

**Centar za psihološku podršku i razvoj „Pričaj mi“**  
Izvješće o radu za 2023. godinu

Zagreb, siječanj 2024.

## Sadržaj

### O UDRUZI

#### SAŽETAK RADA U 2023. GODINI

Zaposlenici i stručni suradnici

Volonteri

Ostvarene financijske potpore

Ostvarena partnerstva

Ostvarene suradnje:

Edukacije zaposlenika i stručnih suradnika

### PROJEKTI I PROGRAMI

Pozitivan start – program on-line psihološke podrške sadašnjim i budućim roditeljima

Kave za mame, tate i bebe – psihosocijalna podrška roditeljima u lokalnoj zajednici

Zaštita i unapređenje mentalnog zdravlja trudnica i majki u poslijeporođajnom razdoblju

Individualni rad s djecom i obiteljima

Projekt Ku-kuc! Priča je unutra

Edukacija Mali ljudi, veliki osjećaji

### UKUPAN BROJ KORISNIKA

### MEDIJSKA POPRAĆENOST

### SAŽETAK FINANCIJSKOG IZVJEŠĆA



## O UDRUZI

Centar za psihološku podršku i razvoj „Pričaj mi“ osnovan je početkom 2015. godine nakon višegodišnjeg provođenja volonterskog projekta „Ispričat ću ti priču“ na Odjelu za onkologiju i hematologiju Klinike za dječje bolesti Zagreb.

Centar je osnovan u cilju promicanja, razvitka i unapređenja kvalitete života djece, mladih, roditelja, obitelji, odraslih, stručnih suradnika i svih čiji rad je usmjeren na povećanje kvalitete života djece i mladih kroz ciljne stručne aktivnosti. Cilj Centra je i razvoj aktivnosti usmjerenih na društveno poduzetništvo. Proteklih godina Centar Pričaj mi vodio je projekte usmjerene na podršku obiteljima koji su se sastojali od provedbe različitih radionica i edukacija za djecu i roditelje, projekt edukacija za odgojitelje i stručne suradnike vrtića „Kad ti život da limun, napiši priču o limunu“, projekt društvenog poduzetništva „Ku-kuc! Priča je unutra“ i projekt „Ispričat ću ti priču“, kasnije preimenovan u „Na bolničkim daskama“ koji je usmjeren na psihosocijalnu podršku hospitaliziranoj djeci. U posljednjih godinu dana naglasak aktivnosti stavljen je na program podrške sadašnjim i budućim roditeljima „Pozitivan start“ u sklopu kojeg su se provodile različite aktivnosti s ciljem podrške roditeljima djece od 0 do 2 godine, kao i na program podrške trudnicama i majkama u poslijeporođajnom razdoblju te njihovim partnerima.

VIZIJA Centra je društvo koje brine o kvaliteti života djece, mladih, roditelja i stručnjaka koji rade s djecom stvarajući uvjete za ostvarenje njihovog punog potencijala.

MISIJA Centra je pružanje psihosocijalne pomoći djeci, mladima, roditeljima i stručnjacima koji rade s djecom kroz edukativne, savjetodavne i terapijske sadržaje s ciljem poboljšanja kvalitete njihovog života.



VRIJEDNOSTI Centra su: briga za dobrobit djece, mladih i roditelja, profesionalnost, empatičnost i uvažavanje, inovativnost i kvaliteta u radu i timski rad.

## SAŽETAK RADA U 2023. GODINI

Tijekom 2023. godine Centar Pričaj mi glavninu je aktivnosti usmjerio na projekt „Pozitivan start“ koji se tijekom posljednjih godina pokazao važnim u odgovaranju potreba ciljane skupine sadašnjih i budućih roditelja. U sklopu projekta organizirano je nekoliko webinarâ, održan on-line trening, snimljeni su podcasti, objavljeno je 10 članaka na web stranici Centra Pričaj mi.

Također, od rujna 2023. godine dodatan je fokus stavljen na rad s trudnicama i majkama u poslijeporođajnom razdoblju i to kroz 2 projekta: „Kave za mame, tate i bebe – psihosocijalna podrška roditeljima u lokalnoj zajednici“ i „Zaštita i unapređenje mentalnog zdravlja trudnica i majki u poslijeporođajnom razdoblju“. Kroz ovaj je projekt započelo mjesečno druženje za majke djece od 0 do 1 godine u prostorima Centra Pričaj mi, kao i besplatno individualno savjetovanje za istu ciljanu skupinu.

Tijekom 2023. godine u Centru se kontinuirano provodio individualni rad s djecom i obiteljima, kao i psihološko savjetovanje za roditelje.

U sklopu projekta „Ku-kuc! Priča je unutra“ bila je dostupna redovita ponuda za kupnju didaktičkog pomagala, a u dva navrata didaktičko pomagalo bilo je dostupno za kupnju po promotivnoj cijeni.

Tijekom listopada i studenog 2023. godine u dva je navrata organizirana edukacija za odgojitelje „Mali ljudi, veliki osjećaji – poticanje emocionalne kompetentnosti djece predškolske dobi“. Ostvarena je suradnja s dječjim vrtićem Utrina za čije je zaposlenike bila organizirana ova edukacija.

Tijekom veljače i ožujka 2023. godine organizirano je strateško planiranje koje je moderirala psihologinja Jasminka Sobol Mužinić, a na kojem je donesen Strateški plan Centra Pričaj mi za razdoblje 2023.-2024. godine.

## Zaposlenici i stručni suradnici

Zaposlenici i stalni honorarni suradnici:

- Katarina Tašev, mag. psih., voditeljica psihosocijalnih programa, voditeljica Izvršnog tima – rad na puno radno vrijeme
- Jurana Pavlović, mag. psih., stručna suradnica za razvoj i koordinaciju programa, članica Izvršnog tima – vratila se s porodiljnog 1.9.2023., rad na pola radnog vremena
- Mathea Milošević, ekonomistica, administratorica udruge – zaposlena na 20% radnog vremena do 31.8.2023.

Tijekom godine u radu i razvoju programa i projekata udruge sudjelovali su stručni suradnici koji su pripremali i provodili aktivnosti za roditelje i stručnjake koji rade s djecom:

- Ana Mužak, mag. psih. (honorarno)

## Volonteri

U 2023. volontirale su 2 osoba koje su poklonile ukupno 20 volonterskih sati.

## Ostvarene financijske potpore

Tijekom 2023. Centar Pričaj mi ostvario je financijsku podršku za 2 prijavljena projekta:

- Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom za projekt „Kave za mame, tate i bebe – psihosocijalna podrška roditeljima u lokalnoj zajednici“
- Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo za projekt „Zaštita i unapređenje mentalnog zdravlja trudnica i majki u poslijeporođajnom razdoblju“

### Ostvarena partnerstva

- Centar za mentalno reproduktivno zdravlje (partnerstvo na projektu „Zaštita i unapređenje mentalnog zdravlja trudnica i majki u poslijeporođajnom razdoblju“)

### Ostvarene suradnje:

- Privatna osnovna škola Centar, suradnja na projektu „Emociometar“ u sklopu koje je Centar pričaj mi realizirao ciklus od tri radionice u trajanju od 45 minuta; radionicama je bilo obuhvaćeno četvero učenika polaznika 1. razreda osnovne škole koji se školuju po redovnom programu
- Udruga obitelji s troje i više djece „Obitelji 3+“, suradnja u njihovom projektu usmjerenom na podršku roditeljstvu, u sklopu suradnje održana edukacija „Mali ljudi, veliki osjećaji“ za njihove korisnike

### Edukacije zaposlenika i stručnih suradnika

- Edukacija iz Sistemske obiteljske psihoterapije (Organizator: Centar za sistemsku obiteljsku psihoterapiju d.o.o.)
- Supervizija zaposlenica



## PROJEKTI I PROGRAMI

### Pozitivan start – program on-line psihološke podrške sadašnjim i budućim roditeljima

Cilj programa bio je unaprijediti podršku sadašnjim i budućim roditeljima kroz lako dostupne psihoedukativne sadržaje usmjerene na pozitivno roditeljstvo i očuvanje mentalnog zdravlja roditelja. Program je počeo 1.9.2022., a tijekom njegovog trajanja u 2023. godini (do 31.8.2023.) provedene su sljedeće aktivnosti:

- Webinar za roditelje: Suočavanje s neugodnim osjećajima i mislima u majčinstvu, Ljutnja i agresivnost kod djece rane i predškolske dobi (održan dvaput), Suočavanje s emocijama djeteta, Kutijica psiholoških alata za bebinu prvu godinu
- Snimljen i proveden psihoedukativni trening „Kako si pomoći u izazovnim trenucima s djecom“ u 3 dijela (3 zasebna videa: „Samoregulacija i koregulacija“; „Što nas dovodi do nereguliranih stanja?“; „Kratkoročne i dugoročne strategije za izazovne situacije“) i napravljeni dodatni materijali za rad
- Na web stranici Centra Pričaj mi objavljeno 10 članaka: Kako djetetu dati dozvolu za osjećaje, Koregulacija, Mama je umorna vs. Umorna sam, Ljutnja kao vitalni znak emocionalnog života, Što kad sam kao roditelj na izmaku snaga, Djetetu treba roditelj koji brine o sebi, Drukčiji pogled na odvikavanje od pelena, Roditeljstvo iza kamere, 5 razloga zašto početak roditeljstva može biti jako težak – i kako si olakšati; Prva pomoć kad dijete cendra; promovirani u redovitom newsletteru Centra Pričaj mi





- snimljeno, montirano i objavljeno 10 podcasta („Tko smo i zašto ovaj podcast“, „Tuga i plakanje“, „Cendranje“, „Osjetljivo dijete“, „Moje dijete ne želi ući u more“, „Roditeljstvo iza kamere“, „Prilagodba na vrtić“, „Slobodne aktivnosti djece“, „Odustajanje kod djece“, „Privrženost“; promovirani u redovitom newsletteru Centra Pričaj mi

- Napisana i objavljena e-knjiga „7 (krivih) savjeta koje ćeš dobiti kad rodiš i što s njima“ koja je trajno dostupna za preuzimanje; promovirana u redovitom newsletteru Centra Pričaj mi

U ovim je aktivnostima sudjelovalo ukupno 1.095 roditelja iz cijele Hrvatske

### Kave za mame, tate i bebe – psihosocijalna podrška roditeljima u lokalnoj zajednici

Cilj ovog projekta bio je pružiti psihosocijalnu podršku roditeljima djece dojenačke i najranije dobi kroz dostupne psihoedukativne i savjetodavne sadržaje usmjerene na pozitivno roditeljstvo od samog rođenja djeteta te mentalno zdravlje roditelja. Također, ideja projekta bila je organizirati psihoedukativne radionice na kojima se, u opuštenoj atmosferi uz kavu, razgovara o temama iz područja dječjeg razvoja i roditeljstva. Projekt je počeo 1.9.2023., a traje i u 2024. godini. Tijekom 2023. godine ostvarene su sljedeće aktivnosti:

- Organizirane tri psihoedukativne radionice:

Listopad 2023.: Bebi treba mama, a što treba mami?

Studeni 2023.; Kako smiriti sebe i bebu

Prosinac 2023.: Obiteljski blagdanski običaji

Sudjelovalo je ukupno 13 majki djece u dobi od 0 do 12 mjeseci i njihova djeca

### Zaštita i unapređenje mentalnog zdravlja trudnica i majki u poslijeporođajnom razdoblju

Projekt je usmjeren promicanju i unapređenju mentalnog zdravlja trudnica i majki u poslijeporođajnom razdoblju. Projekt je krenuo 1.9.2023. godine, a nastavlja se i u 2024. godini. U projektu su do kraja 2023. realizirane sljedeće aktivnosti:

- Uspostavljena suradnja s Centrom za reproduktivno mentalno zdravlje u vidu dogovaranja sadržaja informativnih letaka za majke u poslijeporođajnom razdoblju koji će biti izrađeni i distribuirani u 2024. godini
- Održano ukupno 14 sati besplatnog psihološkog savjetovanja u kojem je sudjelovali 12 majki djece u dobi od 0 do 12 mjeseci

### Individualni rad s djecom i obiteljima

Cilj individualnog rada s djecom i obiteljima je pružanje podrške djeci i njihovim obiteljima koji se nalaze u različitim izazovnim razdobljima života ili imaju specifične teškoće kroz koje prolaze. S djetetom i obitelji ugovara se individualni plan rada koji se održava na tjednoj bazi kroz određeno vremensko razdoblje (nekoliko mjeseci ili više). U



radu se koriste tehnike terapije igrom i transakcijske analize. Ova skupina aktivnosti izvor je vlastitih prihoda Centra Pričaj mi i isključivo je naplatna. Uključuje sljedeće specifične aktivnosti:

- individualni rad po principima terapije igrom i Transakcijske analize za djecu u dobi od 4 do 12 godina; osim djece u ovom obliku rada sudjeluju i njihovi roditelji koji su u rad uključeni više ili manje intenzivno, ovisno o početnom ugovoru i definiranim ciljevima rada
- psihološko savjetovanje za odrasle po principima Transakcijske analize
- psihološko savjetovanje za roditelje

Tijekom 2023. godine u individualnom radu sudjelovalo je 16 djece i 21 njihovih roditelja, u psihološkom savjetovanju za odrasle sudjelovale su 2 osobe, a u psihološko savjetovanje za roditelje bilo je uključeno 15 roditelja.

### Projekt Ku-kuc! Priča je unutra

Opći cilj:

Unapređenje kvalitete života obitelji s djecom predškolske i rane školske dobi kroz plasiranje inovativnog proizvoda usmjerenog na ostvarivanje kvalitete zajedničkog provođenja slobodnog vremena u svrhu izgradnje zdravog odnosa i zaštite psihološkog zdravlja djece i odraslih. Tijekom 2023. godine prodan je 41 komad didaktičkog pomagala „Ku-kuc! Priča je unutra“, od toga 17 dječjim vrtićima u Hrvatskoj, a 24 fizičkim osobama.

## Edukacija Mali ljudi, veliki osjećaji

Edukacija osmišljena od strane psihologinja Centra Pričaj mi s ciljem osnaživanja roditelja i odgojitelja u shvaćanju i primjeni znanja i vještina koje doprinose jačanju emocionalne kompetentnosti djece predškolske dobi.

Ova je edukacija tijekom 2023. godine održana 4 puta. U travnju za roditelje koji su korisnici udruge „Obitelji 3+“, tijekom listopada i studenog u Centru Pričaj mi za sve zainteresirane odgojitelje i tijekom prosinca za odgojitelje Dječjeg vrtića „Utrina“.

U edukaciji je sudjelovalo ukupno 16 odgojitelja i stručnih suradnika koji su sudjelovali u edukaciji u Centru Pričaj mi, 40 u dječjem vrtiću „Utrina“ i 14 roditelja korisnika udruge „Obitelji 3+“

## UKUPAN BROJ KORISNIKA

Izravni korisnici koji su sudjelovali u provedenim aktivnostima udruge tijekom 2023.:

### 1. Roditelji djece rane, predškolske i školske dobi

- uključeni u sve aktivnosti projekta „Pozitivan start“: 1095
- uključeni u psihološko savjetovanje: 27 (12 projekt „Zaštita i unapređenje mentalnog zdravlja trudnica i majki u poslijeporođajnom razdoblju“ – besplatno; 15 kroz individualno psihološko savjetovanje – naplatno)
- uključeni u savjetovanje jer su im djeca korisnici individualnog rada s obiteljima: 21
- korisnici „Ku-kuc“ kutije: 24

### 2. Odrasle osobe uključene u psihološko savjetovanje: 2

### 3. Djeca predškolske i školske dobi

- uključena u individualni rad s obiteljima: 16
- korisnici „Ku-kuc“ kutije (kupci fizičke osobe): 24
- korisnici „Ku-kuc“ kutije (kupci vrtići): 170 (17 prodanih kutija x 10 djece)

### 4. Odgojitelji i stručni suradnici vrtića i škola

- edukacija „Mali ljudi, veliki osjećaji“: 56
- korisnici „Ku-kuc“ kutije (kupci vrtići): 34 (17 prodanih kutija x 2 odgojitelja)

Ukupno: 1469 korisnika

- 1259 odraslih i 210 djece

## MEDIJSKA POPRAĆENOST

1. Platforma Budi DOBRO. Budi CE.

[Odgovorili smo na vaša pitanja! Poslušajte webinar “Kako potaknuti dijete da priča o osjećajima”? - Budi DOBRO. Budi CE. \(budidobrobudice.com\)](#)

## SAŽETAK FINANCIJSKOG IZVJEŠĆA

<b>PRIHODI</b>	<b>Ostvareno 2022.</b>	<b>Ostvareno 2023.</b>
Od donacija iz proračuna	10.617,82	4.000,00
Od trgovačkih društava i ostalih pravnih osoba	9.040,41	900,00
Od inozemnih vlada i međunarodnih organizacija	0,00	0,00
Od građana i kućanstava	165,90	30,00
Od članarina	33,18	38,04
Od prodaje roba i pružanja usluga	2.904,50	15.525,71
Od imovine	0,53	3,52
Ostali prihodi	139,23	253,74
<b>Ukupni prihodi</b>	<b>22.901,57</b>	<b>20.751,01</b>
<b>RASHODI</b>	<b>Ostvareno 2022.</b>	<b>Ostvareno 2023.</b>
Rashodi za radnike	16.908,22	22.766,84
Materijalni rashodi	13.388,83	8.380,61
Financijski rashodi	392,19	328,31
Rashodi amortizacije	138,43	138,44
Ostali nespomenuti rashodi	1,99	0,00
<b>Ukupni rashodi</b>	<b>30.829,66</b>	<b>31.614,20</b>