

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...).

Napomena!

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

Slobodno vrijeme = ukupno vrijeme - obaveze - osnovne potrebe

Zašto je tvoje slobodno vrijeme važno?

- Odnosi se na **značajan dio dana**
- Uključuje **raznolike aktivnosti** od kojih su mnoge važne i **korisne** za tvoj rast i razvoj, ali neke mogu biti i **štetne**
- Može biti **izvor tvojega i zadovoljstva i nezadovoljstva** (ovisno o tome koliko te aktivnosti zadovoljavaju tvoje potrebe)

Nemogućnost zadovoljenja želja i potreba dovodi do **nezadovoljstva, frustracije i tjeskoba** i može biti **izvor rizika**...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 treba biti **ispunjeno aktivnostima u kojima ćeš rado sudjelovati** i koje će **zadovoljavati tvoje potrebe**.

Slobodno vrijeme kao zaštitni ili rizični činitelj

Zaštitni je činitelj ako potiče pozitivni rast i razvoj.

Rizični je činitelj ako se usvajaju neprimjereni, rizični i štetna ponašanja (krađe, nasilje, droge, alkohol...).

Neprimjereni i loša ponašanja se uče, najčešće od drugih osoba!

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.

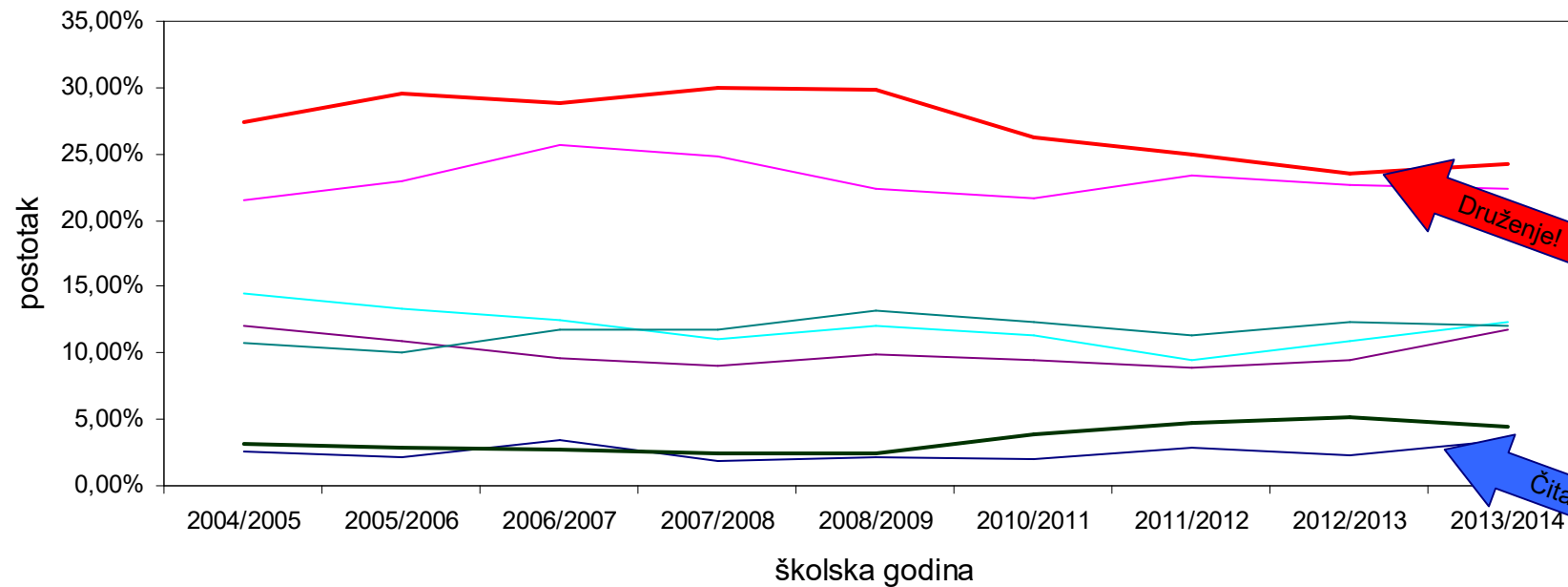


2013.



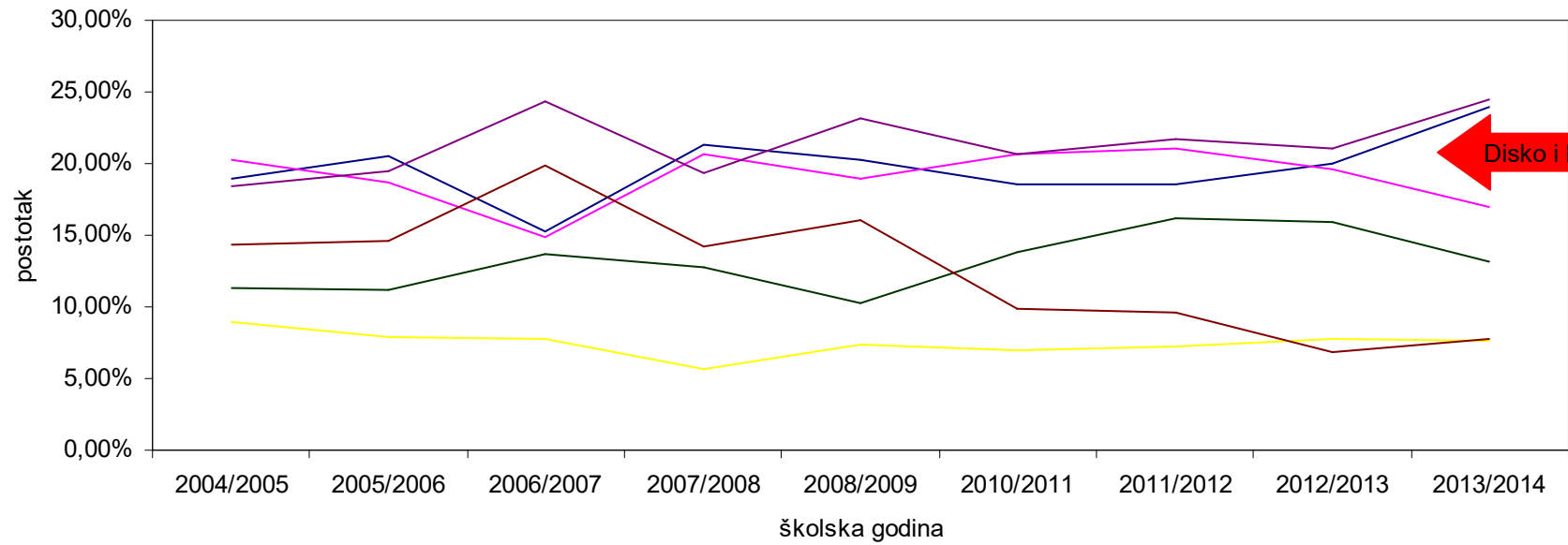
2015.

Kako najradije provodiš slobodno vrijeme?



Čitam Bavim se sportom **Družim se s vršnjacima** Slušam glazbu Gledam TV Spavam Ostalo

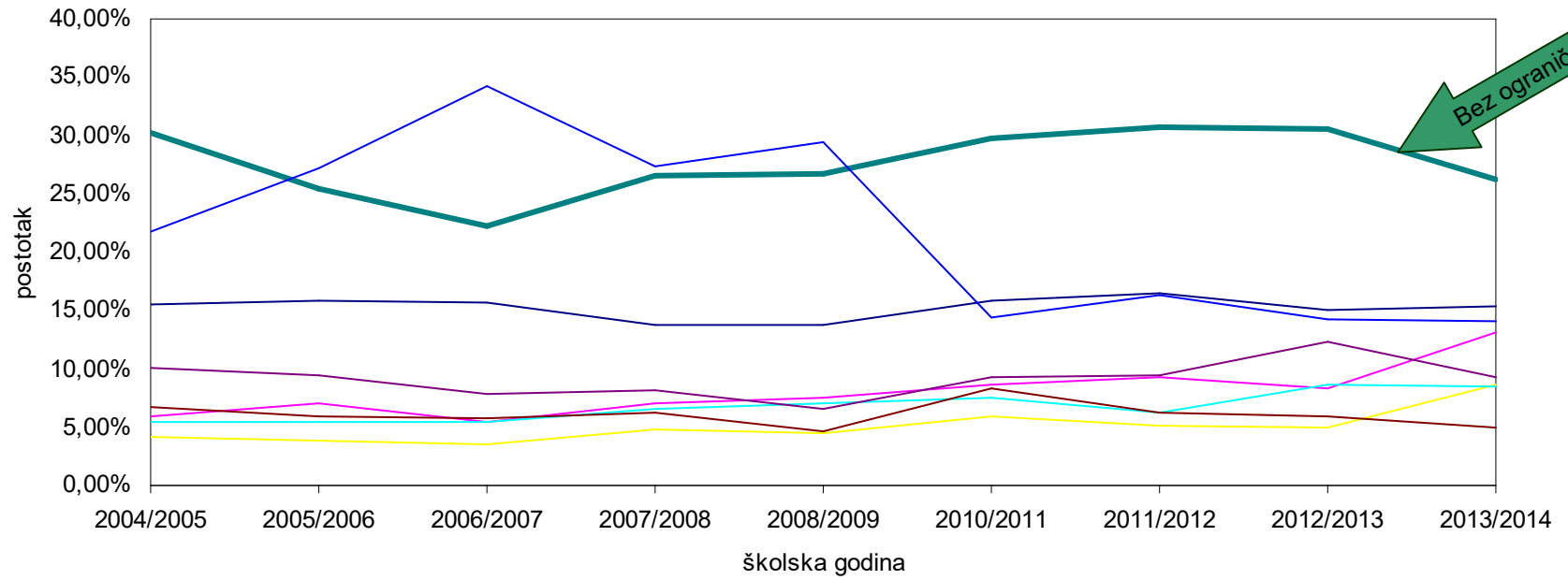
Najčešće izlazim...



Disko i kafići

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

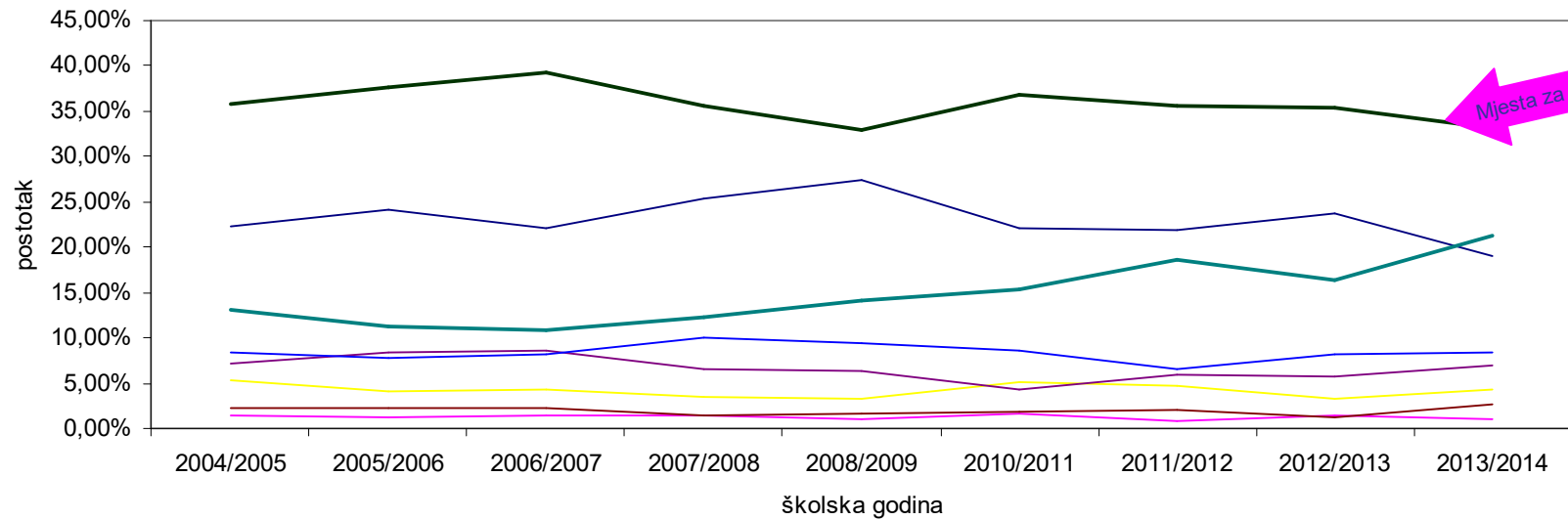
Ograničenje izlazaka



— 22 sata — 23 sata — 24 sata — 01 sat — 02 sata — 03 sata — **Nisu ograničeni** — Ostalo

Bez ograničenja!!!

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
- ... mjesto za okupljanje i organizirane aktivnosti mladih
- ... SOS telefon
- Ostalo

Iskoristi dan...od 2007. do danas



vodiči za mlade

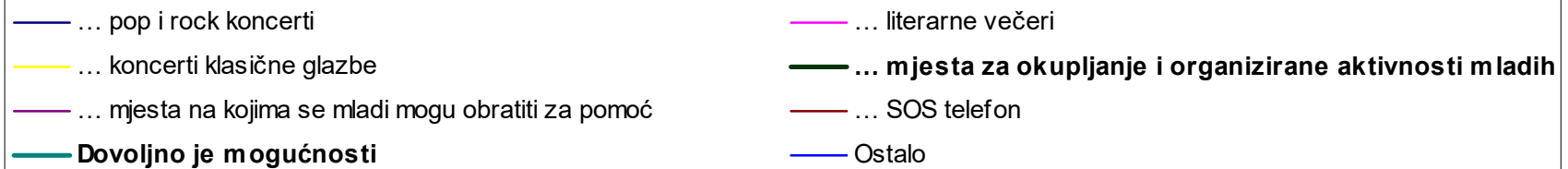
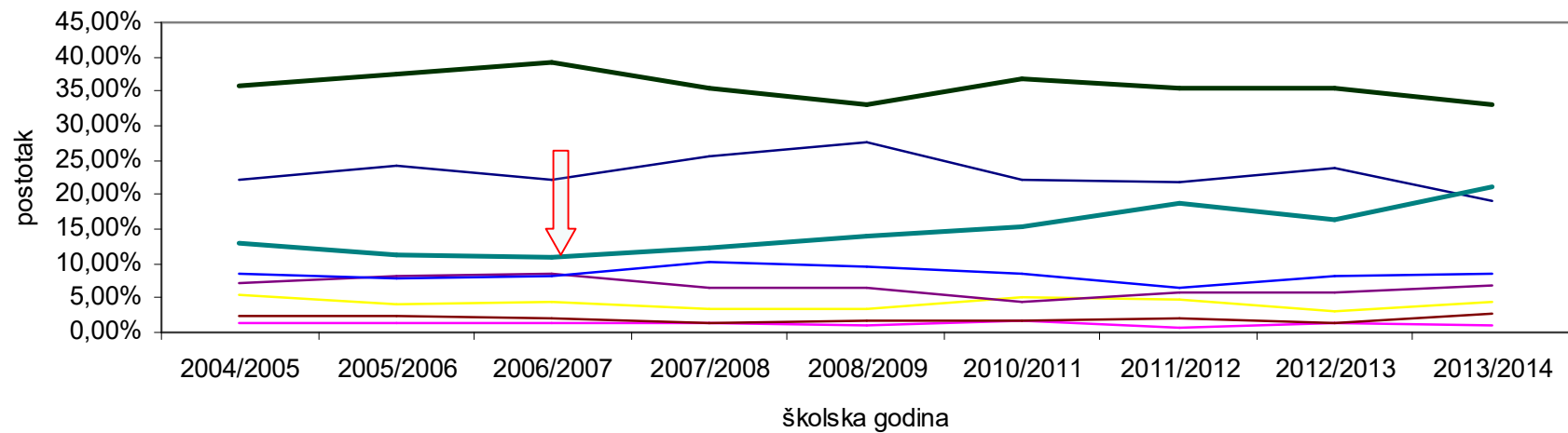


slikovnica

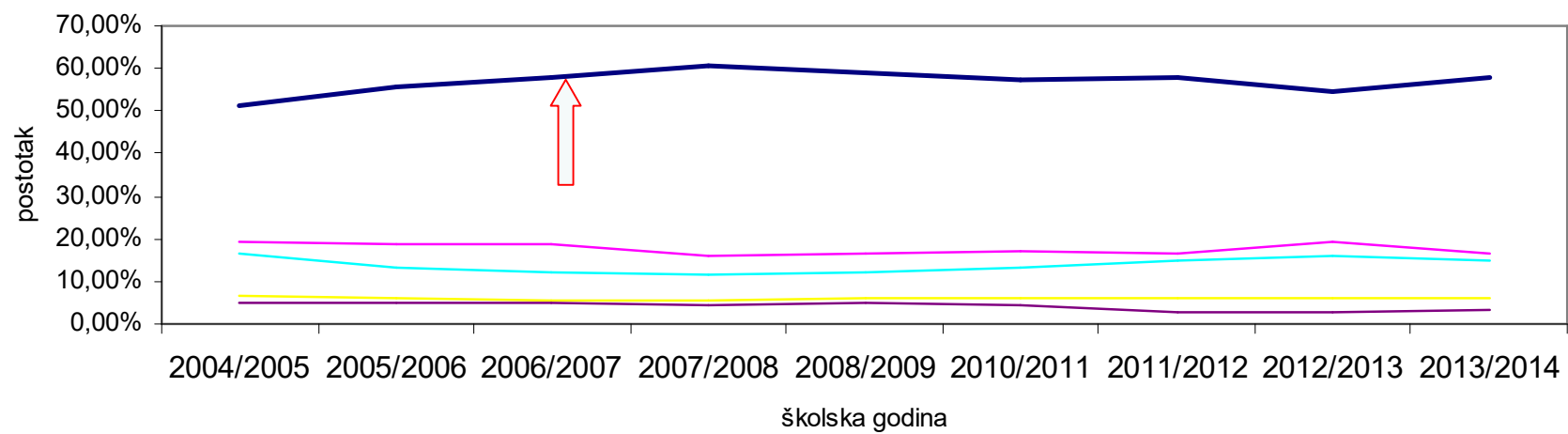


Dostupno na www.zzjzvpz.hr

U našem mjestu najviše nedostaju...



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



— **... ga provodim kvalitetno i korisno** — je potrebno više mogućnosti izbora
— ... ga provodim nekvalitetno i beskorisno — ... se uglavnom dosađujem
— Ostalo

Kako trebaš organizirati svoje slobodno vrijeme?

- tako da to bude **vrijeme za tvoje “slobodne” aktivnosti** (po tvom vlastitom odabiru tj. osobnim željama)
- da u tim aktivnostima imaš priliku pokazati svoja **znanja, sposobnosti i vještine**
- te da možeš **biti kreativan/kreativna, raditi što voliš** i želiš, ali na način **da to ne šteti** niti tebi niti drugima

...i zato treba iskoristiti svaki dan!



Hvala na pažnji!