



Jure, 16 let

Starša sta se mi najprej zdela čudna in sem si mislil, da je to spet ena njuna finta iz obupa. Včasih sem imel občutek, da me kar naprej kritizirata, da nič ne naredim dobro, da me ne sprejemata... Ker pač nisem bil deček iz njunih sanj.

Vse je bilo narobe, mati je bila vsa histerična in med sabo sta se kregala, kdo ima prav. Štala.

Počasi sem videl, da ni finta in da se zanimata zame, da se trudita, da bi me slišala, da tisto kar sporočata, dajeta iz sebe kot svoje mnenje... Bil sem presenečen. Zdaj se počutim kot odrasel človek, ki ima podporo in spremljevalce. Včasih grem celo z njima na izlet. Postala sta čisto kul starša. Lahko se celo hvalim z njima pred prijatelji. Posebej pa mi je všeč, ker sta izboljšala tudi odnos med njima.

#### CENA IN PRIJAVE:

Cena 12 urne delavnice je  
**170€ + DDV za par** in  
**90€ + DDV za posameznika.**

Delavnica poteka v **petek od 17h do 21h** in v **soboto od 9.30 do 17.30.**

Datume objavimo na spletni strani **www.vezal.si**. V primeru, da želite biti obveščeni o dogajanjih pri nas, se prijavite na e-obvestila v desnem kotu zgoraj na **www.vezal.si**.

Prijavite se preko elektronske pošte **info@vezal.si**, ko dobite odgovor in naše potrdilo za udeležbo, *sami potrdite rezervacijo z nakazilom 20€, najpozneje en teden pred začetkom na TR: 30000-0007449345 pri Banka Volksbank, Ljubljana.*



Vezal zavod na željo in pobudo mnogih staršev organizira

#### **AKTIVNO DVODNEVNO DELAVNICO:**

## **‘USPEŠNA KOMUNIKACIJA Z NAJSTNIKI’.**

Zelo malo je staršev, ki jih ne bi presenetila sprememba njihovega otroka, ko ta prestopi v obdobje odraščanja. Na začetku se še malo zabavamo, ko pa občutimo na lastni koži, da se je komunikacija spremenila v vztrajno uporništvu in ko morda začnemo izgubljati stik z otrokom in včasih tudi s partnerjem, se zgodi, da postanemo negotovi in počasi ne vidimo več rešitve iz načina komunikacije v stilu 'kdo bo koga'.

V družini nastanejo nesoglasja in moreče vzdušje. Karkoli kdo reče, ni prav. Zdi se kot da so meje, ki smo jih postavili, izginile, da se ne moremo zanesti na dogovore, prepri nastajajo zaradi nepomembnih stvari. Situacijo bi lahko opisovali v nedogled, vendar jo skoraj vsi starši najstnikov poznamo. Eni bolj, drugi manj.

#### **KAJ POTREBUJE NAJSTNIK?**

- Varno okolje, kjer se bo počasi odcepil in naučil samostojnosti.
- Meje, ki bodo omogočale varnost njemu in njegovim staršem.
- Način komunikacije, kjer se bo počutil razumljenega in slišaneega.
- Občutek, da mu zaupamo in da nam je mar zanj.
- 'Prostor', kjer si lahko ustvari svojo identiteto.
- Kako karkoli prepovedati, če ne smemo uporabiti besede 'NE'?
- Izkušnje, ki jih bo pridobil in rešil sam, brez našega nadzora.

## KAJ POTREBUJEMO STARŠI?

- Občutek varnosti.
- Zaupanje do otroka.
- Lažje nam je, če vemo, kako naš najstnik razmišlja.
- Lažje nam je, če poznamo njegov 'vrednostni' sistem (vrednote, naveznost).
- Veliko ustvarjalnosti – kako kazni nadomestiti s posledico.

## KAJ NAM BO DALA AKTIVNA DVODNEVNA DELAVNICA?

- Veliko je predavanj in literature na to temo. Včasih kaj preberemo in potem dobimo občutek, da zdaj bo pa vse drugače. Vendar nam že takoj pri prvi možnosti spodleti. Česar boste na delavnici dobili več, je doživeta izkušnja in izkušnje drugih staršev.
- Na delavnici boste dobili znanje iz konkretnih veščin, konkretne prijeme in konkretne izkušnje za varen stik in komunikacijo z vašim najstnikom. Delavnica bo prebudila vašo ustvarjalnost v smeri iskanja rešitev, ki so učinkovite in funkcionalne v vaši družini.
- Ves čas bo naravnano k temu, da vsak sam, s pomočjo strokovne podpore, naredi edinstven recept samo za svojo družino. 'Sestavine' pa boste dobili na delavnici.

## KOMU JE NAMENJENA DELAVNICA?

- Če prideta partnerja skupaj, bosta od delavnice iztržila največ, saj bosta lahko spremembe doživljala skozi lastno, individualno izkušnjo in se o tem pogovarjala.
- V primeru, da eden od partnerjev ne želi priti, je vseeno dobro, če pride en sam. En sam lahko naredi 'čudeže', saj se spremembi vedno prilagodi cel sistem.
- Starši, ki sami vzgajajo otroke.
- Starši, ki imajo še mlajše otroke in bi se na obdobje odraščanja radi pripravili. Preventivno delo vedno obrodi bogate sadove.

## KDO VODI DELAVNICO?

**Leonida** in dr. **Albert Mrgole** strokovno usposobljena družinska terapevta, z dolgoletno prakso na področju odnosov v družini in starša štirih otrok (*21 letnega sina in še dveh najstnic (16 in 19 let) in enega 14 letnega najstnika*).

Zelo odmevna sta njuna treninga partnerskih in starševskih veščin **MODRI KLJUČ** in **OKREPČEVALNICA**. Poleg tega imata tudi ogromno uspehov iz individualnih terapij in svetovanj.

Več si pogledajte na [www.vezal.si](http://www.vezal.si)



## KAJ SO POVEDALI?



*Jože in Marta (40 let), starša 16 letnega najstnika:*

Ko sva se začela učiti drugačne komunikacije, se nama je naprej zdelo, da sva vse to že poskusila. A sva hitro spoznala, da ene in iste besede lahko poveš in slišiš na veliko načinov, da se hitro počutimo ogrožene, da besede lahko izrečemo na način kot 'da solimo pamet', ali pa jih izrečemo kot zanimanje za otroka. Vse, kar sva se naučila pri Lei in Albertu, lahko uporabiva tudi v najinem partnerskem odnosu, v službi, s starši... lahko rečeva, da je delavnica univerzalna!

Na začetku, ko sva začela uporabljati (midva mu rečeva) NOVI način, je najin sin samo čudno gledal, spraševal, kaj nama je, zavijal z očmi... vendar ni več padal v boj z nama. Ko sva dovolj dolgo vztrajala, se je očitno počutil bolj varno in je začel sodelovati. Zdaj se velikokrat nasmejemo našim zgodbam. Na ta način smo se izognili velikemu tetoviranemu tigru na rami in izboljšali uspeh v šoli.