



DOBRO SEM

# MESEČNI NOVIČNIK

MAJ - JUNIJ

2023



# V maju...

V mesecu maju so medijski prostor, socialna omrežja in naše pogovore ponovno polnile teme o vse večji pojavnosti nasilja, o katerem smo nekaj pisali tudi že v naših novičnikih.

Na naši ZPM, predvsem na programu Dobro sem, nas ta problematika izjemno skrbi. Zaradi tega želimo tudi tokrat del vsebine novičnika posvetiti tej temi.

Z vami delimo zapis Monike Erjavec Bizjak, vodje programa Dobro sem, ki je dobro ubesedila skrbi vsakega od nas, ki nam je mar za to, kakšno kulturo ustvarjamo odrasli in za vpliv, ki jih ima le-ta na otroke in mlade.

---

***Koliko res poznamo naše otroke/mladostnike? Ali vemo, kaj naši otroci gledajo na socialnih omrežjih? Vemo, katerim spletnim vplivnežem sledijo, kateri izmed njih jim je v vzor?***

***Če smo bili včasih zadovoljni že s podatkom, s kom se naš otrok družijo, danes to ne more biti več dovolj. Prekomerno izpostavljanje spletnim vsebinam, ki (pre)pogosto popularizirajo kult nasilja, promovirajo mizoginijo, droge... nima dobrih dolgoročnih posledic.***

***Preko socialnih omrežij izrekamo sožalja ter iščemo "grešnega kozla". Ko dobimo ohlapne vzroke za tragedijo, si oddahnemo in živimo dalje. Zadovoljni s »Problem je v očetu, ki je doma hranil orožje. Na šolah bomo namestili detektorje kovin in družbenega problema ne bo več«, pa je to rešitev?***

***Kako lahko mirno sprejmemo, da je otrok morilec, ki se je maščeval za slabo oceno? Kako lahko kar sprejmemo, da je to razlog za tako grozljivo dejanje?***

***Življenje otrok danes je prepleteno s stresom, duševnimi stiskami, strahom, jezo, osamljenostjo, razočaranjem ... bomo še naprej njihova življenja dajali na stranski tir?***

***Otroci nam o občutkih osamljenosti, praznine in apatije govorijo na taborih, letovanjih, delavnicah Dobro sem. Ob vsaki priliki si vzamemo čas za njihove misli, doživljanja in čutenja. Vendar je tega časa premalo. Šole, s katerimi sodelujemo v programu Dobro sem poročajo, da jim največjo težavo predstavlja čas, saj ne vedo kam umestiti delavnice za krepitev duševnega zdravja... Učni načrt je preobremenjen z različnimi vsebinami - za otroke, njihovo mišljenje, čutenje in krepitev njihove psihične odpornosti pa ne ostane nobenega časa.***

***Tragedije, ki se vrstijo na šolah, so odraz družbenih vrednot, s katerimi naši otroci rastejo že od rojstva. Empatijo, ki omogoča mirno sobivanje, so »umorili« pametni telefoni in splet. Družbi brez empatije pa se obeta še veliko hudega.***

***Kaj vse se mora še zgoditi, da bomo začeli delati sistemske spremembe - in ne zgolj v obliki postavljanja detektorjev kovin na vhode OŠ?***



Čeprav naš program ne naslavlja specifične vsebine (medvrstniškega) nasilja, pa zajema vsebine, ki vplivajo na preprečevanje njegove pojavnosti, saj otroke in odrasle uči tehnik prepoznavanja, uravnavanja in izražanja čustev, primernih načinov komunikacije ter spodbuja razvoj empatije.

**Skrbi nas, da bodo tekom prihajajočega poletja, ki je za večino čas dopustov in šolskih počitnic, trenutno aktualni diskurzi o tej problematiki zamrli. Septembra pa se bomo vsi vrnili nazaj, kot da se nič ni zgodilo - sprememb, ki bi jih nujno potrebovali, tako ne bo.**

Naša želja po širitvi programa ostaja - tako v šolskem prostoru, kot izven njega. Tako z otroki, kot z odraslimi. Želimo si ustvariti družbeno kulturo, v kateri je sprejemljivo izražanje čustev (na primeren način), duševne stiske niso stigmatizirane in ljudi ni sram poiskati pomoči, ko jo potrebujejo.

S tem v mislih se bomo še naprej trudili zagotavljati dostopnost naših delavnic v lokalnih okoljih po celi Sloveniji. Tekom poletja na to problematiko ne bomo pozabili. Ves čas imamo v mislih naše trenerje, ki posvečajo čas in energijo izvedbi delavnic in kako bi jim lahko to še dodatno olajšali.

**Tudi čez poletje bomo trenerjem na voljo za načrtovanje izvedbe delavnic, saj si želimo, da bi jeseni, ko se vsi vrnemo v ustaljene tirnice, s skupnimi močmi poskrbeli, da se na to ne bo pozabilo.**

## MENTORSKO SREČANJE ZA AKTUALNE TRENERJE

V mesecu juniju na programu načrtujemo **mentorsko srečanje** za vse aktualne trenerje Dobro sem. Potekalo bo na hibridni način - v živo in na daljavo hkrati, da se ga lahko udeležite v čim večjem številu.

Namen srečanja bo podeliti doseganje izkušnje, odgovoriti na morebitne dileme in iskati načine, kako izboljšati izkušnjo izvedbe delavnic.

Vsi trenerji boste o terminu srečanja v kratkem obveščeni preko e-maila.

## UČINEK NA UDELEŽENCE DELAVNIC DOBRO SEM

Ker vsi včasih potrebujemo dozo zunanje motivacije, smo pripravili **pregled učinkov našega programa na udeležence delavnic**. Preden se odpravite na zaslužene poletne dopustniške avanture, si lahko preberete, kako izvajanje delavnic Dobro sem vpliva na tiste, ki so se jih do zdaj udeležili.

## ODZIVI ODRASLIH UDELEŽENCEV

Na skupini smo imeli vajo oz. domačo nalogo, da si napišemo vizitko na kateri piše neko zelo kratko sporočilo, ki nam bo dalo motivacijo in spodbudo za naprej. Jaz sem napisala SUPER SI. Ta listek oz. vizitko imam v kuhinji in vedno ko preberem se čutim super.

Veliko je bilo samorefleksije, samozavedanja. Naučila sem se kako odreagirati v konfliktnih situacijah, ter da je potrebno veliko dela na sebi, da lahko rastem.

Na novo sem spoznala ljudi, ki imajo podobne težave kot jaz. Da nisem sama, ki se s tem spopadam. Naučila sem se kako se spopadati s težavami, predvsem čustveno. Zdaj po koncu delavnice se vidim bolj opremljena za življenje predvsem na duševnem področju, ter imam nove znance katerim lahko zaupam.

Moje reakcije so bolj mirne in ne več tako impulzivne. Nekajkrat zadiham, preden reagiram.

Veliko sem spoznal novega o sebi predvsem zaradi tega, ker sem se lahko varno izražal in posledično so se odprla določena področja v meni za katere prej nisem vedel. Zelo sem hvaležen za to...kako se vidim drugače? Zelo sem hvaležen za ljudi, ki sem jih spoznal preko te delavnice...že od nekdanj mi je bila želja da bi se povezal s takšno skupino in da bi potem tudi ohranili stike in še organizirali srečanja.

Nikoli ne obupaj!

V svoj vsakdan poskušam vpeljati meditacijo in hvaležnost, da sem tukaj in zdaj obkrožena s čudovitimi ljudmi, prijatelji, družino. Našla sem nove hobije, aktivnosti, prijatelje.

Spoznaj sebe.

Na skupini sem spoznala, da se do sedaj nisem imela najbolj rada, imam prevelika pričakovanja včasih do sebe in ljudi okoli mene. Obremenjena sem bila z nekaterimi predsodki. Sedaj sem malo razširila svoja obzorja, se veliko naučila na skupini, počutila sem se bolje, ker sem spoznala nekaj novih ljudi, dobila nove hobije, bolje si znam zapolniti prosti čas.

Naučila sem se, da nisem odgovorna za cel svet in s tem je občutek krivde manjši.

Naučil sem se, da moram poslušati tudi druge.

Na skupini sem se veliko novega naučila. Sedaj postavljam sebe na prvo mesto in si vzamem več časa zase. Spoznala sem, da si mora človek spočiti oz. najti čas da se spočije čeprav dandanes vsi hitimo in nimamo dovolj časa oz. si ga ne vzamemo.

Okrepil sem pozitivno razmišljanje.

Preteklosti ne moreš spreminjat, živi v sedanjosti.

Dojemanje sveta v okolici. Svet je postal enostavnejši.



## ODZIVI OTROK

Naučila sem se kako se naj sprostim pred testom.

Naučila sem se, da je ena stvar za več uporabna. Všeč mi je bilo, ko smo se spoznavali z različnimi vajami.

Naučila sem se pomiriti, ko sem žalostna in kako se rešuje probleme. Najbolj mi je bilo všeč sproščanje.

Naučil sem se biti bolj pogumen, da se ne bi toliko jokal.

Naučil sem se, da lahko bolj zaupam, da nisem sam, pokazati in spreminjati čustva, da nisem kriv za stvari, da me imajo radi, da lahko govorim, da me ne rabi biti strah.

Naučila sem se, kako moraš odreagirati ob posameznih trenutkih. Kako obvladovati čustva. Všeč mi je bilo, ko smo se veliko pogovarjali in več govorili o čustvih.

Na delavnicah sem se učila spoznavat druge in jih poslušati. Všeč so mi bile zgodbe in razlage.

Da moram imeti bolj pozitiven odnos do sebe in da nas tudi razlike bogatijo. Če bi bili vsi na svetu enaki, bi bilo dolgočasno.

Naučil sem se spoštovanja do drugih, kako izražamo čustva. Vse mi je bilo všeč.

Naučil sem se kaj so želje in cilji.

Naučila sem se biti prijazna, uporabljati čustva, kakšna želim postati. Všeč so mi bile igre.

Naučil sem se premagati strah. Naučil sem se obvladovati jezo.

Naučila sem se biti bolj sproščena, poiskati pomoč, sem boljša prijateljica, pozitivno razmišljam, rešujem probleme.

Spoznal sem, kako smo se povezovali in kako drugi mislijo o nas ter kako mislimo o sebi.

Takrat ko smo se pogovarjali o samopodobi sem spoznal, da ni pomembno kaj si o tebi mislijo drugi. Saj je najbolj pomembno kako o sebi mislimo mi in ne drugi.

Na skupini sem spoznala, da je pomembno kar jaz mislim. In, da je pomembno, da se sam odločam.

Imam več pozitivnih lastnosti kot negativnih.

Če ste novičnik prejeli od nekoga drugega in bi se nanj želeli naročiti, lahko to storite na [tej povezavi](#).



## JUHUUU, POLETJE JE (SKORAJ) TU!

Le še nekaj dni nas loči od koledarskega poletja. Mi se že veselimo prihajajočih počitnic in vseh počitniških aktivnosti, ki smo jih v letošnjem letu pripravili za otroke in mladostnike.

Takoj na začetku šolskih počitnic se v naš počitniški dom Vila Šumica v Kranjski Gori odpravlja prva izmena otrok in mladostnikov. A to ne bo navadna izmena tabora.

V lanskem letu smo namreč prvič v zgodovini naše ZPM poskusno izvedli **Dobro sem tabor**, v katerega so bili vključeni otroci in mladostniki iz socialno ogroženih družin in strokovnih centrov (bivših vzgojnih zavodov). Ker je bil tabor precej uspešen, smo se odločili, da ga letos ponovimo.

Tabor se od ostalih razlikuje po tem, da so v program vključene vsebine za krepitev duševnega zdravja. Preko delavnic Dobro sem, ki so malo tudi prilagojene izvedbi na taboru, otroke na zabaven način učimo skrbi za lastno duševno zdravje. Seveda pa ne manjka tudi ustvarjalnih, športnih in drugih aktivnosti, ki otrokom pomagajo pri razvoju socialnih veščin in krepitvi socialne mreže.

Tabor bo tudi letos vodila Neža Janež, sodelavka na programu Dobro sem, v ekipi vzgojiteljev pa se ji bosta pridružili tudi dve trenerki Dobro sem. **V ekipi je prostora še za enega vzgojitelja**, zato se lahko javite na [dobro.sem@zpmmoste.net](mailto:dobro.sem@zpmmoste.net), če se želite pridružiti in otrokom pričarati nepozabne počitnice.



*Ob koncu tokratnega novičnika vam vsem želiva prijetno poletje, polno sončnih žarkov, vonja po morju, prijetnih spominov, ležernih večerov, smeha in odkrivanja novih koticov. Se slišimo spet avgusta!*

*Monika & Neža*