

DELAVNICA za STARŠE

Kako ostati miren, ko otrok pritiska na moje gube



SOČUTNO STARŠEVSTVO se začne z dobrim prepoznavanjem naših občutkov. To nam da možnost, da se na občutke otroka (in partnerja) odzovemo zavedno. S tem sami ustvarjamo **pogoje za dobre odnose**. Ne dovolimo, da bi nekdo drug pritiskal naše gube. Ne dovolimo, da nas občutki preplavijo in delamo po njihovem nareku. Če prepoznamo naše potrebe, naše občutke, pa naj si bo to jeza, strah, žalost, sram ali pa ljubezen, se lahko sami odločimo, kaj bomo z njimi. Lahko jih damo na pavzo ali pa jih izrazimo, če je to pomembno in tako zavestno stopimo v **dialog z otrokom**.

AUM (Awareness - Understanding - Meditation) je meditacijski trening, namenjen temu zavestnemu prepoznavanju občutkov in treningu naše reakcije nanje. Meditacija nas pelje čez 13 občutkov, kjer skozi 'zrcala' prepoznamo svoje reakcije, gube, ki nam jih drugi pritiskajo, prepoznamo svoje šibke in močne strani. **To je varen poligon za učenje.**

- **Delavnica** je namenjena vsem staršem, bi se radi naučili upravljanja s svojimi čustvi in bi to radi naučili tudi svoje otroke. Sestavljena je iz treh delov:
 1. del: predavanje o čustvih, o tem, kako se lahko umirimo, ko otrok pritiska na naše gube,
 2. del: AUM meditacijski trening
 3. del.: pogovor po treningu

Delavnico vodita:

Janja Urbančič, ustanoviteljica skupine Sočutno starševstvo, vodja predavanja
ter

dr. Nina Vanita Hočevar,
vodja meditativnega treninga AUM

- Po delavnici boste:
 - * znali bolje prepoznati svoje občutke
 - * lažje upravljali z njimi v težkih situacijah
 - * mirnejši ob čustvenih izbruhih vašega otroka
 - * lažje sočutno in spoštljivo postavili mejo
 - * bolj umirjeni, saj boste že na delavnici s pomočjo meditacijskega treninga AUM odložili del čustvenega bremena.
- S seboj boste odnesli tudi dva pripomočka, ki vam bosta pomagala pridobljeno znanje prenesti v domače okolje v odnos s svojim otrokom, in sicer Plakat za učenje čustvene inteligence otroka in grajenje odnosa ter Plakat za konstruktivno izražanje jeze .



Pridite udobno oblečeni, s seboj pa imejte pisalo in beležko ter brisačo in pijačo.

Kdaj/Lokacija?

14.5. 2016 od 9 do 14ih,
BLED, Ledena dvorana (Sejna soba) ,Ljubljanska cesta 5

Investicija v mirnejše starševstvo:

40 evrov, če se prijavite do 1.5.2016, nato 50 evrov

Prijave obvezne na:

urbancic.janja@gmail.com.

Več Informacij:

www.pantea.si

