



KOMPAS ZA VASPITAVANJE

SADRŽAJ

05	Uspešno vaspitati
06	Džeparac
07	Pomoć u domaćinstvu
08	Ishrana i kretanje
09	Potreba za spavanjem
10	Televizor i računar
12	Smartfon
14	Kodeks ponašanja na internetu
16	Izlazak
18	Pubertet i seksualnost
20	Alkohol, duvan i kanabis
22	Pritisak vršnjaka
24	Mobing
27	Zaštita omladine
28	Zdravo osamostaliti
30	Školski socijalni rad u Kantonu Glarus
32	Podkasti i kontakt tačke

DRAGI RODITELJI I STARATELJI

Vi u svojim rukama držite «Kompas za vaspitavanje» školskog Socijalnog rada (SSA) Kantona Glarus. Ovaj kompas ima za cilj, da Vas kao Roditelje/ staratelje, po pitanju za vaspitavanje uzrasta dece od vrtića pa do uzrasta srednje škole podržava i ojača u vaspitavanju vase dece.

U tome se sadržani saveti ne trebaju posmatrati kao pravosnažno za sve situacije. Oni služe više kao ideja i smernice o temama kao što je rukovanje sa mobilnim telefonom, internetom i kao smernice za džeparac i ostalo.



USPEŠNO VASPITATI

«Međusobno poverenje, iskrenost i poštovanje.»

Ne postoje univerzalne instrukcije koje garantuju uspešno vaspitavanje. Centralne vrednosti u vaspitavanju su međusobno poverenje, iskrenost i poštovanje.

Podržavajući sastojci u radu sa decom i mladima su:

- ▶ više ohrabrenja i uvažavanja nego censura i galame, to znači da se uvek treba videti pozitivno
- ▶ jasne zahteve i uputstva
- ▶ fleksibilnost u pregovaranju o pravilima
- ▶ logične posledice kod kršenja pravila
- ▶ učvršćivanje ponašanja u konfliktnim situacijama

Budite kreativni i maštoviti. Savetujte se sa rodbinom, sa prijateljima, kod savetovališta ili kod nas u školskom socijalnom radu, kada ostanete bez dobrih ideja ili ako nisu dovoljno efikasne.

Ne udarajte svoje dete. Pretučena deca nemogu da izgrade adekvatno samopoštovanje, Oni u konfliktnim situacijama pre od drugih koriste silu.

DŽEPARAC

«Suočavanje sa novcem
treba da se nauči.»

Deca treba da nauče da raspolažu sa novcem, i da ga znaju raspodeliti. Zato je korisno da vaše dete redovno dobija džeparac. Važno je sa jedne strane, da se isplata ne veže na uslove, a sa druge strane da deca i mladi sami mogu da odluče o trošenju novca. Izbegavajte zato da džeparac upotrebljavate kao pritisak i u vaspitačke svrhe. Zavisno od rukovanja sa parama, džeparac se može sedmično ili mesečno isplaćivati.

Naša preporuka:

- ▶ 1. do 4.razred 1.- do 4.- Fr./sedmično
(zavisno od razreda)
- ▶ 5. i 6. razred 20.- do 25.- Fr./mesečno
- ▶ 7. i 8. školska godina 25.- do 35.- Fr./mesečno
- ▶ 9. i 10. školska godina 35.- do 50.- Fr./mesečno

Od sekundarnog stepena:

Novac za garderobu i mobilni može da se i pored džeparca isplati deci. Dogovorite se sa svojim detetom o visini iznosa, i za šta treba da se taj novac utroši.

Zanatska zarada:

Mladi koji još uvek žive sa roditeljima, mogu da učestuju u vođenju domaćinstva sa njihovom zaradom. Visina novčanog učešća nebi trebala da prelazi $\frac{1}{3}$ njihove zarade.

I plata sa zanata je veoma pogodna, da se deca nauče da raspolažu sa parama. Pod omladinskom platom, mi podrazumevamo iznos koji mladom čoveku treba za njegov život i koja mu se za sopstvenu odgovornost predaje. U finansijskom obrazovanju, zamenjuje omladinska plata džeparac. Iskustvo pokazuje, da je stupanjem u 13-tu godinu, odnosno 12ti rođendan, idealni datum da bi se deci predala odgovornost za definisana životna područja.

POMOĆ U DOMAĆINSTVU

«Jačati individualnu odgovornost.»

Za decu i omladinu je važno, da prikladno njihovom uzrastu preuzmu kućne poslove. Naj lakše je to izvesti sa obavezujućim kućnim planom sa podelom poslova.

Odgovarajući poslovi:

- ▶ Postaviti sto/ sudove oprati
- ▶ Kupatilo očistiti
- ▶ Usisavati
- ▶ Očistiti biciklo

ISHRANA I FIZIČKA AKTIVNOST

«Zdravlje i fitness, plodno tlo
za obavljanje obaveza.»

Kada vaše dete ujutru dođe u obdanište ili u školu, mora pre toga da doručkuje. Sa praznim stomakom deca i tinejdžeri nisu sposobni da jednako shvataju određenu materiju.

Da je uravnotežena i zdrava ishrana za fizičko i psihičko blagostanje važna, danas verovatno zna većina nas. Pogotovo za mlade je naporno da nađu zabavu u zdravoj ishrani, pošto je za njih nezdrava ishrana kul. Toga se niko i netreba da odrekne.

Da bi mladi sa čistom savesti ponekad mogli i nešto nezdravo da pojedju, imaju sledeći saveti koji su specifično za mlade:

- ▶ Nešto pokrenuti i doživeti: Život se odvija uglavnom napolju, ne ispred televizije, na kauču ili ispred računara.
- ▶ Motivišite svoje dete da koristi biciklo, kada hoće sa A do B da stigne. (Kacigu obavezno da nosi).
- ▶ Zašto se ne pridružiti sportskom klubu?

POTREBA ZA SPAVANJEM

«Snagu i energiju napuniti.»

Za koncentraciju i kapacitet Vašem detetu je potrebno dovoljno spavanja. Čak, deca predškolskog uzrasta trebaju da idu na vreme u krevet (između 19:00 i 20:00 časova).

Treba napomenuti da potreba za spavanjem od deteta do deteta može biti veoma različita. Međutim, važno je da vaše dete oporavljeno i odmorno dolazi u školu.

Izbegavajte da Vaše dete “za kaznu” pošaljete u krevet, jer to će odlazak u krevet popuniti sa negativnim osećajima.



TELEVIZOR I RAČUNAR

«O rukovanju sa elektronskim medijima.»

U elektronske medije broji se: Gemboj, mobilni telefon, iPod, Plaistation, računar, televizor itd. Informišite se o aparatima koji se koriste, o sadržaju i aplikacijama i tematizujte to sa svojim detetom. Računar, televizor itd., nebi trebali da stoje u dečijoj sobi. Da bi mogli imati bolji uvid o korištenju medija vašeg deteta, ograničite mu medijsku potrošnju. Ugovorite vremenski raspored po uzrastu deteta.

Preporučeno vreme po danu:

- ▶ Predškolski uzrast maks. ½ sata/dnevno
- ▶ Osnovna škola (1. do 3. razred) ½ sata/dnevno
- ▶ Osnovna škola (4. do 6. razred) 1 sat/dnevno
- ▶ Srednji stepen (1. do 3. razred) 2 sata /dnevno

- ▶ Roditelji treba da imaju pristup opremi bilo koje vrste i kontrolu nad medijskom potrošnjom svoje dece. Računar treba posle korištenja da se ugasi, a ne da ostaje u stand-by modusu.
- ▶ Zajedno sa svojim detetom, odredite koje filmove, igrice i aktivnosti, ono može da koristi na uređajima..Obraćajte u svakom slučaju pažnju na instrukcije za starost od proizvođača. Proverite sa čime se vaše dete bavi na računaru i šta gleda na televizoru.
- ▶ Televizija i kompjuteri su slobodne aktivnosti: dogovorite se sa svojim detetom, pod kojim uslovima (zadaća, pomoć u kući) konzumacija medija može da se odvija. Na jutro i u podne, i ti uređaji treba da naprave pauzu. Tematizirajte potrošnju i nadajte zajednički način da se nosite s time.



SMARTFON

«Ponekad ga treba isključiti.»

Mobilni je izvan našeg svakodnevnog života teško zamisliti. Prije 12-te godine za Vaše dete nije potrebno da ima svoj mobilni telefon. Mobilni telefon nije neophodan za decu tokom školskog vremena, čak je ponegde i zabranjen.

Kod mladih je važno da oni nauče kako da koriste mobilne telefone. Ako preuzimate jedan iznos od mesečnih troškova, preporučljivo je da zahtevate u zamenu da se preuzme u vidu uzrasta neki posao u domaćinstvu. Odredite period bez mobilnog telefona, npr., tokom obroka, vremena za spavanje i školskih časova.

Razgovarajte sa svojim detetom o sadržajima koji nisu za decu (pornografija, nasilje, stranice za kockanje). Čak i kad su isključeni ili potisnuti na uređaju deteta, moglo bi da dobije kod prijatelja pristup takvim sadržajima. Proverite s vremena na vreme sa Vašim detetom datoteke (filmovi, fotografije, aplikacije) koje se nalaze na telefonu. Pustite da Vam dete objasni funkcije. Pravno gledano, postavljenje i deljenje scena nasilja i porno prezentacija maloletnicima mlađim od 16 godina je zabranjena. Vaše dete čini krivično delo, ako npr. takve sadržaje šalje meilom ili na mobilne telefone.



PRAVIŁA PONAŠANJA NA INTERNETU

«Nadležnost za medije.»

Internet i društveni mediji nude veliku vrednost zabave, ali u isto vreme kriju opasnosti. Međutim, internet nije iznad zakona. Savetuje se oprez na čatu, fotografijama, video zapisima i sajber matletiranje.

Kada se jednom na internet objave lični podaci, ne postoji više kontrola nad njima. Potpuno uklanjanje sa interneta je praktično nemoguće, pošto podaci nakon kratkog vremena budu na računarima drugih korisnika ili memorisani u pretraživaču. Čak nakon mnogo godina, takvi podaci i fotografije mogu se pojaviti.

Važno u rukovanju sa internetom:

- ▶ Ime, adresu, broj telefona i E-Mail adresu ne daje se nikada, nepoznatim osobama.
- ▶ Informišite se o dečjim osiguračima (filteri, blok stranice) za programe na internetu.
- ▶ Instagram i TikTok su tek dozvoljeni od 13 godina. Poznanstva sa interneta nisu uvek oni, za koje se predstavljaju.
- ▶ Da li je Vaše dete u netu fer i dali se prema drugim osobama ponaša onako, kako bi željelo da se i drugi, prema njemu ponašaju? Informišite se s vremena na vreme o izjavama i slikama koje Vaše dete postavlja na internet. Ako se desi nešto neprijatno preko mreže ili neko Vaše dete ucenjuje, onda je važno da se razgovara o tome.



IZLAZAK

«Večna sporna tačka.»

Mladi ljudi žele da nešto dožive sa društvom na žurkama, naj radije do kasno u noć. Izlasci kroz sedmicu treba za decu školskog uzrasta da budu izuzetci. Klubski događaji i druge organizovane manifestacije mogu da predstavljaju izuzetke. Mladi moraju da budu u stanju da nauče da se nose sa svojim slobodnim vremenom i sa svojom slobodom.

Sledeće tačke treba da se razjasne prije izlaska:

- ▶ Ko organizuje događaj?
S kime sve izlaziš?
Šta tamo radiš?
- ▶ Dotupnost roditelja od grupe s kojom dete izlazi (zahtevati telefonske brojeve prijatelja).
- ▶ Kada se vraćaš kući?
(razjasniti kako i skime će se vratiti kući)

Sledeći vremenski povratak se preporučuje:

Starost	Ned. do Četvr.	Petak I Sub.
▶ Predškolsko	17:00 sati	sa pratnjom
▶ Osnovna do 4 razr.	do 18:00 sati	sa pratnjom
▶ Osnovna do 6 razr.	do 19:30 sati	sa pratnjom
▶ 7. razred	1x do 21:00 sati	do 21:00 sata
▶ 8. razred	2x do 21:30 sata	do 22:00 sata
▶ 9. razred	2x do 22:00 sata	do 23:00 sata
▶ do 18 godina	2x do 22:00 sata	do 24 sata.

Uz to, u obzir treba uzeti pouzdanost i tačnost kada se određuje vreme izlaska. I godišnje doba može igrati ulogu (npr. izlazak u letnjim mesecima do 21:30 sati a zimi do 21:00 sati).

Ne ustručavajte se da stupite u kontakt sa drugim roditeljima. («Svi smeju samo ja nesmem!»). Da zajedno za Vašu decu, napravite dogovore u određenim oblastima.

PUBERTET I SEKSUALNOST

«Jednostavno biti drugačiji.»

U pubertetu koji se odvija oko 11-te do 18-te godine, nastaju pojedine nervne ćelije u mozgu. One su aktivne i tada se odigravaju ogromne emocionalne i fizičke promene: dlake rastu na neobičnim mestima, telo dobija oblik i osećanja se menjaju kao vožnja na toboganu. Između toga, još dete biti i polako se već osećati kao odrasla osoba, pitaju se mnogi u pubertetu: «Da li je sve ispravno samnom?»

Sa početkom puberteta, devojčice i dečaci osećaju češće i intenzivnije seksualne impulse. Oni se bave sa svojim izgledom i žude za prvim seksualnim iskustvima.

Za roditeljsko-dečiji odnos, pubertet donosi veoma drastične promene za obadviije strane. U jednu ruku, roditelji i deca treba da se odvoje jednih od drugih. To može biti povezano sa bolom, svadjom i tugom. S druge strane devojčicama i dečacima su u pubertetu i dalje potrebni roditelji koji će im prelazak u život odraslih olakšati sa ljubavi i stavom, pored drugarica i drugara. U svakodnevnom životu i kod teme telo, veze i seksualnost, Vi poznajete Vaše dete i brzo ćete shvatiti ako nešto nije u redu ili ako postoji neko nerešeno pitanje.

Može biti da Vaš tinejdžer, Vaš pokušaj da mu objasnite nešto o seksualnim temama bude osećao kao suviše i sramotno. Ovo je normalan korak prema samostalnosti. U tom slučaju ste Vi svome detetu veća pomoć kad ostanete u pozadini i pružite mu savete gde može da naruči brošure i koji veb sajt može da poseti za informacije na tu temu. Koliko su razgovori o telu, vezi i seksualnosti važni, ipak deca mnogo o tome nauče bez reči. Majka i otac su u mnogo čemu uzor, jer se ponašaju na odredjeni način. Na primer, zanimljivo je videti kako se roditelji nose sa svojim fizičkim “problematičnim zonama”, ne dozvoljavajući da ih izlude radi kulta lepote i mladosti.



ALKOHOL, DUVAN I KANABIS

«O rukovanju sa supstancama
koje izazivaju zavisnost.»

Alkohol i duvan su prisutni u našem društvu: u oglasima, sa drugim mladim ljudima u svetu odrskih, i u porodici. Kako Vaše dete ove supstance i ljude koji ih konzumiraju vide i kakav odnos prema tome imaju, zavisi takođe i od Vas.

- ▶ Pokažite svome detetu sa Vašim ponašanjem zdrav odnos prema tom konzumiranju.
 - ▶ Probajte da utičete na dete na osnovu poverenja i na otvorenoj diskusiji po ovom pitanju. Informišite se o narkoticima i iznesite jasan stav prema tome. Razgovarajte sa svojim detetom o efektima droge koja izaziva zavisnost.
 - ▶ Zakon zabranjuje prodaju alkoholnih i duvanskih (uključujući e-cigarete i e-šiše) proizvoda do 16 godina starosti. Spirituse, aperative, alcopops mogu da se kupe tek od 18-e godine. Ne kupujte vašem detetu alkoholna pića i ne tražite ni Vi od njega da alkohol kupuje za Vas.
- ▶ Konzumiranje kanabisa je povezano sa rizicima za mentano i fizičko zdravlje. Imajte prema tome jasan stav. Vi nebi trebali niti tolerisati a ni podržavati upotrebu ovih supstanci.
 - ▶ Ako ste zabrinuti zbog upotrebe droge zbog Vašeg deteta, obratite se na vreme regionalnoj ponudi za pomoć (BTS; Sonnenhügel, socijalna služba , školski socijalni rad.



PRITISAK U GRUPI

«O želji da budem dio toga.»

Poslovice: «Svaka ptica svome jatu leti» je čest slučaj u sastavu grupa sa decom i mladima. Pretežno mladi ljudi u grupi dele iste vrednosti, sklonosti ili hobije.

Prvo, roditelji treba da shvate da je formiranje grupa nesto prirodno. Iskustva u grupi su za razvoj Vašeg deteta od velikog značaja. Za mlade je veoma važno da budu prihvaćeni od svojih prijatelja, čak i više nego od sopstvenih roditelja. Mladi žele da budu isti kao i ostali članovi grupe. To se zove «Kameleonsko ponašanje».

Ne gledajte grupu kao konkurenciju. Nesigurni i mladi ljudi imaju tendenciju da se pridruže grupama koje mogu negativno uticati na njihov razvoj. U takvoj grupi mogu da se osećaju važni i podržani. Važno je naglasiti pozitivne aspekte Vašeg deteta. S time jačate njegovo samopoštovanje. Ako su tinejdžeri zadovoljni sa sobom, ne daju tako lako negativno uticati na sebe.

MOBING

«Ja smem biti, kakav jesam.»

O Mobingu se priča kada deca i mladi u dužem vremenskom periodu više puta budu od drugih šikanirani ili uznemireni. Mobing je vrsta fizičkog i psihičkog nasilja, koji se ni u kom slučaju ne sme da toleriše.

Dete može da bude Mobing žrtva ako se deš sledeće situacije:

- ▶ Dete koje više ne želi da ide u školu.
- ▶ Njegov školski rad se znatno pogoršao.
- ▶ Često je bolesno, žali se da ga boli želudac.
- ▶ Gubi svoje lične stvari ili ih vraća oštećene.
- ▶ Ima malo ili ni malo prijatelja.
- ▶ Priča omalovažavajući samo o sebi.
- ▶ Pati od slabog apetita i nesanice.
- ▶ Ima povrede i modrice po telu.

Za roditelje može biti teško prepoznati Mobing. Često roditelji budu bespomoćni, dok deca krive sami sebe i sve više i više se povlače. Razgovarajte sa svojim detetom o njegovim brigama i shvatite ga za ozbiljno.

- ▶ Podržite ga i verujte Vašem detetu. Verujte njegovim izjavama, pružite mu pomoć i reagujte na vreme.
- ▶ Ne optužujte svoje dete, niti mu prigovarajte za greške.
- ▶ Ne akceptirajte matletiranje. Ne reagovati, znači akceptirati nasilje.
- ▶ Nadjite sebi podršku (npr. kod nastavnika, školskog socijalnog rada, trenera itd.) i informišite ih o događajima.
- ▶ Izbegavajte da se prebrzo suočite sa roditeljima od učinilaca. Svako ljudsko biće ima pravo da bude prihvaćeno onakvo kakvo jeste. Tražite od svoga deteta, da se prema drugima ponaša kako bi ono želelo da se i drugi ponašaju prema njemu. Ne moraju svi biti prijatelji, niti jedni drugim simpatični, ali svi moraju biti tretirani sa poštovanjem i tolerancijom. Boriti se protiv matletiranja, znači biti uzor.

Deca treba da nauče da kažu «Ne», kada druga deca ne prihvataju granice. Pričati o eventualnim situacijama matletiranja u školi ili slobodnom vremenu, nema nikakve veze sa tužakanjem. Jako je hrabro uložiti se za žrtvu.



ZAŠTITA ZA OMLADINU

«Posmatrati, tražiti razgovor.»

Neobično ponašanje vašeg deteta može biti pokazatelj za probleme ili neke opasnosti. Pokažite svome sinu ili vašoj ćerki da ste tu za njih. Razgovarajte sa Vašim detetom. Informišite se o abnormalnostima i simptomima i stupite po potrebi u kontakt sa školskim socijalnim radnikom, nastavnicima, omladinskim radom ili sa odgovarajućim nadležnim organima.

Deca i mladi uzrasta od 10 godina, mogu se za nedolično ponašanje u skladu sa članom 3. stav. 1 JuStG zakonski smatrati krivično odgovornim. Roditelji su zauzvrat prema članu 296. stav. 1 ZGB zakon člana 301. stav. 1 i 2 ZGB, dužni da se brinu za dobrobit svoje dece. Za sva pitanja su Vam u Kantonu Glarus, dostupna razna savetovališta. Školski socijalni rad Vam daje sve potrebne informacije.



NA ZDRAV NAČIN OSA- MOSTALITI

Dve stvari deca treba da dobiju od svojih roditelja:

«Korenje i krila». J. W. von Goethe

U srednjoškolskom stepenu dolazi vreme za osamostaljenja. Mladi ljudi žele sa godinama više i više da odlučuju sami. Vi kao roditelji možete na primer sa svojom omladinom pregovarati o zajedničkim pravilima. S time im možete predati više odgovornosti. Strukture u obliku spoljnog okvira, koji je određen od roditelja je neophodan. I tinejdžerima treba još podrške i zaštite.

Radi se o pronalaženju ravnoteže između kontrole i popustljivosti. Osamostaliti mlade, znači takođe da ih treba ohrabriti da idu svojim putem, da preuzmu odgovornost i da mu uvek pružite podršku.

Preduslov svih pravila je odnos poverenja između roditelja i njihove dece. Taj odnos se može ojačati sa zajedničkim interesima i aktivnostima što predstavlja osnov za «uspešno» vaspitavanje. Pravila za pregovore treba kad god je moguće praviti zajedno po dogovoru i obratiti pažnju na interes svih strana. To zahteva vreme i spremnost na kompromis sa strane dece kao i sa strane roditelja.

ŠKOLSKI SOCI- JALNI RAD U KANTONU GLARUS

Školski socijalni rad, skraćenica SSA, koji je ponudjen širom Kantona Glarus, bude redovno prisutan u većini školskih objekata. U manjim školskim zgradama, bude prisutan po potrebi.

Fokus ovog rada je na deci i mladima u određenim godinama, od vrtića, osnovnih i srednjih školskih stepena. Takođe i nastavnici, staratelji, vlasti ili nadležni organi kao i svi drugi zaposleni u školskom okruženju, imaju pravo da koriste usluge od SSA.

Ponuda školskog socijalnog rada je nezavisna prema nastavnicima i školskoj upravi. Ako imate bilo kakvih pitanja, savetovanje je dobrovoljno, te ostaje anonimno i besplatno je. Ako imate bilo kakvih pitanja ili ste samo radoznali, pozovite slobodno. Radnici školskog socijalnog rada će se obradovati vašem pozivu. Odgovarajući kontakt za vašu školu, naći ćete u ovoj brošuri.

Školski socijalni rad za roditelje/staratelje:

- ▶ Kratko savetovanje: Školski socijalni rad može biti od pomoći pri vaspitavanju Vaše dece. Oni Vam daju besplatan i profesionalan savet. Takođe i u drugim teškim životnim situacijama, školski socijalni rad je tu za Vas.
- ▶ Objavljivanje informacija o uslugama savetovaništva i uslugama o podržavanju.

Školski socijalni rad za decu/mlade:

- ▶ Smernice o ličnim, socijalnim i/ili porodičnim problemima. Konsultacije mogu da budu pojedinačno, porodično ili grupno savetovanje. Razgovori često nastaju usled kratkih kontakata ali i na zahtev nastavnika ili staratelja.

Školski socijalni rad za školu, učitelje i direktora škole:

- ▶ Rano otkrivanje i rane intervencije kod opasnih i problematičnih situacija.
- ▶ Preventivne ponude i projekti, kao i aktuelnih pitanja u društvenom ponašanju, do rešavanja konflikta, do radnog identiteta i pitanja porekla;

Pratnja u prelazima (npr. iz osnovne u srednju školu ili Gimnaziju).

- ▶ Saradnja i učešće u odabiranju unutrašnjih školskih projekata.

Intervencije:

- ▶ Posredovanje u sukobima između učenika.
- ▶ Posredovanje u učionicama sa krizama i sukobima, na zahtev i konsultaciju sa učiteljima i školskom upravom.
- ▶ Kratak savet od nastavnika, školske uprave i vlasti o društvenim pitanjima i pitanjima vaspitanja.
- ▶ Intervencija za učenike u kriznim situacijama sa hitnom akcijom za nadležni organ, zapravo iniciranje odgovarajućih mera.



PODCAST



Skenirajte QR kod pomoću pametnog telefona.
Naći ćete dalje korisne informacije za roditelje,
decu i mlade.

KONTAKTNE TAČKE

Školski socijalni rad www.gl.ch/schulsozialarbeit

Pomoć za mlade www.tschau.ch
www.147.ch
www.selbstsicherheit.ch

Pomoć za roditelje www.elternnotruf.ch
www.projuventute.ch
www.elternbildung.ch

Pomoć o rukovanju
sa internetom

www.medienundschule.ch
www.jugendundmedien.ch

Pomoć na temu
o seksualnosti

www.lustundfrust.ch
www.castagna-zh.ch
www.lilli.ch
www.bts-glarus.ch

Pomoć na temu
o ovisnosti

www.bts-glarus.ch
www.mamatrinkt.ch
www.papatrinkt.ch

Pomoć na temu
pare i dugovi

www.budgetberatung.ch
www.sbgj.ch
www.schulden.ch

Pomoć na temu
sila

Odrasli Tel.143
Deca + omladina Tel.147
pomoć za žrtve
Tel. 055 646 67 36





