



ZAVOD SV. STANISLAVA

VABILO V NADALJEVALNO ŠOLO ZA STARŠE

»PRISLUHNIMO SEBI IN OTROKOM«,

KI JO BO VODILA DR. ANDREJA POLJANEC, UNIV. DIPL.
PSIH., SPEC. ZAKONSKE IN DRUŽINSKE TERAPIJE

Trajanje programa: 6 srečanj po 90 minut

Prijava je možna le na cikel vseh 6 srečanj, saj bo skupina stalna in zaprtega tipa.

Prispevek udeležencev: vsak udeleženec za vseh 6 srečanj plača 30 €

Predvideni termini (ponedeljki ob 18. uri):

8. 11. 2021, 22. 11. 2021, 6. 12. 2021, 3. 1. 2022, 17. 1. 2022, 31. 1. 2022

Srečanja bodo potekala v živo v Zavodu sv. Stanislava (prostor srečanj vam bomo sporočili naknadno), za udeležbo je treba izpolnjevati pogoj PCT (preboleli/cepljeni/testirani).

Dodatne informacije: svetovalna.skg@stanislav.si ali (01) 58 22 210

Prijave do 22. 10. 2021 preko prijavnega obrazca:

<https://1ka.arnes.si/a/30145>

VSEBINA SREČANJ

1. Regulacija čustev in stresa pri otroku, najstniku in mladostniku

Otroci in tudi mladostniki še ne zmorejo niti povsem dobro prepoznati niti razumeti in zato tudi ne kvalitetno pomiriti vseh svojih čustev in občutkov. Zato potrebujejo odrasle, ki jih zmorejo začutiti, vzeti resno, se poglobiti v njihovo stisko, nemir in jim pomagati na njim primeren in razumljiv način – odvisno od razvojne zrelosti –, da se pomirijo.

2. Meje so nujne – izkoristimo jih za razvoj visoke mere spoštljivosti in smisla

Razvoj iniciative, ki jo starši pogosto doživljamo kot neupravičeno trmo, je pri otroku pomemben del razvoja njegove osebnosti. Starše pa nas prav to obdobje pogosto spravlja v obup in posledično poniževanje otrok, šeškanje, zapiranje v sobo ... Vse to v možganih povzroči nevzdržne procese, ki škodljivo vplivajo na razvoj njegovega telesa.

Postavljanje mej je tema, ki je za starše vedno velik izziv. Meje naj bodo smiselne, razumljive, prožne in postavljene na podlagi čustvenega stika. Vsakršno sramotenje, osamitve, poniževanje, odtegotanje pozornosti ipd. je škodljivo tako za razvoj otrok kot za razvoj starševstva.

3. Razlike med dekletimi in fanti v razvoju

V možganih se centri za različne sposobnosti in funkcije razvijajo vsak posebej. Odrasli imamo pri tem možnost in nalogo, da otroku pomagamo uporabljati več centrov hkrati, da spodbujamo celostni razvoj možganov. Razumevanje razlik med razvojem možganov glede na spol, dojemanje sveta in življenja v odnosih nam pomaga pri razumevanju otroka.

4. Uporaba zaslonov

Zadnji dve desetletji se starši soočamo z novim vsiljevalcem – »zaslonomnavsakemkoraku«, ki nas bega in plaši. Razumevanje različnih pomenov in prednosti tehnologije ter pasti, ki za tem tičijo, in uporabe tehnologije v različnih razvojnih obdobjih otroka/mladostnika staršem pomaga pri presojanju količine in načina uporabe ter potrpežljivem in pozitivnem usmerjanju otroka k vitalnim stvarim v življenju.

5. Ob mladostnikovih idejah in pobudah razvijamo poglobljeno senzitivnost, zanimanje in igrivost

Mladostnik (najstnik) je v obdobju, ko se ponovno pojavlja želja po raziskovanju, drugačnem razmišljanju, ustvarjalnosti, druženju z vrstniki ... Starši včasih težko sledimo vsem njihovim, pogosto tudi drznim idejam, ki se jih ustrašimo, zato večkrat reagiramo z jezo, rigidnostjo, pravili, moralo ... Vse to mladostnika odbija, zato je pomembno, da prav ob mladostniku začnemo intenzivno razvijati zanimanje, fleksibilnost, senzitivnost, navihanost in podobne pozitivne stvari pri sebi in v odnosu z njim.

6. Vseživljenjski razvoj možganov

Možgani so sposobni vzpostavljati nove povezave med posameznimi nevroni in centri vse življenje ter omogočajo celo rast novih nevronov, ki zabrišejo star spomin in osvežijo možgansko sestavo. To pomeni, da imamo starši neprestano možnost popraviljanja spodrsaljajev, ki smo jih v življenju ob otrocih napravili! Poznavanje načinov, kako dograjevati svoje možgane, nas lahko navdihuje za neprenehni trud za svoj osebni razvoj v smeri vedno večje Ljubezni!

VODITELJICA SREČANJ ZA STARŠE

Doc. dr. ANDREJA POLJANEC, univ. dipl. psih., spec. zakonske in družinske terapije, je mamica petih otrok, starih od 11 do 22 let. Že ob prvorojencu se je soočila s številnimi vprašanji in izzivi glede rahločutnosti, primernega odzivanja, postavljanja meja ... Materinsko življenje je želela razvijati čim bolj sproščeno in veselo ter pri vzgoji ni zaupala v elemente nasilja in kaznovanja. Skupaj z možem sta se posvetila vztrajnemu in vzajemnemu razvoju njunega odnosa ter starševstva ob zelo različnih otrocih. Kot psihologinjo, psihoterapevtko in supervizorko jo vsebine razvoja otrok, pomena čustvenega stika in varnih odnosov spremljajo tudi na njeni poklicni in raziskovalni poti. Tako lahko po dolgoletnih izkušnjah z gotovostjo spodbuja tudi druge, da je bistvo starševstva prav v varnem, čustveno pestrem in intenzivnem, igrivem in rahločutnem odnosu z otroki. Dr. Andreja Poljanec je tudi družbeno zelo aktivna, med drugim je avtorica knjig *Rahločutnost do otrok*, *Rahločutno starševstvo*, *Med dvema ognjema* ter slikanic *Moj svet* in *Starševstvo* ima okus po sreči, v sodelovanju z Zavodom Iskreni je posnela sklop oddaj o starševstvu z naslovom *Srce* in zgoščenko *6 poti do rahločutnega starševstva*.

Zaposlena je kot vodja študijskega programa Psihologija na ljubljanski podružnici Univerze Sigmunda Freuda Dunaj, kjer tudi predava. Je tudi soustanoviteljica in strokovna vodja Študijsko-raziskovalnega centra za družino, kjer je vrsto let vodila projekte za pomoč družinam v stiski, ki jih je financiralo Ministrstvo za delo, družino, socialo in enake možnosti.

Obožuje naravo in v njej vidi Božje delo.