SOČUTNO STARŠEVSTVO

ali

**KAKO OSTATI MIREN, KO OTROK PRITISKA NA MOJE GUMBE V LJUBLJANI**

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 gumbe. Ne dovolimo, da nas občutki preplavijo in delamo po njihovem nareku. Ko 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 zavestnemu prepoznavanju občutkov in treningu naše reakcije nanje. Meditacija nas pelje čez 13 občutkov, kjer skozi 'zrcala' prepoznamo svoje reakcije, gumbe, ki nam jih drugi pritiskajo, prepoznamo svoje šibke in močne strani. To je varen poligon za učenje.

Delavnica je namenjena vsem staršem, ki 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 pritisne na naše gumbe,

2. del: AUM meditacijski trening

3. del.: pogovor po treningu

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.

Delavnico vodita

Janja Urbančič, ustanoviteljica skupine Sočutno starševstvo, vodja predavanja

dr. Nina Vanita Hočevar, vodja meditativnega treninga AUM

Prijave zbiramo na [nina@pantea.si](mailto:nina@pantea.si) ali na tel.:041397114