zadovoljstva** i **nezadovoljstva** (ovisno o aktivnostima u slobodno vrijeme, koliko su mladi njima zadovoljni tj. koliko zadovoljavaju njihove potrebe)

Nemogućnost zadovoljenja želja i potreba dovodi do **nezadovoljstva, frustracije i tjeskoba** i može biti **izvor rizika** za mlade...droga, alkohol, pušenje, nasilje, krađe...

Stoga je **slobodno vrijeme važno organizirati** kao što je organizirano vrijeme i za ostale važne aktivnosti (učenje, izvannastavne aktivnosti i ostalo).

Slobodno vrijeme ispunjeno aktivnostima u kojima mladi rado sudjeluju i koje zadovoljavaju njihove potrebe dovodi i do zadovoljstva načinom provođenja slobodnog vremena.

Slobodno vrijeme može biti i zaštitni, ali i rizični činitelj tijekom rasta i razvoja

Zaštitni je činitelj ako potiče pozitivni rast i razvoj.

Rizični je činitelj ako doprinosi usvajaju neprimjerenih, rizičnih i štetnih oblika ponašanja (krađe, nasilje, droga, alkohol...).

alkohol + droga → nasilje, krađe, skitnja...

Kao i poželjna, tako se i neprimjerena i loša ponašanje uče, najčešće od drugih osoba (učenje po modelu)!

Što činimo u Virovitičko-podravskoj županiji?

ISTRAŽIVANJE O PUŠENJU, ALKOHOLU, KOCKANJU, DROGAMA I SLOBODNOM VREMENU MEĐU UČENICIMA I STUDENTIMA U VIROVITIČKO-PODRAVSKOJ ŽUPANIJ

- provedeno je od šk. g. 2004./05. do šk. g. 2013./14.
- bilo je 27 pitanja u *Anketi o ovisnostima*
- anketiran je 15.381 učenik 6. razreda OŠ i 2. razreda SŠ
i 171 student Visoke škole u Virovitici



2011.

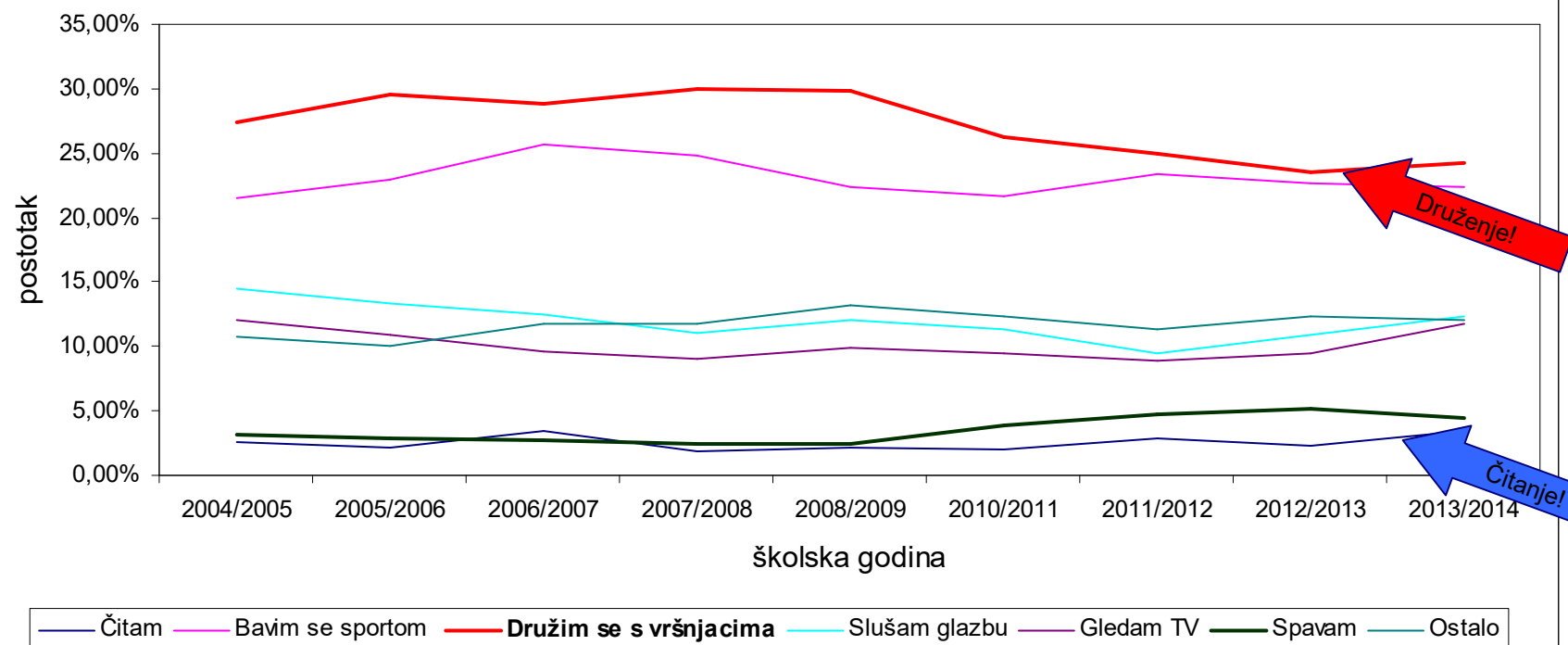


2013.

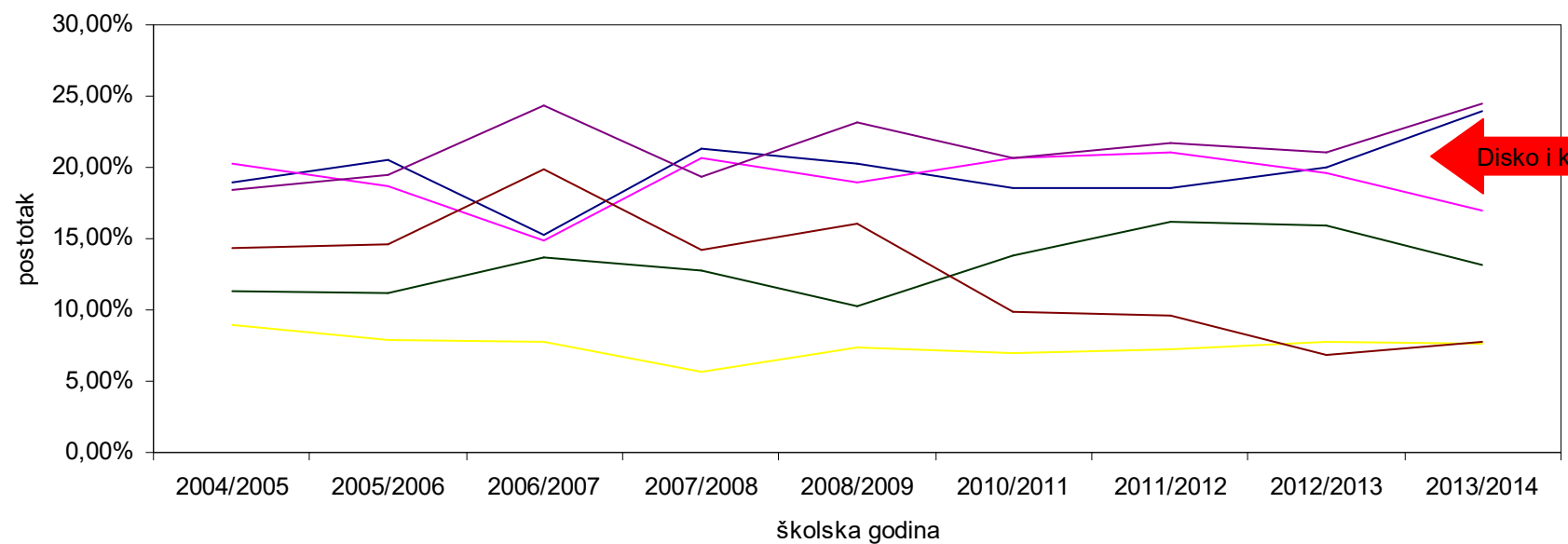


2015.

Kako najradije provodiš slobodno vrijeme?



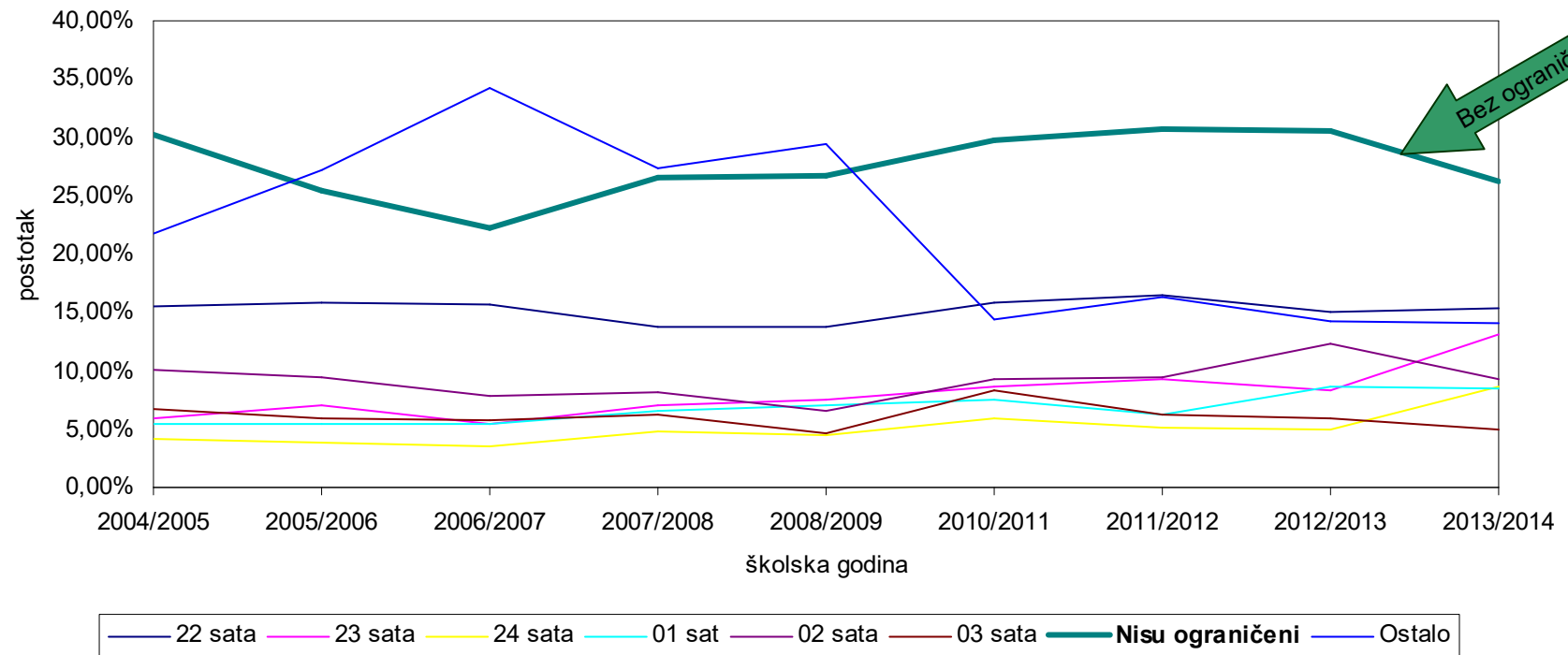
Najčešće izlazim...



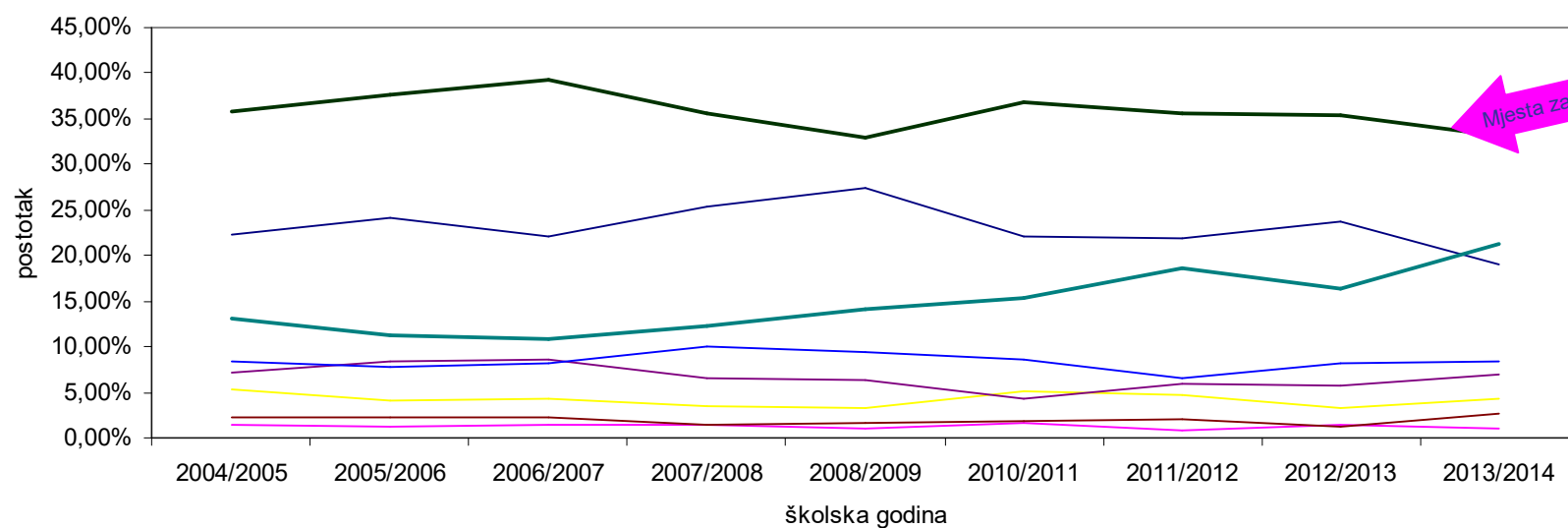
Disko i kafići

...u disko klub ... u kafiće ...tako da lutam po gradu/mjestu bez cilja
 ... kod nekoga privatno Uopće ne izlazim Ostalo

Ograničenje izlazaka



U našem mjestu najviše nedostaju...



Mjesta za okupljanje!

- ... pop i rock koncerti
- ... koncerti klasične glazbe
- ... mjesta na kojima se mladi mogu obratiti za pomoć
- Dovoljno je mogućnosti
- ... literarne večeri
- ... mjesta za okupljanje i organizirane aktivnosti mladih
- ... SOS telefon
- Ostalo

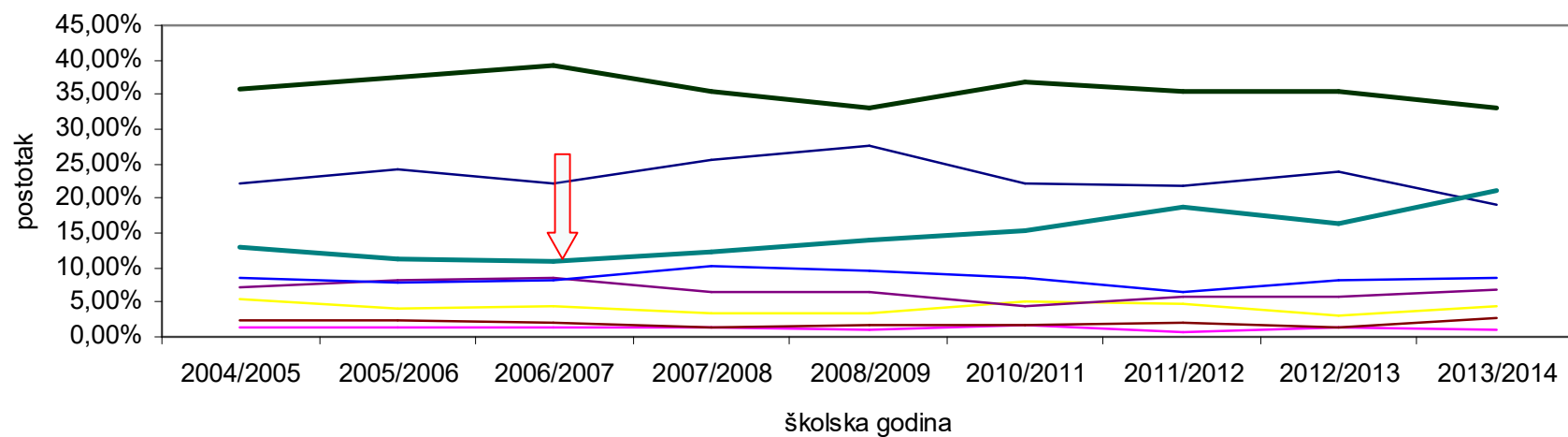
Dostupno na www.zzjzvpz.hr



vodiči za mlade

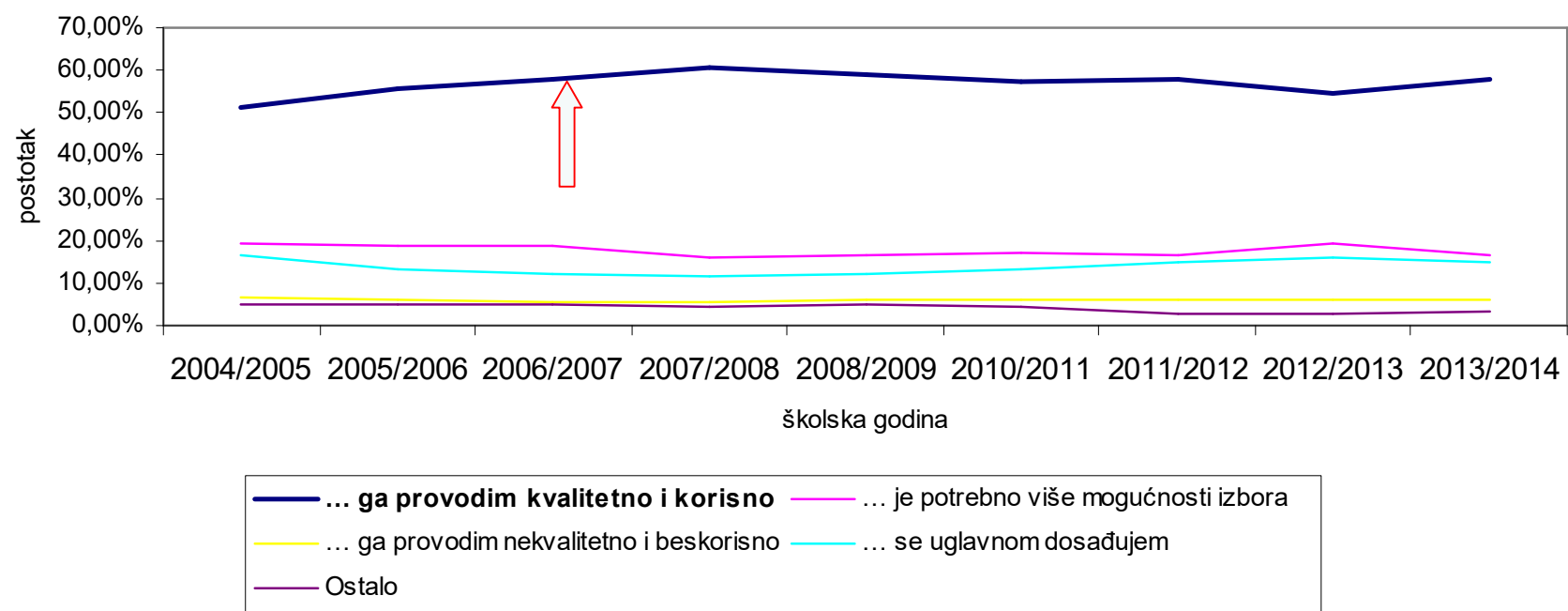
slikovnica

U našem mjestu najviše nedostaju...



- ... pop i rock koncerti
- ... koncerti klasične glazbe
- ... mjesta na kojima se mladi mogu obratiti za pomoć
- **Dovoljno je mogućnosti**
- ... literarne večeri
- ... mjesta za okupljanje i organizirane aktivnosti mladih
- ... SOS telefon
- Ostalo

Kada razmišljam o načinu na koji provodim slobodno vrijeme, zaključujem da...



Kako pomoći djetetu organizirati slobodno vrijeme?

- da to bude **vrijeme za “slobodne” aktivnosti** (po osobnim željama djeteta)
- da dijete dobije priliku pokazati svoje **sposobnosti, znanja i vještine**
- da može **biti kreativno, raditi što voli** i želi, ali tako **da to ne šteti** niti njemu niti drugima

Izazov: pobuditi kod mladih interes za pojedine aktivnosti!

sport

umjetnost

volontiranje u zajednici

čitanje i pisanje...

...i zato dijete treba iskoristiti svaki dan!



Hvala na pažnji!