



DOBRO SEM. PA TI?

Zveza prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje v Kobaridu organizira brezplačne delavnice za otroke stare od 6 do 12 let.

V sodobnem svetu postaja **duševno zdravje pogoj uspešnosti in prilagodljivosti na hitre spremembe.**

Duševno zdravje se odraža v vsakdanu vsakega posameznika in se prepleta od pozitivnih občutij, zadovoljstva, pozitivne samopodobe ter občutka moči do negativnih vidikov, ki se odražajo v nezmožnosti soočanja s težavami, stresnih motnjah, depresiji.

Zavedamo se kako pomembno je **krepitev duševno zdravje že v zgodnjem otroštvu** in v ta namen smo oblikovali delavnice namenjene otrokom. Z zgodnjim pristopom lahko pri otrocih preprečimo napačna in neučinkovita prepričanja o sebi, svetu in drugih ter jim ponudimo dejavnike varovanja duševnega zdravja in lastne notranje moči.

Delavnice Dobro sem bomo novembra začeli izvajati tudi v Kobaridu, da poskrbimo za izboljšanje duševnega zdravja naših otrok.

Otroški modul vključuje delavnice preko katerih otroci pod vodstvom trenerja Dobro sem, Nataše Bernik v **skupinski interakciji** obravnavajo različne teme s katerimi želimo

- **razvijati veščine za večjo psihično odpornost in čustveno stabilnost otrok, naučiti jih upravljanja s čustvi, predvidevanja, iskanja pomoči, odločanja, reševanja problemov in dojemanja načina mišljenja,**
- **opredeliti odgovornost posameznika: na kaj ima posameznik moč vpliva in do katere mere, ter krepiti sposobnost obladovanja zahtev in težav,**
- **razvijati pozitiven odnos med vrstniki, povečati socialno vključenost, sposobnost empatije in čustveno inteligenco**

Vsaka delavnica je zasnovana na teoretični podlagi, sestavljena pa je iz različnih vaj, preko katerih se učenci spoznavajo s temami duševnega zdravja in pridobivajo nove kompetence.

**Brezplačne delavnice bodo potekale
v Domu Andreja Manfrede v Kobaridu
v času od 2. 11. 2022 do 4. 11. 2022, med 9.00 in 12.00.**

Prijave zbiramo do vključno 31. 10. 2022 na elektronski naslov: natasa.bernik@zpmmoste.net

Za več informacij lahko pokličete na tel.št.: 041 619 026 (Nataša Bernik)

Pridruži se nam!