



Projektne aktivnosti

PSHOEDUKATIVNE RADIONICE

Tko sam ja?

Pitanja definiranja i izgradnje vlastitog identiteta (tko sam i kuda idem) u fokusu su interesa svakog tinejdžera. Na prijelazu iz djetinjstva u odraslu dob, samopoimanje i slika o samome sebi ključne su za razvoj zdravog odraslog pojedinca. Kroz ovu radionicu, na popularan i zanimljiv način bavimo se navedenim temama vezanima uz razvoj i uspostavu primjerene slike o samome sebi.

Samopoštovanje i samopouzdanje

Samopoštovanje nam daje moć, energiju i motivaciju – potiče nas na aktivnost, dopušta nam da budemo ponosni na ono što smo učinili, da uživamo u uspjehu i budemo zadovoljni. O samopoštovanju ovisi naše mentalno zdravlje i prilagodljivost stoga je vrlo korisno znati što sve utječe na naše samopoštovanje i samopouzdanje, kako ono utječe na odnose i kako ga povećati.

Ljubav i bliskost

Prve ljubavi pamte se cijeli život a javljaju se upravo u tinejdžerskim godinama. Koliko se god iz perspektive odrasle osobe ljubavne radosti i jadi u adolescenciji čine jednostavnima, u tinejdžerskim godinama one su shvaćaju jako ozbiljno i dramatično. No, romantični odnosi u adolescenciji su vrlo važni jer pridonose razvoju identiteta mlade osobe, njenog samopoštovanja, učenju socijalnih vještina i uloga.

Odnosi s drugima

Najburnije razdoblje najvećih promjena događa se na putu sazrijevanja, između djetinjstva i odrasle dobi, u adolescenciji. Osim najuočljivijih tjelesnih promjena, adolescencija je i razdoblje velikih promjena na intelektualnom, psihičkom, socijalnom i emocionalnom planu. Jedan od najvećih problema mladih je kako živjeti život kakav žele – zadovoljiti sve svoje potrebe i pri tome ostati blizak s profesorima, prijateljima, odgojiteljima – ljudima koje trebaju.

Kako upravljati sukobima

Razlike u opažanju, potrebama, vrijednostima, željama, ciljevima, mišljenjima i mnogim drugim stvarima dovode nas često puta u sukobe s drugima. Međutim, moguće je upravljati sukobima i na način da razlike i neslaganja s drugima upotrijebimo za proširivanje mogućnosti i vidika te kao nešto pozitivno i nužno u uočavanju i bržem rješavanju problema.

LIKOVNO-KREATIVNE RADIONICE

Izrada nakita

S malo novaca i puno mašte svatko može izraditi originalan poklon i oblikovati nakit prema vlastitom ukusu i životnom stilu; što nam je sve potrebno za izradu nakita; upotreba različitih materijala za izradu nakita (žica, škare, perlice različitih boja i oblika)

Decoupage tehnika

S minimalno sredstava možemo stari namještaj osvijetiti ovom tehnikom, izraditi okvir za sliku, ukrasiti uskršnja jaja i ostale ukrasne predmete (drveni predmeti, kutije, terakota posude, teglice, svijetljaci, svijeeće, staklene posude, čaše ili posude od porculana, oblici i gotove forme od stiropora, lanterna folije i sl.) na originalan i jedinstven način

Fimo tehnika

Pomoću oblikovanja fimo-mase možemo jednostavno i jeftino izraditi različite predmete, poput magneta, nakita, okvira za slike, vaze itd. Oblikovanje fimo-mase; postizanje različitih efekata: marmoriranje, spirale, složene rollice, efekt duge, imitacije dragog kamenja.

Oslikavanje stakla

Od odbačenih staklenki i zdjelica jednostavno možemo pretvoriti u privlačne vaze i/ili zdjelice za čuvanje nakita i drugih predmeta; tehnike slikanja na staklu; upotreba predložaka; potrebni materijali.

INDIVIDUALNO SAVJETOVANJE

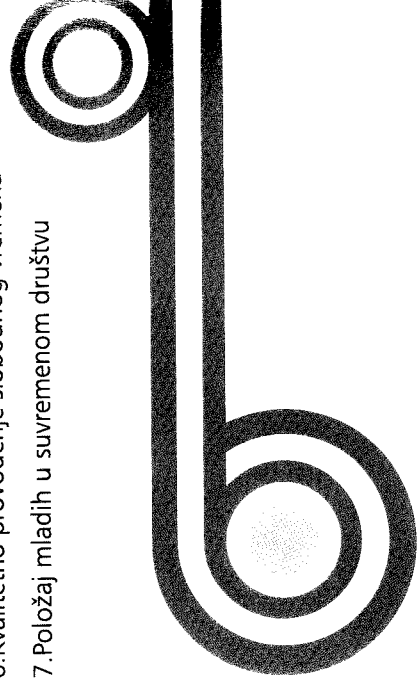
... ako nailazite na probleme unutar obitelji, u školi, ljubavi ili s prijateljima ili se pak osjećate tužno, ljuto, zabrinuto... porazgovarajte i posavjetujte se s našim psiholozima koji će vam pomoći kako se uspješnije nositi s problemima i riješiti ih te vas savjetovati kako se osjećati zadovoljnije...

PRIČAONICE

...jednom mjesečno organiziramo tematske rasprave uz goste predavače - stručnjake iz relevantnog područja.

Teme mjesečnih pričaonica su:

1. Ljubav, partnerstvo i seksualnost mladih
2. Položaj žena i muškaraca u suvremenom društvu
3. Položaj mladih na tržištu rada – izvori podrške
4. Poduzetništvo mladih
5. Volonterstvo
6. Kvalitetno provođenje slobodnog vremena
7. Položaj mladih u suvremenom društvu



Projekt "Nešto i za mene" provode Centar za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje - Sirius i Udruga za mlade Korak Ispred - UMKI.

Cilj projekta je unaprijediti kvalitetu života mladih s invaliditetom, osnažiti ih, poučiti životnim vještinama i unaprijediti njihove sposobnosti.

Što želimo postići ovim programom?

- osnažiti mlade s invaliditetom
- poučiti ih životnim vještinama te unaprijediti njihove vještine i sposobnosti.

Što ovim projektom nudimo?

- individualno savjetovanje mladih s invaliditetom i članova njihovih obitelji
- psihoedukativne radionice za mlade s invaliditetom
- likovno-kreativne radionice za mlade s invaliditetom
- "mjesečne pričaonice" za mlade s invaliditetom i mlade bez invaliditeta.

Gdje se projekt održava?

- Centar Sirius, Trnjanska 59a, Zagreb
- Centar za odgoj i obrazovanje Dubrava, Prilaz Tomislava Špoljara 2, Zagreb
- Muzej prekinutih veza, Čirilmetodska 2, Zagreb
- Udruga za mlade Korak Ispred - UMKI, Kružna 8/II, Rijeka.

Sve informacije o projektu i njegovim aktivnostima možete dobiti:

Sirius

Trnjanska 59A, Zagreb

tel: 01/63 10 389;

e-mail: projekti@centar-sirius.hr

Udruga za mlade

Korak Ispred - UMKI

Kružna 8/II, Rijeka

tel: 051/ 32 07 77;

e-mail: umki@umki.hr



Projekt financira:

Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa

SIRIUS*

Centar za psihološko savjetovanje,
edukaciju i istraživanje

**Projekt
NEŠTO I ZA MENE**



UMKI

Udruga za mlade "Korak ispred"