

## RAD BESPLATNOG PSIHOLOŠKOG SAVJETOVALIŠTA

Od studenog 2021. do lipnja 2022 u svakom gradu jednom mjesečno organiziramo psihološko savjetovalište.

Javiti se možete individualno ili u paru s pitanjima vezanim za partnerske odnose ili odgoj djece i bilo kakvim osobnim pitanjima.

### PAKRAC - Nataša Major

#### Gradska knjižnica Pakrac

Prvi četvrtak u mjesecu od 16 – 20 sati.

Najave: mobitel 098/169 02-12 ili email:  
natasa.major1@gmail.com

### POŽEGA - Barica Urh

#### Agencija za psihologijske usluge MOZAIK

Prvi ponedjeljak u mjesecu od 16 – 20 sati.

Najave mobitel 098/925 84-68 ili email:  
barica.urh@gmail.com

### PLETERNICA - Barica Urh i Nataša Major

#### Centar udruga Pleternica

Prva srijeda u mjesecu od 16 – 20 sati.

Najave: Magdalena Živković mobitel 099/701 56-44  
ili email: magdalena.zivkovic@gmail.com



## O PSIHOLOGINJAMA



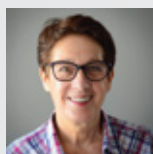
### Barica Urh, mag.psih.

Klinička psihologinja i vlasnica Agencije za psihologijske usluge – MOZAIK. Dugogodišnje iskustvo rada u savjetovanju, medicini rada i projektima civilnog društva. Dodatno educirana za rad s pojedincima i grupama u osobnom rastu i timskom radu (Neurolingvističko programiranje – NLP), te terapijskom radu u Realitetnoj terapiji i Kognitivno-bihevioralnoj terapiji.



### Nataša Major, prof.psih.

Školska psihologinja s dugogodišnjim iskustvom rada s djecom i odraslima u školskom okruženju i projektima civilnog društva. Dodatno educirana za rad s pojedincima i grupama u osobnom rastu i timskom radu (Neurolingvističko programiranje – NLP), terapijskom radu u Kognitivno-bihevioralnoj terapiji i posebno terapijskom radu s djecom u Integrativnoj dječjoj psihoterapiji i programima Vršnjačka medijacija, Čitanje i pisanje za kritičko mišljenje (RWCT) i Prirodna potpora edukaciji djece s teškoćama u razvoju (Marte Meo).



### Magdalena Živković, dipl.psih.

Umirovljena psihologinja zatvorskog sustava s dugogodišnjim iskustvom rada s pojedincima i grupama i izradi različitih edukacijskih programa. Godinama angažirana u projektima civilnog društva. Dodatno educirana za rad s pojedincima i grupama u osobnom rastu i timskom radu (Neurolingvističko programiranje – NLP), podučavanju nenasilja u Projektu alternative nasilju, terapijskom radu u Kibernetskoj sistemskoj psihoterapiji, Terapiji usmjerenoj na suosjećanje i Terapiji prihvaćanjem i posvećenošću. Posebno posvećena podučavanju mindfulnessa – pune svjesnosti i treningu suosjećajnog uma i punosvjesnog samosuosjećanja.



Roditelji ste, želite postati roditelji ili ste bilo kako uključeni u odgoj djeteta i pitate se

**KAKO se nositi sa stresom, obavezama i zahtjevima djeteta?**  
**JESAM LI prestrog/a ili preblag/a?**  
**ZNAM LI dovoljno?**

## PROJEKT

# MAMA I TATA OD FORMATA

PSIHOLOŠKA PODRŠKA ZA PAROVE I RODITELJE

## U PAKRACU, PLETERNICI I POŽEGI

Tijekom 2021. i 2022. godine tri psihologinje provode za vas:

**Predavanja** u gradskim knjižnicama

**Savjetovalište** jednom mjesečno od studenog 2021. do lipnja 2022.

**EDUCIRAJMO SE!**  
**POTRAŽIMO SAVJET!**



REPUBLIKA HRVATSKA  
Središnji državni ured za  
demografiju i mlade



UDRUGA ZAJEDNICA  
Stručnost i multidisciplinarnost

## RASPORED PREDAVANJA U GRADSKIM KNJIŽNICAMA PAKRAC - POŽEGA - PLETERNICA

U svakom gradu tri predavanja

1. *Magdalena Živković, dipl. psih*

### ŽIVOTNI IZAZOVI I TEŠKE EMOCIJE

2. *Nataša Major, prof. psih.*

### RAZUMJETI SVOJE DIJETE

3. *Barica Urh, mag. psih.*

### RODITELJSKE VJEŠTINE I PARTNERSKI ODNOSI

Termini predavanja će se objaviti na:

web stranicama gradskih knjižnica

Gradska knjižnica Požega:  
<https://gkpz.hr/>

Gradska knjižnica Pakrac:  
<http://knjiznica-pakrac.hr/>

Hrvatska knjižnica i čitaonica Pleternica:  
<https://www.hkcp.hr/>

Web stranici Udruge Zajednica  
<http://www.zajednica.com.hr/hr/>

Preko društvenih mreža, radija i pozivima.

**gradskaknjiznica** 

 **Gradska knjižnica Požega**

 HRVATSKA KNJIŽNICA I ČITAONICA  
**PLETERNICA**

## ŠTO ĆETE SAZNATI NA PREDAVANJIMA?

### Životni izazovi i teške emocije

Mentalno zdrava osoba nije osoba bez problema. Stres, teškoće, neslaganja, izazovi i nedoumice sastavni su dijelovi života, a teške emocije ponekad su neizbježna pratnja.

Saznat ćete kako se možemo lakše nositi s teškim emocijama i brže povratiti stanje sabranosti i tako ojačati svoju psihološku otpornost

### Razumjeti svoje dijete

Zdravo odrastanje nije odrastanje bez teškoća.

Govorit ćemo o značajkama zdravog odrastanja i čestim teškoćama i kako bolje razumjeti dječji prkos, burne reakcije, opiranje i slično i lakše odlučiti kako postupiti.

Saznat ćete kako djetetu biti podrška i postavljati granice.

### Roditeljske vještine i partnerski odnosi

Zdrava obitelj nije idealna obitelj i nema idealnog roditelja.

Čut ćete kako se uče i dograđuju roditeljske vještine i zašto su važni zadovoljstvo i skladni partnerski odnosi.

Saznat ćete kako se komunikacijske vještine mogu trenirati u obiteljskom krugu.

Udruga Zajednica – stručnost i multidisciplinarnost  
Kralja Zvonimira 79, 34310 Pleternica

099/701 56-44  
magdalena.zivkovic@gmail.com  
<http://www.zajednica.com.hr/hr/>

## ŠTO JE PSIHOLOŠKO SAVJETOVANJE?

Prilika da sa stručnjakom porazgovarate o

- osobnim pitanjima i
- problemima vezanim za odgoj i odnos sa svojom djecom

Otvoren razgovor s nekim tko razumije i pomaže da

- svoju situaciju sagledate s više strana,
- razmislite o nekim mogućnostima kojih se u vrtlogu vlastitih misli i emocija niste sjetili,
- prepoznate da su vaše teškoće dio općeg ljudskog iskustva i da niste sami,
- dobijete neke nove, konkretne i za vas važne informacije.

Mogućnost da emocionalno ojačate i presložite u glavi što i kako dalje.

*Kad ste pod pritiskom, nezadovoljni i ne vidite izlaz jer su odnosi zategnuti, izluđuje vas vaš/a tinejdžer/ica, a manje dijete ima problema u školi ili drugdje, ... i ne znate kako bi sami,*

**TU SMO ZA VAS!**

