

VABILO NA AKTIVNOSTI ZNOTRAJ ŠTUDIJSKO-RAZISKOVALNEGA CENTRA ZA DRUŽINO (ŠRCD), ENOTE DOMŽALE, OBDOBJE JESEN/ZIMA 2023

Vse dejavnosti so sofinancirane s strani občine Domžale in so zato za udeležence **BREZPLAČNE!** Za predavanja se prijavljajte direktno na Center za mlade Domžale (tel: 01 722-66-00, 040 255-568; mail: info@czm-domzale.si), za delavnice in skupine za otroke in mladostnike pa na ŠRCD.

Sklop predavanj ŠOLA ZA DRUŽINO, namenjena staršem, učiteljem, vzgojiteljem in vsem zainteresiranim:

1. Predavanje: POSTAVLJANJE MEJA OTROKU IN NAJSTNIKU, 28.9.2023

Večno aktualno vprašanje za starše in vse, ki vsakodnevno prihajamo v stik z otroki in najstniki je, kako učinkovito postavljati meje in razmejitve. Za začetek bomo poskušali odgovoriti oz. razčistiti s pojmi, ki so dostikrat napačno utemeljena in razumljena. To so: permisivna in represivna vzgoja, ljubezen do otroka, meje in razmejitve, postavljamo meje otroku ali sebi, zakaj kaznovanje ne učinkuje, kaj je sočutna vzgoja, od kje se otrok uči empatije in sočutja?

Iz praktičnih primerov bomo poskušali odgovoriti na vprašanje, kako postaviti in vztrajati pri mejah, tudi takrat, ko otrok izraža jezo in afekte ter opisati dva ključna obdobja, kjer otrok najbolj potrebuje postavljanje meja in zakaj. To sta obdobja v starosti od 2-4 let ter v času najstništva. Predvsem pa bomo osredotočeni na to, kako ob postavljanju meja ohraniti stik z otrokom in seveda s sabo.

Delavnica: Kako sam sebi pomagati, ko moramo vzdržati z lastnimi občutki ob otroku

Ko moramo starši postavljati meje otroku in najstniku, občutimo marsikaj: od jeze, besa, strahu... Kaj nam to pravzaprav govori o nas? Kako vzdržati? Kako ohraniti stik z otrokom ob tem, ko postavljamo meje in kako ohraniti stik s sabo?

Izvajalka: Dr. Lidija Bašič Jančar, univ. dipl. socialna delavka, zakonska in družinska terapevtka, vodja Študijsko-raziskovalnega centra za družino, enote Domžale

Datum: 28.9.2023 ob 18ih v prostorih CZM.

2. Delavnica: STARŠI OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI - Znete poskrbeti zase? 17.10.2023

Namen: Delavnica je namenjena staršem otrok s posebnimi potrebami, izvaja ga Študijsko-raziskovalni center za družino, enota Domžale.

Starši z otrokom s posebnimi potrebami se dnevno srečujejo z najrazličnejšimi strahovi, izzivi, ki večini ljudem, ki te izkušnje nimajo, niso razumljivi. Velikokrat se zgodi, da ostanejo sami, nerazumljeni, kar hitro pripelje do tega, da počasi izgubijo stik s seboj. Ves svoj čas namreč namenjajo temu, da bi bilo za otroka poskrbljeno v čim večji meri, na svoje lastne želje in potrebe pa ob tem hitro pozabijo.

Cilj: Delavnica je usmerjena v iskanje stika s samim seboj in kako lahko starš ob skrbi za otroka poskrbi zase, predvsem za svoj notranji čustveni svet.

Potek delavnice: Delavnica bo razdeljena na dva dela in sicer: uvodni teoretski del bo zajemal teme, kot so: kaj pomeni imeti otroka s posebnimi potrebami, kaj za izkušnja prinese družini in partnerskemu odnosu, kako se soočati z vsakdanom, katera čustva so prisotna ob tem; Drugi del bo praktične narave, kjer bodo starši lahko spregovorili o svojih občutkih, ki jih nosijo v sebi, kar vodi v skrb zase. Pomembno izkustvo je tudi zavedanje, da vedno lahko poiščejo pomoč, ko jo potrebujejo (prijatelji, družina, strokovna pomoč).

Datum: 17.10.2023 ob 18.uri v CZM Domžale;

Čas: 90 min

Izvajalka: mag. Ana Trček, terapevтка stažistka, ŠRCD, enoti Domžale.

3. PREDAVANJA: IMAMO NAJSTNIKA-KAKO GA RAZUMETI?, 7.11.2023

DELAVNICA: Kako kljub intenzivnim čustvom najstnika ohraniti dober odnos?

Najstništvo je razvojno obdobje, ki se mora zgoditi v življenju vsake osebe. Pogosto se to obdobje in s tem najstnika označuje z negativnimi opazkami kot so: «Puberteta ga daje! Joj kako so najstniki naporni! Nikamor več noče z nami!»

Gre za obdobje, ko se možgani intenzivno razvijajo in rastejo. Posledično je ta čas za nas starše, odrasle čas velikih izzivov in priložnosti. Najstnike vsekakor ne spremlja predvidljivost, racionalno razmišljanje in lahko bi to obdobje primerjali z adrenalinsko vožnjo-nikoli ne veš kaj te čaka za naslednjim ovinkom.

V obdobju najstništva se še kako pomemben pokaže in izkaže odnos, ki ga kot starši imamo z našimi najstniki, ga gradimo v vsakodnevnih trenutkih in izkušnjah z zanimanjem za njegov svet.

Delavnica: Kako kljub intenzivnim čustvom najstnika ohraniti dober odnos?

Na predavanju/delavnici bomo spregovorili o tem, kako razumeti najstniške možgane. Poskušali si bomo odgovoriti na vprašanje ali je naš najstnik uporniški, vzkipljiv, jezen, ker se je tako odločil ali pri tem igra pomembno vlogo njegova struktura še razvijajočih se možganov.

Iskali bomo načine kako ohraniti dober odnos z našim najstnikom.

Bodimo starši, ki smo jih mi potrebovali.

Datum: 9.11.2023, ob 18.00 v prostorih CZM

Izvajalka: Lili Kodelja, zakonska in družinska terapevтка, Študijsko-raziskovalni center za družino, enota Domžale

4. Predavanje: SPLETNA PORNOGRAFIJA – KAKO SE O TEM POGOVARJATI Z OTROCI? 21.11.2023

November je mesec preventive pred odvisnostmi. Ena od najhitreje rastočih odvisnosti med mladimi je spletna pornografija. Pa se o tem še vedno zelo malo govori. O spletni pornografiji kroži veliko mitov in tabujev. Tudi zaradi teh se mnogi starši bojijo in odlašajo, da bi s svojimi otroki odkrito pogovarjali o tej temi.

Na predavanju bomo spregovorili, kako spletna pornografija vpliva na otroke in mlade, kakšen učinek ima na njihove razvijajoče možgane. Opozorili bomo na stvar, ki jih kot starši ne smemo spregledati.

Delavnica: Načini pogovora o spolnosti, ki otroka ne odbija

Pokazali bomo nekaj primerov, kako s svojimi otroki ali najstniki odpreti temo spletne pornografije. Kakšen jezik uporabljati, kako naslavljati teme, ki imajo močan čustveni naboj. Kako narediti pogovor o tej temi čim bolj naraven in sproščen.

Predavanje bo nadaljevanje aprilskega predavanja *Kako se pogovarjati z otrokom, ko naleti na internetno pornografijo*, ponovili pa bomo nekaj osnov.

Izvajalec: Miha Novak, psihoterapevt specializiran s področja tematike spolne zasvojenosti

Datum: 21.11.2023 ob 18.uri v prostorih CZM.

Skupine za otroke in mladostnice/mladostnike, namenjene mlajšim otrokom ter mladostnicam in mladostnikom

1. PRAVLJIČNE URICE S TERAPEVTSKIM UČINKOM

Pravljice so osnovna hrana za dušo tako otrok kot odraslih. Pravljичne urice s terapevtskim učinkom so namenjene otrokom, saj preko njih lažje doživimo in razumemo otrokovo počutje. Za svojo stisko otrok včasih ne najde besed in mu pravljica pomaga, da odrasli obravnavamo njegovo stisko resno. Otroku preko njemu znanih bitij (živali, rastline, narava) pravljica ponuja rešitve.

Omogočajo nam uvid v otrokovo počutje in dožemanje. Otroku pomagajo poimenovati in (raz)ločiti občutke in čustva. Kakovostna pravljica ne zatiska oči pred realnimi situacijami. Včasih ne vemo, kako otroku predstaviti spremembe in nove izzive. Terapevtske pravljice bodo otroka opolnomočile ter mu dale vedeti, da je sposoben, da zmore, da ni edini z neko težavo in da v njej ni sam. Pravljica tako nam kot tudi otroku predstavlja varen kotiček. Zavedamo se, da bo konec srečen in da rešitev vedno obstaja.

Pravljice bodo potekale **ob ponedeljkih od 15-16. ure** v prostorih **ŠRCD, Ljubljanska 64, Domžale** in so **BREZPLAČNE**—izvedbo financira občina Domžale. Prijave na **mail: lili.kodelja@srcdjljubljana.com** (Lili Kodelja). Vabljeni, začnemo v mesecu oktobru!

2. SKUPINA ZA MLADOSTNICE IN MLADOSTNIKE (od 13 – 15 let in od 16-19 let), ki jih organiziramo terapevti na Študijsko-raziskovalnem centru za družino v Domžalah.

Namen skupine: izboljšanje samopodobe mladostnic in mladostnikov, ubesedenje občutkov, pogovor o tabu temah.

Cilj skupine: lažje sprejemanje sebe in drugih, razumevanje lastnega telesa, misli in občutkov, povečanje vključenosti v socialno okolje, oblikovanje zdrave družbe in stikov, boljše soočanje s stresom, lažje reševanje konfliktov in boljša komunikacija.

Mladostništvo je ranljivo obdobje, ki od staršev, učiteljev in ostalih odraslih zahteva veliko mero razumevanja in sprejemanja obdobja, kot takega, ki prinaša velik naboj in potencial za poln in zdrav razvoj. Ključno je, da se mladostniki lahko do konca izrazijo, poglobljeno debatirajo o različnih temah in razmišljajo o stvareh, situacijah, občutkih ter se opolnomočijo za zdravo spoprijemanje s stiskami in težavami.

Na skupini bomo razmišljali o tem, kakšen je zadovoljen najstnik, kakšen je »in« najstnik, o vzrokih podrejanja neki skupini, o medvrstniškem nasilju, o idealu lepote in še čem.

Skupini bosta potekali: **ob torkih** od 15-16. ure (**skupina mladostnikov od 16-19 let**) ter **ob četrtek** od 16-17.ure (**skupina mladostnikov od 13-15 let**) v prostorih **ŠRCD, Ljubljanska 64, Domžale** in so **BREZPLAČNE**—izvedbo financira občina Domžale. Prijave na **mail: ana.trcek@srcdljubljana.com** (Ana Trček). Vabljeni mladostniki in mladostnice, začnemo v mesecu oktobru!

Psihosocialna pomoč za otroke in mladostnike

NAJ NOBEN OTROK NE IZOSTANE-takojšnja psihosocialna pomoč za otroke in mladostnike iz ogroženih družin

Pomoč je namenjena otrokom in mladostnikom ter njihovim staršem ali skrbnikom, ki potrebujejo takojšnjo celostno in dolgotrajno psihosocialno obravnavo. O ogroženih družinah govorimo takrat, ko se družina srečuje s številnimi izzivi in so zato ranljivejše, kar prepogosto vpliva na čustveni in vedenjski razvoj otrok in mladostnikov. To so družine, ki se v vsakodnevnem življenju srečujejo s številnimi notranjimi in zunanji streso, pogosto povezanimi s težkimi življenjskimi razmerami, ki povzročajo preobremenitev in destabilizacijo družine. Mnoge med njimi nimajo zadovoljenih osnovnih potreb in so nenehno postavljene pred različne izzive. Okoliščine, ki negativno vplivajo na starševsko skrb so stresna stanja in motnje, na prvem mestu so kronični stres, tesnoba in depresivnost ter največkrat še težke socialne razmere, kot so brezposelnost, nižja izobrazba, neurejene stanovanjske razmere, medosebni konflikti, različne oblike odvisnosti in zloraba alkohola.

Ranljive družine so torej tiste, ki se v večji meri soočajo z revščino in slabimi medosebnimi odnosi.

Najpogostejši razlogi, ki kažejo, da so otroci ali mladostniki v stiski in ki najpogosteje »pripeljejo« družino na psihoterapevko obravnavo, so glede na naše izkušnje naslednji: predšolski otroci svojo stisko kažejo v obliki tesnobnih občutkov, bolečin v trebuhu ali vsesplošnega in dalj časa trajajočega slabega fizičnega počutja, utrujenosti, nezmožnosti koncentracije, odklanjanja obiskovanja pouka in nepopolnega opravljanja šolskih obveznosti, slabega pomnjenja in slabšega spomina; osnovnošolski otroci stiske kažejo v obliki občutkov strahu in tesnobe, depresivnega vedenja, raznih agresivnih vedenj, motenj spanja, nočnih

mor, resnejših težav v šoli, hiperaktivnosti; mladostniki svojo stisko kažejo v obliki resnejših depresivnih občutij, umikanja iz odnosov, poskusov samomora, samopoškodovanja, motenj hranjenja, zdravstvenih težav, beganj od doma, zlorab drog, alkohola in drugih oblik kemičnih in nekemičnih zasvojenosti.

Psihosocialna pomoč vsebuje svetovanje in psihoterapevtsko obravnavo otrok in mladostnikov ter njihovih družin in sicer 1x tedensko po 1 uro. Cikel pomoči zajema 12 srečanj oz. več po potrebi.

**Kontakt: Študijsko-raziskovalni center za družino, enota Domžale, Ljubljanska 64, Domžale.
Tel: 040 820-899, Mail: info.domzale@srcdljubljana.com.**