

SNAGA JE U MENI

radionice za djecu i mlade (13-15 godina)

AKTIVNOSTI:

1. edukativne radionice

5 radionica

1x tjedno po 2h

2. radionice grupne podrške

5 radionica

2x mjesečno po 2h

3. individualno savjetovanje

prema potrebi i u dogovoru s djecom

4. pomoć u učenju

prema potrebi i u dogovoru s djecom

TEME EDUKATIVNIH RADIONICA:

PREPOZNAVANJE SVOJIH POTREBA I IZGRADNJA ODNOSA S DRUGIMA: Radionica će pružiti odgovore na pitanja poput *što su moje potrebe, a što želje? kako uspješno zadovoljiti svoje potrebe? kako naći način da slobodno živim život kakav želim, a da se pritom dobro slažem s ljudima koje trebam?* Djeca će se upoznati s osnovnim psihičkim potrebama koje nas pokreću na ponašanje te će učiti o djelotvornom zadovoljavanju potreba u konstruktivnoj interakciji s drugima.

MOJI IZBORI – VJEŠTINE ODLUČIVANJA: Situacije koje zahtijevaju donošenje odluka sastavni su dio odrastanja. Odlučivanje bi trebalo uključivati odgovornost za vlastite izbore, a odluke koje donosimo trebaju biti razborite i utemeljene na činjenicama, razumijevanju situacije, poznavanju vlastitih snaga i slabosti. Djeca će koristeći primjere iz svakodnevnog života te uvježbavanjem različitih metoda usvajati vještine donošenja odluka.

KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE: Djeca će razvijati komunikacijske vještine kroz vježbe koje omogućuju promatranje, vježbanje reakcija i primanje povratnih informacija od drugih. Učenje komunikacije kao životne vještine će identificirati elemente potrebne za slanje i primanje poruka, identificirati moguće barijere u komunikaciji, osvijetliti važnost upotrebe neverbalne komunikacije, fokusirati individualnu odgovornost u efektivnoj komunikaciji. Efektivne komunikacijske vještine mogu omogućiti djeci da samosvjesno grade odnose s drugim ljudima i učinkovitije se snalaze u socijalnim situacijama.

STRATEGIJE SUOČAVANJA SA STRESOM: Adolescencija je razdoblje burnih bioloških promjena i pratećih psihosocijalnih zahtjeva kojima se mlade osobe trebaju razvojno prilagoditi i adekvatno odgovoriti na očekivanja okoline - promjena škole, zahtjevi u školi, previsoka očekivanja, problemima s vršnjacima ili u obitelji i sl. Djeca i mladi se susreću s raznim izvorima stresa, ali u isto vrijeme ne barataju širokim, a često ni učinkovitim spektrom strategija suočavanja sa stresom u koje bi se mogli pouzdati što može biti iznimno rizično. Stilovi suočavanja sa stresom koje razvijaju djeca i mladi svakako utječu na načine na koje se kasnije u životu suočavaju s novim situacijama. Na radionici će djeca učiti o stresu i načinima nošenja sa stresnim situacijama te će uvježbavati vještine koje će im pomoći u nošenju sa stresom.

SAMOSVIJEST, SAMOPOUZDANJE I SAMOPOŠTOVANJE: Djeca i mladi s lošom slikom o sebi, niskom samosviješću, slabijom samokontrolom, lošijim školskim postignućima i poteškoćama u učenju sklonija su rizičnim ponašanjima. Razvijena samosvijest, samopoštovanje i sigurnost u sebe djeluje motivirajuće, pridonosi razvoju emocionalne stabilnosti i povećanju vjerojatnosti uspješnog razrješavanja životno nepovoljnih situacija. Djeca će steći znanja o tome što sve utječe na samosvijest i razvijati vještine koje će povećati razinu samosvijesti i samopoštovanja.