



ВЛАДА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

РАДНА ГРУПА ЗА ПОДРШКУ МЕНТАЛНОМ ЗДРАВЉУ И СИГУРНОСТИ МЛАДИХ ПРОЈЕКАТ КРИЗНЕ ПСИХОСОЦИЈАЛНЕ ПОДРШКЕ ЗАЈЕДНИЦИ

ЦЕНТАР ЗА МЛАДЕ- ЦЕЗАМ

Радна група за ментално здравље и сигурност младих Владе Републике Србије, у оквиру пројекта „Кризна психосоцијална подршка заједници”, коју спроводи Институт за ментално здравље, основала је Центар за младе (ЦЕЗАМ) у Ресавској улици, бр. 22. ЦЕЗАМ је простор у којем млади узраста од 10 до 30 година могу да добију подршку кроз различите активности.

Обраћамо Вам се са намером да са Вама поделимо наше редовне и предстојеће активности, које могу помоћи ученицима и њиховим родитељима у унапређењу менталног здравља и благостања, јачању отпорности, стицању знања и вештина, као и јачању везе појединца са заједницом и вршњацима. Ви сте наши кључни партнери у разглашавању активности ЦЕЗАМ-а. Ваша подршка је од кључне важности за допирање до младих и родитеља којима активности ЦЕЗАМ-а могу бити од користи.

Примарна делатност ЦЕЗАМ-а је пружање бесплатне психосоцијалне подршке кроз разговор са психологом. Кроз саветодавни рад, младима се пружа могућност да у трајању до пет сусрета пронађу стратегију за лакше превазилажење актуелног проблема. Заказивање термина у саветовалишту обавља се путем интернета.

Линк https://calendly.com/zakazivanje_cezam/zakazivanje.

Поред саветодавног рада, у ЦЕЗАМ-у се редовно организују едукативне активности и активности за бригу о менталном здрављу и благостању (wellness). У наставку дописа можете се упознати са активностима које су планиране за септембар месец.

1. ЕДУКАТИВНЕ АКТИВНОСТИ

Од септембра месеца почиње циклус трибина и радионица намењеним деци и младима:

У суботу, 14.09., у 18 часова почиње **ШКОЛА ФИЛМА**, намењена ученицима старијих разреда основне школе. Циклус од осам радионица одвијаће се сваке суботе, у просторијама ЦЕЗАМ-а.

Кроз стицање практичног искуства у раду са филмском опремом, укључујући камере, осветљење, микрофоне и софтверска окружења учесници имају прилику да развијају своје креативне способности. Кроз стварање, полазници изражавају своје идеје, ставове и приче на креативан и филмски начин што доприноси развоју вештина, тимског рада и самопоуздања.

Водитељ радионица је Предраг Вукосављевић, дипломирани електротехнички и рачунарски инжењер, који од 2009. године води радионице филмске продукције за децу. Ауторска радионица „ПосавциФилм” је прва филмска радионица која је убележена као ваннаставна активност у Србији у оквиру просветног система у основној школи „Посавски партизани“ од 2014. год чији програм је похађало и прошло више од 1000 ученика.

Заинтересовани ученици могу да се пријаве за ЦЕЗАМ Школу филма до уторка, 10.9.2024. путем online формулара.

ЛИНК за пријавни формулар: <https://forms.gle/9cHT2aFBJKuajZhv7>



ВЛАДА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

РАДНА ГРУПА ЗА ПОДРШКУ МЕНТАЛНОМ ЗДРАВЉУ И СИГУРНОСТИ МЛАДИХ ПРОЈЕКАТ КРИЗНЕ ПСИХОСОЦИЈАЛНЕ ПОДРШКЕ ЗАЈЕДНИЦИ

У уторак, **17.09.**, са почетком у **18 часова**, одржаће се радионица **УПРАВЉАЊЕ ВРЕМЕНОМ У УЧЕЊУ**. Кроз интерактивну радионицу учесницима ће бити омогућено да на почетку школске године препознају своје навике у учењу, науче технике за бољу организацију времена и развију индивидуалне планове за управљање временом.

Водитељ радионице је мастер психолог Димитрина Тошић Гојковић. Кроз програме Дечјег образовног центра “Креативна авантура” који се остварује кроз логичко-математичке, уметничке, језичке, спортске и културне активности стекла је искуство у пружању подршке деци да кроз маштовит и креативан начин приступе свом образовању. Линк за пријаву: <https://forms.gle/ZTaF3rZWoztS6hjT6>

2. WELLNESS ПРОГРАМ

У **понедељак 09.09.2024. године** од 18 часова одржаће се **ЦЕЗАМ ДРАМСКА РАДИОНИЦА**. Цезам драмске радионице за младе представљају јединствену прилику за истраживање унутрашњег света кроз креативни процес групне терапије. Кроз методе психодраме, учесници ће имати прилику да изразе своје емоције, истраже интерперсоналне односе, и пронађу нова решења за животне изазове. Радионице су усмерене на јачање емоционалне отпорности, повећање самопоуздања и развој социјалних вештина. Млади ће кроз игру улога и симболичке приказе научити како да се суоче са сопственим страховима, побољшају комуникацију и граде здравије односе са вршњацима. Ове радионице имају за циљ да пруже простор за изражавање и лични раст, оснажујући младе да препознају и развију своје потенцијале у подржавајућем окружењу. Линк за пријаву: <https://forms.gle/DEsQmHEa5t8HhzWu5>

Дана 10.09.2024. године од 19 часова одржаће се вече друштвених игара на које ће сви бити позвани. Нема формулара за пријаву.

Дана 16.09.2024. године од 18 часова одржаће се креативна радионица за средњошколце. Учесници ће имати прилику да у сигурном простору, кроз индивидуални и групни рад, раде на темама са којима се млади у њиховом узрасту суочавају. Уз помоћ техника арт терапије која у свом раду користи невербално изражавање, ове радионице доприносе развијању маште, омогућавају вежбање невербалне комуникације, подстичу игру, пружају прилику за освешћивање осећања, изражавање и анализирањем осећања у сигурном простору, подржавају емоционалну саморегулацију, релаксацију и подстичу самопоуздање и осећај благостања.

Линк за пријаву: <https://forms.gle/jbnSuYd77NeaJaAi6>

Дана 23.09.2024. године одржаће се радионица прављења накита. Сви узрасти су добродошли. Нема формулара за пријаву.

Дана 24.09.2024. године од 19 часова одржаће се филмско вече, уз дискусију. Нема формулара за пријаву.

3. ДОГАЂАЈИ ЗА РОДИТЕЉЕ

У четвртак, **19.09.**, за почетком у **19 часова** одржаће се психоедукативна трибина на тему “**Ста је депресија и како помоћи?**”.

Ако се неко Вама близак лечи од депресије или, просто, желите да добијете додатне информације о депресији, стручне информације пружиће Вам Доц. др Милутин Костић, спец. психијатрије који је стекао дугогодишње искуство радећи са пацијентима у Институту за ментално здравље у Београду као и искуство предавача на Медицинском факултету Универзитета у Београду. Након психоедукативног дела,

ПРОЈЕКАТ СПРОВОДИ: Институт за ментално здравље

Милана Кашанина бр. 3, 11000 Београд, Србија

Е-mail: imz.podrskamladi@imh.org.rs

www.imh.org.rs



ВЛАДА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

РАДНА ГРУПА ЗА ПОДРШКУ МЕНТАЛНОМ ЗДРАВЉУ И СИГУРНОСТИ МЛАДИХ ПРОЈЕКАТ КРИЗНЕ ПСИХОСОЦИЈАЛНЕ ПОДРШКЕ ЗАЈЕДНИЦИ

уследиће прилика да поставите питања или покренете дискусију о депресији и пружању помоћи.

У четвртак 26.09. са почетком у 19 часова одржаће се трибина за родитеље на тему – “Депресија деце и младих из различитих контекста”. Олга Боровница, специјалиста медицинске психологије и системски породични психотерапеут, запослена у КБЦ Звездари, “Дечија кућа”, ће са својим гостом, школским психологом, Ксенија Петровић, наставник психологије у VIII гимназији, РЕБТ психотерапеут говорити о слици депресије из угла клиничара, психотерапеута, школског психолога. Предавачи ће покушати да направе разлику између немотивисаности и нерасположењакоје носи почетак школске године, као и само развојно доба од клиничких значајних индикатора депресије. Поред расветљавања окидача и фактора ризика, бавиће се и утицајем депресије на школски и породични систем, као и начинима превазилажења.

О свим будућим активностима за родитеље можете да се информисете и путем Viber групе за родитеље:

<https://invite.viber.com/?g2=AQApMkcepVh9fLgPPUnKDAEROevQT3bKhzgRBs9h1CK6B%2FV8IUMfObecqmUwmEP&lang=en>

Такође, волели бисмо да формирамо Viber канал за представнике школа “ЦЕЗАМ - информације за школе”, како бисмо у стварном времену могли да најављујемо активности ЦЕЗАМА и у дигиталној форми делимо корисне материјале, као што су постери, линкови ка пријавним формуларима, корисне чланке, и сличне информације. Информације са ове групе лако ћете моћи да проследите својим колегама, који их могу поделити са родитељима и ученицима.

Уколико сте заинтересовани, групи се можете прикључити слањем броја телефона на адресу info@cezam.rs или кликом на следећи линк:

<https://invite.viber.com/?g2=AQA%2F6jJl7Xpp8VNuGF8Hm380Y%2BcmHXquQQWrkEmPD>

Проф. др Милица Пејовић Милованчевић

Руководилац Пројекта кризне психосоцијалне подршке заједници