

Svesno roditeljstvo i Lična transformacija

Edukativni program

Program Svesno roditeljstvo i Lična transformacija traje, analogno trudnoći – tri trimestra, tri ciklusa po tri modula; svaki modul ima tri susreta online (traju po 3 sata) i jedan offline – uživo.

- 1. ciklus: **Uvod u svesno roditeljstvo**

1. Modul - online (3 sata)

- Šta je svesno roditeljstvo, stare i nove paradigme, ključni postulati svesnog roditeljstva, benefiti, misija, vaspitni pristupi, odnos Dete - Roditelj

2. Modul – online (3 sata)

- Razvojne faze i sticanje poverenja
- Atačment teorija – povezivanje, stilovi vezanosti, emocionalni otisak
- Roditelj na dva nivoa (Roditelj Sebi – Unutrašnje Dete (kakvog niste imali a bio Vam je potreban, adekvatan Roditelj Detetu)

(Neprocesuirane traume, netačna uverenja, nefunkcionalne navike i ponavljanje dinamika prenose se iz generacije u generaciju; misija Svesnog Roditeljstva je – prekinuti ovaj lanac ponavljanja)



3. Modul – online (3 sata)

- Razumevanje pojedinačnih principa svesnog roditeljstva: Povezanost, Prisutnost, Prihvatanje, Pažnja, Podrška (5P)
- Ego stanja ROD – roditelj, odrasli, dete
- Reaktivnost vs adekvatan odgovor,
- krivica vs odgovornost

4. Modul – susret uživo - celodnevna radionica (7 sati)

Iskustvene vežbe, svakodnevna primena i integracija tema iz prvog modula, plus Q/A

• 2. ciklus: **Temelji i tehnike Svesnog roditeljstva**

1. Modul – online (3 sata)

- Frustracioni krug, – prihvatanje neprihvatljivog uz prisustvo. povezanosti, adaptacija
- ličnost, poštovanje i hijerarhija

2. Modul – online (3 sata)

- Potrebe roditelja
- potrebe dece, usklađivanje
- izazovi, pregovaranje i dogovaranje

3. Modul - online (3 sata)

- Lične granice, autentičnost, bliskost, istina i iskrenost
- Pozitivna disciplina i samodisciplina, doslednost i fleksibilnost

4. Susret uživo - celodnevna radionica (7 sati)

- Iskustvene vežbe, svakodnevna primena i integracija tema iz drugog modula, plus Q/A
-



- 3. ciklus: **Otkriće mog unutrašnjeg deteta – Ja Dete**

1. Modul - online (3 sata)

- Autentičnost i (samo) svesnost Roditelja
- Partnerstvo i roditeljstvo
- Ljubav / Sloboda i poštovanje

2. Modul - online (3 sata)

- Različiti tipovi dece, visoko osetljiva deca i VSO roditelji,
- Komunikacija, ciljani dijalog i sistemi reprezentacije
- Samoregulacija, (samo)empatija, neverbalna komunikacija, važnost dodira (zagrljaj, dodir, i drugi načini kontakta)

3. Modul – online (3 sata)

- Emocije i emocionalna inteligencija
- Samoempatija, samopoštovanje, samopouzdanje i samovrednovanje – 4S ljubavi prema sebi
- Samorefleksija i refleksija

4. Modul - uživo - celodnevna radionica (7 sati)

- Iskustvene vežbe, svakodnevna primena i integracija tema iz sva tri modula, plus Q/A

- 2. ciklus – drugi trimestar – 3 modula

1. Modul – komunikacija sa samim sobom
 2. Modul - Lično iskustvo pre rođenja
 3. Modul - Razotkrivanje modela i programa
-



- 3. ciklus – treći trimestar – 3 modula
 1. Samoostvarenje/samosvesnost
 2. Prevazilaženje prepreka, rezilijentnost / živa sam
 3. Duhovni smisao /misija
-



Trajanje: 4 nedelje

Opis: Upoznavanje sa osnovnim konceptima svesnog roditeljstva i značajem ovog pristupa u savremenom svetu.

Teme:

1. Šta znači svesno roditeljstvo
2. Razlika između starih i novih paradigmi roditeljstva.
3. Uverenja o roditeljstvu, vaspitni stilovi, iskustvo, provera
4. Međugeneracijsko razumevanje- Razumevanje različitosti, HSP grupacija, i drugih osobenosti koje iziskuju različite pristupe
5. Ko je moje dete? Ko sam ja?
6. Roditeljske uloge i nivoi roditeljstva

- **Modul 2: Temelji i tehnike svesnog roditeljstva**

Trajanje: 5 nedelja

Opis: Produblјivanje razumevanja pojedinačnih principa svesnog roditeljstva: Povezanost, Prisutnost, Prihvatanje, Pažnja, Podrška (5P).

Teme:

1. Principi svesnog roditeljstva 5P
2. Atačment teorija /teorija Povezanosti, Stilovi vezanosti
3. Ego stanja ROD
4. Reaktivnost vs Adekvatan odgovor
5. Frustracioni krug, Adaptacija – prihvatanje neprihvatljivog uz prisustvo povezanosti

- **Modul 3: Otkriće mog unutrašnjeg deteta – Ja Dete**



Trajanje: 5 nedelja

Opis: Rad na povezivanju sa sopstvenim unutrašnjim detetom, razumevanje sopstvenog matriksa, neprocesuiranih dečijih iskustava, i ranih trauma ka oi njihovog uticaja ne sve segmente života a pre svega partnerski odnos i roditeljstvo. Prepoznavanje emocionalnog otiska, emocionalnog nasleđa i nefunkcionalnih (netačnih) uverenja.

Teme:

1. Emocionalni otisak
2. Unutrašnje dete i rane trauma
3. Uverenja EO i mind set
4. Iskorak iz emocionalnog otiska
5. Buđenje svesnog roditelja

- **Modul 4: Razumevanje dečijih potreba i potreba roditelja**

Trajanje: 4 nedelje

Opis: Identifikacija i zadovoljavanje osnovnih emocionalnih, fizičkih i psiholoških potreba dece, kao i uloga roditelja u tom procesu.

Osnaživanje ličnih granica roditelja i delikatnost u razumevanju i poštovanju detinjih granica

Teme:

1. Potrebe deteta
2. Potrebe roditelja
3. Lične granice
4. Partnerstvo i roditeljstvo /uverenja, iskustva, tendencije
5. Ljubav / Sloboda i poštovanje

- **Modul 5: Razvojne faze dece i roditelja**



Trajanje: 5 nedelja

Opis: Istraživanje ključnih razvojnih faza dece i njihovog uticaja na roditelje. Razumevanje kako se ove faze preklapaju i međusobno utiču.

Pronalaženje adekvatnih odgovora i potrebnih resursa za specifičnost svake pojedinačne razvojne faze (faza sticanja poverenja, simbioza, faza suprotne volje, separacija, autonomija...)

Teme:

1. Prenatalni period/ simbioza / atačment / sticanje poverenja
2. Dete je ličnost
3. Separacija
4. Faza neću i volja
5. Ti si ok ja sam ok
6. Autonomija i samostalnost
7. Odlučivanje

- Modul 6: **Izgradnja svesnog i empatičnog roditelja**

Trajanje: 5 nedelja

Opis: Razvoj veština potrebnih za postizanje svesnog roditeljstva, uključujući empatiju, emocionalnu inteligenciju i svesnu komunikaciju.

Emocije, samoregulacija, kreativna empatija i komunikacija (ciljani dijalog, taktilnost, neverbalna komunikacija, “mesto” komunikacije...)

Teme:

1. Emocionalna inteligencija
2. Emocije i šta s njima
3. Samoregulacija
4. Samoempatija, samopoštovanje, samopouzdanje i samovrednovanje – 4S ljubavi prema sebi
5. komunikacija – vidim te, čujem te, prihvatam te (razumem te)- neverbalne poruke, mesto komunikacije, taktilnost



- **Modul 7: Primena svesnog roditeljstva u svakodnevnom životu**

Trajanje: 4 nedelje

Opis: Integracija naučenih principa i tehnika u svakodnevni život kroz praktične vežbe i primere.

Teme:

1. Samorefleksija i refleksija
2. Prepoznavanje odbrambenih mehanizama
3. Tipovi dece - Razumevanje različitih tipova dece može pomoći roditeljima i učiteljima da bolje pristupe deci, podrže njihovu autentičnost i kreativnost, dok istovremeno postavljaju zdrave granice.
4. Bezuslovna Ljubav i odnosi

- **Modul 8: Upravljanje izazovima i praktični saveti**

Trajanje: 4 nedelje

Opis: Identifikacija i upravljanje izazovima koji se mogu pojaviti tokom puta svesnog roditeljstva, uz konkretne savete za svakodnevne situacije.

Teme:

1. Konflikti
2. Krize
3. Resursi – spoljašnji i unutrašnji
4. Svakodnevni život (čoveka određuje ono čemu teži), 3 slova I

- **Modul - Zaključak**

Trajanje: 1 nedelja



Opis: Završna sesija za refleksiju, postavljanje daljih ciljeva i planova za nastavak primene svesnog roditeljstva.

Prijavi se na edukaciju SRLT