



Vabilo na predavanje v okviru projekta A (se) štekaš?!?

## **DUŠEVNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV**

Kako naj ga razumem?

Mladostništvo je razvojno obdobje **odraščanja in osamosvajanja**. Mnogim staršem se mladostniki zdijo bolj težavni kot so bili kot otroci. Mladostniki morajo v relativno kratkem času odrasti iz otroka v odraslega. Pri tem se soočajo s telesnimi, čustvenimi, socialnimi in intelektualnimi spremembami, ki vplivajo na njihovo vsakdanje življenje. Zaradi tega so lahko bolj ranljivi.

### **Projekt A (se) štekaš?!?**

Namen projekta A (se) štekaš?!? je varovanje in krepitev duševnega zdravja ter zmanjševanje samomorilnega vedenja med mladostniki. Aktivnosti, ki se izvajajo v okviru projekta zajemajo: (i) opolnomočenje mladostnikov preko interaktivnih delavnic, (ii) izobraževanje učiteljev in zaposlenih na šoli o mladostniških stiskah ter o ustreznih oblikah pomoči v primeru težav v duševnem zdravju (iii) predavanje za starše o duševnem zdravju mladostnikov.

### **Zakaj?**

Ko začutimo, da je mladostnik stiski, smo včasih lahko kot starši v zadregi, saj ne vemo, kako se z njim pogovoriti, kako se na stisko odzvati, kaj storiti. V okviru projekta A (se) štekaš?!? Izvajamo predavanje za starše o duševnem zdravju in različnih oblikah pomoči ter priložnost aktivnosti, namenjenih mladostnikom za krepitev duševnega zdravja. Spregovorili bomo tudi o dejavnih tveganjih, varovalnih dejavnostih in prepoznavanju stiske pri mladostnikih. Na ta način želimo nuditi informacije in podporo staršem, ki kdaj v kritičnih trenutkih ne vedo, kako odreagirati in kam se obrniti v primeru stiske lastnega otroka oz. mladostnika. Predavanje je tudi priložnost, da delite svoje izkušnje ali vprašate po nasvetu.

### **Izvajalci**

Izvajalci izobraževanja so univerzitetni diplomirani psihologi in magistri psihologije, raziskovalci na Inštitutu Andrej Marušič (UP IAM), Slovenskem centru za raziskovanje samomora z izkušnjami na področju raziskovanja duševnega zdravja in preprečevanja samomorilnega vedenja ter terapevtskega dela.

**Vljudno vabljeni!**