



ŠOLA ZA STARŠE V ČASU EPIDEMIJE

Vsako sredo in soboto od 6. 1. do 6. 2. ob 6-ih popoldne

Brezplačne premiere za vse na Facebooku, Youtube-u in Videolectures, ter zakupljeni posnetki, da si lahko sami oblikujete *svojo* Šolo za (svoje) starše

	Datum brezplačne premiere	Vsebina
1.	Sreda, 6. 1. 2021	Dr. Aleksander Zadel: Najboljša verzija sebe pri starševstvu
2.	Sobota, 9. 1. 2021	Dr. Anica Mikuš Kos: Pomoč otrokom s čustvenimi in vedenjskimi težavami
3.	Sreda, 13. 1. 2021	Stoš Žnidar: Najstniki v letu 2021
4.	Sobota, 16. 1. 2021	Ksenja Kos: Nazaj na konja: kako ravnati, ko otrok doživi negativno izkušnjo
5.	Sreda, 20. 1. 2021	Mag. Katarina Kesič Dimić: Kdo lahko spleza na drevo? Otroci s posebnimi potrebami
6.	Sobota, 23. 1. 2021	Dr. Milan Hosta: Oče v 21. stoletju
7.	Sreda, 27. 1. 2021	Petra Založnik: Moč pripovedovanja zgodb
8.	Sobota, 30. 1. 2021	Dr. Tjaša M. Kos: Notranja moč za pomoč pri medvrstniškem nasilju
9.	Sreda, 3. 2. 2021	Dr. Benjamin Lesjak: Vzgoja za varno preživljanje časa pred zaslonom v predšolskem obdobju
10.	Sobota, 6. 2. 2021	Dr. Albert Mrgole in Leonida Mrgole: Trenutki, ki štejejo v vzgoji

1

Vsa predavanja potekajo ob **18:00 uri**. Vklon ob 17.50. Predavanje do 19:00, potem pa še čas za odgovore na vprašanja poslušalcev, ki jih med tem pošiljajo v komentarje na Facebook in Youtube. Traja do približno 19:20.

Predavanja snema nagrajena ekipa portala Videolectures.net, ki je del Inštituta Jožef Stefan.

1) **6. 1. 2021: DR. ALEKSANDER ZADEL: Najboljša verzija sebe pri starševstvu**

Okolje in izzivi 21. stoletja postavljajo pred posameznika (na videz) vse večje izzive. Včasih je bilo za starše dovolj, če so poskrbeli za hrano, varnost, obleke in šolske potrebščine. Otroci so se smejali, bili zadovoljni in cele dni noreli naokrog. Danes se zdi, da ni več tako preprosto. Otrokom je potrebno dati najboljše izhodišče v vse večji konkurenčni tekmi za najboljše pozicije v družbi. Noben mesec, teden, dan ali ura ne sme biti zamujena. Sedaj se bje bitka za vire, da bo moj otrok, ki je itak poseben, enkrat in si zasluži vse najboljše, vstopil v svet pripravljen in konkurenčen. Nič ni več dovolj dobro. Nič ni več preveč. Ljudje se ubijamo s sledenjem idealom, ki niso več ideje, temveč čisto konkretni cilji, ki niso odvisni le od nas, temveč tudi od interesov, želja, pričakovanj in zmožnosti otrok. Jih je kdo kaj vprašal?



Vprašanja, na katera bo odgovoril predavatelj:

- Kaj je polno starševstvo?
- Kako pri otrocih ohraniti otroškost?
- Kako vemo, kdaj so otroci odgovorni?
- Ali je frustracija res ključen del (ne)zdrave vzgoje?
- Ali je možno biti dober starš in hkrati zadovoljen sam s sabo?

Dr. Aleksander Zadel, psiholog, je eden izmed najbolj uglednih slovenskih predavateljev, znan predvsem širšemu krogu gospodarstvenikov. Toda Aleksander Zadel je tudi klinični psiholog in oče štirih otrok. Avtor razprodane knjige Dva obraza enega sveta in knjige Tretji obraz, ki pomaga staršem razumeti, kaj lahko nudijo otrokom, da bodo ti odrasli v odgovorne, samostojne in samozavestne osebe. Aleksander Zadel zna zapletene znanstvene ideje razložiti na vsakodnevnih primerih iz življenja. S kančkom humorja pa poslušalce povabi h globljemu razmisleku o sebi in o svojih odnosih z drugimi ljudmi. S svojim poglobljenim poznavanjem psihologije bo otvoril letošnjo Šolo za starše.

2) 9. 1. 2021: DR. ANICA MIKUŠ KOS: Pomoč otrokom s čustvenimi in vedenjskimi težavami

Veliko število otrok in mladostnikov je imelo v nekem obdobju svojega življenja vedenjske ali čustvene težave ali motnje. Te povzročajo stiske, trpljenje otrok, pa tudi trpljenje oseb v njihovem okolju. Čustvene in vedenjske težave se povezujejo s težavami na področju učenja in šolsko neuspešnostjo. Pomoč otrokom je potrebna, ker zmanjšuje njihovo trpljenje, ker preprečuje neugodne posledice motenj in poslabšanje težav ali motenj. Predavateljica bo predstavila vire, poti in pristope pomoči otrokom v stiski in otrokom z motnjami. Vire, ki jih lahko uporabi vsak starš in učitelj pri srečanju s čustvenimi in vedenjskimi težavami otrok.

2

Vprašanja, na katera bo odgovorila predavateljica:

- Kaj so čustvene in vedenjske težave? Kaj so motnje?
- Kaj so vzroki čustvenih in vedenjskih težav in motenj pri otrocih?
- Kako se kažejo čustvene in vedenjske težave otrok?
- Kako lahko pomagamo otroku in kateri viri pomoči so nam na dosegu?
- Kako pomagajo strokovne službe otrokom s čustvenimi in vedenjskimi motnjami?

Dr. Anica Mikuš Kos, upokojena specialistka pediatrije in psihiatrije, je svoje življenje posvetila duševnemu zdravju otrok. Med drugim je bila vodja oddelka za otroško psihiatrijo na ljubljanski Pediatrični kliniki in vodja Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani. Od upokojitve naprej pa velja za eno vodilnih strokovnjakinj za pomoč otrokom z vojnih območij. Na področjih, prizadetih od vojnih dogajanj, je nudila psihosocialno pomoč otrokom, ki so jih prizadeli oboroženi konflikti. Je avtorica številnih del o duševnem zdravju otrok.



3) 13. 1. 2021: STAŠ ŽNIDAR: Najstniki v letu 2021

Čeprav si vsak od nas lahko predstavlja, kaj je najstništvo in kaj počnejo mladi, smo lahko vedno znova presenečeni nad težavami, v katerih se ti znajdejo. Prav tako nad njihovim močno ohromljenim duševnim počutjem. Odrasli se iskreno trudimo slediti njihovemu čustvovanju, interesom, hobijem, uporabi novih tehnologij, novim idejam, krogu prijateljev na spletu itd. Želimo jim omogočiti varnost in optimalne pogoje za razvoj mladostniškega potenciala, pri tem pa nas stalno spremljata strah in nemoč ob vprašanju: "Kaj dejansko deluje pri vzgoji mladih?" Priprava na odnose z mladostniki v letu 2021 od nas zahteva, da pogledamo, kako je naš mladostnik do zdaj obvladoval vsakodnevno jadranje med šolo, prijatelji, spletnimi mediji, spolnostjo in partnerstvom, starši ter njihovim omejevanjem in zabavo. Starši in drugi odrasli v njihovem življenju nosijo velik potencial, da s svojim odnosom pri mladih zmanjšajo njihovo tesnobo in prinesejo več varnosti, povezanosti in sproščenosti.

Vprašanja, na katera bo odgovoril predavatelj:

- Zakaj sploh govoriti o mladostnikih v letu 2021? Kaj je nova realnost mladostnikov? Ozadje povprečnega mladostnika.
- Kaj je v zakulisju najstništva? Kaj mladi potrebujejo?
- Kaj potrebuje generacija Z za optimalni razvoj?
- Kako lahko mladi, ki so bili osiromašeni za zdrav odnos, naredijo jutri iz sebe največ?
- Ali je kdaj za vzgojo mladostnika prepozno?

Staš Žnidar, mag. ZDŠ in psihoterapevt relacijske zakonske in družinske terapije, je zaposlen na inštitutu za psihoterapijo in izobraževanje SENSUS. Poleg klinično-terapevtskega dela se posveča duševnemu zdravju generacije Z. Z mladimi se srečuje v sklopu psihosocialnih delavnic na področju razvoja mladostnikovih možganov, kako aktivirati možgane za učenje, vzpostavljanje odnosa in pridobivanje fokusa z mladostniki in drugimi preventivnimi vsebinami razvojne psihologije. Pri terapevtskem delu obravnava mladostnike in njihove družine, ki hrepenijo po razrešitvi težav in ponovni vzpostavitvi odnosa.

3

4) 16. 1. 2021: KSENJA KOS: Nazaj na konja: kako ravnati, ko otrok doživi negativno izkušnjo

Vsak otrok prej ali slej doživi neko slabo izkušnjo. Bodisi se poškoduje pri padcu bodisi se prestraši grmenja ob nevihti. Ob tovrstnih izkušnjah razvija svojo notranjo moč za spoprijemanje s slabimi življenjskimi okoliščinami. Notranjo moč pa lahko ustrezno razvije le ob kompetentnem odraslem. Zato bomo tekom predavanja pogledali, kako naj odrasli reagira ob otrokovih slabih izkušnjah. Z ustreznimi odzivi odrasli krepi notranjo moč otroka, da bo kasneje v življenju dobro obvladoval različne življenjske situacije.

Vprašanja, na katera bo odgovorila predavateljica:

- Kaj otrok potrebuje?
- Kako naj odrasli ravna, ko je otrok v stiski?
- Kaj se dogaja v odnosu med otrokom in odraslim?
- Kako otrok razvija energijo za notranjo moč?
- Kakšna je razlika med energijo za notranjo moč in obvladovanjem samega sebe?



Ksenja Kos, univ. dipl. ped. in prof. soc., psihoterapevtka, nudi dodatno strokovno pomoč otrokom in mladostnikom v osnovni šoli (6 – 14 letnikom). Po univerzitetnem študiju se je posvetila delu s težko vodljivimi, »težavnimi« oziroma ranljivimi otroki in mladostniki ter njihovimi družinami. Dokončala je mednarodni študij integrativno transakcijsko analitične psihoterapije in nato nadaljevala še študij relacijsko razvojne psihoterapije otrok in mladostnikov. Ima veliko izkušenj z izobraževanjem strokovnih delavcev v vzgoji in izobraževanju. V svoji privatni praksi izvaja psihoterapijo odraslih, otrok in mladostnikov ter njihovih družin. Vodi tudi svetovalno terapevtske skupine za starše.

5) **20. 1. 2021: Mag. KATARINA KESIČ DIMIČ: Kdo lahko spleza na drevo? Otroci s posebnimi potrebami.**

Otroci s posebnimi potrebami so skupina otrok, ki je vedno bolj zastopana v učilnicah rednih osnovnih šol. Okoli njih in z njimi je skanjo morje zgodb o srečnem ali nesrečnem obdobju šolanja. Le-te so lahko posledica poslušanja, spoštovanja in srčnosti ali pa, žal, težka torba, polna spominov o odvzemu dostojanstva zaradi nepoznavanja in strahov odraslih, ki se z njimi vsakodnevno srečujejo ali sodelujejo. Vsak otrok je lahko uspešen ali neuspešen. In njegova najbolj tesna okolica ima zastrašujočo moč, da prevesi tehtnico na pravo stran.

Vprašanja, na katera bo odgovorila predavateljica:

- Katere lastnosti ali znake pri otroku lahko opredelimo kot posebne potrebe?
- Kdaj otrok potrebuje pomoč ustreznega strokovnjaka?
- Kako se otroci s posebnimi potrebami soočajo z zahtevami šolskega programa?
- Kakšne možnosti imajo šole pri skrbi za otroke s posebnimi potrebami?
- Kako otroke s posebnimi potrebami sprejemajo vrstniki, starši, učitelji?
- Kako prisotnost takšnega otroka vpliva na druge (partnerstvo, starševstvo, sorojenci, sošolci)?

4

Mag. Katarina Kesič Dimič je specialna pedagoginja in antropologinja. Kot zaposlena na eni od slovenskih osnovnih šol ima vsakodnevni in neposredni stik v tkanje in sooblikovanje pedagoških vezi okoli ene od najšibkejših, žal, pogosto celo marginaliziranih skupin učencev. Je avtorica bloga www.katarinakesicdimic.com in 14 knjig, ki nas nagovarjajo in odstirajo predvsem svet drugačnosti, z željo, da se zgodbe teh otrok ne pozabijo ali spregledajo. Staršem in pedagoškim delavcem pa skrbno in premišljeno ponujajo poti za soustvarjanje pozitivne povezanosti. Predavateljica je tudi mama dvema osnovnošolcema, ki sta njeno strokovno izobrazbo izbrusila do skorajšnjega doktorata za srčno rabo.

6) **23. 1. 2021: DR. MILAN HOSTA: Oče v 21. stoletju**

Biti oče je privilegij, ki prihaja z zgodovinskim nahrbtnikom, kjer se najde tudi kakšen težek kamen. Naša tekmovalna družba je očetu pripisala vlogo kruhoborca, lovca, ki gre vsak dan v boj za hrano in streho nad glavo. V teh vsakodnevnih bitkah so prenekateri čustveno otopeli in se v družini ne znajo prepustiti sočutni dinamiki v družini. Tako kot je danes ženska cela v službi in doma, tako mora moški postati cel predvsem doma. Ker ni več trdnih tradicionalnih vlog, se morata partnerja zavestno



dogovarjati o potrebah, vlogah in nalogah. Šele na ta način se v družini lahko vzpostavi dinamično ravnovesje, ki spoštuje integriteto obeh staršev in otrok. Novodobni oče se mora poglobiti vase in poiskati izvorno moškost, tako da v sodelovanju z žensko in otroki odkriva, kaj oni zahtevajo od njega in jih v tem smislu jemlje kot darilo, ki mu pomaga odstirati sence in se v partnerstvu nauči integrirati vse svoje potenciale.

V prvem delu predavanja bo dr. Milan Hosta odprl nekaj izzivov, ki prežijo na očeta v 21. stoletju. V drugem delu pa se mu pridruži še dva očeta, ki bosta delila svoje izkušnje in popestrila naše srečanje.

Vprašanja, na katera bo odgovoril predavatelj:

- Kako očetovstvo doživljajo današnji očetje?
- Kateri izzivi prežijo na očeta v 21. stoletju?
- Kako biti oče in partner danes, ko tradicija ne velja več?
- Kako biti oče in partner v sodelovalni družbi?
- Na kakšen način si oče ustvari svoj prostor v družini?

Dr. Milan Hosta je oče dvema najstnicama. Je oče, ki ni imel svojega očeta, da bi ga kopiral. Je oče kruhoborec, ki je dve leti delal v tujini in takrat enkrat na mesec dal lupčka svojim za lahko noč. Je oče, ki se še vedno učiti hoče in vodi skupine očetov pri [Familylab Slovenija](#). Je začetnik playness pedagogike in mednarodno uveljavljen strokovnjak s področja filozofije in pedagogike športa. Sodeluje v programih Združenih narodov in EU. Usposabljal se je na Univerzi v Kopenhagenu, Univerzi v Oslu in Inštitutu za kulturno diplomacijo v Berlinu. Zaključil je tudi podiplomsko usposabljanje na Mednarodni olimpijski akademiji v grški Olimpiji. V okviru svoje Dihalnice že več kot 20 let vodi programe zdravnega in krepčilnega dihanja ter celovite odpornosti na stres.

5

Vabljeni k nakupu edinstvene Familylab-ove knjige [Mož in oče – knjiga zate](#), ki jo je napisal danski družinski terapevt Jesper Juul.

7) 27. 1. 2021: PETRA ZALOŽNIK: Moč pripovedovanja

Ljudje si že od nekdaj pripovedujemo zgodbe. Zgodbe so eno izmed najstarejših in najučinkovitejših orodij, ki jih še danes uporabljamo za učenje, komunikacijo, vzpostavljanje odnosov, medsebojno povezovanje, razreševanje konfliktov, itd. Zakaj je temu tako? S pomočjo zgodb razmišljamo, si zapomnimo in osmišljamo. Zgodbe nam vedno pomagajo osvetliti našo preteklost in trenutno situacijo. Kar pa je najpomembnejše – naše zgodbe lahko spremenimo in s tem ustvarimo drugačno prihodnost.

Vprašanja, na katera bo odgovorila predavateljica:

- Kaj so zgodbe in zakaj imajo posebno moč?
- Na kakšen način nam lahko zgodbe pomagajo izboljšati medosebne odnose in komunikacijo?
- Kako nas lahko zgodbe podprejo pri tem, da ozavestimo in presežemo svoja prepričanja?
- Kakšno je darilo poslušanje za nas in za druge?
- Kako s pomočjo zgodb v svoje vsakodnevno življenje vnesemo svežino, nove poglede in (za)upanje?



Petra Založnik je univerzitetna diplomirana pedagoginja in sociologinja kulture. V zadnjih 15 letih je delala v mnogih sektorjih in si tako pridobila izkušnje znotraj javnega sektorja, profitnih in neprofitnih organizacij. Delovala je na področju razvoja organizacij, vodstvenih veščin in kadrov, na področju izobraževanja znotraj šolstva in izven njega ter na področju evalvacije in trajnostnega razvoja. Leta 2017 je začela s samostojno potjo, CorRoots, Petra Založnik s.p. Je vodja izobraževanj, facilitatorka, ICF Story Coach, svetovalka ter pripovedovalka zgodb in članica mreže Art of Hosting ter del tima AoPL Hrvaška.

8) 30. 1. 2021: DR. TJAŠA M. KOS: Notranja moč za pomoč pri medvrstniškem nasilju

Noben starš ne more biti otrokova senca, ki ga ščiti na poti skozi življenje. Lahko pa mu starš pomaga razviti notranjo moč za spoprijemanje s konfliktnimi situacijami. Notranja moč bo otroku omogočala, da si bo hitro opomogel in se učil iz neprijetnih situacij z vrstniki. Odnosi z vrstniki lahko otroka opogumljajo, ali pa so vir stresa. Naučite svojega otroka vstopati v zdrave medsebojne odnose.

Vprašanja, na katera bo odgovorila predavateljica:

- Kdaj konflikti prerastejo v nasilje in kdaj v trpinčenje?
- Kdo so nasilneži in kdo žrtve – ter kako pomagati?
- katerim novim oblikam medvrstniškega nasilja smo priča?
- Kako ojačati otroka, da bo ključoval nasilju?
- Zakaj je notranja moč pomembna in kako lahko koristi vašemu otroku?

Tjaša M. Kos je psihologijo doštudirala v Ljubljani, se izobraževala iz različnih psihoterapevtskih smeri in doktorirala na temo pozitivne psihologije na Dunaju. Danes dela v samostojni praksi s posamezniki, pari in skupinami. Pri svojem delu postavlja v ospredje človeka z njegovimi potenciali, viri in hrepenenji. Ko je pri 24-tih oslepela, se ji je zrušil svet. Kljub temu je doštudirala, doktorirala, opravlja poklic, ki ga ljubi, je mama treh čudovitih otrok in se doživlja kot zelo srečno osebo. Pozitivno psihologijo živi tako v profesionalnem, kot v osebem življenju. Pozitivna psihologija jo je zaznamovala in obogatila. Želela bi del tega svojega navdušenja nad možnostmi, ki jih za boljše življenje odpira pozitivna psihologija, prenesti tudi med širši krog ljudi.

9) 3. 2. 2021: DR. BENJAMIN LESJAK: Vzgoja za varno preživljanje časa pred zaslonom v predšolskem obdobju

Zaslone in nove tehnologije današnje generacije otrok spremljajo že od rojstva. Če jim preprečujemo uporabo novih tehnologij, ker bi jih radi zaščitili, jih prikrajšamo. Nove tehnologije namreč otrokom nudijo priložnost za razvoj domišljije, jezikovnih zmožnosti in nekaterih družbenih pravil. Po drugi strani pa jih zasloni hitro osvojijo. Ne glede na vse trike pri tehnologijah, smo šibka točka zmeraj ljudje. Preudarni starši so najboljša preventiva, zato bomo v predavanju osvetlili, kako postopati z rabo zaslonov že v predšolskem obdobju.



Vprašanja, na katera bo odgovoril predavatelj:

- Kako razmišljati o vsebinah, ki jih predšolskim otrokom nudijo zasloni, in kako prepoznati kakovostno vsebino?
- Kako otroku privzgojiti pravo ravnotežje med časom za zaslon, gibanjem, skupnimi obroki in družinskimi aktivnostmi ter časom za počitek?
- Katere pasti pri računalniku, televizorju, telefonu in tablici so najbolj pereče?
- Kako se odzvati, ko otrok preizkuša meje in želi podaljšati čas za zaslon?
- S katerimi aktivnostmi bomo otroku privzgojili zdrav odnos do zaslonov?

Dr. Benjamin Lesjak prepričljivo ozavešča otroke, mladostnike, starše in strokovne delavce o varni rabi interneta. Je soustanovitelj podjetja za varstvo osebnih podatkov DATAINFO.SI in predavatelj na Fakulteti za management Koper. Profesionalno se že dlje časa ukvarja z varno rabo interneta. Kot oče dveh majhnih otrok pa želi na svoja otroke prenesti kritično razmišljanje in zavedanje o tem, kako lahko zaslone najbolj izkoristita v svojo dobrobit.

10) 6. 2. 2021: DR. ALBERT MRGOLE IN LEONIDA MRGOLE: Trenutki, ki štejejo v vzgoji

Starši si v različnih življenjskih obdobjih postavljajo različna vprašanja o vzgoji otrok. Skupna pa jim je skrb za optimalen razvoj otroka. In le kdo bi lahko bil primernejši za odgovore na najbolj intimna vprašanja, če ne starša štirih odraslih otrok, ki sta hkrati tudi terapevtski par s poglobljenim znanjem o človekovi duševnosti? Vas, dragi udeleženci in udeleženke, bomo povprašali, na katera svoja vprašanja želite dobiti odgovore. Stalna gosta odrov pozitivne psihologije pa bosta na vprašanja odgovorila brez okolišenja, pristno in podporno.

7

Nekaj izhodiščnih vprašanj, na katera bosta odgovorila predavatelj in predavateljica:

- Katere izkušnje otroka zaznamujejo za vse življenje?
- Kateri otroci bodo v družini najverjetneje spregledani?
- Postavljanje meja: v katerih situacijah je potrebno več in v katerih manj nadzora?
- Kako iti iz lastne cone udobja in se razvijati kot starš?
- Kako vnesti več lahkotnosti v vzgojo?

Dr. Albert Mrgole in **Leonida Mrgole** sta stara partnerja, sicer starša štirih odraslih otrok, ki vztrajata skupaj od leta 1985 klub velikanskim osebnostnim razlikam. Ljudje radi prisluhnejo njunim javnim nastopom, ker pravijo, da sta tako zelo iskrena in neposredno življenjska in se zlahka tudi sami prepoznajo v njunih zgodbah. O svojih preteklih in aktualnih težkih izkušnjah zmoreta pripovedovati tudi s pomočjo humorja. Res pa je, da so to zgodbe dobrega upanja. Sicer pa neomajno verjameta, da ima vsak v sebi vso moč za spremembe sveta v smeri večje povezanosti, empatije, miru in strpnosti. Njuno uspešnico Izštekanj najstniki in starši, ki štekajo, so starši proglasili za obvezen vzgojni priročnik.