

## ZAŠTO BAŠ OVA TEMA?

Projekt „Nisi sam-a” nastao je kao odgovor na povećani interes jednoroditeljskih obitelji za savjetovanjem i psihološkom pomoći.

## TKO MOŽE SUDJELOVATI?

Sudjelovati mogu roditelji i djeca iz jednoroditeljskih obitelji. Razlozi jednoroditeljskih obitelji mogu biti: rastava braka, svjesni izbor samohranog roditeljstva, smrt jednog roditelja, roditeljsko napuštanje obitelji (zbog posla, bolesti, zatvorske kazne i slično).

## CILJ PROJEKTA

Cilj projekta je poboljšanje kvalitete života jednoroditeljskih obitelji putem osnivanja grupa podrške vođenih od strane stručnjaka psihologa za roditelje i djecu.

## ŠTO PROJEKT NUDI?

5 radionica za roditelje  
5 radionica za djecu  
individualno i grupno savjetovanje

radionice i savjetovanja su besplatni



**„NISI SAM-A!,,**

Projekt za razvedene  
roditelje i njihovu  
djecu



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo rada, mirovinskoga  
sustava, obitelji i socijalne politike

## TEME ZA RODITELJE

Teme za roditelje osmišljene su kako bi odgovorile na potrebe suvremenog roditeljstva te im pomogle da poboljšaju svoje roditeljske vještine i prilagode ih individualnim potrebama djeteta.

1. Potrebe- prepoznavanje vlastitih
2. Komunikacija- procjena vještina
3. Stres- suočavanje sa stresom
4. Roditeljstvo- vlastiti odgojni stil
5. Podrška- vlastiti resursi



## TEME ZA DJECU

Teme za djecu usmjerene su na osnaživanje njihove ličnosti i samopoštovanja te na jačanje socijalnih i emocionalnih vještina.

1. Moja obitelj
2. Tko sam ja- moje pozitivne vještine
3. Prijateljstvo
4. Prepoznavanje, razumijevanje i upravljanje osjećajima
5. Podrška



## PRIJAVITI SE MOŽETE NA:



[dppsunce@gmail.com](mailto:dppsunce@gmail.com)



031 36 88 88

pon-pet  
7-15 h



Sunce Društvo za  
psihološku pomoć  
031 36 88 88  
[dppsunce@gmail.com](mailto:dppsunce@gmail.com)