
PRETEŽNO
VEDRO

**Izdavač :**

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

**Za izdavača:** ravnateljica Mr. sc. Jasna Ninčević, dr. med. , spec. epidemiolog

*Strip je nastao kao dio aktivnosti projekta „ Pretežno vedro“, s ciljem poticanja emocionalnog razvoja djece i mladih.*

**U Školi stripa sudjelovali su:**

Dinko, Mihaela, Katarina, Tomislav, Martina, Jure, Edita, Hrvoje, Ema,

Ivan, Petra, Roko i još jedan Jure.

**Voditelji radionica:**

Janina Pavić, psiholog i Ivan Svaguša, akademski slikar

**Autori teksta:**

Željko Ključević, dr.med., spec. psihijatar, voditelj Službe

Mirela Grbić, prof. defektologije, voditeljica Projekta

Janina Pavić, prof. psihologije, voditeljica Škole stripa

Ivan Svaguša, akademski slikar, voditelj Škole stripa

Djeca i mladi učesnici projektnih aktivnosti

**Grafičko oblikovanje:**

Marko Dragun, ing.stroj

Učenici Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju - Split

**Tisak:** Škola za dizajn, grafiku i održivu gradnju - Split

**Naklada:** 1500 cca

**ISBN:** 978-953-56756-5-5

Split, 2014.

* Ni jedan dio ove brošure-stripa ne smije se umnožavati ili fotokopirati bez dopuštenja izdavača.

## Kakvo je vrijeme kod vas? Kako se osjećaš danas?

Djeca i mladi, često i odrasli, u određenim situacijama trebaju pomoć u razumijevanju i nošenju sa svojim osjećajima. Osjećaji bi mogli postati duboki, postati teret, ako se izoliraju, potiskuju ili prikrivaju od drugih, od samih sebe.

Nekad nas unutranji izvori straha, tuge tjeraju na nepromišljena ponašanja koja nisu uvijek od pomoći. Ako možeš razgovarati o svojim osjećajima, saznat ćeš kako nisi usamljen u svojim problemima, zajedno s nekom bliskom ili stručnom osobom pronaći ćeš rješenje, put iz problema. Tada je moguće prebroditi i prihvatiti loše trenutke. Ako misliš da za tvoj problem nema brzog riješenja, u razgovoru možeš pronaći utjehu i podršku koju svi trebamo!

Svima koji su dali svoj doprinos pri ostvarenju ovakvog jedinstvenog projektnog materijala te se odlučili na autentičan način kroz medij stripa skrenuti pozornost javnosti na važnost zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja djece i mladih, velika hvala na osobnoj i profesionalnoj slobodi duha, kreativnosti i hrabrosti!

Posebna zahvala djeci i mladima: "Uz crtanje, fotografiranje, pjevanje, sviranje, filmsamo u mojoj glavi, kao sanjarenja ili poput stripa..." *S.C. 16 g.*

Koliko su u tome uspjeli, pogledajte i procijenite sami?!

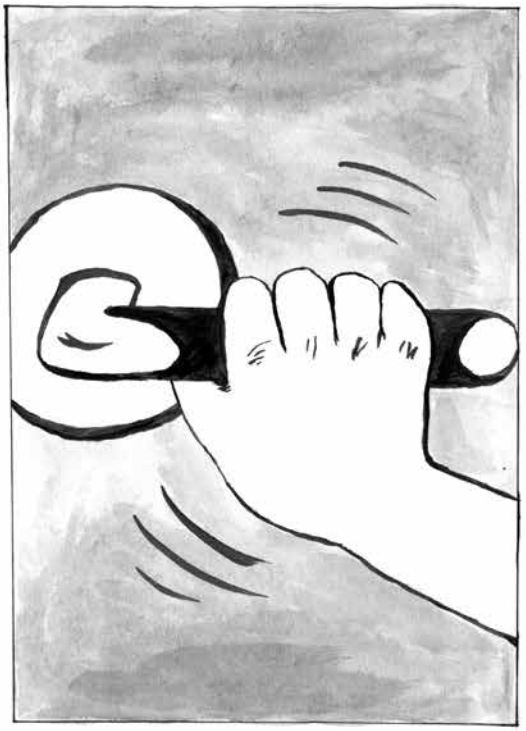
***Željko Ključević**, dr.med. spec.psihijatar*

Voditelj Službe za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvan bolničko liječenje ovisnosti



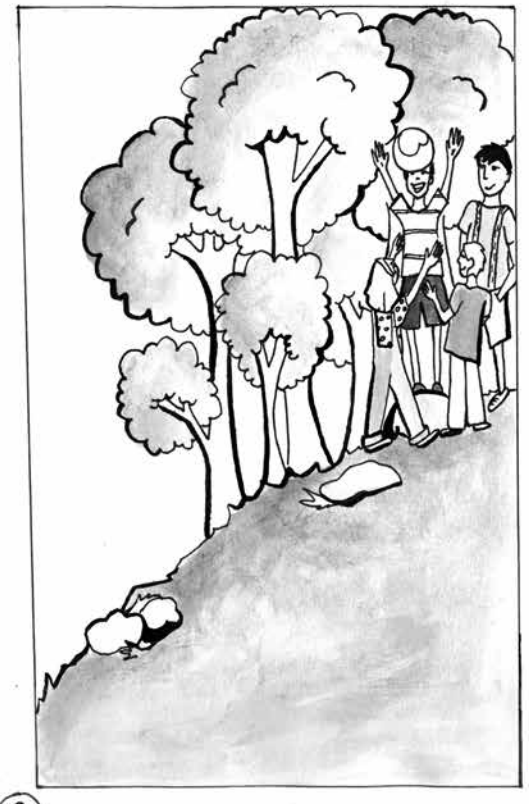



4.









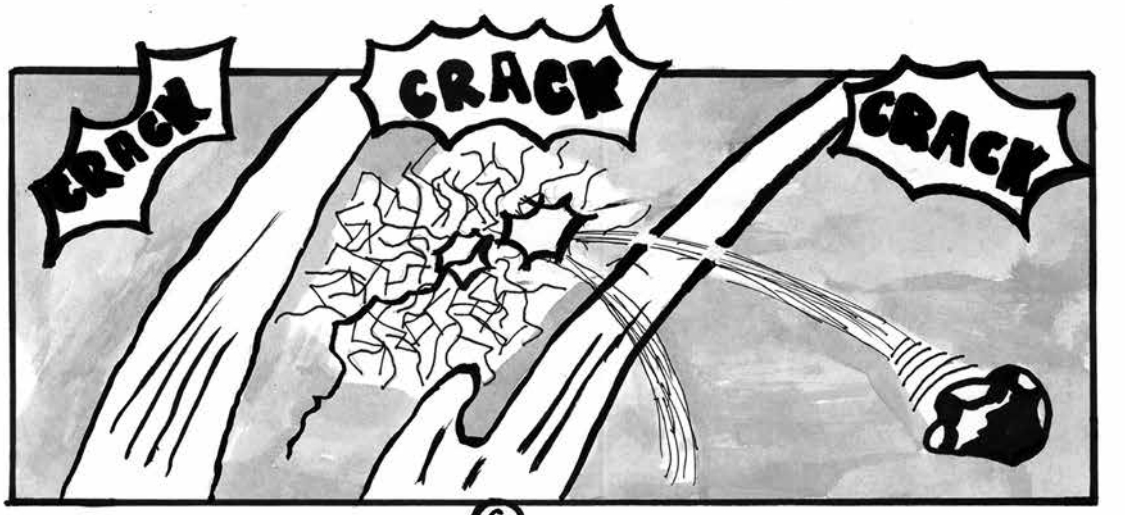

3










CRACK
CRACK
CRACK

# Što kažu mladi ...

## PROJEKT PRETEŽNO VEDRO- **Nevidljivi zid**

" Nevidljivi zidovi " zaista mogu biti "stvarni." Iako nisu oku vidljivi, možemo ih osjetiti u nama i oko nas, mogu nam postati stvarne prepreke. Ponekad je teže napraviti korak naprijed nego nekoliko unazad. Nevidljive zidove nije lako rušiti, postoji strah, da nas drugi ne povrijede, zbog toga oko sebe formiramo zidove. Sigurnije se osjećamo izolirani igrajući igrice nego s ekipom.

Nekad ni sami ne želimo promijene. Dovoljni smo sami sebi. Svatko sebi u životu stvara nevidljivi zid koji nas koči pri ostvarenju nekih ciljeva.

Kada odlučimo uzeti stvar u svoje ruke i drugi će nam pomoći, ali i mi sami sebi.

Za prijateljstvo se treba potruditi jer to je nešto najvrjednije, kad ti netko želi pomoći, ,,lipo je to puno lipo". Novi pokušaji donose nam i nove prilike za uspjeh.

Bojati se neuspjeha nije neki neuspjeh, neuspjeh je kada odustajemo od pokušaja uspjeha. Nismo dovoljni sami sebi često nam trebaju drugi. Kako bi nas potaknuli, pomakli, ponekad i natjerali, tada bi mogli pomoći sebi!

Nemojte odustati, nećemo ni mi...!

**Fokus grupa učenika Zdravstvene škole i korisnika Savjetovališta za djecu i mlade s ciljem vrednovanja projektnih aktivnosti kroz medij stripa.**



„Kako svaki rezultat nije svrha samom sebi, tako je i ovaj namijenjen što jasnijoj samospoznaji sudionika, kao i komunikaciji, jer umjetnički mediji jesu komunikacija, sa onim tko ovaj strip bude držao u rukama. Kao i za jasnoću stripa i za jasnoću emocija potreban je osobni angažman."

Voditelji radionica Škole stripa

INFO ZONA
INFORMATIVNI CENTAR ZA MLADE

**Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije**
Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

Savjetovalište za zaštitu zdravlja djece i mladih
Fra Luje Maruna 2/1 • tel. 021/599-696

**www.nzjz-split.hr**

NE ovisni ĐIR




ZDRAVSTVENA ŠKOLA SPLIT

"Maestral"
Dom za djecu "Maestral" Split
www. ddmaestral.hr

OŠ STJEPANA IVIČEVIĆA
Makarska
www.os-sivicevica-ma.skole.hr

ŠKOLA ZA DIZAJN, GRAFIKU I ODRŽIVU GRADNJU - SPLIT
www.gogss.hr

OŠ MERTOJAK
Split
www.os-mertojak-st.skole.hr

OŠ prof. Filipa Lukasa
Kaštel Stari