

**„Szövetnek V. – Humán szolgáltatások fejlesztése az Ős-Dráva Program területén,
Felsőszentmárton központtal” (EFOP-1.5.3-16-2017-00052)**

A lelki egészség helyi, kisközösségi programjainak tervezése, szervezése és megvalósítása, ehhez kapcsolódóan konkrétan:

1.) c.) szülői készségek javítását célzó közösségi tevékenységek (szülőklubok) támogatása.

Tematika

Szülőklub – a szülői készségek fejlesztését támogató műhelymunka

Felsőszentmárton, 2019. 10. 03.

III. Egészségtudatosság, egészségmagatartás

A szülőklub célja

A lelki egészség helyi, kisközösségi programjai rendkívül jelentős szerepet játszanak a projekt hatásterületén élő, halmozottan hátrányos helyzetű célcsoportok mentális és fizikai egészségének, önsegítő - az életeseményekkel összefüggő krízis-állapotok megelőzéséhez és leküzdéséhez szükséges - potenciáljának fokozásában, munkára alkalmasságának javításában, közvetve foglalkoztathatóságának növelésében.

A szülőklub célja, hogy az ismeretbővítés olyan konstruktív bizalmi légkörben történjen, ahol a szülők aktív alakítói is a programnak. A szülői készségek javítását célzó foglalkozások során a résztvevők a szakértőtől és egymástól is kérdezhetnek, tapasztalataikat megosztva, a problémákat, nehézségeket közösen megfogalmazva fejleszthetik szülői kompetenciáikat.

Általános jelenség, hogy a szülők a napi és hosszútávú problémák tekintetében sem kapnak rendszeres, megfelelő színvonalú segítséget. A közoktatás és a szociális és egészségügyi ágazat a gyermek ellátását már igyekszik optimalizálni, azonban a szülő felkészítése, a szülői igények kielégítése még nem megoldott. Kevés, speciálisan a szülősegítésre specializálódott szakember dolgozik, illetve elérhetőségük korlátozott. A szülőklub foglalkozásai több szempontból is hasznos elfoglaltságot jelentenek az érintett szülők részére: megismerkedhetnek sorstársaikkal, lehetőség nyílik az összefogásra, önsegítő-érdekérvényesítő csoportok kialakítására, hasznos információk átadására, a mentálhigiénés segítségnyújtásra. A program keretében a kötetlen és a tematikus beszélgetések mellett rövid előadások segítik a hatékony fejlesztést.

Témák

- A mentálhigiéné célja, jelentősége.
- Iskolai mentálhigiéné.
- Egészséges táplálkozás gyermekkorban.

- A testmozgás fontossága a gyermekek fizikai és pszichés fejlődésében.
- Dohányzás, alkohol és kábítószerfogyasztás gyermekkorban. Prevenció és korrekció.
- Internetfüggőség.
- Depresszió gyermekkorban.
- Öngyilkosság.

A foglalkozás eredményeként a szülők ismeretei bővülnek az egészségtudatosság, a gyermek- és ifjúságkori egészségfejlesztés témakörében. A szakértői előadás, illetve a tapasztalatok cseréje révén megismerik a fiatalkori addikciók különböző megközelítési módjait, a megelőzés és az esetlegesen kialakult függőség kezelésének alternatív lehetőségeit, valamint a depresszió és az öngyilkosság előidéző tényezőit.

Módszertan

Strukturált workshop: előadás és tematizált beszélgetés 10 óra időtartamban szakértő vezetésével. Az előadás során kérdések segítségével folyamatos párbeszéd kialakítása a cél.