

Udruga Prijatelji obitelji

# KREATIVNE RADIONICE

*za roditelje i tinejdžere*

**trilJ** **ljepše  
ljetu s  
ljubavlju**





# Detaljan opis projekta/programa

Ovim projektom nastoji se osnažiti vezu između roditelja i tinejdžera kroz kreativne radionice. Za početak su osmišljene tri radionice s temama: samopoštovanja, unutarnjeg djeteta i ugodnih i neugodnih emocija. Radionice su osmišljene na način da se na svaku radionicu mogu prijaviti novi sudionici ili oni koji su već bili na nekoj od prethodnih radionica.

Svaka od navedenih radionica podijeljena je u dva dijela. Prvi dio kad raditelje i tinejdžere odvajamo u dvije grupe, odnosno jedna grupa su roditelji, a druga tinejdžeri. U ovom dielu se međusobno upoznaju jedni s drugima kroz uvodnu igru. U ptvom dijelu radiamo na glavnim temama i razgovaramo kako one utječu na njih, što bi voljela djeca da njihovi roditelji znaju o njihovim unutarnjim borbama i obratno. Izrađivat će se na svakoj radionici drugačija kreacija ovisno o temi. Npr. na samopoštovanju izrađujemo pop up čestitku, na unutarnjem dijeteu kreativno pišemo i izrađujemo slike povezane sa slikama iz djetinjstva, na ugodnim i neugodnim emocijama izrađuju se skulpture. Sve stvari koje sudionici naprave na radionicama nose sa sobom kao uspomenu. Kroz izradu ovih materijala voditeljice kroz igru približavaju glavnu temu sudionicima nakon čega sudionici mogu postavljati pitanja. Na drugom dijelu radionice grupe se povezuju i zajedno moraju raditi na određenom izazovu. Nakon toga zajedno sjedamo u krug i radimo refleksiju dana. Sudionici postavljaju pitanja i nastavljamo dalje s razgovorom ovisno o potrebi grupe.

Procjena potreba za projektom "triLJ" razmotrena je kroz istraživanje i analizu trenutnog stanja mentalnog zdravlja mladih u dobi od 12 do 25 godina te dinamike odnosa između roditelja i djece u toj rizičnoj životnoj fazi. Prema rezultatima istraživanja, otkriveno je da mladi u navedenoj dobi imaju najslabiju dostupnost uslugama podrške mentalnom zdravlju, dok se istovremeno bilježi i razilaženje u razmišljanjima između roditelja i djece, što dodatno slabi odnos među njima. Stoga je identificirana potreba za inovativnim pristupom koji bi omogućio bolje razumijevanje i povezivanje između te dvije ključne skupine. Projekt "triLJ" nastoji upravo to postići kroz kreativne radionice koje potiču otvoreni dijalog, zajedničko djelovanje i izgradnju povjerenja između tinejdžera i njihovih roditelja, stvarajući tako prostor za podršku i jačanje obiteljskih veza.





## 02 Ciljevi koji se postižu provedbom predloženog projekta

Povećanje kvalitete obiteljske komunikacije: Ovaj cilj će se mjeriti kroz ocjene sudionika putem evaluacijskih upitnika prije i poslije projekta. Očekuje se povećanje ocjena koje sudionici daju kvaliteti komunikacije s drugim članom obitelji.

Razvoj kreativnih vještina tinejdžera i roditelja: Mjerenje kreativnih postignuća sudionika kroz ocjenjivanje njihovih radova tijekom radionica. Očekuje se poboljšanje kvalitete i složenosti njihovih kreativnih projekata tijekom trajanja projekta.

Jačanje povjerenja i povezanosti unutar obitelji: Mjerenje povjerenja i povezanosti između roditelja i djece putem evaluacije kroz intervjuirane i evaluacijske upitnike prije i poslije projekta. Očekuje se povećanje izraženog povjerenja i osjećaja povezanosti između članova obitelji.

## 03 Plan rada

Projekt "triLJ" organizira tri radionice na otvorenom za tinejdžere i roditelje s ciljem jačanja njihovih međusobnih veza kroz kreativne aktivnosti i interaktivne igre. Svaka radionica se sastoji od pažljivo osmišljenih aktivnosti koje omogućuju dublje razumijevanje i povezivanje.

U prvoj fazi, roditelji i djeca su podijeljeni u dvije grupe radi izrade kreativnih materijala koji su usko povezani s određenom temom radionice. Ova aktivnost ne samo da potiče kreativnost već i otvara prostor za otvoreni dijalog o važnim temama poput samopouzdanja, samopoštovanja, ugodnih emocija, neugodnih emocija i unutarnjeg djeteta. Roditelji i djeca odvojeno razgovaraju o istoj temi, omogućujući im da dublje istraže svoje osjećaje i perspektive. Zatim, adolescenti razmatraju kako se njihovi roditelji nose s određenom temom i obratno.

Druga faza radionice usmjerena je na međusobno povezivanje kroz različite fizičke aktivnosti i interaktivne igre. Sudionici imaju priliku surađivati i raditi zajedno na ostvarivanju ciljeva kroz timski rad, što dodatno jača njihovu međusobnu povezanost. Ova faza naglašava važnost suradnje i međusobne podrške unutar obitelji.



Na kraju svake radionice, sudionicima je osigurana prilika za refleksiju i dijalog o naučenim lekcijama te o njihovom utjecaju na njihov odnos. Ovaj dio radionice omogućuje sudionicima da integriraju nova saznanja i vještine u svoj svakodnevni život te zajedno rastu i razvijaju se kao obitelj. Također, na kraju radionice sudionici će ispuniti evaluacijski listić.

Kroz ovaj strukturirani i sustavni pristup, projekt "triLJ" pruža sudionicima mogućnost da dublje razumiju jedni druge, izgrade povjerenje i jačaju svoje obiteljske veze. Ova kontinuirana podrška i angažman omogućuju sudionicima da postignu pozitivne promjene u svojim odnosima i stvore trajne uspomene.



## 04 Očekivani rezultati

Očekuje se postizanje sljedećih rezultata: poboljšana obiteljska dinamika kroz jačanje veza unutar obitelji putem otvorenije komunikacije i smanjenja konflikata, razvoj kreativnih vještina sudionika kroz sudjelovanje u različitim radionicama i aktivnostima te poticanje samosvijesti i samopouzdanja u kreativnim sposobnostima, povećano razumijevanje i podrška među članovima obitelji kroz otvorene razgovore i suradnju na kreativnim projektima, jačanje obiteljske zajednice kroz stvaranje podržavajućeg okruženja gdje se potiče međusobno poštovanje, podrška i suradnja. Ovi rezultati odražavaju pozitivan utjecaj projekta na sudionike i njihove obitelji, doprinoseći harmoničnim i povezanim obiteljskim odnosima.

## 05 Opis načina izvršenja ocjenjivanje rezultata projekta

Povećanje kvalitete obiteljske komunikacije: Ovaj cilj će se mjeriti kroz ocjene sudionika putem evaluacijskih upitnika prije i poslije projekta. Očekuje se povećanje ocjena koje sudionici daju kvaliteti komunikacije s drugim članom obitelji.

Razvoj kreativnih vještina tinejdžera i roditelja: Mjerenje kreativnih postignuća sudionika kroz ocjenjivanje njihovih radova tijekom radionica. Očekuje se poboljšanje kvalitete i složenosti njihovih kreativnih projekata tijekom trajanja projekta.



Jačanje povjerenja i povezanosti unutar obitelji: Mjerenje povjerenja i povezanosti između roditelja i djece putem evaluacije kroz intervjuirane i evaluacijske upitnike prije i poslije projekta. Očekuje se povećanje izraženog povjerenja i osjećaja povezanosti između članova obitelji.