

## POZIVNICA ZA SUDJELOVANJE

Poštovani roditelji,  
pozvamo Vas da uključite svoju djecu u

### **Ciklus radionica komunikacijskih vještina za učenike viših razreda osnovne škole i srednjoškolce**

koje se održavaju u sklopu projekta  
**"Ruka podrške"**

Projekt "Ruka podrške učenicima koji trpe nasilje" *Psihološkog centra TESA* namijenjen je prevenciji bullinga-vršnjačkog nasilja kroz niz projektnih aktivnosti. Glavni cilj projekta je jačanje komunikacijskih i socijalnih vještina uključenih učenika te doprinos smanjivanju nasilja među učenicima te povećanje sigurnosti i dobrih odnosa.

**Ciklusi radionica** u sklopu projekta Ruka podrške **namijenjeni su učenicima, učenicima koji su trpe vršnjačko nasilje ili koji su pod povećanim rizikom te ostalim učenicima koji žele usavršiti svoje komunikacijske vještine i jačati samopoštovanje.** Iz više škola će se oformiti skupina od maksimalno 14 učenika s kojima će stručnjaci Psihološkog centra Tesa, psiholozi s puno iskustva u radu s djecom i dodatnom psihoterapijskom edukacijom, raditi na razvijanju zaštitnih čimbenika.

**Kroz 6 radionica subotama radit ćemo u skupini na:**  
**JAČANJU SAMOPOUZDANJA I SAMOPOŠTOVANJA,**  
**JAČANJU ASERTIVNOSTI,**  
**VJEŽBANJU NENESILNOG RJEŠAVANJA SUKOBA I**  
**VJEŽBANJU SOCIJALNIH I KOMUNIKACIJSKIH VJEŠTINA**

**Sudjelovanje u projektu (radionice, savjetovanje): besplatno za učenike.**

Radionice obuhvaćaju kraći teorijski te praktični dio. Dok se u teorijskom sudionici upoznaju sa tehnikama i mogućnostima, u praktičnom vježbaju primjenu stečenih znanja u rješavanju konkretnih problema u odnosima s vršnjacima.

Rad je interaktivan – kroz vježbe, igranje uloga, demonstraciju, diskusiju, rad s kreativnim materijalima ...

**MJESTO ODRŽAVANJA: Primorska 32, Zagreb, dvorana MO "Petar Zrinski"**

**VRIJEME ODRŽAVANJA: subotom: ( 10.10. - 21. 11. 2026.)**

**I. grupa od 10,00 do 12,30 sati;**

**II. grupa 13,00 – 15,30**

**PRVA radionica ciklusa održat će se u subotu 10. listopada 2026. godine.**

**SUDIONICI** su učenici i učenice viših razreda osnovne škole (5.- 8.razr. OŠ) te učenici srednje škole (1.-4. razr. SŠ). Planiramo 2 grupe učenika, mlađi će biti u ranijem terminu, a stariji u kasnijem (8.raz+SŠ).

**Popunjenu prijavnicu poslati na mail: [psiho.centar@tesa.hr](mailto:psiho.centar@tesa.hr) – POŽURITE- zbog ograničenog broja sudionika!**

**Nužne su prethodne prijave prije uključivanja u projekt.**

Voditeljica će sve prijavljene kontaktirati putem e-maila prije prve radionice za potvrdu mjesta u grupi i točan termin održavanja.

Termini svih radionica će biti podijeljeni na prvom sastanku.

Programom su predviđeni i **savjetovanja roditelja nakon radionica kao i telefonsko savjetovanje i internet savjetovanje** za dio zainteresiranih polaznika i/ili roditelja.

**Kreatori i provoditelji programa** su stručnjaci – psiholozi Psihološkog centra TESA s bogatim iskustvom u edukacijama i savjetodavnom radu s odraslima, djecom i mladima. Centar djeluje već 35 godina te je proveo niz projekata individualnog i grupnog rada s mladima, s njihovim roditeljima i kolegama srodnih službi (psiholozima, pomagačkim službama..). Ciklusi radionica se održavaju kontinuirano od 2008. godine.

**VODITELJICE:** Tanja Dejanović Šagadin i Ana Čović, psihologinje i psihoterapeutkinje i Ana Pleša, psihologinja.

**Projekt financira:** Grad Zagreb - Ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom

**ZA SVE INFORMACIJE** možete kontaktirati voditeljicu projekta:

Tanja Dejanović Šagadin, mob: 091 549 4023; mail: [psiho.centar@tesa.hr](mailto:psiho.centar@tesa.hr)

Srdačan pozdrav,

U Zagrebu, 16. 9. 2026.

Tanja Dejanović Šagadin, prof. psih.  
(voditeljica projekta)  
Psihološki centar TESA

## PRIJAVNICA

### za sudjelovanje u ciklusu radionica za učenike Projekt „Ruka podrške“

Ime i prezime učenika/ce sudionika/ce radionice:

\_\_\_\_\_

škola koju pohađa: \_\_\_\_\_

Razred: \_\_\_\_\_ e.mail adresa: \_\_\_\_\_

Kontakti roditelja: tel ili mob: \_\_\_\_\_

e-mailadresa \_\_\_\_\_

Suglasni smo da naše dijete tijekom jeseni: od 10.10. do 21. 11. 2026. godine sudjeluje u radionicama u sklopu projekta “Ruka podrške učenicima koji trpe nasilje” Psiholškog centra Tesa za jačanje komunikacijskih vještina u trajanju od 6 radionica subotama.

Ime i prezime roditelja:

\_\_\_\_\_

Potpis:

\_\_\_\_\_

U Zagrebu, \_\_\_\_\_ (datum)

Molimo vas da popunjenu i potpisanu prijavnicu pošaljete skeniranu putem maila na [psiho.centar@tesa.hr](mailto:psiho.centar@tesa.hr) što prije jer je broj mjesta u grupi ograničen.