**Savjetovalište za mlade:**

**Grupa podrške**

Dragi naši učenici!

Pozivamo vas da se priključite grupi podrške tijekom koje ćemo se družiti skoro tri mjeseca.

Ova zanimljiva aktivnost dostupna je svima koji žele:

* unaprijediti svoje komunikacijske vještine,
* nositi se s preplavljujućim emocijama kao što su strah, ljutnja, tuga, krivnja, sram, ljubomora
* upoznati bolje sebe,
* razumjeti druge,
* imati bolje odnose,
* prepoznati i prevladati anksioznost, panične napade, strahove, tugu, depresivno raspoloženje ili opsesivne misli
* umanjiti osjećaje nemira, usamljenosti
* međusobno komunicirati, razmijeniti doživljaje s drugima
* upoznati druge ljude koji se nose sa sličnim problemima.

Grupa ima ograničeni broj članova (10 članova). Grupa je zatvorena što znači da nitko novi ne može ući u grupu tijekom njenog trajanja. Također, nitko ne može zamijeniti Vaše mjesto.

Teme po tjednima:

1.Pravila grupe i sigurnost

2. Osobne granice

3. Strah

4. Ljutnja

5. Koliko se poznajemo

6. Samopouzdanje i samopoštovanje

Vrijeme održavanja: **svaki drugi utorak u vremenu od 90 minuta**.

Kako se prijaviti: **Prijave** se primaju **do 12. ožujka.2021**. godine. Za prijavu pošaljite svoje ime i prezime, broj mobitela i razred na mail:

**lindabakotic@yahoo.com** ili na broj mobitela **098/994 0664** .

Prijavite se na grupu podrške gdje ćete dobiti znanje i iskustvo, biti podržani i podijeliti iskustvo koje možemo dati jedni drugima. Kroz ovakav rad grupe podrške zajedno ćemo puno naučiti, prilagoditi se različitim životnim situacijama, biti osposobljeni za samostalno rješavanje aktualnih i budućih problema.

Vidimo se!

