



DOBRO SEM

**MESEČNI
NOVIČNIK**

JULIJ - AVGUST

2023

V času poletja...

To poletje nas je z neurji in poplavami postavilo pred nove izzive. Na ZPM Moste-Polje načrtujemo dodatne vire pomoči žrtvam neurij in poplav, tudi na področju skrbi za duševno zdravje.

Ko se stanje umiri, ko se ljudje vrnejo v svoje domove, ko nastopi jesen in zima, takrat bo izredno pomembno ljudem še naprej nuditi pomoč. Krepiti občutek povezanosti in sprejetosti, tudi ko bodo vsi, ki ta trenutek pomagajo, zapustili njihovo območje. Želimo ponuditi priložnost, da v varnem okolju spregovorijo o svoji izgubi, strahu, jezi ter občutkih nemoči.

Delavnice Dobro sem so dragoceno orodje za delo z odraslimi in otroci, kjer udeleženci začutijo, da niso sami. Izvajali jih bomo tudi mi, za naše uporabnike - predvsem tiste, ki so zaradi poplav najbolj ranljivi. **Vabimo tudi vse trenerje, ki bi lahko izvajali delavnice v lokalnih okoljih, kjer so prebivalci utrpeli ogromno škode, da nas kontaktirate in vam pomagamo pri vzpostavitvi skupine.**

Veliko časa smo posvetili tudi načrtovanju poteka programa v drugi polovici leta.

1. IZVAJANJE DELAVNIC

Na podlagi izkušenj trenerjev se je izkazalo, da je **za izvajanje delavnic najbolj ugodno časovno obdobje prav jesen**, saj je v tem času najmanj težav z organizacijo in logistično izpeljavo. Zato vse trenerje, ki ste pripravljeni izvajati delavnice, vabimo k izvedbi v prihajajočih mesecih.

2. SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA

V oktobru (10.10.2023) bo potekal svetovni dan duševnega zdravja. Na ZPM Moste-Polje pripravljamo celodnevni dogodek na temo nenadnih življenjskih dogodkov in njihovih vplivov na duševno zdravje ljudi, na katerega se boste lahko prijaviли tudi vi. Ker je program še v pripravi, vam bomo več informacij predvidoma posredovali v septemberskem novičniku.

3. IZVAJANJE DELAVNIC NA OŠ TRZIN

OŠ Trzin še vedno išče zunanjega trenerja, ki bi bil v popoldanskem času pripravljen izvajati delavnice Dobro sem za njihove učence. Če bi si želeli sodelovati z njimi, nam to javite na dobro.sem@zpmmoste.net, da vas lahko povežemo z njimi in se dogovorite glede ostalih podrobnosti.

4. POGOSTA VPRAŠANJA IN ODGOVORI

Na naši spletni strani je zaživela rubrika "Pogosta vprašanja in odgovori". Ogledate si jo lahko **tukaj**, v primeru, da ne najdete odgovora na vaše vprašanje, pa nas še vedno lahko kontaktirate preko e-maila in telefona.

Prispevki trenerjev

S tem novičnikom bomo tudi otvorili novo rubriko, ki jo lahko pomagate soustvarjati trenerji Dobro sem. Tokrat je svoj prispevek podelil naš sodelavec in trener Dobro sem, ki je v času poletnih počitnic kot pedagoški vodja izvedel tabor Dobro sem v Kranjski Gori.

MOJA IZKUŠNJA VODENJA TABORA DOBRO SEM

Letošnjo obdobje poletnih taborov smo otvorili s humanitarnim taborom "Dobro sem". Cilj tabora je bil, da poleg vseh aktivnosti, ki jih prirejamo za otroke, izvedemo še delavnice programa Dobro sem. Na taboru je bilo 44 otrok in 5 spremljevalcev med katerimi sta bili dve spremljevalki, ki sta prav tako trenerki programa Dobro sem in sta samostojno izvedli dve delavnici tekom tabora.

V začetnih dnevih tabora smo spoznavali dinamiko otrok in se na podlagi njihovih vprašanj, dejanj in zanimanj odločili, da izvedemo dva sklopa delavnic in sicer prvi sklop na temo čustev in drugi na temo reševanja konfliktov.

Ker sem kot pedagoški vodja prvič izvajal delavnice Dobro sem v okviru tabora, nisem točno vedel kakšni bodo odzivi in zanimanje otrok. Sam sem bil izjemno presenečen nad sodelovanjem otrok in njihovim samoiniciativnim postavljanjem vprašanj tekom izvedbe delavnic. Vsi otroci so uvodno predstavitev posameznega sklopa delavnic pozorno poslušali, kar je bil tudi ključ do uspešno izvedene delavnice. Zelo zanimivo je bilo, da se nihče od otrok ni pritoževal, da mora sodelovati oziroma da mu je dolgčas in da je to zanj brez veze, da to že vse pozna. Sam sem mnenja, da so takšne delavnice na taborih izjemnega pomena, saj se otroci na taboru počutijo varne in zaupajo svojim spremljevalcem ter lahko s pomočjo izvedbe delavnic Dobro sem sami s svojimi izkušnjami in s svojim razmišljanjem pridejo do novih spoznanj, ki jih brez vzpodbude v njihovem življenjskem okolju nebi nikoli spoznali. To se je lepo videlo pri delavnici reševanja konfliktov, ko so nekateri starejši fantje najprej na liste napisali, da lahko konflikte rešujemo na primer s pretepom, z vračanjem enakih besed nazaj, s prikazom fizične prevlade, itd.. nato pa so od ostalih udeležencev v skupini slišali še ostale primere kot so, da konflikte rešujemo s pogovorom, da če težave ne morejo sami rešiti, gredo do starejše osebe in ji povedo kakšna je težava, če imajo kakšen nasvet, kako jo rešiti, ali pa da najprej globoko vdihnemo in razmislimo o situaciji, ki nas je pripeljala do konflikta. Fantje so se spogledali in povedali, da nikoli niso razmislili, da bi lahko konflikt rešili na takšen način in da bodo naslednjič, ko bodo v takšni situaciji poizkusili odreagirati tako, da bodo uporabili kakšen nov primer reševanja konfliktov.

Takšen odziv otrok, ki prihajajo iz izjemno težkih socialnih razmer je odličen kazalnik, da so delavnice in sam program zelo zaželeni, saj otrokom nudijo podporo in nove poglede na soočanje z življenjskimi izzivi.

Luka

Nekaj utrinkov s tabora:



Še vedno lahko svoj prispevek oddate tudi vi in z nami podelite svoje izkušnje, razmišljanja in ideje. **Povezava za oddajo prispevka:** <https://forms.gle/6b7zdVLhskPsjeGS9>

Upava, da so vam razmere letošnjega poletja prizanesle.

Vsem tistim, ki niste bili te sreče, pa sporočava, da v tem niste sami. Na naši ZPM (vključno s programom Dobro sem) smo pripravljene ponuditi sočutno roko vsakemu, ki bo za njo prosil.

Če so vas prizadela neurja in poplave, ali poznate koga, ki bi potreboval pomoč, se lahko obrnete na sodelavce na humanitarnem programu **Veriga dobrih ljudi**, v okviru katerega nudimo celostno pomoč in podporo pri reševanju stisk. Pomoč ni časovno omejena in bo na voljo toliko časa, kot jo boste potrebovali - tudi ko bo najhujše že mimo, saj se zavedamo da se posledic takih dogodkov ne da rešiti kar čez noč.

Naj vam bo prihajajoča jesen naklonjena.
Monika & Neža