



REPUBLIKA HRVATSKA

GRAD ZAGREB

GRADSKI URED ZA SOCIJALNU ZAŠTITU,

ZDRAVSTVO, BRANITELJE

I OSOBE S INVALIDITETOM

KLASA: 500-01/22-001/43

URBROJ: 251-09-01/041-22-6

Zagreb, 7. veljače 2022.

**GRADSKI URED ZA OBRAZOVANJE,  
SPORT I MLADE**

**n/p pročelnice**

**Tatjane Dalić, dipl. politologinja,**

**Ilica 25**

**10 000 Zagreb**

**Predmet: Projekt „Centar za zdravlje mladih“**

- Informacije osnovnim školama o programima podrške i pomoći u Centru za zdravlje mladih
- Obavijest osnovnim školama, moli se

Poštovana,

Imajući u vidu pojačane potrebe za brigom o mentalnom zdravlju djece i mladih tijekom pandemije COVID-19, a i neželjenih događanja izazvanih potresima, **Grad Zagreb je osigurao učenicima zagrebačkih osnovnih škola te njihovim roditeljima** dodatnu podršku koju provode klinički psiholozi i magistri psihologije u Centru za zdravlje mladih Doma zdravlja Zagreb - Istok, **Heinzelova 62a**. Uloga Centra za zdravlje mladih je povećati dostupnost zdravstvenih sadržaja vezanih za zaštitu mentalnog zdravlja i promociju zdravih stilova života djece i mladih. Sve usluge Centra su besplatne za korisnike i za njih nije potrebna uputnica liječnika.

**1) Individualno Savjetovalište za mentalno zdravlje**

U Centru za zdravlje mladih pomoć djeci i roditeljima osnovnih škola nudi se u vidu Savjetovališta za mentalno zdravlje kroz procjenu i podršku stručnjaka mentalnog zdravlja – psihologa. Psiholozi pružaju psihologijske obrade, individualni psihološki tretman, psihoedukativne grupe za djecu i mlade, preventivne radionice. Na individualno savjetovanje djeca mlađa od 16 godina dolaze uz prisustvo roditelja.

**Roditelji mogu svoje dijete predbilježiti na e-mail adresu: [info@czm.hr](mailto:info@czm.hr) kao i na info telefon: 01 6468 333.**

## **Učenicima i njihovim roditeljima također će biti omogućeno i:**

### **2) Psihoedukativne radionice za učenike i roditelje**

Stručnjaci Centra za mlade održavat će psihoedukativne radionice za djecu i roditelje/skrbnike o odabranim temama iz područja psihološke otpornosti i zaštite mentalnog zdravlja djece i mladih, koji će se provoditi u prostorima Centra za zdravlje mladih. Kako bi se u najvećoj mogućoj mjeri odgovorilo na potrebe specifične zajednice, tema radionice biti će odabrana sukladno procjeni stručne službe/učitelja/razrednika o potrebama učenika jednog ili više razreda. Termini će se omogućiti od veljače 2022., sukladno iskazanim interesom pojedinih škola.

S obzirom na utjecaj pandemije na cijeli obrazovni sustav, prva psihoedukativna radionica koja bi se nudila učenicima petih razreda bila bi: „Kako učenje može biti zabavno” te za njihove roditelje na temu „Kako biti podrška djetetu u procesu učenja.”

Ostale teme psihoedukativnih radionica koje će sukladno iskazanom interesu pojedine škole naši stručnjaci, psiholozi, provoditi tijekom školske godine su:

1. „Ne da mi se – zašto se ponekad teško motivirati i kako se pokrenuti?” - radionica o motivaciji
2. „A kako sam ja... i zašto je to važno” - radionica o brizi o sebi
3. „Insta, tik-tok, snap... i ja!” - radionica o slici o sebi u kontekstu online svijeta

Teme za roditelje:

1. „Trening psiho-otpornosti - vježbe za djecu i roditelje” - radionica o načinima njegovanja psihološke otpornosti
2. „Kako si? Zašto i kako razgovarati s djecom o osjećajima” – radionica o komunikaciji i poticanju razvoja vještina suočavanja s emocijama kod djece
3. „Adolescent i ja – svijeta dva! - kako ih pomiriti?” - radionica o izazovima roditeljstva u razdoblju adolescencije

**Prijavu za provedbu psihoedukativnih radionica možete dogovoriti putem e-mail adrese: [selak.bagaric@dzz-istok.hr](mailto:selak.bagaric@dzz-istok.hr) s Voditeljicom Centra za zdravlje mladih, zaduženom za koordinaciju projektnih aktivnosti.**

### **3) Savjetodavni razgovori**

S roditeljima/skrbnicima koji iskažu interes, stručnjaci psiholozi Centra će provoditi kratke savjetodavne, s ciljem pružanja podrške te jasnijeg prepoznavanja potreba djece i mladih. U sadašnjim okolnostima, termini za roditelje mogu biti dostupni u okviru dva radna dana od iskazivanja interesa. Opisani razgovori ne zamjenjuju tretman stručnjaka kada je on potreban već imaju preventivan i psihoedukativan karakter.

**Roditelji mogu svoje dijete predbilježiti na e-mail adresu: [info@czm.hr](mailto:info@czm.hr) kao i na info telefon: 01 6468 333.**

#### 4) Upućivanje na druge resurse

Posljednji aspekt suradnje odnosi se na identificiranje djece u riziku od javljanja ili intenziviranja postojećih teškoća mentalnog zdravlja te upućivanje roditelja na institucije u kojima je dostupna adekvatna podrška. Roditeljima se sukladno iskazanom interesu i mogućnostima te procjeni stručnjaka može u okviru 5 radnih dana ponuditi termin za njih i njihovo dijete u Savjetovalištu za mentalno zdravlje Centra za zdravlje mladih, Heinzelova 62a. Informacija o dostupnosti termina odnosi se na sadašnje uvjete te se može mijenjati ovisno o popunjenosti kapaciteta Centra.

**Roditelji mogu svoje dijete predbilježiti na e-mail adresu: [info@czm.hr](mailto:info@czm.hr) kao i na info telefon: 01 6468 333.**

Za sva dodatna pitanja i dodatne informacije stojimo Vam na raspolaganju.

U prilogu Vam dostavljamo brošuru za stručnjake i roditelje kao i letak za djecu osnovnih škola, te najljepše molimo da se kroz dostupne kanale Škola (e-mail, web stranica, društvene mreže, roditeljski sastanci, redovna nastava) podijele roditeljima i učenicima.

**Stoga Vas ovim putem molimo da pošaljete obavijest osnovnim školama Grada Zagreba o uslugama Centra za zdravlje mladih.**

Zahvaljujemo na suradnji i stojimo na raspolaganju za sve dodatne informacije.

S poštovanjem,



**PRILOG: 1. letak za djecu osnovna škola**

**2. brošura za stručnjake i roditelje osnovna škola**



# Kontaktirajte nas!

**E-mail:**

info@czm.hr

**Info tel:**

01 6468 333

**Web:**

www.czm.hr

# Centar za zdravlje mladih

**Nakladnik:**

Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom i Dom zdravlja Zagreb – Istok

**Urednice:**

dr.sc. Romana Galić, pročelnica Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom  
dr.sc. Mirela Šentija Knežević, zamjenica pročelnice Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom

**Autorice:**

Ella Selak Bagarić, mag. psih., klinička psihologinja, voditeljica Centra za zdravlje mladih  
Tea Brezinščak, mag. psih., klinička psihologinja

**ISBN:** 978-953-8319-20-4

© Centar za zdravlje mladih 2022.  
Dozvoljeno je slobodno korištenje, kopiranje i distribuiranje ove publikacije za namjenu informiranja. Nije dozvoljena prodaja niti bilo kakvo drugačije komercijalno korištenje. Dozvoljeno je citiranje i prenošenje dijelova ili cijelih tekstova uz obavezno navođenje izvora.



# Radno vrijeme

**Ponedjeljak i srijeda:**

od 12:00 do 20:00 h

**Utorak, četvrtak, petak:**

od 8:00 do 16:00 h



# CZM

CENTAR  
ZA ZDRAVLJE  
MLADIH

Heinzlova 62a, Zagreb

bez uputnice

besplatno







## Što nudimo djeci i mladima?

Procjena i podrška stručnjaka mentalnog zdravlja - psihologa



psihologijske obrade



individualni psihološki tretmani



psihoedukativne grupe za djecu i mlade



preventivne radionice

**CZM**

omogućavanje mladima da se njihov glas čuje kroz aktivnosti javnog zagovaranja

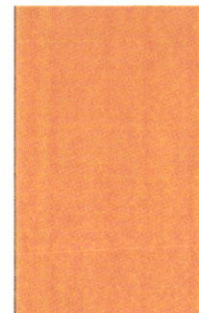
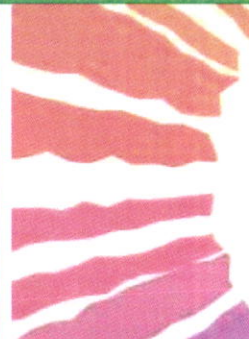


## Što nudimo roditeljima?

- pomoć i podrška u suočavanju s izazovima roditeljstva
- drop-in savjetovalište (bez najave)  
uto: od 8:30 do 11:00 h  
sri: od 17:00 do 19:30 h
- mogućnost online savjetovanja
- psihoedukativne radionice

## Zašto Centar za zdravlje mladih?

- sve usluge provode se besplatno za djecu, mlade i roditelje
- za dolazak nije potrebna liječnička uputnica
- educirani stručnjaci mentalnog zdravlja s iskustvom rada s djecom, mladima i obiteljima
- suradnja s osnovnim i srednjim školama
- mladima ugodno okruženje
- praksa utemeljena na znanstvenim dokazima

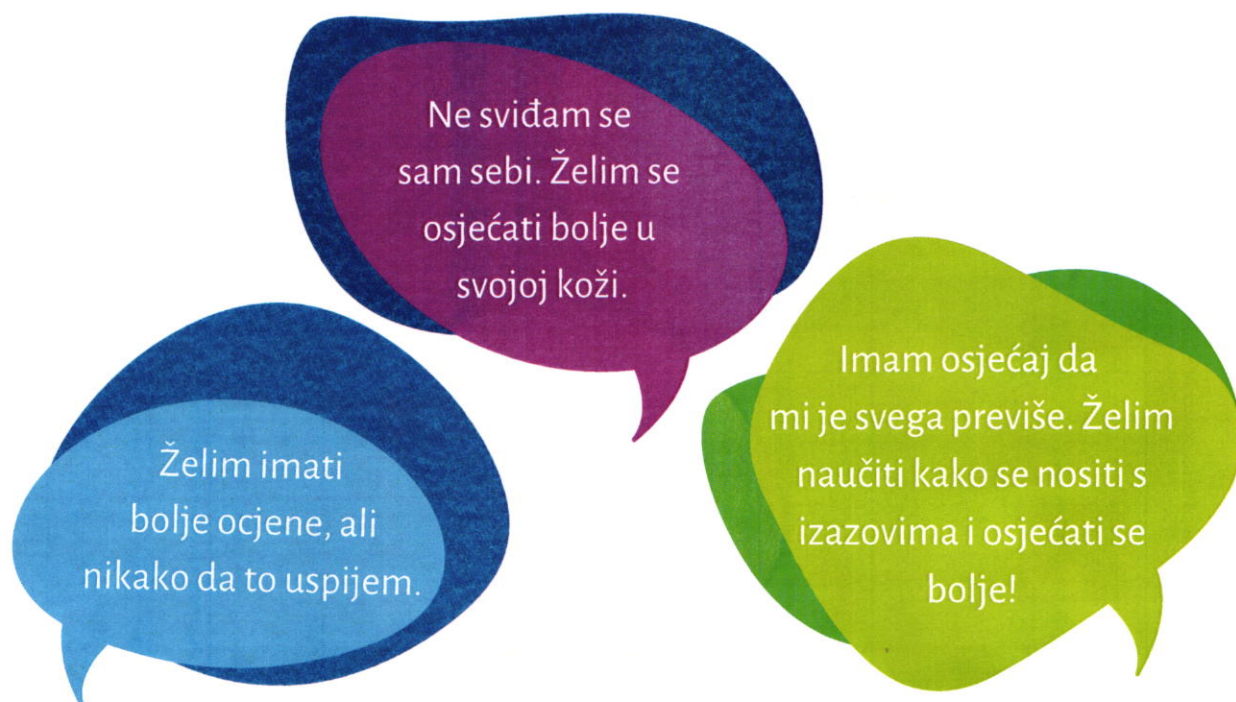






## **CENTAR ZA ZDRAVLJE MLADIH**

info@czm.hr  
01 6468 333  
Heinzelova 62a Zagreb  
Više na: [www.czm.hr](http://www.czm.hr)



Treba ti pomoć, podrška ili jednostavno netko s kime možeš otvoreno popričati?

**TU SMO ZA TEBE :)**

### **U CENTRU NUDIMO BESPLATNO I BEZ UPUTNICE:**

- podršku u prevladavanju izazova s kojima se susrećeš kroz razgovore sa psihologom
- radionice kroz koje ćeš saznati kako učiti manje, a naučiti više
- radionice koje će ti pomoći zavoljeti sebe
- radionice kroz koje ćeš naučiti kako se lakše nositi sa svojim osjećajima

