

PROGRAMI PSIHOEDUKATIVNIH RADIONICA ZA UČENIKE I RODITELJE

Udruga organizator: Hrabri telefon

ŠTO nudimo?

➔ **MOZAIK: Program predavanja i radionica za roditelje učenika od 1. do 3. razreda**

Program je usmjeren na jačanje roditeljskih znanja i vještina u komunikaciji, postavljanju granica i razvoju odnosa s adolescentima. Veći dio programa posvećen je specifičnim temama kao što je razgovor s mladima o sredstvima ovisnosti, seksualnosti, vršnjačkim pritiscima i kako potaknuti razvoj pozitivne slike o sebi.

1. susret: Upoznavanje / Specifičnosti adolescencije
2. susret: Potrebe / Integritet i suradnja
3. susret: Roditeljski stilovi i disciplina u razdoblju adolescencije
4. susret: Komunikacija, osobna odgovornost i odgovornost za odnos
5. susret: Identitet, samopoimanje i slika o sebi
6. susret: Kako razgovarati o sredstvima ovisnosti
7. susret: Kako razgovarati o seksualnosti
8. susret: Stres i roditelji adolescenata

➔ **EMOTicom: Program radionica za učenike od 1. do 3. razreda**

Program je namijenjen mladima koji žele naučiti bolje prepoznavati i razumjeti vlastite i tuđe emocije, nositi se s neugodnim emocijama kao što su ljutnja, strah ili tuga i naučiti kako emocije komunicirati drugima na način koji će čuvati njihove granice, ali i granice druge osobe.

1. susret: Osjećaji, misli i identitet: koja je razlika?
2. Susret: Reguliranje emocija
3. susret: Kako suosjećam sam/a sa sobom?
4. susret: Stilovi komuniciranja emocija
5. susret: Asertivna komunikacija / Konflikti

TKO se sve može uključiti?

Roditelji učenika u dobi od 14 do 18 godina (10 po grupi). Učenici u dobi od 14 do 18 godina (5 po grupi; grupe razdvojene po dobi).

GDJE će se aktivnosti održavati?

Na adresi udruge, Trg svibanjskih žrtava 1995. br. 2.

KADA će se aktivnosti održavati?

S radom grupa započinjemo u ožujku 2021., a konkretne termine dogovaramo nakon što se grupa okupi. Do kraja 2021. godine u planu nam je održati najmanje dva ciklusa radionica za učenike i 2 ciklusa psihoedukativnog programa za roditelje.

KOLIKO dugo traje program?

Psihoedukativni program za roditelje sastoji se od 8 susreta u pojedinačnom trajanju od 90 minuta, dinamikom jednom tjedno. Radionice za učenike sastoje se od ukupno 5 tematskih susreta, u pojedinačnom trajanju od 90 minuta, dinamikom jednom tjedno.

KOME se obratiti za više informacija?

Voditelji radionica su Andrea Gerčar i Adrian Štark, psiholozi u udruzi Hrabri telefon. Za više informacija pišite na mail andrea@hrabritelefon.hr ili zovite na broj 091 602 2601.

KAKO se mogu prijaviti?

Zainteresirani se mogu javiti na mail andrea@hrabritelefon.hr te ostaviti svoje podatke.

Za program za roditelje: Ime i prezime roditelja, razred kojeg dijete pohađa (1., 2. ili 3.), kontakt (mail i broj mobitela)

Za program za adolescente: Ime i prezime učenika/ce, razred kojeg dijete pohađa (1., 2. ili 3.), kontakt roditelja (mail i broj mobitela)

Nakon što se okupi dovoljan broj sudionika, voditelji će kontaktirati svakog potencijalnog polaznika pojedinačno i dogovoriti daljnje korake.

Veselimo vam se! 😊