



V spomladanski številki Stoje smo spoznali **Svetovalnico PU**, ki deluje pri Društvu za psihosocialno pomoč z umetnostjo PU. Pisali smo o motnji hranjenja kot o eni izmed vse bolj razširjenih zasvojenosti pri mladih, o preprečevanju razvoja te motnje in o ideji o zdravem otroku ter obljubili nadaljevanje.

Preventiva v družini in šoli

Starši so otroku še zmeraj prvi in najpomembnejši vzor za življenje. Ker pa otrok veliko časa preživi v vrtcu in šoli, se nezavedno zgleduje tudi po vzgojiteljih in učiteljih. Čeprav mladi radi zanikajo, da potrebujejo vzornika, in si raje izbirajo idole (pevce, igralce, športnike, manekenke), pa si v vsakdanjem življenju vedno najdejo tudi odraslega vzornika, ki ga zavestno ali nezavedno posnemajo. Najpogosteje so to odrasli, ki z njim preživijo veliko časa. Od njih se učijo, kako se mora ali ne sme izražati čustev, kako se rešujejo konflikti, prevzamejo načine komuniciranja, odnos do perfekcionizma, odnos do prostočasnih dejavnosti in odnos do svojega telesa, če naštejemo samo najpomembnejše.

Starši morajo biti pozorni na to, da otrok vzdržuje zdravo razmerje med delom za šolo in konjički; te naj izbira sam in naj ne prerastejo v dodatno obremenitev. Prostočasnih dejavnostim naj bi otrok posvečal toliko časa kot učenju in šolskim obveznostim. Vsak dan naj bi se gibal pol ure in se enkrat do dvakrat na teden prepotil. Zato je pomembno, da starši otroka spodbujajo, da nekaj prostega časa preživi tudi na svežem zraku, ne le pred televizijo in računalnikom. Izlet konec tedna pa ga bo povezal z naravo.

Čeprav učitelji na odnose v družini skoraj nimajo vpliva, lahko s svojim pozitivnim vzorom nadoknadijo tisto, česar se otrok ne nauči doma. Posebno pozornost bi morali posvečati učenju ustvarjalnega obvladovanja konfliktov in zdravemu načinu izražanja celotnega spektra čustev; s tem se otroku pomaga razvijati zdrav življenjski slog. Od učitelja se otroci učijo tudi komuniciranja, ki naj bo iskreno, odprto in vedno dvosmerno.

Šport

Za zdrav razvoj otrok potrebuje osnove socialnih veščin. Najlažje si jih pridobi in utrdi pri kolektivnem športu. Najbolje je, da si šport izbere sam, ne na željo staršev, in tudi če pri iskanju zamenja nekaj zvrsti športa. Pomembno je, da ga ne silimo v profesionalni šport, temveč v rekreacijo - v kvalitetno preživljanje prostega časa v prijetni družbi z vrstniki. Otrok se pri tem lahko nauči osnovnih veščin, kot so zmagovati, biti poražen, vztrajati, truditi se, nauči pa se tudi reda, ritma, odgovornosti, pripadnosti, prilagajanja, upoštevanja pravil in meja ipd. Pri športu lahko dobi tudi starejšega vzornika - trenerja.

Mladostnika ne spodbujajmo v individualizem in storilnost, ampak v razvijanje odnosov z drugimi, učimo ga, kako komunicirati in kako se spopasti s konflikti. V nasprotnem primeru otrok postane nedružaben, zaprt vase in osamljen. S sodelovanjem v skupini razvija odprtost, socialne veščine, komunikacijo, prijateljstvo in skupinski duh. Priporočamo kolektivni šport.

Svetovalnica PU nudi več oblik pomoči oz. poudarja pravočasno preprečevanje motenj hranjenja ter drugih zasvojenosti in omam z ozaveščanjem staršev in vzgojno-izobraževalnih delavcev ter s krepitevijo zdravega življenjskega sloga pri otrocih in mladostnikih z naslednjimi dejavnostmi:

Predavanje za starše: PREPREČEVANJE MOTENJ HRANJENJA TER DRUGIH ZASVOJENOSTI IN OMAM

Predavanja potekajo na (vseh ljubljanskih) šolah, vrtcih, dijaških domovih, gimnazijah.

Predavanje za vzgojno-izobraževalne delavce: PREPREČEVANJE MOTENJ HRANJENJA TER DRUGIH ZASVOJENOSTI IN OMAM

Predavanja potekajo na (vseh ljubljanskih) šolah, vrtcih, dijaških domovih, gimnazijah.

Preventivne delavnice:

STIK S TELESOM

PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI IN OMAM

DOBRA KOMUNIKACIJA

REŠEVANJE KONFLIKTOV IN IZRAŽANJE JEZE

Delavnice se izvajajo za otroke od 5. razreda naprej in za mladostnike na (vseh ljubljanskih) šolah, dijaških domovih, stanovanjskih skupnostih.

Prijava: solaPU@siol.net, več informacij:

vsak delavnik 10.00 – 11.00 na tel.: **031-77-29-29**.

ZA ŠOLE IN STARŠE V LETU 2006

DELAVNICE ZA ŠTUDENTE IN DIJAK V LETU 2006

Za študente in dijake potekajo preventivne delavnice:

STIK S TELESOM

PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI IN OMAM

DOBRA KOMUNIKACIJA

REŠEVANJE KONFLIKTOV IN IZRAŽANJE JEZE

TEHNIKE SPROŠČANJA.

Delavnice gradijo in razvijajo osnove za zdravo samopodobo, samospoštovanje in kvalitetno življenje. S pomočjo ustvarjalnih elementov (z gibom, dramo in likovnim izražanjem) na enostaven in sproščujoč način posredujemo preventivne negovalne točke za zdrav življenjski slog.

Prijava: dijakPUstudent@siol.net, več informacij:

vsak delavnik 10.00 – 11.00 na tel.: **031-77-29-29**.