



Spoštovani starši, vabimo vas v ŠOLO ZA STARŠE, in sicer

- **v ponedeljek, 20. 1. 2020, od 16.30 dalje v avlo šole na predavanje za starše otrok v vrtcu in 1. triadi,**

Tema: Samospoštovanje

family/lab.si

Zdravo samospoštovanje otroka kot temeljni imunski sistem, temeljni varovalni dejavnik, omogoča otroku, mladostniku, odraslemu, da se na kar najbolj konstruktiven način sooča z življenjskimi izzivi, stiskami. Gradi se od rojstva dalje, odvisno pa je predvsem od zmožnosti otroku pomembnih odraslih, da otroka resnično uzrejo kot posameznika, individuum, in ga v eksistencialnem smislu sprejmejo takšnega, kakršen je, ne da bi mu predajali sporočilo ali občutek, da ni dovolj »dober« oz. »vreden ljubezni« oz. starševske naklonjenosti oz. sprejetja.

Razvoj samospoštovanja ne poteka vzporedno z razvojem samozavesti, gre za dva ločena sistema. Tako razvojne metode, ki se uporabljajo za krepitev samozavesti (pohvala, objektivna povratna informacija ...) ne vplivajo na oblikovanje samospoštovanja. Samospoštovanje se razvija in krepi zgolj in samo v odnosu, kako dobro in uspešno se razvija in krepi, pa je odvisno predvsem od kakovosti odnosa z najpomembnejšimi in najbližjimi. Zdrav občutek samospoštovanja je tudi v močni korelaciji z osebno odgovornostjo človeka. V sodobnem času se izkazuje, da so otroci pogosto vzgajani k razvoju močne samozavesti, tudi na področjih, kjer niso realno uspešni. Tovrstne vzgojne prakse otrokom ne koristijo ter jih ne pripravijo na kasnejše soočanje z življenjskimi preizkušnjami, izzivi. Tako otroci in mladostniki zaradi notranje, osebne nestabilnosti težje presodijo, kdaj postane njihovo vedenje destruktivno (nasilništvo) ali avtodestruktivno (zloraba drog, motnje hranjenja, vse vrste in oblike zasvojenosti, z digitalno vredn. itn.). Jasno je, da mladim ni mogoče preprečiti stika, soočenja z bolečino in razočaranjem, s težavnimi dogodki, ločitvami, preselitvami in drugimi stresnimi situacijami v življenju; potrebno jih je opremiti z notranjo trdnostjo, ki jim bo omogočala suvereno, konstruktivno delovanje tudi v težkih življenjskih situacijah.

Izvajalka predavanja: Ursula Obreza, univ. dipl. psih., zaposlena kot svetovalna delavka v vrtcu. Pri svojem delu se osredotoča predvsem na raziskovanje najzgodnejših let otrokovega razvoja. Kot edukantka transakcijske analize pa deluje predvsem v podporo staršem in strokovnim delavcem pri odstiranju lastnih slepih peg in iskanju lastnih kapacitet za vodstvo otrok v smeri zdravega psihološkega razvoja. Je certificirana voditeljica Familylabovih seminarjev, ki predava na srečanjih za starše in vodi seminarje za strokovne delavce. Ima večletne izkušnje pri izvajanju izobraževanj in vodenju skupin odraslih po principih intervizije in supervizije.

- **v torek, 21. 1. 2020, od 16.30 dalje v avlo šole na predavanje za starše otrok od 4. do 9. razreda.**

Tema: Access bars – tehnika za obvladovanje in preprečevanje stresa, preobremenjenosti in izgorelosti

V okolju, kjer imajo otroci veliko zunanjih spodbud in pričakovanj glede učenja in dosežkov, so vznemirjenost, razdraženost, pomanjkanje pozornosti in koncentracije pogost pojav. Vse to se izraža v težavah z učenjem, navezovanjem stikov, slabo samopodobo, nezaupanjem, celo agresiji. Na drugi strani so starši, ki komajda sledijo tempu svojih obveznosti in jim pogosto zmanjka energije, potrpežljivosti in pozornosti za najmlajše, kar vodi v začaran krog utrujenosti, občutkov krivde, nezadostnosti in obsojanj sebe ali otrok zaradi neizpolnjenih pričakovanj. Poleg tega pa se odgovornost in angažma staršev za šolske obveznosti njihovih otrok iz leta v leto povečuje. Ste se našli v zgornjem opisu. Jaz sem se, zato sem po 15 letih samostojne podjetniške poti in pri 3 majhnih otrocih iskala nekaj drugačnega, lahkotnejšega, ker sem vedela, da iz slepe ulice avtopilota in garanja nisem resničen doprinos nikomur, še najmanj svojim deklicam. Potem sem našla tehniko Access Bars, ki bi jo rada predstavila tudi vam. Gre za nežno manualno tehniko, ki odpravlja stres, utiša misli in vas pripelje nazaj v ravnovesje. Ustvari več lahkotnosti in umirjenosti, povrne dobro počutje, podobno kot pri masaži ali meditaciji, vendar še mnogo bolje. Ljudje (majhni in veliki) se že po 30 minutah terapije počutijo bolje, bolečine pojenjajo, bolj so sproščeni, motivirani, optimistični in imajo jasnejši pogled na življenje.

V več raziskavah po svetu, v katere so bili vključeni otroci + starši + učitelji, se je pokazalo, da redne terapije Access Bars pomagajo na vseh spodnjih področjih.

1. UČENJE (izboljšane sposobnosti učenja in pomnjenja, boljši rezultati pri ocenjevanjih, povišana koncentracija za učenje pred testi/izpiti, boljše obvladovanje pritiska in strahu pred ocenjevanjem ...).
2. ODNOSI IN SOCIALIZACIJA (občuten upad agresivnih obnašanj in nadlegovanja med vrstniki, splošno izboljšanje odnosov (manj tekmovalnosti, dokazovanja, hierarhije ...), izboljšana samozavest in več proaktivnosti (niso več pasivni potrošniki idej drugih).
3. ODNOSI V DRUŽINI (boljši odnosi med sorojenci, občutni boljši odnosi med starši in otroci).
4. ZDRAVJE (na splošno okrepljen imunski sistem, upad nočnih mor in izboljšan spanec, upad strahov, panike, vznemirjenja, upad psihosomatskih simptomov (glavoboli, slabost, pomanjkanje apetita, bulimija, vročina, alergije ...)

Za boljšo predstavo o Barsih si lahko ogledate video: https://youtu.be/X2HWH9fG_40

Dokumentarni film pa je bil posnet tudi o Barsih in otrocih v šolah:
https://www.youtube.com/watch?v=Nv0xF6OgM7k&feature=emb_logo

Tehnika Access Bars je primerna in učinkuje tako pri odraslih kot tudi pri zelo majhnih otrocih, tudi dojenčkih.

Izvajalka predavanja Ana Peskar, certifiirana facilitatorica Access Consciousnessa in direktorica agencije TIME OUT EVENTS že več kot desetletje vodi svojo team building & event agencijo, kar ji je dalo izjemno dober vpogled v timsko dinamiko in izzive, s katerimi se srečujejo slovenska in tuja podjetja. V zadnjih letih je bila priča velikemu upadu motivacije in sodelovanja v ekipah na eni strani ter porastu tekmovalnosti, apatije in psihosocialnih težav na drugi, zato je začela raziskovati in iskati drugačne možnosti. Prvo čarobno paličico je našla NARAVI, drugo v IGRIVOSTI, ki kot naš ključni evolucijski element poskrbi, da življenje (p)ostane doživetje učenja, ustvarjanja, raziskovanja in uživanja. Tretji ključ pa je našla v konceptu Access Consciousness, naboru pragmatičnih orodij, ki nas iz sojenj in problemov povabijo v iskanje drugačnih izbir in možnosti.

Udeležite se lahko obeh predavanj, ne glede za katero starostno skupino so primarno namenjeni. Za šolo sledijo po predavanju roditeljski sestanki.