

## Cilji programa

- Krepitev in dvig samozavesti ter samozaupanja,
- Utrjevanje zdravih vzorcev funkcioniranja,
- Učenje asertivnosti (namesto agresivnosti) in razvijanje občutka pripadnosti različnim socialnim skupinam (družina, vrstniki),
- Nižanje neustreznih ambicij in perfekcionizma ter prepoznavanje in sprejemanje svojih dejanskih zmoglosti in potreb,
- Krepitev občutka samokontrole,
- Spodbujanje starosti primerne samostojnosti.



*Program je namenjen otrokom in mladostnikom z različnimi težavami na področju čustvovanja, vedenja ali vključevanja v vrstniško skupino.*

*Primeren je tudi za tiste, ki imajo težave v šoli ali doma, so preobremenjeni s svojo zunanostjo, učnim uspehom ali imajo druge težave psihološke narave.*

*Program je preventivno usmerjen in je namenjen zgodnji obravnavi otrok in mladostnikov z različnimi stiskami.*



### Informacije in naročanje:

Telefon: 01 365 98 16 ali 051 410 491

e-mail: irena.braniselj@mkz-rakitna.si

www.mkz-rakitna.si

## Šola zdravega odraščanja na Rakitni



Mladinsko klimatsko  
zdravilišče  
Rakitna

# Šola zdravega odraščanja na Rakitni

*Program 'Šola zdravega odraščanja na Rakitni' je namenjen otrokom in mladostnikom od vstopa v šolo do 26. leta starosti. Otroci in mladostniki so v času programa vključeni v različne oblike skupinskega dela ter druge oblike aktivnosti, kjer prepoznajo (ne)-ustrezne oblike vedenja in doživljanja samega sebe, preverjajo svoje poglede in stališča ter utrjujejo zdrave dele sebe in svojega vedenja. Vzporedno delo z družino zajema svetovalni pogovor s starši glede vzgoje otrok. Družina ima tudi možnost vključitve v družinsko terapijo.*

## Namen programa

*Preventivni program Šola zdravega odraščanja lahko otrokom in mladostnikom nudi potrebno podporo na poti njihovega osebostnega dozorevanja in tako znižuje tveganja za nastanek morebitnih psihičnih težav in bolezni.*

## Vključitev v program

*Za vključitev v program posameznik potrebuje napotnico izbranega osebnega zdravnika (pediater, šolski zdravnik, splošni ali družinski zdravnik).*

## Trajanje in vsebina programa

*Program traja 14 dni. Sestavljajo ga:*

- \* **terapevtsko delo** (strukturirana terapevtska skupina, sociodrama, pedagoško jahanje ...),*
- \* **športne dejavnosti** (sprehodi, kolesarjenje, plezanje, lokostrelstvo, košarka ...),*
- \* **kreativne delavnice,***
- \* **šola** (možnost individualnega in skupinskega pouka),*
- \* **delo z družino.***

*V času programa varovance spremlja tudi somatski zdravnik.*