

ZAVOD LAČNA ŽIVLJENJA

predstavlja

PROGRAM »LAČNA ŽIVLJENJA« - IZOBRAŽEVANJE STARŠEV O PREVENTIVI MOTENJ HRANJENJA (SKOZI KREPITEV POZITIVNE SAMOPODOBE)

VSEBINA PREDAVANJA:

- 1) različne vrste motenj hranjenja in razlike med njimi (opozorilni znaki, značilnosti posamezne vrste)
- 2) motnje prehranjevanja in motnje hranjenja: razlika
- 3) odnosi znotraj družine: kako vplivajo na nastanek MH (vpliv družine - staršev in starih staršev, medgeneracijski konflikt, odnos do hrane v družini, vpliv raznih diet na dojetanje hrane in hranjenja, vpliv komentiranja svojega/otrokovega/tujih teles, ... - kratek opis osebne izkušnje)
- 4) vpliv osebnosti (introvertiranost, ekstravertiranost, nesposobnost postaviti se zase, pomen pretirane ubogljivosti, »pridnosti«) in vrstnikov (bullying, socialno izločanje, škodljivi načini izbiranja skupin za športne igre, ...) na nastanek MH
- 5) pomen pozitivne samopodobe pri učinkoviti preventivi nastanka MH (kako krepiti otrokovo samozavest in pozitivno samopodobo, kako otroka usmerjati v aktivnosti, kjer dobi občutek sposobnosti, pomembnosti – usmerjanje v umetnostne, kreativne ali športne dejavnosti, pomen izražanja čustev (predstavitev tehnike EFT), pomen domačih živali, stika z naravo, branja knjig, pogovorov z družino, druženja z vrstniki/prijatelji, zakaj je tako pomembno, da otrok resnično počne to, kar ga veseli in ne nekaj, kar veseli (zgolj) njegove starše – pomen občutka izpoljenosti in občutka »imam svoj glas«, »upoštevam/slišan sem«, »moje želje so pomembne«)
- 6) pomen medijev in prikazovanja popolnih teles na nastanek MH (pomen pogovorov z otrokom o nerealnosti prikazanih »popolnih teles«, grajenje sposobnosti kritičnega presojanja prikazanih slik, ..)
- 7) Vprašanja publike.

DELAVNICE BODO PRIPRAVLJENE NA OSNOVI PRIZNANIH SMERNIC IN STROKOVNE LITERATURE S PODROČJA SAMOPODOBE IN MOTENJ HRANJENJA.

DODATNI PREDLOGI VSEBINE DOBRODOŠLI!