



DOBRO SEM

(DVO)MESEČNI

NOVIČNIK

MAJ - JUNIJ 2024

1. NOV MODUL: DOBRO SEM ZA MLADOSTNIKE

Nov priročnik za izvajanje delavnic Dobro sem z mladostniki je dokončan!

V prihodnjem tednu potuje v tiskarno na oblikovanje in tisk. Če bo šlo vse po planu, bo s koncem poletja že pripravljen na uporabo. V tem času bova pripravili načrt usposabljanja za nov modul in vam več informacij javili v naslednjem novičniku.



2. FILM: VRVEŽ V MOJI GLAVI 2 (INSIDE OUT 2)

Leta 2015 je izšel prvi del filma Vrvež v moji glavi v katerem smo spoznali mlado Riley in njene "čustvenčke" - **veselje, žalost, jezo, strah in gnus**. Film čudovito ponazarja dogajanje v glavah otrok in kako njihovi "čustvenčki" vplivajo na vedenje, zato smo zgodbo uporabili kot inspiracijo za nastanek nekaterih vaj v Dobro sem za otroke med 6. in 12. letom.

V tem mesecu pa je izšel drugi del filma. Riley je zdaj že najstnica, njenim osnovnim "čustvenčkom" pa so se zdaj pridružili še **tesnoba, sram, zavist in dolgčas**.

Riley, ki smo jo v prvem delu spremljali ob selitvi v novo mesto, ko se je soočala z jezo, strahom, žalostjo in veseljem, je v drugem delu mladostnica. Stara 13 let in soočena z veliko bolj osebno spremembo. Prisiljena izbirati med tem, kar bi bilo zanje dolgoročno najboljše, in tem, kar v sebi čuti, da bi bilo prav.

V drugem delu animiranega filma se zgodba vrača v njene misli ravno v trenutku, ko se nepričakovano z rdečim gumbom (puberteta) začneja prenova njenega možganskega nadzornega centra, kjer se ustvari nov prostor za nova čustva – tesnobo, sram, zavist in dolgčas – ki lahko ustvarijo v možganskem centru močne spremembe.

Midve sva si film ogledali in sva bili ponovno povsem navdušeni, ob koncu filma pa ni manjkala tudi kakšna solzica. Vsem toplo priporočava ogled!

Ker izzid filma tako lepo sovпада s časovnico priprave modula za mladostnike in njegovo vsebino, pa sva **iz njega črpali tudi inspiracijo za vaje v priročniku in jih vključili kot dodatek oz. razširitev delavnice o čustvih**.



3. TABOR DOBRO SEM



V nedeljo se v Kranjsko Goro odpravljajo otroci in vzgojitelji, ki se bodo cel teden družili, zabavali in kaj novega učili na **Dobro sem taboru**.

Tabor se od ostalih razlikuje po tem, da so v program tabora vključene delavnice Dobro sem - predvsem vsebine, ki se dotikajo čustev, konfliktov, komunikacije in sproščanja. Na letošnjem taboru bodo del programa tudi delavnice iz modula za mladostnike, kar pomeni da bodo udeleženci tabora prvi, ki bodo premierno doživeli povsem nove vsebine.

4. DOBRO SEM V MEDIJIH

BIBALEZE.SI: SPREGOVORIMO O DUŠEVNEM ZDRAVJU

NASMEH POLETNIH DNI

Ob morju je dežela iz sanj,
poletje je kakor mati.
V naročje toplo vabi nas vse,
ki smo osamljeni znašli se tu.

Ob rdečem vinu pesmi kitar,
čarobna luna ob morju,
da vsak od nas si zdaj najde par,
živi kot v pesmi stari.

Nasmeh poletnih dni,
ko si mlad, je svet poln radosti.
Poljub poletnih dni
je vabilo v svet ljubezni.

Nasmeh poletnih dni,
v srcu poje sto kitar noči.
Poljub poletnih dni
je najlepši čas življenja.
(Moni Kovačič, 1978)

Uživajte v poletju!
Monika & Neža

Če ste novičnik prejeli od nekoga drugega in bi se nanj želeli naročiti, lahko to storite na [tej povezavi](#).