1. **PREDAVANJE:** **VZGOJNI IZZIVI VSAKEGA STARŠA**

**28.2.2018**

Vsi starši vemo, kako pomembno je telesno zdravje otroka in zato zavarujemo električne vtičnice in namestimo varovalno ograjo na stopnice, potem skrbno pazimo, da na kolesu nosijo čelado, jih opozarjamo, da naj se ne pogovarjajo s tujci. Nekako znamo predvideti telesne nevarnosti, ki pretijo otroku. Čustvene, vedenjske težave, neuspehe v šoli in nizko koncentracijo, motnje hranjenja, anksioznosti, nizko samopodobo in samozavest ter slabe medosebne odnose pa predvidimo težje, a so na žalost zelo pogosti. Vsi starši želimo, da bi imeli otroci dobro mnenje o samem sebi, da bi sklepali trdna prijateljstva ter živeli polno in zadovoljno življenje. Vendar je veliko bolj preprosto zgrabiti otroka za roko ob prečkanju ceste kot pa mu pomagati, da obvladuje svojo jezo ali s nauči sklepati prijateljstva. Poleg tega ne gre le za to, da starši ne vedo kako zagotoviti otrokovo čustveno zdravje, pač pa marsikdo tudi ne verjame v uspešnost svojih naporov. Včasih česa ne naredimo, ker se ne zavedamo, kako bo to vplivalo in se odražalo v prihodnosti. Na predavanju bomo s starši na **podlagi konkretnih, vsakdanjih primerov** razmišljali o različnih vzgojnih izzivih s katerimi se srečuje vsak starš. Poleg tega pa se bomo spraševali tudi o tem,kako se odzivi na pomembne vzgojna vprašanja lahko **odražajo v poznejših letih**.

**Dotaknili se bomo vprašanj, kot so:**

* Zakaj je ustrezen odziv na otrokova čustva (npr. jeza, ko ne more zapeti jopice ali strah pred frizerjem) in na otrokovo neustrezno vedenje (npr. trmarjenje v trgovini) tako pomemben?
* Zakaj je pomembno pri otroku spodbujati zdrave prehranjevalne navade, odnos do hrane in prehranjevanje za mizo, skupaj z ostalimi?
* Zakaj je pomembna doslednost?
* Zakaj je pomembna in kako se bo obrestovala doslednost pri otroku ter usklajenost v vzgoji med mamo in očetom?
* »Bitke« z otrokom – preizkušanje moči in meja, iskanje pozornosti
* Pridni otroci in njihove stiske
* Zakaj naj bi otroci stvari, ki so jim kos, opravljali sami (oblačenje, pospravljanje igrač, ipd.)?
* Kako se odzvati, ko otrok stori napako?
* Kako spodbujati samostojnost in zaupanje vase?
* Zakaj ni dobro vedno in takoj priskočiti otroku na pomoč?
* Zakaj je prav, da držimo dano obljubo?
* Kako pomembna je učinkovita pohvala?
* Kakšna je razlika med podkupovanjem in nagrajevanjem ter med grožnjo in kaznijo?
* Res vemo, kaj je dobro za našega otroka?
* Koliko otroka boli prelomljena obljuba?
* Kakšne »napake« naredijo straši pri sorojencih in kako le te vplivajo na odnos med sorojencema?

1. **PREDAVANJE:** **KAKO POMAGATI OTROKU DO SAMOZAVESTI?**

**29.3.2018**

Danes se otroci soočajo z velikimi zahtevami in od njih se ogromno pričakuje, a starši včasih pozabimo, da sta prav dobra samopodoba in samozavest **ključni za otrokovo polno in uspešno življenje**. Okrepiti njihovo samozavest in prepričanje v lastne sposobnosti je **primarna naloga staršev**. Otrok, ki se bo razvil v samostojno osebo in se ne bo počutil manjvrednega temveč bo **zadovoljen sam s seboj in se bo znal postaviti zase**, bo v življenju veliko bolj srečen in sproščen kot nekdo, ki teh lastnosti nima.

**Vsebina predavanja:**

* Posledice otrokove nesamostojnosti in nizke samozavesti?
* Kako ravnamo starši, ko ne ravnamo v otrokovo korist?
* Kaj vse nam preprečuje, da bi spodbujali otrokovo samostojnost in samozavest?
* Kako prepoznamo otrokovo nizko samozavest?
* Kako lahko pomagamo?
  + Vzpostavimo rutino
  + Dajmo jim čas
  + Naučimo jih reševati probleme
  + Naučimo jih, da napaka ni nikoli usodna
  + Ponujajmo jim smiselne in učinkovite izbire
  + Naložimo jim letom primerne odgovornosti
  + Spodbujajmo ga, da marsikaj zmore sam
  + Osredotočenost na trud
* Kako ravnati z občutljivim otrokom?
* Pohvale in nagrade
* Učenje samozavedanja – vaje in igre, ki izboljšajo otrokovo samozavest

**Izvajalka delavnice:**

**Lea Beznik, univ. dipl. psih.**

****Po končanem študiju psihologije je pripravništvo opravila v Psihiatrični bolnišnici Begunje, nato pa se je zaposlila na srednji šoli, kjer je dve leti poučevala psihologijo, nato pa tri leta opravljala delo šolske svetovalne delavke.

Deveto leto vodi Center Platea, kjer pripravlja predavanja za starše in strokovne delavce ter izvaja delavnice za učence in dijake. Na individualnih svetovalnih razgovorih z otroki, mladostniki in starši pomaga in svetuje v primeru vedenjskih, čustvenih, psihosocialnih in učnih težav. Vodi motivacijske, komunikacijske treninge ter treninge asertivnega vedenja.

Znanja ter kompetence za razumevanje in pomoč pri težavah otrok in staršev pridobiva na različnih izobraževanjih s področja psihologije, različnih terapevtskih metod, coachinga in nutricistike v Sloveniji in tujini. Poleg tega objavlja različne prispevke o razvoju, vedenju ter vzgoji otrok in mladostnikov.