



Osjećaj

Osjećaji nam govore kako se trenutno osjećamo.

Ljudi osjećaju vrlo različite stvari.

Možemo biti tužni, veseli, uplašeni i još mnogo toga.

Postoje lijepi, ali i ružni osjećaji.

Osjećaje ponekad možemo osjetiti u svom tijelu.

Osjećaje možemo vidjeti i kod drugih ljudi.

O osjećajima možemo razgovarati s drugima.

Osjećaji nisu uvijek isti.

Oni se mijenjaju.

To je potpuno u redu.





Veselje

Veselje je lijep osjećaj.

Osjećamo se poletno, sretno i dobro.

**Ponekad veselje osjećamo kao trnce u glavi
ili trbuhu.**

Mnoge stvari u životu nas mogu veseliti.

Što tebe veseli?

Kako drugi znaju da si veseo ili vesela?

S kime se voliš veseliti?

Jesi li do sad nekoga razveselio ili razveselila?





Ljubav

Ljubav je jedan lijep i intenzivan osjećaj između ljudi.
Ljubav je kada nam se netko jako sviđa.

Ljubav možemo osjećati prema raznim ljudima:
prema obitelji, prijateljicama i prijateljima,
partnericama i partnerima.

Mnogi vole i druga živa bića kao na primjer životinje.

Koga ti voliš?

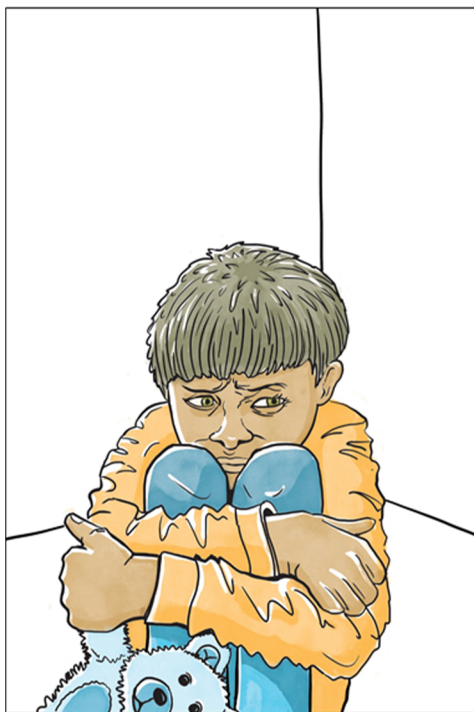
Tko voli tebe?

Što misliš:

može li se ljubav promijeniti?

Može li ljubav prestati?





Strah

Bojati se nije ugodan osjećaj.

**Ako se nečeg bojimo, osjećamo se nesigurno,
napeto ili manjim od makovog zrna.**

Bojimo se da će se nešto loše dogoditi.

Ljudi se različito ponašaju kada ih je nečega strah:

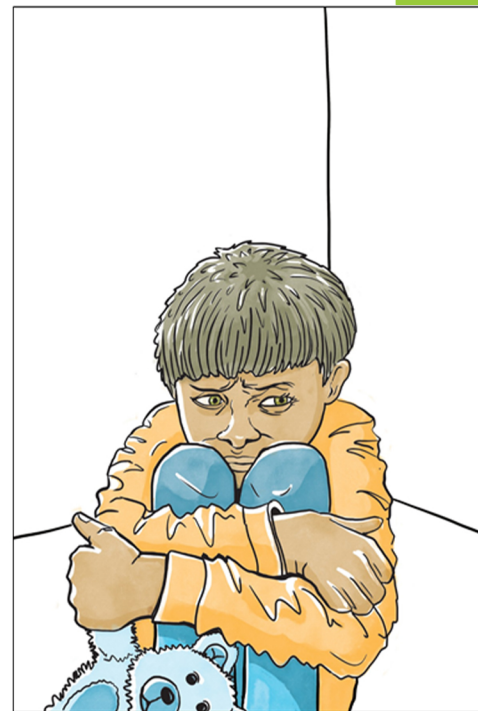
Neki bježe od toga. Neki viču.

Neki plaču. Neki se ponašaju kao da su zaleđeni.

Jesi li vidio ili vidjela nekoga tko se nečega boji?

Kada se ti bojiš?

Kome se možeš obratiti kada te nečega strah?





Tuga

Tuga je osjećaj koji nam teško pada.
Kao da imamo kamen u trbuhu ili u prsima.
Tužni smo kada izgubimo neku stvar ili neku voljenu osobu.
Na primjer, kada netko umre.
Ili kada se netko odseli.

Također smo tužni kada izgubimo nešto drugo.
Na primjer, kada moramo napustiti svoj dom.

Kada smo tužni pomaže nam da nas netko tješi.
Jesi li već tješio ili tješila nekoga?
Kako možemo nekoga utješiti?

Što te rastužuje?

Tko te tješi kada si žalostan ili žalosna?



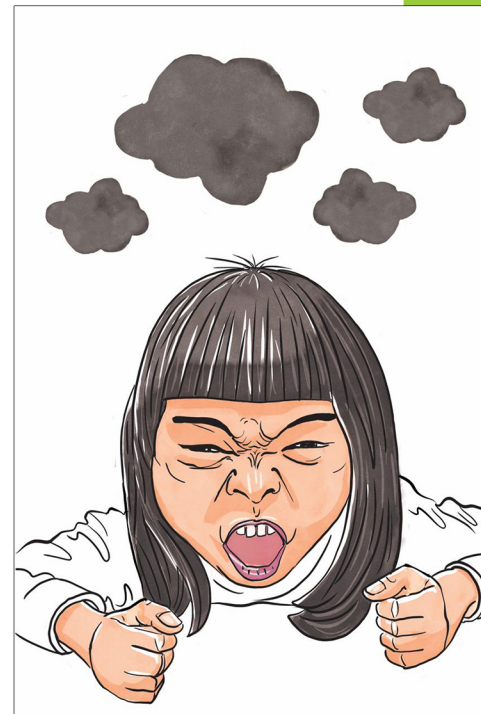


Ljutnja

**Jaka ljutnja je intenzivan osjećaj.
Jaku ljutnju osjećaš poput nekog vala.
Nekima počnu drhtati ruke.
Neki pocrvene u licu.
Neki požele urlati.
Drugima je pak svejedno, samo žele da ih ljutnja prođe.**

**Primijetiš li kada su drugi ljudi jako ljuti?
Kako možeš smiriti druge kada su jako ljuti?**

**Što tebe čini jako ljutom ili jako ljutim?
Što radiš kada si jako ljuta ili jako ljut?**





Osjećaj krivnje

Osjećaj krivnje javlja se kada požalimo nešto što smo učinili. Pokajati se znači: nešto smo učinili i kasnije poželjeli da se to nije dogodilo.

Kada na primjer nešto slomimo.

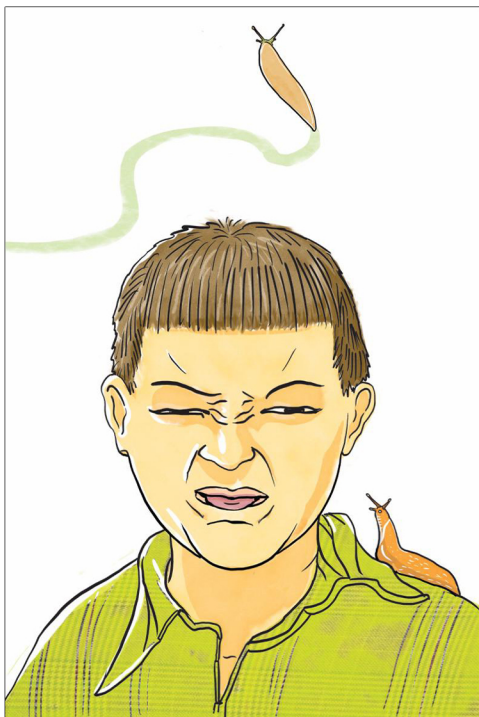
Ali sve se to može ispraviti: razgovaraj o tome s odraslom osobom. Zajedno možete razmisliti: Kako da to popraviš?

Ponekad se osjećamo krivim kada nekoga povrijedimo, kada nekog uvrijedimo.

Ponekad se osjećamo krivima zato što se nismo držali pravila. Na primjer kada se ne držimo školskih ili kućnih pravila. Ponekad možemo osjećati krivnju, a da nismo učinili išta loše.

Jesi li se dosad osjećao krivim ili osjećala krivom za nešto? Jesi li o tome razgovarao ili razgovarala? S kime možeš razgovarati kada se osjećaš krivim ili krivom?





Gađenje

Gađenje je intenzivan osjećaj.

Postoje razne stvari koje nam se gade:

životinje, stvari pa čak i hrana.

Stvari koje nam se gade ne želimo dirati ili ih pomirisati.

Izmet ili prljavština mogu biti stvari koje nam se gade.

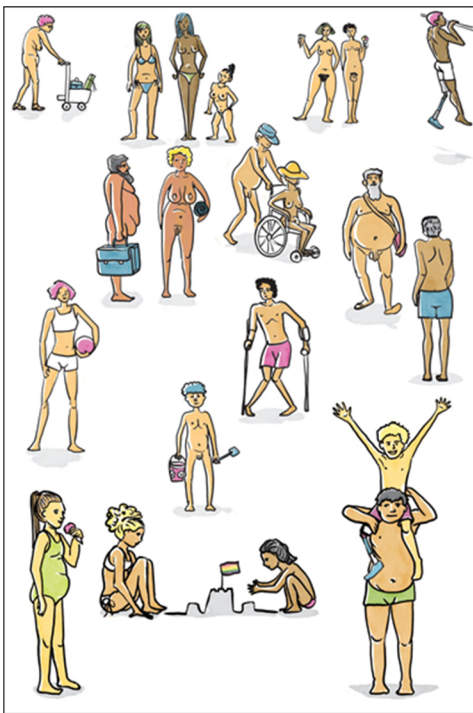
Nekim se ljudima gade životinje:

na primjer paukovi ili zmije.

Nekim ljudima pozli kada im se nešto gadi.

Što se tebi gadi?





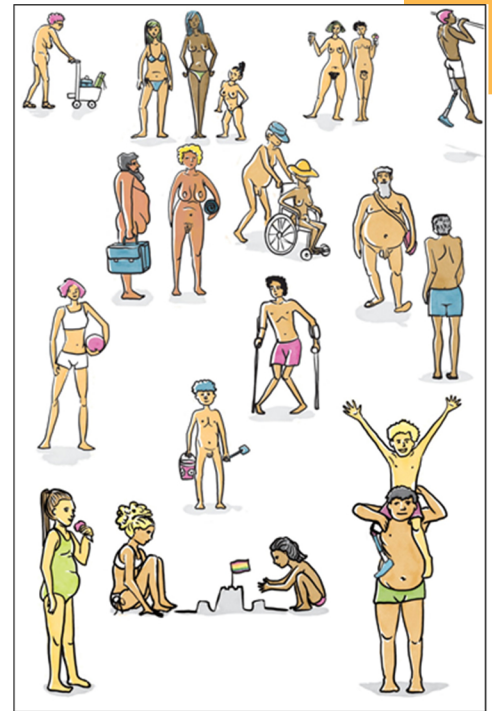
Moje tijelo

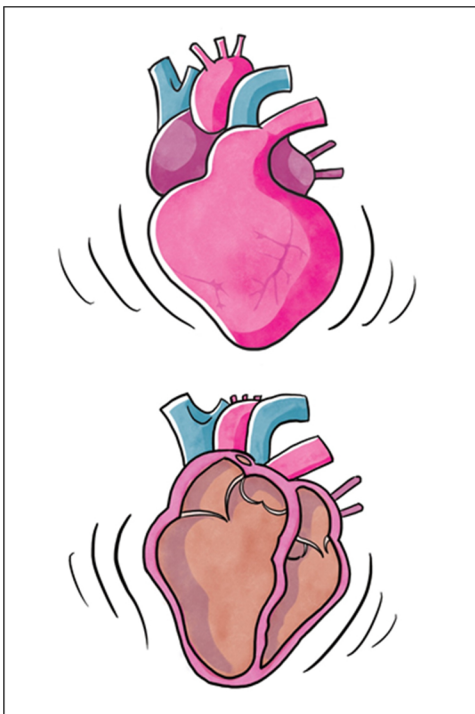
**Tijelo ima puno dijelova:
glavu, trbuh, ruke i noge, guzu, spolne organe,
stopala i mnoge druge dijelove.**

Svako tijelo je drugačije.

**Tijelo se mijenja: djeca rastu sve dok ne postanu velika.
Stariji ljudi izgledaju drukčije od mladih ljudi.**

**Kako bi ti opisao ili opisala svoje tijelo?
Što je posebno na tvom tijelu?**





Srce

Srce je organ.

Ono je otprilike veliko kao tvoja šaka.

Srce se uglavnom sastoji od mišića.

Srce je iznutra šuplje.

Srce pumpa krv kroz tijelo.

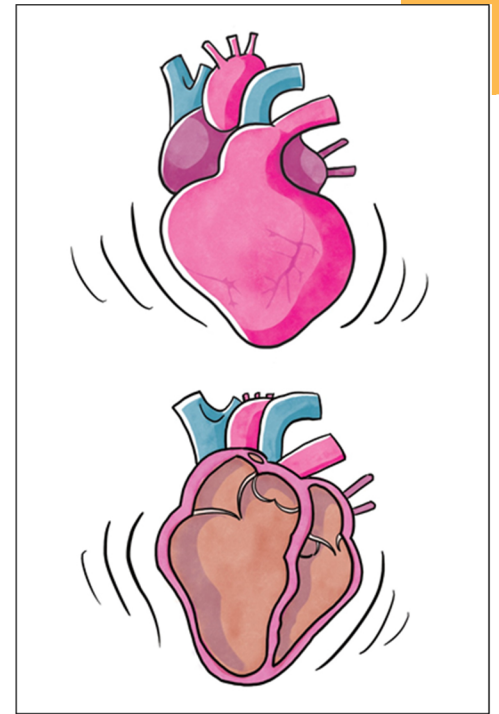
To se odvija na sljedeći način: mišići srca se stežu.

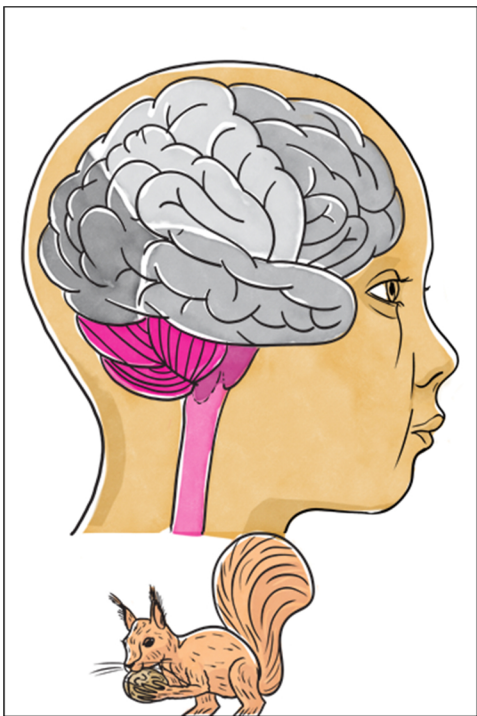
Pa se opuštaju.

Odnosno: srce kuca.

Otkucaje srca možeš osjetiti na ručnom zglobu.

Ako si jako miran ili mirna možeš čuti otkucaje svoga srca.





Mozak

Mozak je organ.

Mozak izgleda kao orah, ali je puno veći.

Mozak je poput super računala:

upravlja svim dijelovima tijela.

U mozgu nastaju naše misli i naši osjećaji.

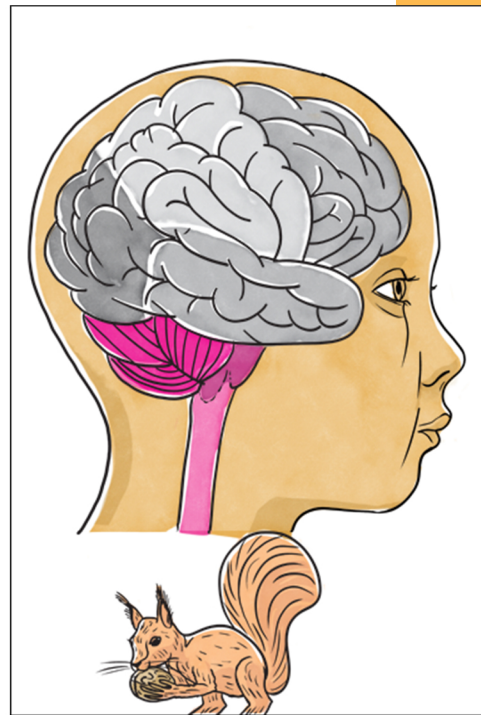
Mozak nam omogućuje da govorimo i učimo.

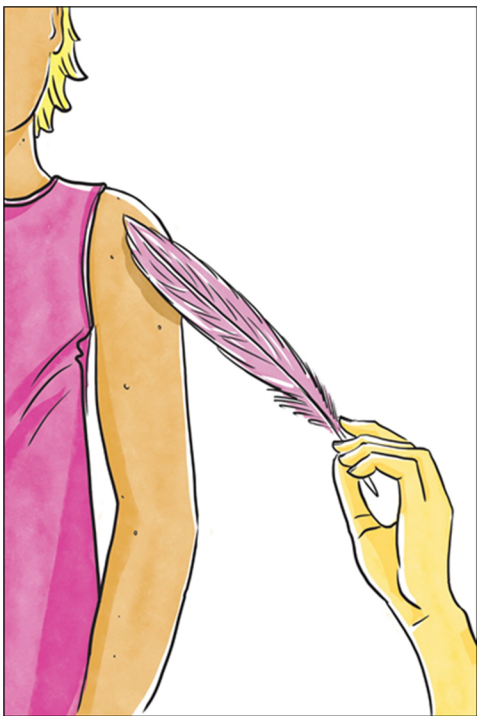
Mozak je za nas vrlo važan.

Zbog toga ga moramo posebno zaštititi,

primjerice kada vozimo bicikl.

Znaš li kako?





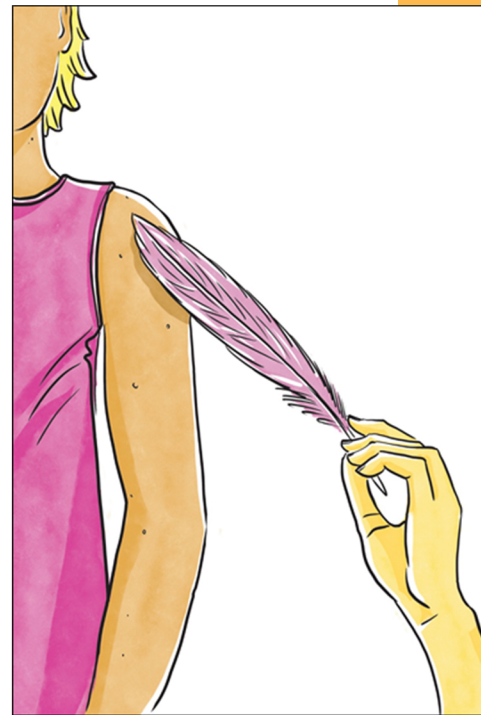
Koža

**Koža je najveći organ našeg tijela.
Ona štiti naše tijelo od vanjskog svijeta.**

**Koža je isto i osjetilni organ. Jako je osjetljiva.
Na koži osjećamo i najmanji dodir.
Na koži možemo osjetiti kada nas se pogladi,
možemo osjetiti bol ili hladnoću.**

**Neki vole kada ih se nježno dodiruje.
Na primjer s perom.
Druge to može škakljati.**

**Kožu moramo zaštititi od sunca.
I trebamo ju negovati kada je suha.
Znaš li kako?**





Osjetila

Imamo 5 osjetilnih organa:

nos, uši, oči, kožu, usta.

Nosom mirišemo.

Ušima čujemo.

Očima vidimo.

Kožom opipavamo i osjećamo.

Ustima kušamo.

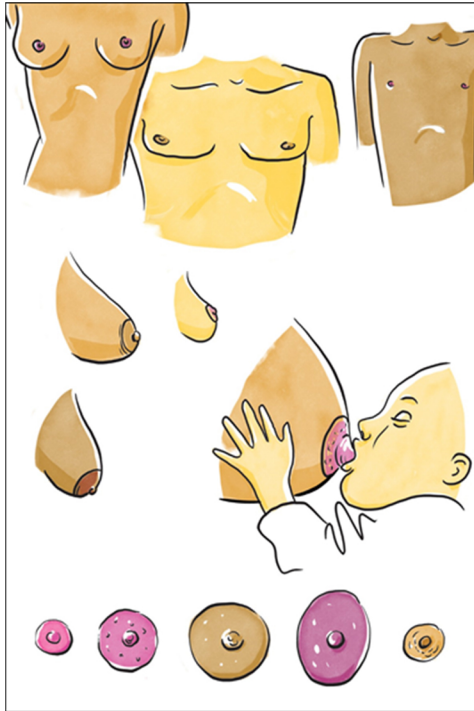
Osjetilni organi nam pomažu da doživimo svijet oko sebe.

Ponekad ne rade sva osjetila jednako dobro.

Koje osjetilo je kod tebe najbolje razvijeno?

Koje osjetilo je kod tebe najslabije razvijeno?





Bradavice

Bradavice se nalaze u sredini grudi.

Bradavice su tamnije od kože.

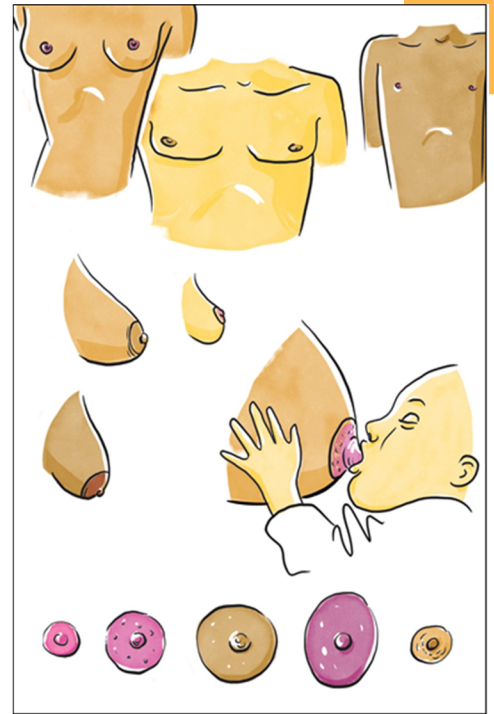
Oko bradavica se nalaze aureole.

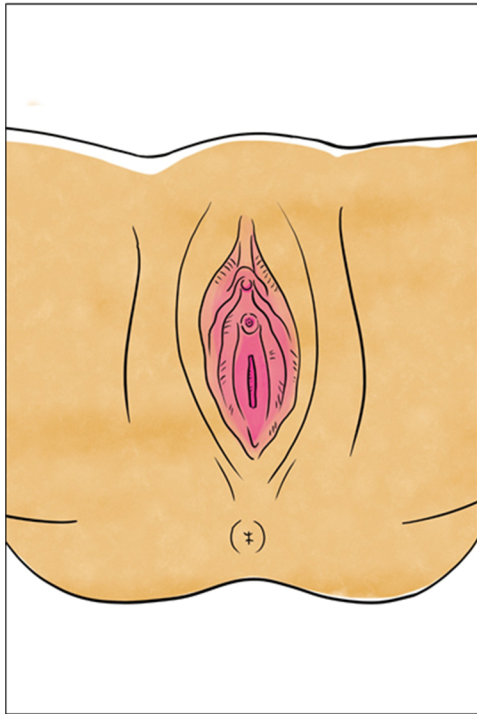
Svi sisavci imaju bradavice.

Ljudi također pripadaju sisavcima.

Bebe sišu mamine bradavice.

Tako dobivaju majčino mlijeko i mogu rasti.





Stidnica

Stidnica je dio spolnog organa. Stidnicu imaju žene.

Ona se nalazi ispod trbuha između nogu.

Stidnica se sastoji od velikih i malih stidnih usana.

Na vrhu stidnice nalazi se vrh klitorisa. Taj vrh se zove i glavić klitorisa. On je zaštićen pretkožicom. Kada se klitoris dotakne, osjećaš blago škakljanje i osjećaš se ugodno. On je jako osjetljiv. Vrh klitorisa samo je dio klitorisa jer je klitoris mnogo veći.

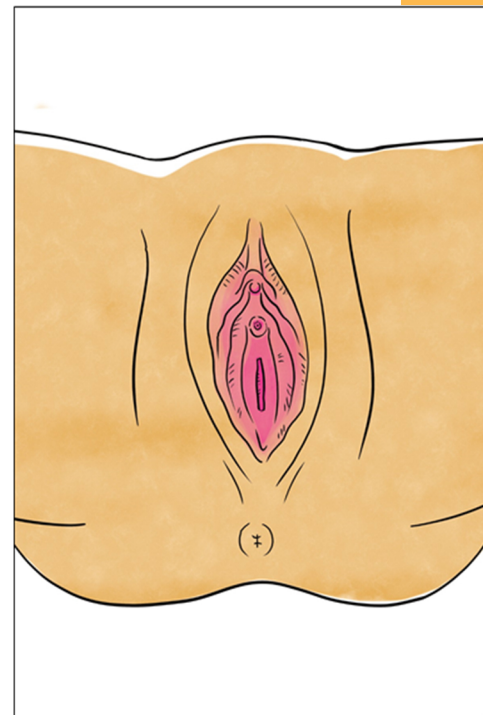
Klitoris se proteže u unutrašnjost tijela.

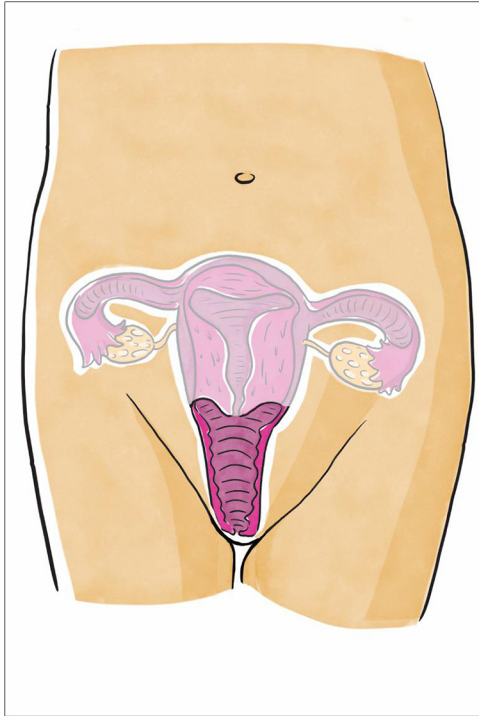
Između malih stidnih usana nalaze se dva otvora: otvor rodnice i otvor mokraćne cijevi.

Kroz otvor mokraćne cijevi iz tijela izlazi mokrać.

Iza stidnice između obaju guzova nalazi se otvor guze.

Taj se otvor zove anus.





**Vagina ili
rodnica**

Vagina je latinska riječ.

Na hrvatskom se ona zove rodnica.

Vagina je poput crijeva.

Sastoji se od mišića.

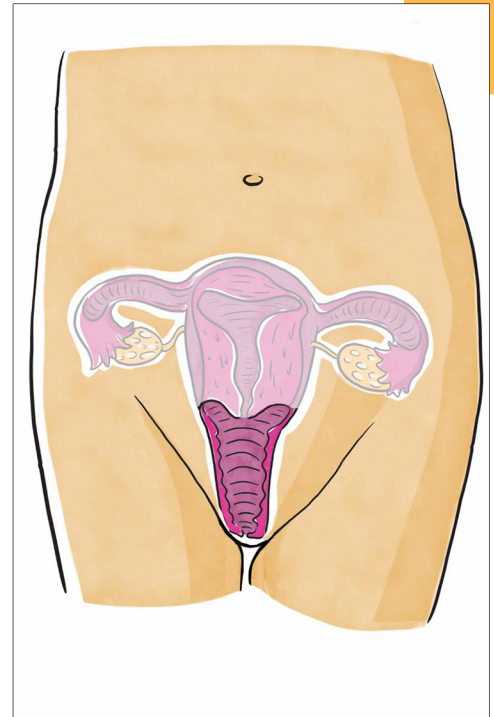
Vrlo je rastezljiva.

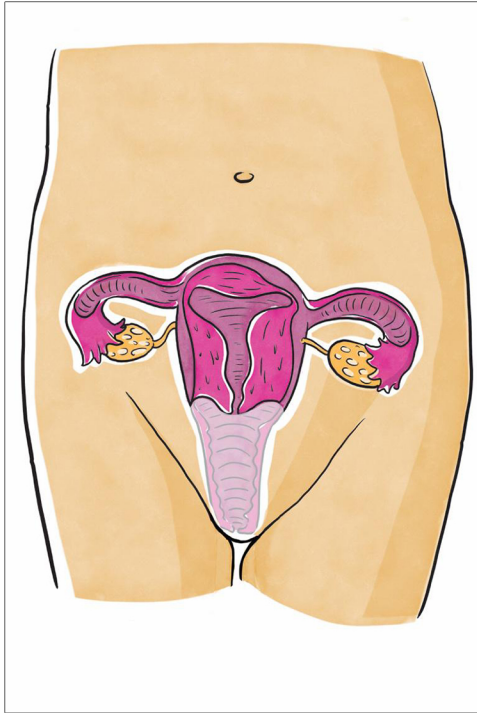
To je vrlo važno jer kroz vaginu djeca dolaze na svijet.

Vagina počinje izvan tijela kod stidnice i završava unutar tijela kod maternice.

Kroz vaginu spermiji dolaze do maternice.

Kroz vaginu iz tijela izlaze krv od mjesečnice i vaginalni iscjedak.





Maternica

Maternica je organ koji se nalazi u truhu djevojčica i žena.

Ona se sastoji uglavnom od mišića.

Izgleda kao naopako okrenuta kruška.

Desno i lijevo od maternice su jajovodi.

Oni povezuju maternicu s jajnicima.

U jajnicima se razvijaju jajne stanice.

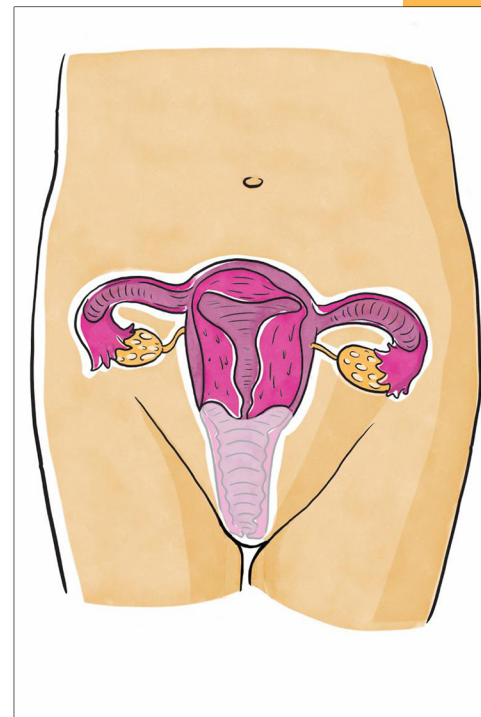
Jajna stanica je potrebna kako bi nastalo dijete.

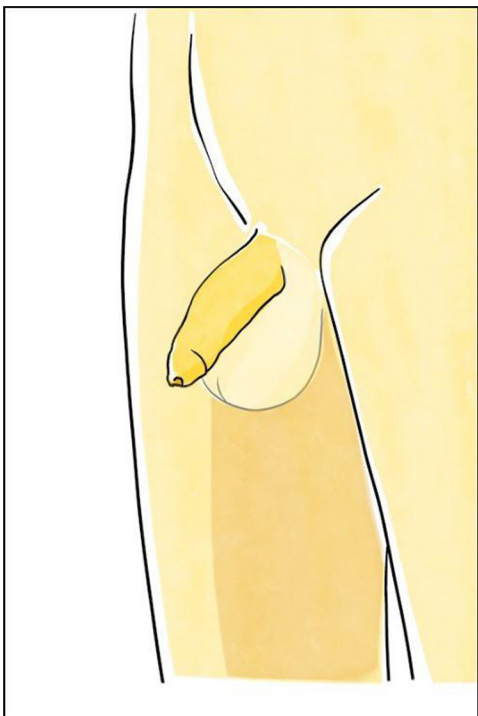
Kada je žena trudna, dijete raste u njezinoj maternici.

Prilikom rođenja mišići maternice guraju dijete kroz rođnicu van.

Tako se rađaju djeca.

Jesi li do sada držao ili držala dijete?





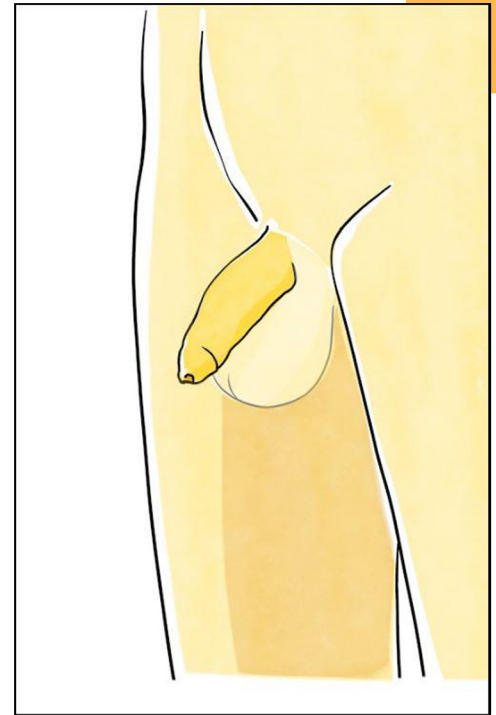
Penis

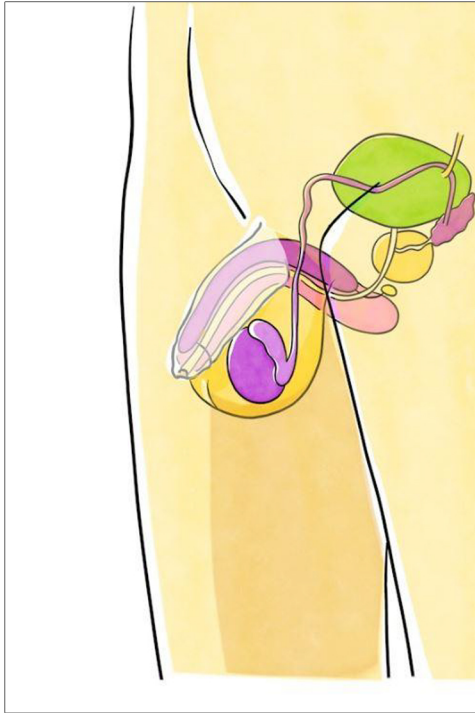
Penis je muški spolni organ. Muškarci imaju jedan penis. Vrh penisa naziva se glavić. Glavić je jako osjetljiv. Kada ga se dotakne, može malo škakljati, ali je osjećaj ugodan.

Glavić je zaštićen prepucijem (pretkožicom). Prepucij se može pomicati gore i dolje. To je važno prilikom pranja jer na taj način možeš penis dobro oprati. Ponekad je prepucij oko glavića premali. Uz pomoć manje operacije to se može riješiti. Na vrhu glavića je otvor mokraćne cijevi. Tu izlazi mokrać.

Ispod penisa su mošnjje. Unutra se nalaze sjemenici.

Iza penisa i sjemenika između obaju guzova se nalazi otvor guze. Taj se otvor zove anus.





Sjemenici

Ispod penisa vise mošnjje.

U njima se nalaze sjemenici.

Sjemenici su ovalni i veliki kao šljiva.

Jedan sjemenik je često veći od drugog.

U sjemenicima nastaje sperma. Neki to zovu i sjemena tekućina. Sperma je potrebna kako bi nastalo dijete.

Muškarci imaju i unutarnje spolne organe:

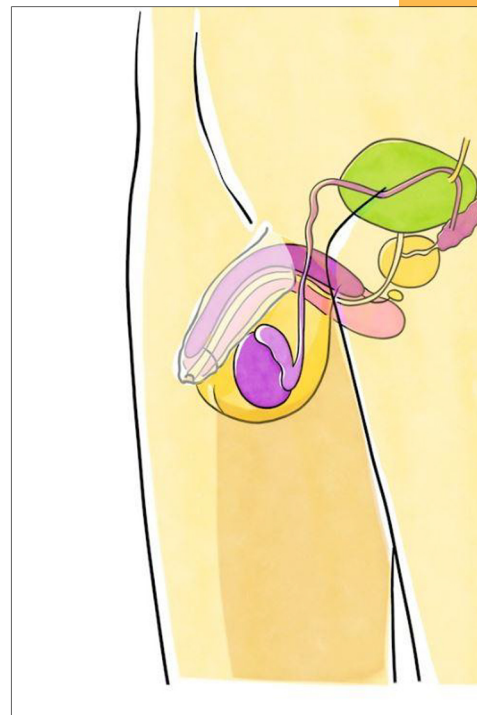
pasjemenike, sjemenovode, prostatu i mokraćno-spolnu cijev. Iz mokraćnog mjehura kroz tu cijev izlazi mokraćća.

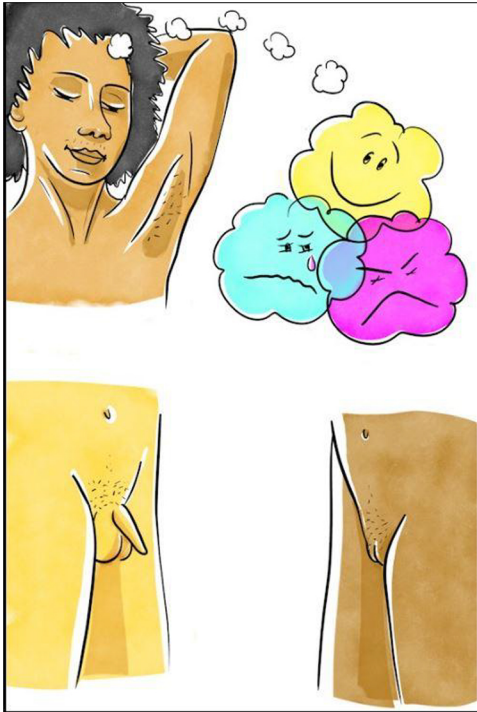
Iz nje također izlazi sjemena tekućina.

Penis se sastoji od tri spužvasta dijela.

Oni se tako zovu jer mogu nabubriti kao spužva. Ponekad se to dogodi samo od sebe.

Također se događa kada je muškarac seksualno uzbuđen. Spužvasti dijelovi se napune krvlju. Penis tako postane krut i tvrd. To se zove erekcija. Jedan spužvasti dio je dolje blizu mokraćne cijevi. Druga dva dijela se nalaze s gornje strane penisa.





Pubertet

**Pubertet je latinska riječ.
Ona znači spolno sazrijevanje.**

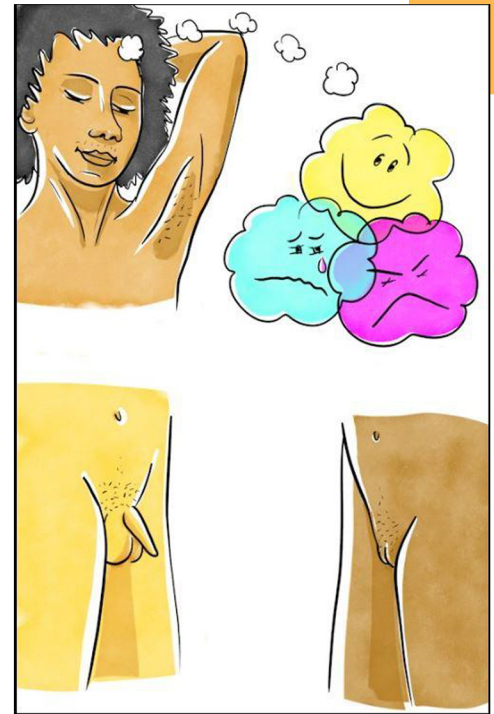
**Pubertet kod ljudi traje nekoliko godina.
U pubertetu djeca postaju odrasla.**

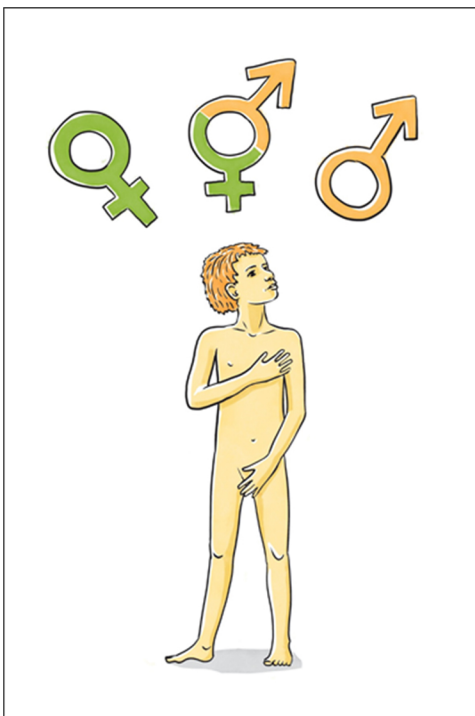
**Pubertet počinje između 12. i 13. godine života.
Kod nekih to počne ranije, a kod nekih kasnije.
Tijelo se mijenja u tijelo odrasle osobe:
Muškarci mogu napraviti djecu.
Žene mogu dobiti djecu.**

Ali ne mijenja se samo tijelo.

Mnogi tinejdžeri imaju intenzivne osjećaje: ljutnju, žalost, sreću.

Ponekad se osjećaji jako brzo mijenjaju. Zbog toga se neki mladi ne slažu baš najbolje sa svojim roditeljima. Ponekad se mijenja i naš karakter.





Spol

Za spol djeteta važnu ulogu igraju kromosomi. Kromosomi su sićušni djelići koji se nalaze u svakoj stanici našeg tijela. Također ih nalazimo u spermijima i jajnim stanicama.

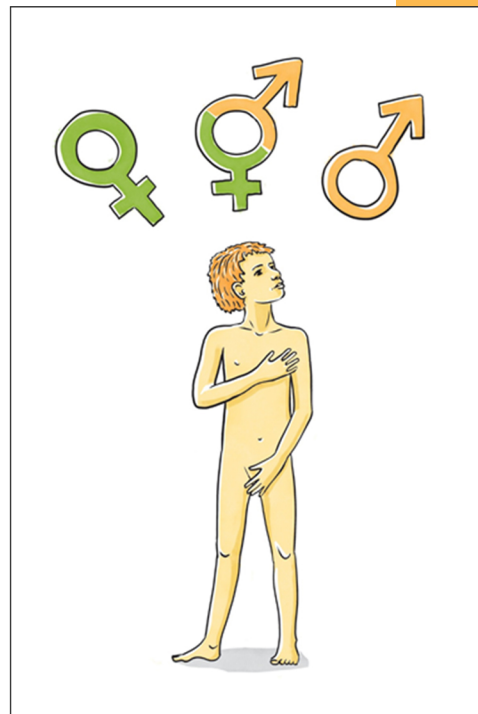
Kada muškarac i žena imaju seks, spermiji se mogu susresti s jajnim stanicama. Onda se može dogoditi da se međusobno spoje. To zovemo: oplodnja. Pri tome se određuje spol djeteta.

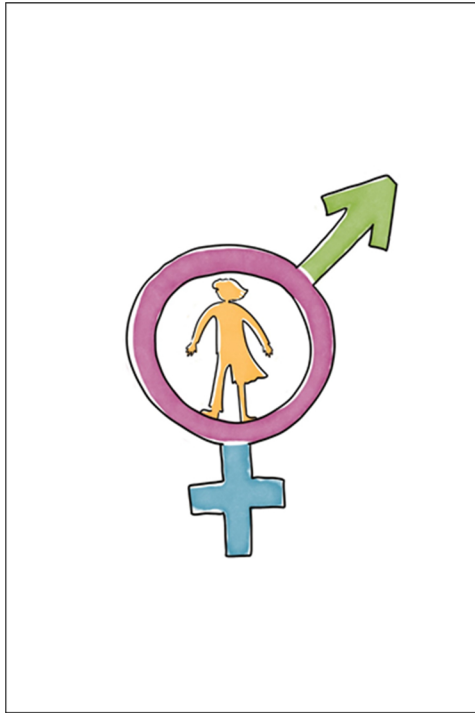
Spermiji nose jedan X i jedan Y kromosom. Jajna stanica nosi dva X kromosoma.

Ako X kromosom iz spermija dođe do jajne stanice: nastat će žensko dijete.

Ako Y kromosom iz spermija dođe do jajne stanice: nastat će muško dijete.

No nije baš uvijek tako: ponekad postoji samo jedan kromosom ili pak tri. Hormoni su ovdje također važni. Zbog toga nije uvijek jasno je li spol muški ili ženski.





Interseksualnost

Riječ inter znači: između.

Nisu sva djeca rođena isključivo kao dječak ili djevojčica.

**Ponekad takva djeca mogu imati oba spolna organa,
i muški i ženski.**

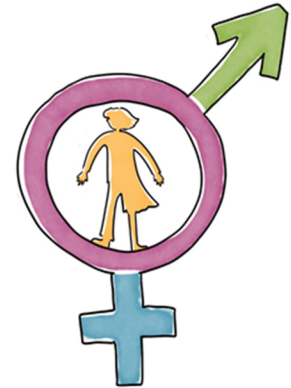
**Ponekad se unutarnji spolni organi
ne poklapaju s vanjskim spolnim organima.**

To zovemo interseksualnost.

Ne događa se često da se djeca rađaju kao dvospolci.

To je nešto posebno!

Poznaješ li ti nekoga tko ima dva spola?





Djevojčice

**Spolni organi kod djevojčica su:
stidnica, klitoris, rodnica, maternica i jajnici.**

Kada djevojčice odrastu postaju žene.

**Ljudi ponekad misle: Djevojčice moraju biti baš kao
tipične djevojčice. Na primjer kako trebaju tipično
izgledati. Što trebaju raditi. Što ne smiju raditi.**

**Jesi li to već negdje čuo ili čula,
odnosno vidio ili vidjela?**

Poznaješ li djevojčice koje su tipične djevojčice?

Poznaješ li djevojčice koji su drukčije?

Što je za tebe posebno na djevojčicama?





Dječaci

Spolni organi kod dječaka su:

penis, sjemenici, pasjemenici, sjemenovodi i prostata.

Prostata je važna za nastanak sperme.

Kada dječaci odrastu postaju muškarci.

Ljudi često misle:

Dječaci moraju biti baš kao tipični dječaci.

Na primjer kako trebaju tipično izgledati.

Što trebaju raditi.

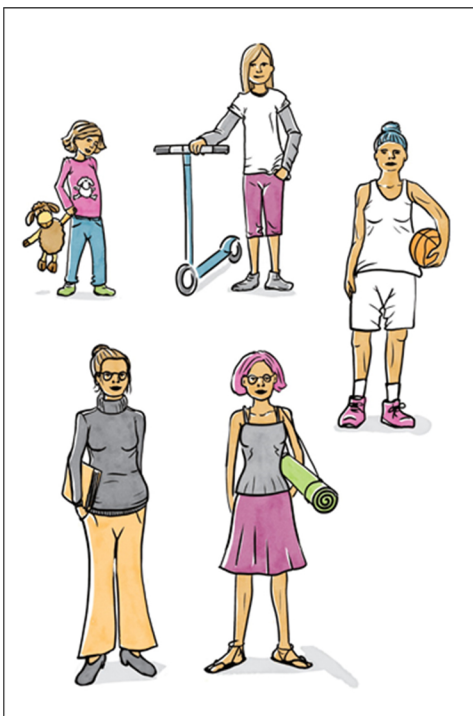
Što ne smiju raditi.

Poznaješ li dječake koje su tipični dječaci?

Poznaješ li dječake koje su drukčiji?

Što je za tebe posebno na dječacima?





**Kada
odrastem**

Kako postaješ stariji i odrastaš, mnogo toga se mijenja.

Nakon vrtića krećeš u školu.

Nakon škole učiš za zanimanje ili ideš studirati.

Stvari oko nas se stalno mijenjaju i zbog toga stalno dobivaš nove zadaće.

Tvoje se tijelo isto tako mijenja.

Prvo si beba, onda malo dijete,

onda školarac pa tinejdžer

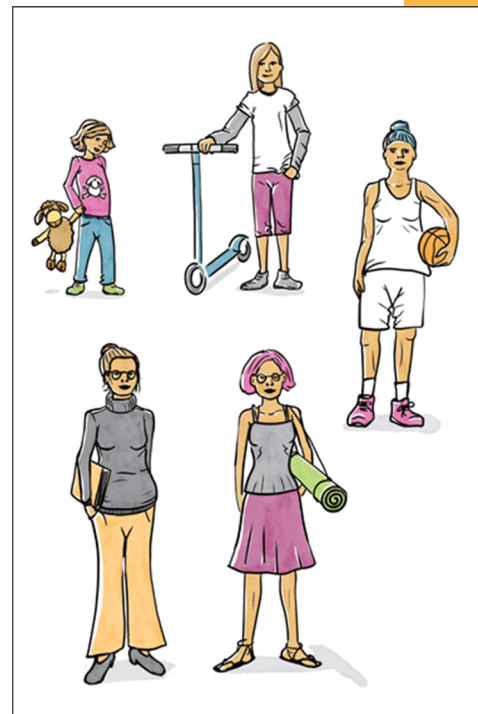
i na kraju postaneš odrasla osoba.

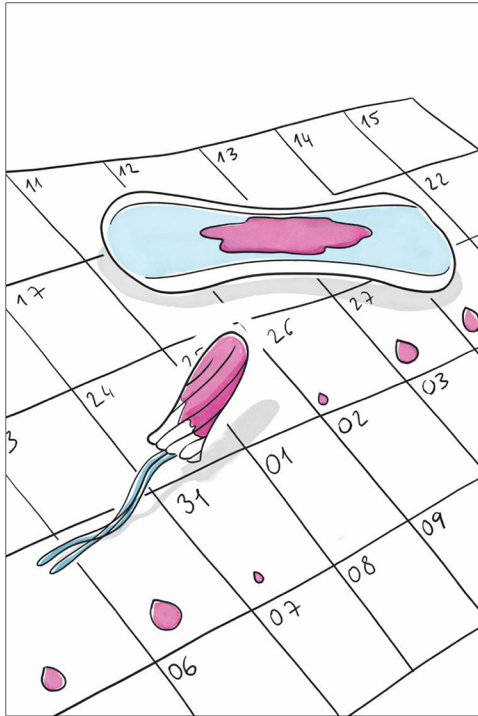
Kako se tvoje tijelo do sada promijenilo?

Što se sve promijenilo?

Je li ti neka druga hrana postala omiljena?

Sviđaju li ti se druge igre?





Menstruacija: mjesečnica

Kad uđu u pubertet djevojčice dobiju menstruaciju.

To se još zove mjesečnica ili mjesečno krvarenje.

Otprilike jednom mjesečno u jajniku sazrije jajna stanica.

Maternica tad stvori debelu sluznicu. U to vrijeme spermiji mogu oploditi jajnu stanicu. Tako nastaju djeca.

Ako ne nastane dijete, dolazi do menstruacije.

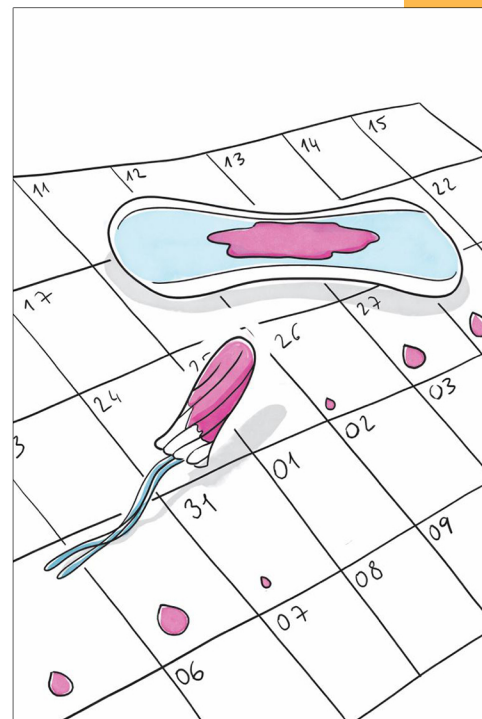
Jajna stanica tada izlazi iz tijela.

Sluznica u maternici također više nije potrebna.

Oboje izlazi kroz vaginu iz tijela.

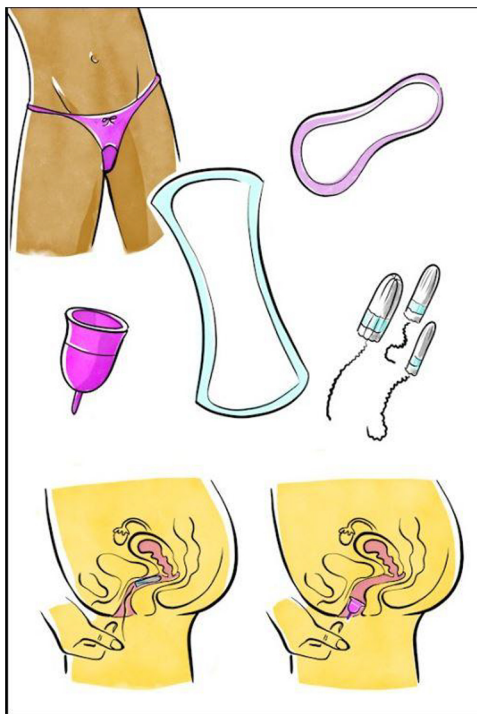
Budući da je sluznica pomiješana s krvi, to se naziva mjesečno krvarenje. Latinska riječ za to je menstruacija.

Mjesečnica traje 3 do 6 dana.



Kada krvariš: menstruacija nije nikakva ozljeda ili bolest! Ona je potpuno normalna pojava.

Poznaješ li djevojčice ili žene koje imaju menstruaciju?



Menstrualni proizvodi

Kada djevojčice i žene imaju menstruaciju, moraju koristiti različite proizvode kako bi spriječile da krv prodre kroz odjeću.

Postoje ulošci i menstrualne gaćice koje krv upijaju izvan tijela.

Postoje i stvari koje krv sakupljaju već u tijelu.

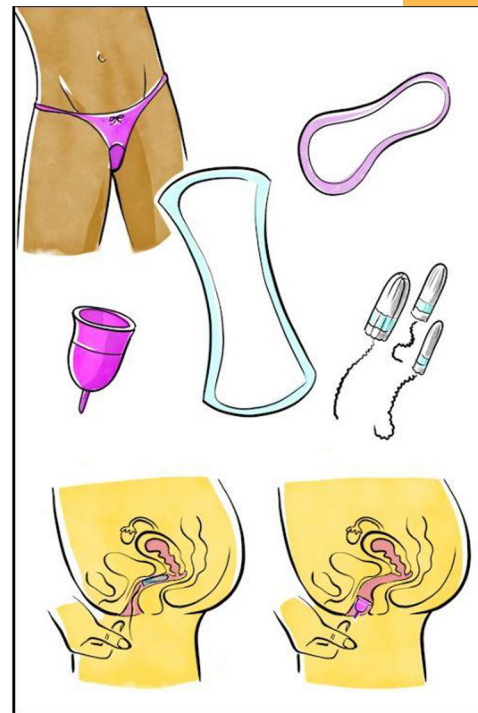
To su tamponi i menstrualne čašice.

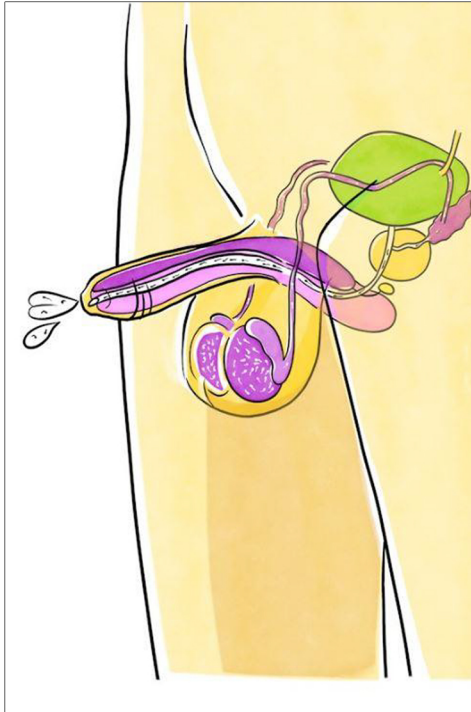
One krv sakupljaju u vagini.

Svaka djevojčica i žena koristi one proizvode koji su njoj najudobniji.

Poznaješ li sve gore navedene proizvode?

Jesi li neke od njih dosad vidio ili vidjela?





Ejakulacija

U vrijeme puberteta puno toga se mijenja.

Tijelo dobiva nove zadaće:

dječaci ponekad imaju ejakulaciju.

To je poput nekog testa za penis.

Pri tome se penis ukruti i iz njega izlazi sperma.

To se može dogoditi a da to uopće ne primijetiš.

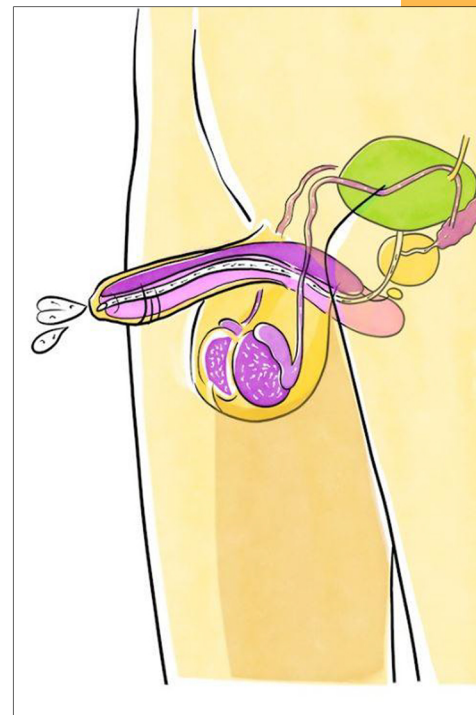
Na primjer po noći.

To je neka vrsta pripreme za spolne odnose.

Jer pri tome je važno da je penis ukrućen.

Ako ujutro primijetiš bijelu mrlju na posteljini, to je vrlo moguće ejakulacija. To je potpuno normalno i važno je da se događa.

Nije to ništa čega se treba sramiti.





**Dobivanje
djece: ovako
nastaje dijete**

Djeca nastaju kada se dvoje mladih ili odraslih ljudi voli i odluči imati seks. Seks između dvoje ljudi naziva se spolni odnos.

Pri spolnom odnosu muškarac izbacuje spermu kroz penis koja ulazi u vaginu žene. U spermi se nalaze spermiji. Kada ti spermiji dođu do jajne stanice, može nastati dijete.

Jajne stanice nastaju u jajnicima žena.

Dijete potom raste u maternici.
Nakon 9 mjeseci dijete je dovoljno veliko.
I tada dolazi na svijet.

Mnoga djeca na svijet dolaze kroz vaginu.
Druga pak dolaze na svijet kroz operaciju na truhu.
To se zove: carski rez.

Poznaješ li obitelji koje imaju djecu?





**Milovanje i
dodirivanje**

Vrlo često je ugodno kada sami sebe milujemo i dodirujemo. Dodirivati se po spolnom organu također može biti vrlo ugodno.

Djeca su često veoma znatiželjna i zanima ih kako izgledaju spolni organi kod drugih.

Spolni organi spadaju u čovjekovo intimno područje. To znači: ljudi mogu sami odlučiti je li drugi smiju vidjeti ili dotaknuti njihove spolne organe. To također vrijedi i za djecu.

Intimno područje znači da spolne organe ne pokazujemo na ulici, u razredu ili negdje gdje ima puno ljudi. Mnogima je zbog toga nelagodno. To uzimamo u obzir. Zato odemo u svoju sobu ili u neki kutak.





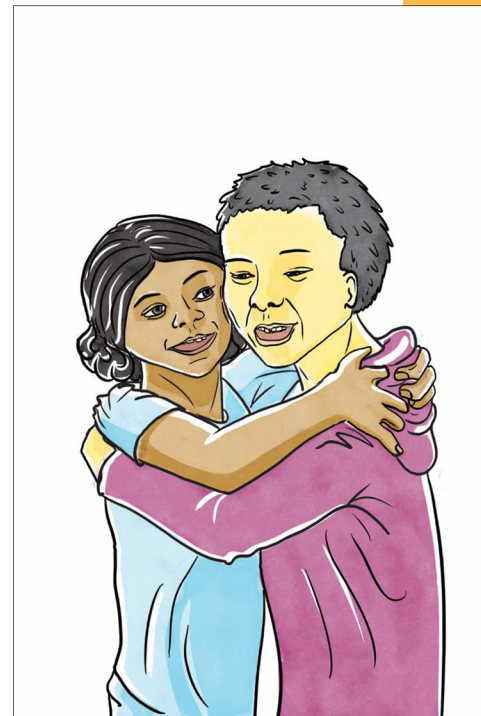
**Milovanje i
dodirivanje
drugih**

**Često nam je vrlo lijepo kada nas netko dodiruje i miluje.
Ako u bilo kojem trenutku osjećaš da to ne želiš onda to
uvijek reci!**

**Držati se za ruke, grliti se, maziti i ljubiti:
predivno je kada takve stvari možemo dijeliti s drugima.
Pri tome je važno: pitati drugu osobu želi li i ona to.
Jer dodirivanje i maženje mora biti uvijek dobrovoljno.**

**Ako druga osoba ne želi da ju dodirujemo i mazimo,
poštuj to i prestani.
To vrijedi i za grljenje, ljubljenje ili bilo kakvo dodirivanje.

Ako ne želiš da te drugi ljube i maze, smiješ jasno reći ne!**





Otkrivanje tijela

Djeca su znatiželjna.

Vrlo temeljito sve oko sebe istražuju.

Pa tako i svoje tijelo. Čak i tijela drugih.

Žele znati kako sve točno izgleda.

I kako sve radi.

To znači: igre doktora. Ili: igre sa tijelom.

I kod ovih igara postoje pravila. Najvažnije pravilo:

svi sudjeluju kad oni to žele.

Svako dijete smije odlučiti za sebe.

Što ako se netko ne drži pravila? Tada pozovi odrasle u pomoć.

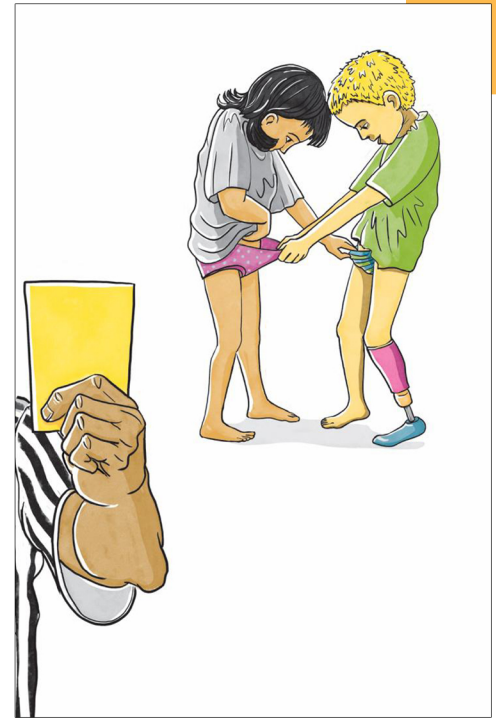
S kime možeš razgovarati o igrama doktora?

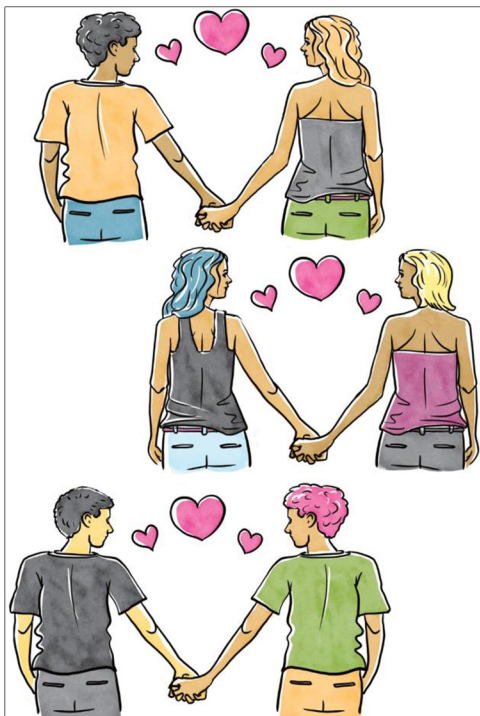




Pravila za igre tijelom ili igre „doktora“

- Nitko nije prisiljen sudjelovati u igri.
Svako dijete smije samo odlučiti želi li igrati ili ne.
- Sva djeca trebaju imati otprilike isti broj godina.
To znači: vrtićarci se igraju s vrtićarcima.
Školarci sa školarcima. Tinejdžeri s tinejdžerima.
Odrasli s odraslima. Ta pravila trebaju znati i stariji od nas kao na primjer tinejdžeri i odrasli.
- Svako dijete smije odustati od igre kad god poželi.
Nikoga ne prisiljavamo da igra dalje.
- Nije dozvoljeno gurati predmete u usta, nos, uši, otvor vagine ili u guzu! To može biti opasno. Može doći do ozbiljnih ozljeda.
Promatrati i dodirivati je u redu.
Ne smijemo zaboraviti nakon toga odmah oprati ruke.
- Nisi tužibaba ako tražiš pomoć! Ako se netko ne drži pravila:
pozovi u pomoć osobu kojoj vjeruješ!





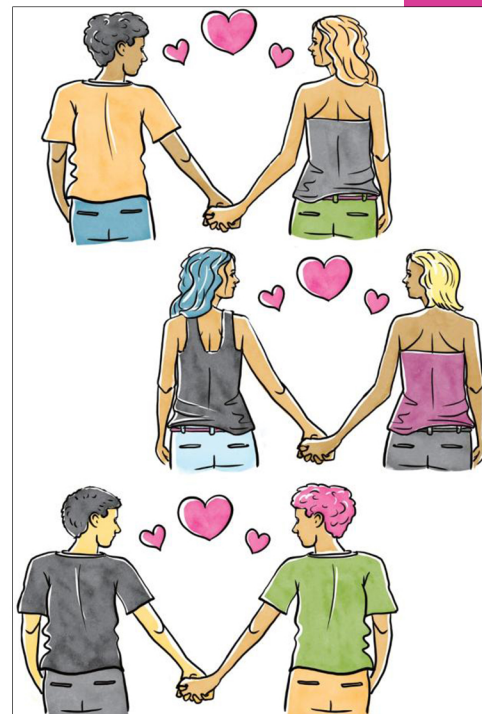
Ljubav

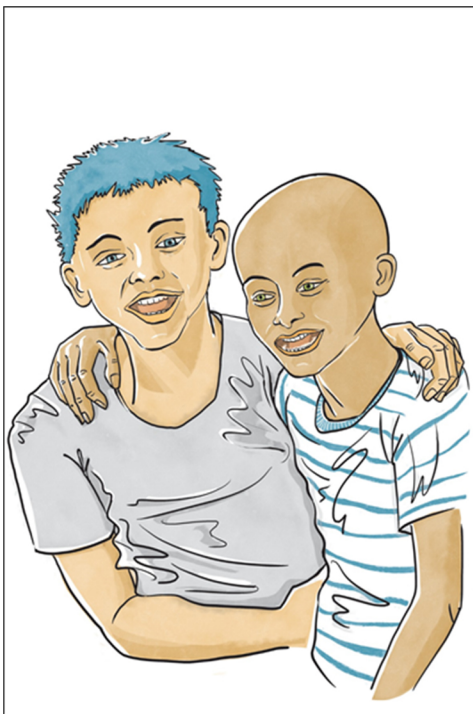
**Muškarci se uglavnom zaljubljuju u žene.
I žene se uglavnom zaljubljuju u muškarce.
To se zove: heteroseksualnost.**

**Međutim postoje i žene koje vole žene.
I muškarci koji vole muškarce.
To se zove: homoseksualnost.**

**Neki se mogu zaljubiti i u žene i u muškarce.
To se zove: biseksualnost.**

**Jesi li do sad bio zaljubljen ili bila zaljubljena?
Što misliš: što je u ljubavi najvažnije?
Poznaješ li neki homoseksualan par?
Što misliš: može li se ljubav promijeniti?
Može li ljubav prestati?**





Prijateljstvo

Prijateljice i prijatelji su ljudi do kojih nam je jako stalo.

S prijateljima odnosno prijateljicama se ne osjećamo sami.

S prijateljima odnosno prijateljicama možemo puno toga dijeliti.

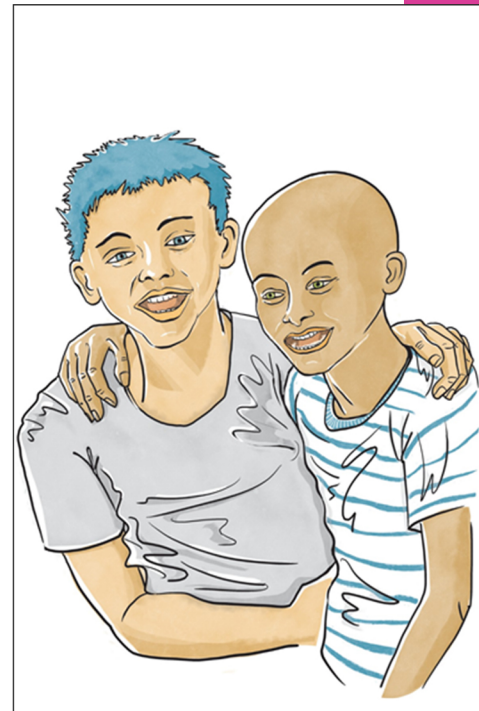
Imaš li prijateljicu? Imaš li prijatelja?

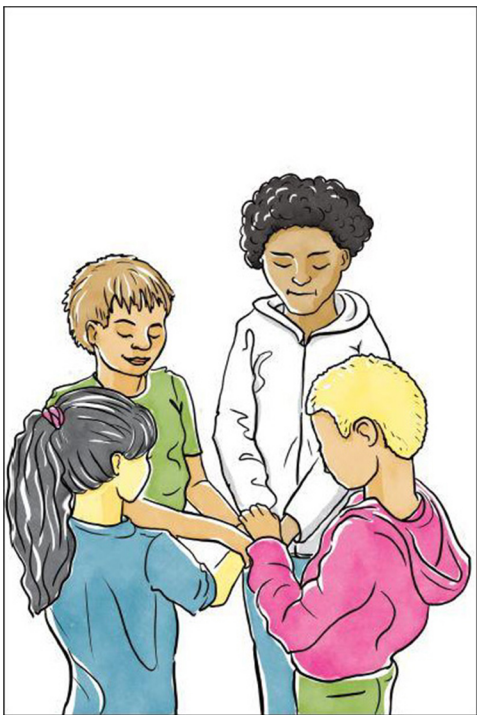
Na koji način njemu ili njoj daješ do znanja da ste prijatelji?

Je li ti lako pronaći nove prijatelje odnosno prijateljice?

Kako možeš drugima pomoći naći prijatelje odnosno prijateljice?

Što je za tebe dobar prijatelj ili dobra prijateljica?





Krug prijatelja

U krug prijatelja ubrajaju se sva djeca s kojima rado provodiš svoje vrijeme.

Što su djeca starija, to im je krug prijatelja sve bitniji.

U krugu prijatelja svi se međusobno pomažu i drže se zajedno.

Druže se u parku ili na igralištu.

Rade puno stvari zajedno.

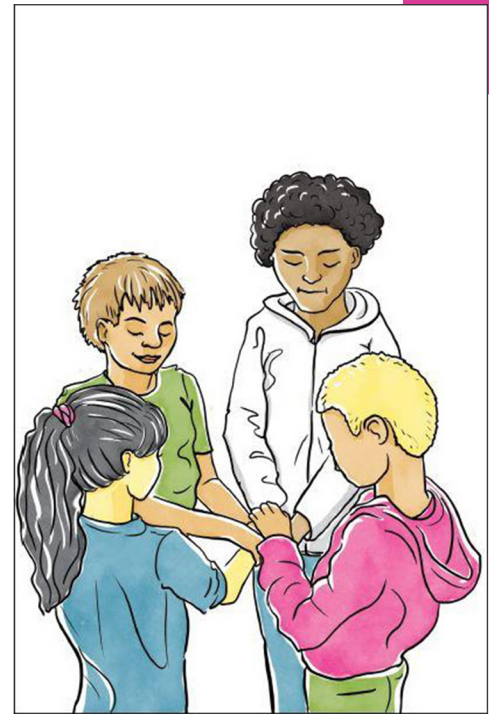
Neki prijatelji odnosno prijateljice ponekad rade neke stvari koje mi ne želimo raditi.

Na primjer kada spremaju neku neslanu šalu.

Ili kada se rugaju nekom drugom djetetu.

Jesi li to već doživio ili doživjela?

Što se dogodilo?





Obitelj

Obitelj je tamo gdje su odrasli i djeca zajedno u svom domu. A može biti i više djece s više odraslih.

Postoji mnogo različitih obitelji.

U obitelj spadaju mame, tate ili mama i tata.

Također i stric i tete, bake i djedovi, starateljice i staratelji.

Ponekad svi žive na istom mjestu.

Ponekad na različitim mjestima.

Ponekad čak i u različitim zemljama.

Poznaješ li različite obitelji?

Koje osobe pripadaju tvojoj obitelji? Što je posebno u tvojoj obitelji?

Ponekad u obitelji dolazi do poteškoća. Što sve može biti poteškoća?

Imaš li ti u svojoj obitelji nekakvih poteškoća? S kime možeš o tome razgovarati?





Odgajatelji i asistenti

Nitko ne može uspjeti sve sam.

Tko treba pomoć, može zamoliti za nju.

Na primjer prilikom učenja.

U školi postoje posebni odgajatelji.

Oni nam pomažu u učenju i pri drugim stvarima.

I odrasli ponekad imaju svoje osobne asistente.

Na primjer kada idu na posao ili k liječniku.

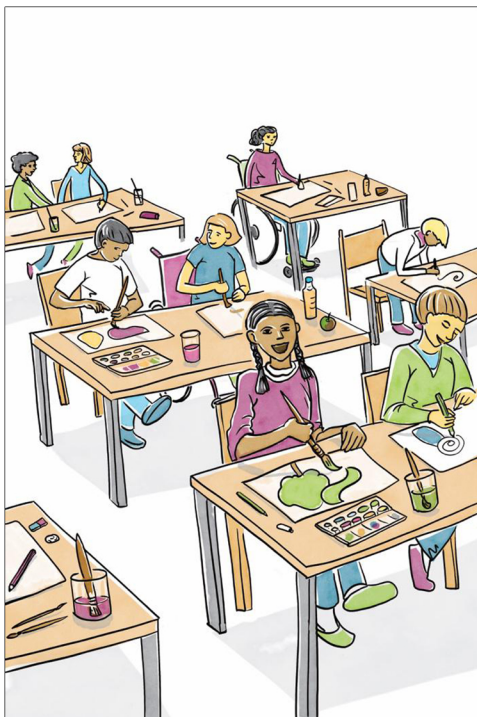
Asistenti nam pomažu u mnogim stvarima.

Zajedno s njima lakše rješavamo stvari.

Imaš li ti takvu pomoć?

Kada ti je potrebna pomoć?





Škola

**U školi učimo računati, čitati i pisati.
Također učimo o svijetu oko nas, o prirodi i ljudima.**

**Kako bismo mogli sve dobro naučiti,
važno je da se osjećamo dobro.**

Kakva stoga mora biti škola?

**Djeca i tinejdžeri provode puno vremena u školi.
Zbog toga se tamo moraju osjećati dobro.**

Kako je u tvojoj školi?

Kako ti je u razredu?

Slažu li se dobro djeca u tvom razredu?

Koja pravila postoje?





Hobiji

**Hobi je aktivnost koju vrlo rado radimo.
Na primjer slikanje, čitanje, slušanje glazbe ili sport.
Za neke hobije trebamo biti u grupi:
na primjer u plesu ili u sportovima s loptom.**

**Na koji se način možemo svi skupa dobro slagati?
Što možemo učiniti ako nastane problem?**

**Pripadaš li i ti nekoj grupi?
Kako razgovarate u grupi ako dođe do problema?
Postoje li pravila kako se trebamo ponašati prema drugima?**





Donošenje odluke

Odlučiti znači: dobro razmisliti želimo li nešto ili ne.

Ponekad drugi ljudi odluče umjesto nas.

Na primjer, naši roditelji odlučuju kada idemo u krevet.

Na taj način paze da smo idući dan dobro naspavani.

Neke odluke donosimo zajedno.

Na primjer u obitelji zajedno odlučujemo

hoćemo li ići na izlet ili što želimo jesti.

Ovo pravilo vrijedi uvijek: svako dijete ima pravo reći svoje mišljenje i sudjelovati u razgovoru.

O nekim stvarima djeca mogu sama donijeti odluke.

Na primjer, s kim se žele maziti ili igrati.

Kako postajemo stariji možemo sve više odluka donositi sami.





Obazrivost

U grupi djece ne može jedno jedino dijete donositi odluke za cijelu grupu.

Na primjer koja igra se igra.

Sva djeca moraju uzeti u obzir i tuđa mišljenja.

To znači:

sva djeca smiju reći što misle i zajedno odlučiti.

Imati obzira prema drugima znači:

pričekati dijete koji nije brzo kao sva ostala djeca.

Ne prekidati neko dijete dok govori.

Imati obzira prema drugim ljudima nije uvijek lak zadatak.

Ali se osjećamo jako dobro.

Na taj način postajemo bolje povezani kao grupa.

Jesi li do sada uzeo ili uzela nekoga u obzir?

Je li netko uzeo tebe i tvoje želje u obzir?





Prava djeteta

Sva djeca imaju ista prava.

**To vrijedi za sve: djevojčice, dječake, djecu s dva spola,
djecu s teškoćama i bez njih.**

**Nije važno odakle koje dijete dolazi,
koju je boje kože ili kojoj religiji pripada.
Prava djeteta važe jednako za svu djecu!**

Prava djeteta su zapisana u austrijskom zakonu.

To znači: odrasli se moraju pridržavati prava djeteta.

**Odvjetnici i odvjetnice za djecu i mladež
brinu se o tome da se svi pridržavaju prava djeteta.
Oni paze da se svi pridržavaju prava djeteta.**

Poznaješ li neka prava djeteta?





**Prava djeteta –
dobrobit djeteta**

Svako dijete ima pravo na zaštitu i skrb.

Skrb znači: netko se brine za dijete.

Zaštita znači: netko štiti dijete, primjerice od nasilja.

Dobrobit djeteta znači da je djeci dobro.

Također znači da djeca mogu sigurno i bezbrižno odrastati.

U Austriji svoj djeci treba biti dobro u životu.

To znači: svi moraju paziti da je djeci dobro.

Često se kaže: dobrobit djeteta je na prvom mjestu.

Nekim roditeljima je teško pružiti djeci dobru skrb.

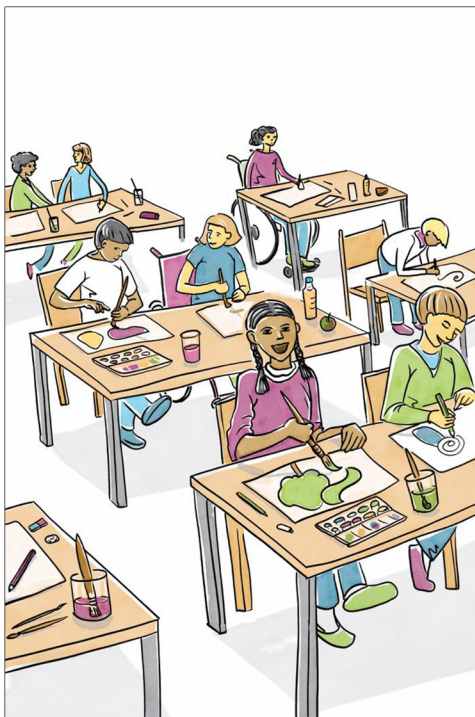
Tada je potrebna pomoć drugih.

Ponekad djeca ne mogu odrastati kod svojih roditelja.

Tada žive u domovima.

I tamo je dobrobit djeteta najvažnija stvar.





Prava djeteta - na suodlučivanje

Svako dijete ima pravo reći svoje mišljenje.

Svako dijete ima pravo sudlučivati.

Odrasli moraju obratiti pozornost na mišljenje djece:

ponajviše kada se razgovara o stvarima koja se tiču djece.

Odrasli moraju stvari jasno objasniti.

Tako djeca mogu o njima razmisliti.

Na taj način djeca mogu stvoriti svoje mišljenje.

Djeca smiju reći kako se osjećaju. Djeca smiju reći koje su im

želje. Odrasli to moraju poštovati. To može na primjer izgledati

ovako: prilikom obiteljskog sastanka svi članovi obitelji sudjeluju

u razgovoru. Svi smiju reći što misle.

Svi sudjeluju u donošenju odluke. Čak i djeca.

U mnogim domovima za djecu postoji slična stvar.

Tamo se to zove grupni sastanak. I tamo sva djeca smiju iznijeti svoje mišljenje.

U mnogim gradovima postoji slična stvar. Tamo se to zove dječji parlament.

Poznajesh li neki obiteljski sastanak ili dječji parlament? Gdje možeš sudjelovati u razgovoru?





Prava djeteta – Zaštita od nasilja

**Sva djeca moraju biti zaštićena od nasilja.
Nasilje je kada netko nekoga namjerno povrijedi.**

**Nitko ne smije udarati djecu.
Nitko ne smije djecu namjerno povrijediti.
Odrasli moraju djecu zaštititi od nasilja.**

**Ako vidiš da je neko dijete žrtva nasilja: pozovi pomoć!
Kome bi se ti obratio ili obratila?**

Tko ti može pomoći kada si ti žrtva nasilja?





Prava djeteta – djeca s teškoćama

**Imati teškoće znači:
da nešto ne radi kako bi trebalo.
Na primjer neko osjetilo ili neki dio tijela.**

**Djeci s teškoćama nije uvijek lako.
Zato ponekad trebaju pomoć.
I imaju pravo na tu pomoć.**

**Zato što prava djeteta vrijede za svu djecu.
Pa tako i za djecu s posebnim potrebama.
Djeca s teškoćama trebaju pomoć
kako bi mogla raditi iste stvari kao i sva ostala djeca.
Pravo djeteta je da sva djeca imaju iste šanse.**

**Što misliš:
zašto je djeci s teškoćama ponekad teže napraviti neke stvari?**





**Tjelesno
nasilje**

Kada netko ozlijedi nečije tijelo, to zovemo tjelesno nasilje. Ovamo spadaju: udaranje, udaranje nogama, boksanje, povlačenje za kosu, šamaranje.

Nitko ne smije druge ljude na taj način ozlijediti. Nasilna osoba je osoba koja udara.

Djeca ponekad iskuse nasilje.

Svako dijete ima pravo na zaštitu i pomoć.

Jesi li nekoga vidio ili vidjela tko je bio nasilan ili nasilna?

Jesi li možda bio ili bila žrtva tjelesnog nasilja?

Koga moliš za pomoć?

Ponekad su djeca ljuta.

Neka od njih onda postaju nasilna.

Je li ti to poznato?

Što možeš napraviti protiv ljutnje?





Psihičko nasilje

Psihičko nasilje znači:

Nije povrijeđeno nečije tijelo nego duša.

Na primjer: nekoga uvrijediti,

loše govoriti o nekome,

nekoga izvrijedati.

Psihičko nasilje je isto tako:

ne dopustiti nekome da se igra s nama.

Ili pak nekoga isključiti iz grupe.

Što čini psihičko nasilje?

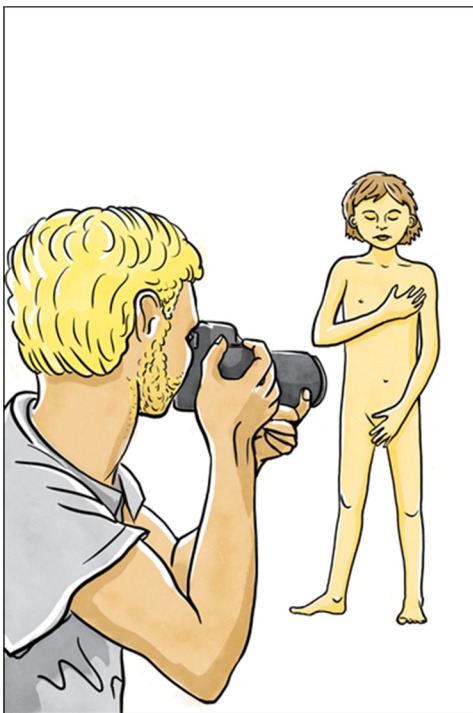
Tko doživi psihičko nasilje, osjeća se loše i tužno.

Onaj tko vrši psihičko nasilje upravo to želi postići.

Ako vidiš da je netko žrtva psihičkog nasilja: pozovi pomoć!

Tko ti može pomoći kada si ti žrtva duševnog nasilja?





Seksualno nasilje

Djeca se ponekad igraju igre doktora.

Dodiruju sebe i jedno drugo po tijelu i spolnim organima.

Svi moraju biti s time sporazumni. Samo tada je u redu.

Nije u redu nekoga na to siliti.

Onda se to zove seksualno nasilje.

Seksualno nasilje je primjerice kada:

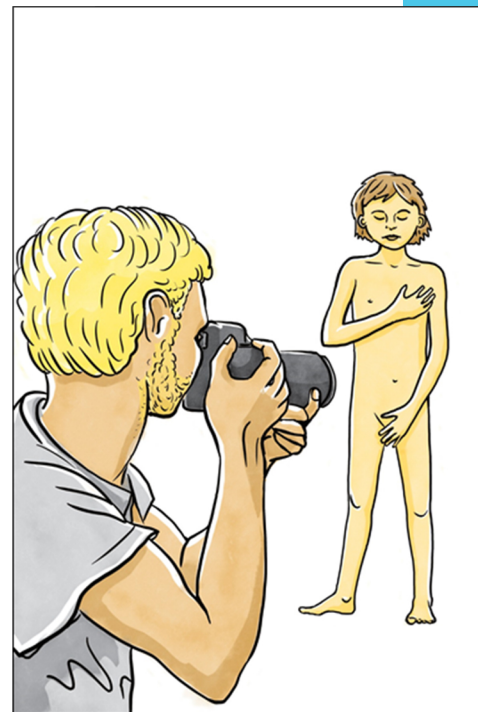
odrasle osobe ili stariji tinejdžeri dodiruju i fotografiraju spolne organe djece. Ili kada odrasli ili stariji tinejdžeri žele s djecom imati seks.

To je zabranjeno! Ako doživiš seksualno nasilje: razgovaraj o tome s nekim.

Razgovaraj s nekim, primjerice s osobom od povjerenja.

Postoje i drugi ljudi koji ti ovdje mogu pomoći. Postoje ustanove gdje rade ljudi

k kojima je posao da zaštite djecu od nasilja. Na zadnjoj kartici naći ćeš njihove telefonske brojeve.





Digitalno nasilje

**Nasilje se može dogoditi i preko interneta.
Ili preko telefona.**

**Digitalno nasilje je na primjer:
kada dobiješ poruke koje u tebi izazivaju strah.
Kada dobiješ slike koje ne želiš vidjeti.
Na primjer slike golih ljudi.**

**Kada netko piše ružne stvari o tebi.
Kada netko otkrije tvoju tajnu i piše drugima o njoj.
Na primjer na Instagramu, Tiktoku ili Whatsapp-u.**

**Nasilje i vrijeđanje na Internetu također su zabranjeni!
Zabranjeno je slanje slika gole djece,
zabranjeno je nagovarati djecu
da se skinu ispred kamere te ih za to vrijeme gledati i snimati.**

Ako ti se to dogodi, moraš s nekim o tome razgovarati!





**Osoba od
povjerenja**

Osoba od povjerenja je
osoba kojoj vjeruješ.
Osoba od povjerenja te sluša
i s njom možeš slobodno razgovarati o svemu.
Pa čak i o teškim stvarima.

Osobe od povjerenja mogu biti naši učitelji i učiteljice,
odgajatelji i odgajateljice, roditelji, bake i djedovi.
Ili tete i stričevi.

S osobom od povjerenja možeš razgovarati kada te nešto muči,
kada si doživio ili doživjela nasilje, kada trebaš pomoć ili
kada jednostavno s nikim drugim ne želiš razgovarati o tome.

Neka djeca iskuse nasilje u obitelji. Ili od osoba koje vole.
Tada je važno imati osobu od povjerenja izvan obitelji.

Imaš li osobu od povjerenja u obitelji? Imaš li osobu od povjerenja izvan obitelji?





Tajne

Puno ljudi ima tajne.

Tajne mogu biti lijepe i uzbudljive.

Dijeliti tajnu s prijateljem ili prijateljicom može biti veoma zabavno. No, nije uvijek tako.

Na primjer, kada je tajna neugodna.

Ili kada te netko prisiljava da nešto držiš u tajnosti.

Tada se osjećaš loše.

Neke od toga boli trbuh i imaju noćne more.

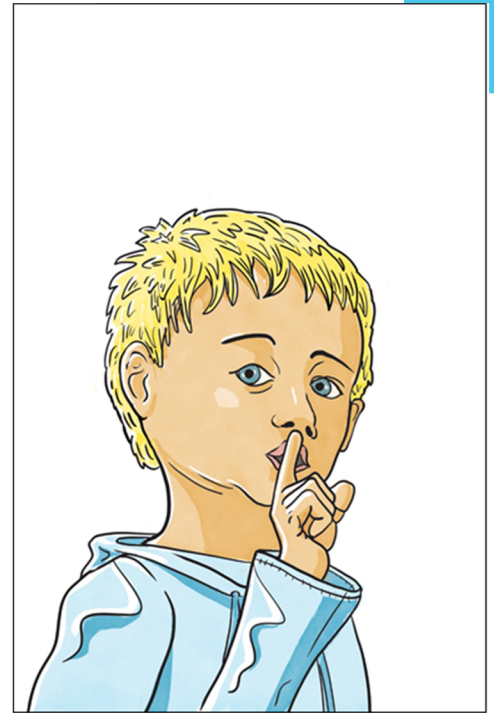
Takve tajne smiješ podijeliti s nekim!

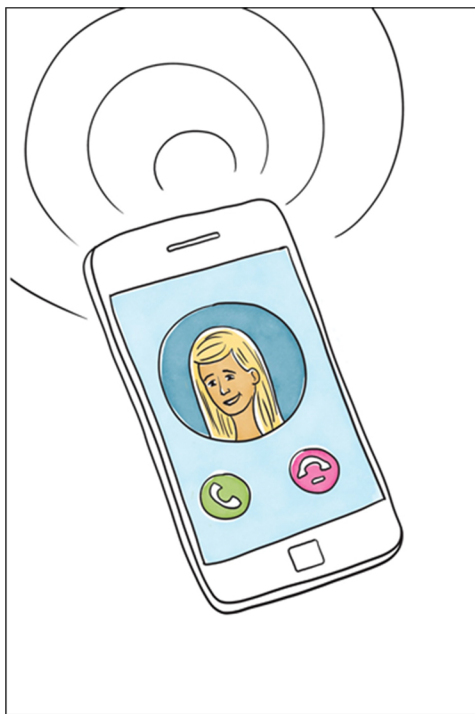
Razgovaraj o tome s osobom od povjerenja.

Ili sa svojim roditeljima.

Jesi li do sada imao ili imala neku lijepu tajnu?

Kako si se osjećao ili osjećala? Znaš li neku tešku tajnu?





**Pozovi
pomoc!**

Ako doživiš nasilje: uvijek potraži pomoć! Djeca nikad nisu kriva kada dožive nasilje. Kriva je uvijek osoba koja vrši nasilje.

Djeca ne mogu sama prekinuti nasilje. Zato je važno da pozoveš pomoć, primjerice osobu od povjerenja.

Postoje i druge osobe koje ti mogu pomoći:

Postoje ustanove gdje rade ljudi kojima je posao da zaštite djecu od nasilja. Nazovi ih, ako doživiš nasilje! Isto tako ih nazovi i onda kada saznaš da su tvoj prijatelj ili tvoja prijateljica doživjeli nasilje.

Ovdje nazovi i zamoli za pomoć:

- **Poziv u pomoć za djecu: 116 111**
- **Ö3 Kummernummer: 116 123**
- **Rat auf Draht: 147**
- **Policija: 133**

Za osobe koje ne mogu dobro govoriti ili ne čuju dobro: policiju mogu pozvati slanjem SMS poruke na broj: 0800 133 133

