



NVO Crnogorska Iskra
Berane



PROJEKAT PODŠKA PORODICAMA ZA
JAČANJE KVALITETA ODNOSA
RODITELJA I DJECE

Harmonija u porodici

njegovanje jačih i zdravijih porodičnih odnosa



Ministarstvo rada i
socijalnog staranja

Dragi mladi ljudi i poštovani roditelji,

Dobrodošli u svijet gdje ljubav, podrška i zajedništvo grade temelj srećnih porodičnih priča. U ovoj brošuri, zajedno istražujemo put do jačih veza, boljeg razumijevanja i podrške koju pruža nevladina organizacija Crnogorska Iskra. Težimo zajedno da ljubav unutar porodice bude naša snaga i svjetionik u svim životnim olujama.

Neka ova poruka bude poziv na očuvanje i obogaćivanje ljubavi unutar vaših porodičnih krugova. Vaša sreća čini temelj našeg uspjeha.

S ljubavlju,

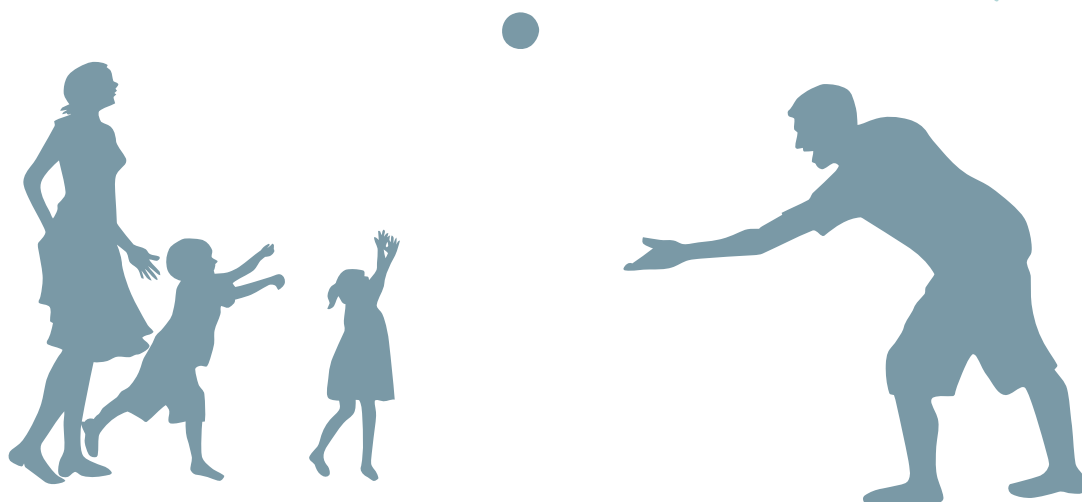
Tim

A stylized, handwritten signature in black ink that reads "Iskra". The letters are fluid and connected, with a large, sweeping initial 'I'.

SADRŽAJ BROSURE

NVO CRNOGORSKA ISKRA

- UVOD / PORODICA
- INDIVIDUALNA TERAPIJA
- PORODIČNA TERAPIJA
- RAZVOJNE RADIONICE ZA RODITELJE
- SAVJETOVANJE O RODITELJSTVU
- RADIONICE I AKTIVNOSTI ZA DJECU I MLADE
- SOCIO-EMOCIONALNE RADIONICE ZA MLADE
- ZAKLJUČAK
- KONTAKT INFORMACIJE





Porodica je srce našeg svakodnevnog života, oaza ljubavi i podrške koja nas čini jačima u izazovima života. Njegovanje porodičnih odnosa stvara sigurno okruženje za rast, podržava emocionalnu stabilnost i gradi temelje dugoročne sreće. Kroz zajedništvo i razumijevanje, porodica oblikuje naše vrijednosti, podučava nas o životu i pruža neprocjenjivu podršku kroz sve faze našeg puta.

Jer, kako je mudro rekao Khalil Gibran:

"Porodica
nije nešto
važno.
Ona je
sve."





INDIVIDUALNA TERAPIJA

Individualna terapija je oblik psihoterapije usmjeren na pojedinca, pružajući siguran prostor za istraživanje i razumijevanje vlastitih emocija, misli i ponašanja. Cilj terapeutske sesije je saradnja između terapeuta i klijenta kako bi se postiglo dublje razumijevanje životnih izazova i radilo na postizanju emocionalnog, mentalnog i ponekad fizičkog blagostanja.

Važno je naglasiti da individualna terapija nije samo za one koji se suočavaju s ozbiljnim mentalnim poremećajima; ona je korisna za sve koji žele unaprijediti svoje emocionalno zdravlje, suočiti se s izazovima ili jednostavno raditi na ličnom razvoju.

KORIST TERAPIJE

Kroz različite terapeutske pristupe i tehnike, terapeut pomaže klijentu identifikovati i razumjeti korijene problema, razvijati strategije suočavanja, te podsticati pozitivne promjene u ponašanju i razmišljanju. Individualna terapija može biti korisna u:

rješavanju trauma, upravljanju stresom, poboljšanju međuljudskih odnosa, radu na samopouzdanju, razvijanju samosvijesti, kao i kod drugih izazova.

PROSTOR ZA RAST

Individualna terapija stvara prostor za rast, promjenu i samootkrivanje, pružajući klijentima alate koji im mogu pomoći da se nose s izazovima života i ostvare svoj puni potencijal. Važno je naglasiti da proces terapije zavisi od saradnje između klijenta i terapeuta, stvarajući podržavajući savez usmjeren na postizanje ciljeva i poboljšanje dobrobiti pojedinca.



PORODIČNA TERAPIJA



Porodična terapija, ne samo da pomaže pojedincima u rješavanju ličnih poteškoća već i jača porodične veze i unapređuje opšte emocionalno blagostanje članova porodice.

Porodična terapija je oblik psihoterapije koji se fokusira na dinamiku unutar porodičnog sistema. Osnovna pretpostavka ove vrste terapije je da problemi pojedinca ne proizlaze samo iz ličnih karakteristika, već i iz interakcija s porodicom. Ovaj pristup podstiče razumijevanje međusobnih odnosa i saradnju unutar porodice kako bi se postiglo poboljšanje u emocionalnom blagostanju svih njenih članova.

Porodična terapija je korisna iz više razloga:



- 1. Razumijevanje sistemskih uticaja:** Fokusiranje na porodični sistem omogućava razumijevanje kako se individualni izazovi odražavaju na cijelu porodicu te kako porodica može podržati pojedinca u rješavanju problema.
- 2. Poboljšanje komunikacije:** Terapeutski proces pomaže u razvoju učinkovitih komunikacijskih vještina unutar porodice, što smanjuje nesporazume i konflikte.
- 3. Prevencija ponovnih problema:** Rad na porodičnoj dinamici može pomoći u sprječavanju ponovnih problema, pružajući alate za suočavanje s izazovima koji se pojavljuju u budućnosti.
- 4. Jačanje porodičnih veza:** Porodična terapija podržava jačanje veza i izgradnju potpunog okruženja unutar porodice.
- 5. Pomoć za specifične izazove:** Ova vrsta terapije je posebno korisna kada su prisutni specifični problemi poput razvoda, gubitka, ili poteškoća u prilagođavanju na promjene.

Razvojne radionice za roditelje.

Razvojne radionice za roditelje su strukturisani programi dizajnirani da podrže roditelje u njihovoj ulozi staratelja, pružajući im alate, znanja i podršku za razvoj zdravih odnosa s djecom.

Kroz ovaj vid radionica roditelji mogu očekivati:

- 1. Razumijevanje djetetovog razvoja:** Roditelji mogu očekivati pružanje informacija o fizičkom, emocionalnom i kognitivnom razvoju djece u različitim životnim fazama. Razumijevanje ovih faza omogućava roditeljima da prilagode način starateljstva prema potrebama djeteta.
- 2. Razvoj komunikacijskih vještina:** Radionice koje uključuju praktične savjete o razvoju efikasnih komunikacijskih vještina s djecom, što može obuhvatiti aktivno slušanje, postavljanje otvorenih pitanja i izražavanje empatije.
- 3. Radionice o ponašanju i disciplini:** Roditelji mogu naučiti o različitim pristupima disciplini, postavljanju granica i podsticanju pozitivnog ponašanja kod djece. Ove informacije pomažu roditeljima u izgradnji zdravih odnosa temeljenih na uzajamnom poštovanju.
- 4. Podrška u rješavanju problema:** Roditelji se često suočavaju s različitim izazovima u odgoju djece. Na radionicama mogu dobiti podršku i savjete za rješavanje konkretnih problema, poput sukoba među djecom ili školskih izazova.
- 5. Jačanje samopouzdanja kod roditelja:** Radionice koje podržavaju razvoj samopouzdanja pružanjem potvrde, priznanja i alata za suočavanje s izazovima odgoja.
- 6. Podrška u stvaranju pozitivnog porodičnog okruženja:** Roditelji se uče kako stvoriti dom koji podstiče pozitivnu atmosferu, razumijevanje među članovima porodice i zajedništvo.

Kroz aktivno učešće u razvojnim radionicama, roditelji imaju priliku izgraditi snažnu temeljnu podršku koja će im pomoći u izazovima roditeljstva i doprinijeti zdravom porodičnom okruženju.



SAVJETOVANJE O RODITELJSTVU

Savjetovanje o roditeljstvu je oblik podrške koji se fokusira na roditeljske vještine, izazove i odnose s djecom. Ovo savjetovanje pruža roditeljima resurse, vještine i strategije kako bi bolje razumjeli svoju ulogu, nosili se s izazovima odgoja i razvijali zdravije veze s djecom.

Sadržaj sesija savjetovanja o roditeljstvu je prilagođen individualnim potrebama roditelja, prema trenutnim izazovima, preferencama i specifičnim potrebama djece.



Prikupljanje informacija: Na početku, bitno je prikupiti relevantne informacije o porodici, istoriji roditeljstva, dinamici odnosa i trenutnim izazovima.

Definisanje ciljeva: Razgovor o tome šta roditelji žele postići kroz savjetovanje pomaže u postavljanju konkretnih ciljeva.

Edukacija o rastu i razvoju djeteta: Sesije mogu uključivati edukaciju o različitim fazama rasta i razvoja djece.

Rješavanje konflikata: Rad na strategijama za konstruktivno rješavanje konflikata unutar porodice.

RADIONICE I AKTIVNOSTI ZA DJECU I ODRASLE

Nevladina organizacija Crnogorska Iskra doprinosi jačanju porodičnih veza i stvaranju harmonije kroz raznolike radionice i aktivnosti koje su prilagođene kako djeci, tako i odraslima.

Organizovanjem **radionica za djecu** pruža se prilika za kreativno izražavanje, učenje važnih životnih vještina te razvijanje emocionalne inteligencije. Kroz igru, umjetničke aktivnosti i timsku saradnju, djeca stvaraju snažne veze s vršnjacima i roditeljima.

S druge strane, **aktivnosti za odrasle** fokusiraju se na podršku roditeljima u njihovoj ulozi. Radionice o roditeljstvu pružaju informacije o najboljim praksama u odgoju djece, komunikaciji i rješavanju konflikata. Ove aktivnosti često uključuju i grupne diskusije koje omogućavaju roditeljima dijalog, dijeljenje iskustava i razvijanje međusobne podrške.

Kroz **porodične radionice i događaje**, NVO Crnogorska Iskra stvara prostor gdje se cijela porodica može uključiti. Ovakve aktivnosti podstiču zajedničko vrijeme provedeno kvalitetno, promovišu međusobno razumijevanje i jačaju veze između članova porodice.

Važno je naglasiti da kroz sve ove aktivnosti, NVO Crnogorska Iskra ima priliku promovirati vrijednosti poput međusobnog poštovanja, empatije i podrške. Ove inicijative ne samo da jačaju individualne članove porodice već i doprinose izgradnji zajedničkog okruženja gdje se cijela porodica osjeća povezano i podržano.



SOCIO-EMOCIONALNE RADIONICE *za mlade*

Socio-emocionalne radionice za mlade su strukturisani programi koji se fokusiraju na razvoj socijalnih i emocionalnih vještina među mladima. Cilj im je podstaknuti mlade da razvijaju svijest o vlastitim osjećajima, bolje se nose s izazovima međuljudskih odnosa te razvijaju samopouzdanje.

Socio-emocionalne radionice za mlade pružaju strukturisan program usmjeren na razvoj socijalnih i emocionalnih vještina. Fokusirajući se na teme poput samopouzdanja, emocionalne inteligencije i komunikacijskih vještina, ove radionice imaju za cilj podstaknuti mlade da razvijaju svijest o vlastitim emocijama, izražavaju ih konstruktivno te grade zdrave odnose s drugima. Kroz aktivnosti usmjerene na rješavanje konflikata i podršku mentalnom zdravlju, mladi stiču alate za efikasno suočavanje s izazovima života. Osim toga, radionice podstiču zajedništvo, pružajući mladima prostor za izgradnju međusobne podrške. U kontekstu porodice, ove vještine doprinose razvoju pozitivnih odnosa među članovima porodice, stvarajući harmonično okruženje gdje se osnaženi mladi mogu aktivno uključiti u unapređenje porodične dinamike i blagostanja.



NVO CRNOGORSKA ISKRA



U zaključku, naglašavamo važnost njegovanja zdravih odnosa u porodici jer je porodica neodvojiva cjelina u kojoj svaki član doprinosi stvaranju harmonije. Razumijevanje, podrška i aktivno učestvovanje svih članova porodice ključni su za izgradnju snažnih veza.

NVO CRNOGORSKA ISKRA PREDSTAVLJA POUZDAN RESURS U NAŠOJ ZAJEDNICI, OKUPLJAJUĆI STRUČNJAKE KOJI SU UVIJEK SPREMNI PRUŽITI PODRŠKU.

Nema srama u traženju pomoći – to je hrabar korak ka jačanju porodične dinamike. Pozivamo sve zainteresovane da nas posjete u našim prostorijama ili nas kontaktiraju putem telefona i društvenih mreža. Odgovorićemo na sva pitanja i pružiti podršku i pomoć koliko god je u našoj moći.

KONTAKT INFORMACIJE

Adresa:

Ulica Park IV, br. 1, Berane

Radno vrijeme: od 9 do 16 časova

Broj tel: 068-415-343

E-mail: nvocrnogorskaiskra@gmail.com

FB stranica: NVO Crnogorska Iskra Berane

Instagram profil: iskra.nvo

YT profil: NVO Iskra

X profil: iskra_nvo

Web adresa: www.iskra.org.me

Autorke brošure: Ana Golubović Popović, Renata Nurković

Štampa: STR Progres

Tiraž: 500

Brošura dostupna na sajtu:

<https://iskra.org.me/index.php/biblioteka/brosure>

