BOLNIŠNIČNI PROGRAMI

Programi v MKZ Rakitna (levo):
Šola zdravega odraščanja (2 tedna), Digitalni detox (3 tedne, v sodelovanju z Log-out), Šola lulanja

Programi Bolnišnice za otroke Šentvid pri Stični (desno):
Program mentalno zdravje, Šola zdravega načina življenja, Trening socialnih veščin, Program kakanja in lulanja

STRATEGIJE SOPRIJEMANJA

Ukrepi in tehnike za preprečevanje samopoškodovanja mladostnikov (CDZOM MS)



KAJ LAHKO NAREDIM, DA BO LAŽJE?

Spletna gradiva za mladostnike v stiski: spletni tečaj, zvočna in video gradiva za samopomoč, o stresu in anksioznosti, jezi, žalosti, o depresiji, samopodobi, motnjah hranjenja ... (NIJZ)



POMOČ NA DALJAVO

TOM TELEFON: 116 111 (vsak dan med 12h-20h, zaupno svetovanje za otroke in mladostnike)

KLIC V DUŠEVNI STISKI: 01/520 99 00 (vsako noč med 19h-7h)

KLEPETALNICA NA DALJAVO ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE: www.tosemjaz.net in www.e-tom.si/

Pripravil: CDZOM Ljubljana Vič-Rudnik
Trg mladinskih delovnih brigad 7
1000 Ljubljana

UPORABNE POVEZAVE ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE



ZDRAVSTVENI DOM LJUBLJANA COMMUNITY HEALTH CENTRE

ŠOLA STARŠEVSTVA

· **Neverjetni dojenček** ob začetku programa starost do 4 mesece
· **Program za starše otrok** vlagajmo v igro **3–8 let**
· **Program za starše otrok** vlagajmo v igro **8–12 let**
· **Program za starše otrok z govorno-jezikovno motnjo ali avtizmom** starih **2–5 let**
https://neverjetna-leta.si/programi/



COOLKIDS

Program za premagovanje anksioznosti za otroke in mladostnike
https://coolkids.si/

KO TELO GOVORI

Stiska se lahko izrazi skozi telesne težave
https://kotelogovori.si/

ZASLONI IN LOG-OUT

Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, ZZS (levo)

Nasveti in program v okviru Log-out centrov pomoči pri prekomerni rabi interneta (desno)

SPANJE



Priporočila za dobro spanje otrok in mladostnikov, NIJZ (levo)
Več vsebin glede spanja – po starostnih obdobjih, NIJZ (desno)

GRADIVA ZA STARŠE

Gradiva SCO MS Ljubljana
Biti starš otroku z ADHD, Moj otrok noče v šolo, Odklanjanje šole



Gradiva CJL Ljubljana
Motnje tikov, Vedenjski izbruhi, Prehodi tečejo kot pesem, Zakaj in kako se igrati s svojim otrokom, Vaje za tekoče branje, Na poti v samostojnost

