

UPORABNE POVEZAVE ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE

ŠOLA STARŠEVSTVA

- Program za starše otrok Vlagajmo v igro 3-8 let (za starše, ki se srečujejo s težavnim vedenjem otrok);
- Program za starše otrok Vlagajmo v igro 8-12 let (za starše, ki se srečujejo s težavnim vedenjem otrok);

Prijava na spletni strani, programi so brezplačni.

Program se izvaja v CDZOM Slovenska Bistrica.

<https://neverjetna-leta.si/programi/>



COOL KIDS

Brezplačni program za premagovanje anksioznosti za otroke in mladostnike.

Program se izvaja v CDZOM Slovenska Bistrica.

<https://coolkids.si>



ZASLONI IN LOG-OUT

Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih (levo).

<https://www.zdravniskazbornica.si/za-javnost/zasloni/povzetki-za-star%C5%A1e>

Brezplačni program v okviru Log-out centrov pomoči pri prekomerni rabi interneta (desno). Kontakti in prijave na spletni strani.

Program se izvaja tudi v Mariboru.

<https://www.logout.org/sl/>



SPANJE

Priporočila za dobro spanje otrok in mladostnikov (levo).

Več vsebin glede spanja – po starostnih obdobjih (desno).

https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/priporocila-za-dobro-spanje_za_otroke_in_mladostnike.pdf

<https://nijz.si/wp-content/uploads/2025/03/Spanje-klikabilen-dokument-v6.pdf>



POMOČ NA DALJAVO

TOM TELEFON: 116 111 (vsak dan med 12h-20h, zaupno in brezplačno 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/



BOLNIŠNIČNI PROGRAMI

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

<https://mkz-rakitna.si/programi/sola-zdravega-odrascanja/>

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

<https://www.bos-sentvid.si/programi/program-mentalno-zdravje/>

GRADIVA SVETOVALNEGA CENTRA

Publikacije SCOMS, več jih je možno prenesti brezplačno.

Posebej uporabne knjižice za starše:

Biti starš otroku z ADHD, Moj otrok noče v šolo, Odklanjanje šole.

<https://www.scoms-lj.si/si/publikacije.html>

GRADIVA IZOBRAŽEVALNEGA CENTRA PIKA

Več publikacij je možno prenesti brezplačno.

Posebej uporabne knjižice za starše:

Motnje tikov, Vedenjski izbruhi, Prehodi tečejo kot pesem (za starše otrok, ki imajo težave s prehodi), Zakaj in kako se igrati s svojim otrokom, Vaje za tekoče branje, Na poti v samostojnost, Posebni programi vzgoje in izobraževanja.

<https://icpika.si/gradiva-za-strokovnjake/>

STRATEGIJE SPROPRIJEMANJA - SAMOPOŠKODOVALNO VEDENJE

Zloženka z ukrepi in tehnikami za preprečevanje samopoškodovanja mladostnikov.

<https://www.ospodzemelj.si/files/2024/11/Strategije-sproprijemanja-Samposkobeno-vedenje.pdf>

ZA KRMILOM SVOJE JEZE

Večmedijski priročnik za mlade o sprorijemanju z jezo.

<https://live.editiondigital.com/e/25cckbddd/brosura-tosemjaz-2025-za-krmilom-svoje-jeze>

KAJ LAHKO NAREDIM, DA MI BO LAŽJE?

Priročnik za mladostnike v duševni stiski, ki pomaga pri razumevanju misli, čustev in vedenja, predstavi načine pomoči v stiski in vključuje tudi zvočno gradivo ter vodene vaje za samopomoč.

<https://live.editiondigital.com/e/221cpqgsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!page1>

