



Kratek oris predlaganih vsebin:

## KAJ LAHKO NAREDIM, DA BO MOJ OTROK BOLJ ODPOREN, PROŽEN IN TRDOŽIV?

Prožnost ali rezilientnost je mehanizem, ki omogoča, da se otrok, mladostnik, odrasli znajde in "preživi" v vsakokratnih in raznovrstnih situacijah, kakršne prinaša življenje. Nekateri ljudje se že rodijo z visoko stopnjo prožnosti in prilagodljivosti, spet drugi, prejkone večina, pa se prek vzgoje in osebnostne rasti učimo, kako razumeti in sprejeti različne življenjske situacije ter kako v različnih okoliščinah ravnati in se odzivati. Tako bolj prožni otroci znajo najti prijatelje, ki jih sprejemajo in so do njih spoštljivi. To so otroci, ki se ne odzivajo kot žrtev niti v situacijah, ko se drugi spravljajo nanje. Otroci, ki iščejo iskati različne načine, kako biti v šoli uspešni – in obenem uspevati. To so otroci, ki utegnejo doživeti ločitev staršev, nemara celo grdo, vendar jim to ne vzame veselja do življenja, niti ne zapadejo v dolgotrajno samodestruktivno vedenje. Rezilentni in prožni ljudje niso neobčutljivi, temveč so zmožni živeti in preživeti s svojimi občutljivostmi.

Prožnost sestoji iz samospoštovanja in trdoživosti; iz zmožnosti prenesti težave in neugodne situacije, se iz njih kaj naučiti in najti pot, ki omogoča nadaljnjo življenjsko radost in smisel. Prožni otroci redkeje ali sploh ne zapadejo v zasvojenost od alkohola in/ali ostalih drog; tudi v primerih, ko se znajdejo v stiski zaradi spletnega nasilja uspejo poiskati pomoč in ponovno vzpostaviti osebne meje. Prožni posamezniki tudi mnogo bolje prenesejo postavljanje meja s strani drugih ljudi in le-tega ne dojemajo kot zavrnitev, temveč kot prikaz različnih videnj, doživljanja, perspektiv. Prožni otroci so bolj kot k iskanju različnosti nagnjeni k iskanju podobnosti – k iskanju vsega, kar nas lahko povezuje.

Razvoj prožnosti kot osebnostne lastnosti ali kot veščine oz. kompetence omogočimo odrasli, starši, vzgojitelji in učitelji, ki smo otroke zmožni prepoznati in sprejeti v vseh njihovih posebnostih, ki spoštujemo njihovo integriteto ter jih hkrati vodimo in prevzemamo odgovornost za odnos z njimi. Jih sprejemamo kot dragocena bitja in jasno sporočamo, kaj pričakujemo od njih, ter pri tem tudi vztrajamo; ki premoremo do otrok empatijo in smo hkrati tudi zahtevni. Zahtevnost za otroka pomeni tudi to, da zaupamo vanj in v njegove zmožnosti; lahko pa tudi močno prizadene njegovo integriteto, če ne vključuje tudi empatije in prevzemanja odgovornosti. Gre za vzgojni proces, ki morda ni enostaven – ki ni zbirka obrazcev in receptov – je pa vsakokratno srečevanje človeških bitij. Hkrati je to proces, ki tako otroku kot odraslemu omogoča občutek, da sta oba spoštovana in dragocena drug za drugega. Prožnost je odgovor na toksični individualizem, saj nam omogoča ohraniti integriteto in hkrati ostati povezan z drugimi.

Čas, v katerem živimo, zahteva od nas veliko. Psihološka odpornost je nujna, če želimo ohraniti kakovost življenja, upanje in stabilnost. Verjamem, da je vse stvar fokusa, usmerjanja pozornosti in postavljanja prioritet. Mladim je izjemno težko, vendar niso (samo) nemočne žrtve. Odraslim je izjemno težko, vendar moramo vztrajati, saj nas imajo mladi za zgled. Vse se lepo sliši – vendar kako to dosežemo, podpremo mlade in ne potonemo v kaos vsakdanjika?

## O predavateljici

### Darja Barborič Vesel

Mentorica skupin za starše, ki iščejo pot do kvalitetnejših odnosov v družini. Več let predava na srečanjih za starše, pokriva raznovrstne tematike, od varne navezanosti, do postavljanja mej in življenja z najstniki, vse skozi prizmo boljšega zavedanja o pomenu odnosov med otroki in starši. Je certificirana voditeljica seminarjev in predavanj Familylab Slovenija za vse ciljne skupine: starše, strokovne delavce, otroke in mladostnike. Ima večletne izkušnje z vodenjem zaposlenih ter oblikovanjem delovnih timov in dolgoletne izkušnje na delovnih področjih v socialnem varstvu. Trenutno je zaposlena pri obravnavah otrok s posebnimi potrebami v osnovni šoli. Specializirana je za otroke s čustveno vedenjskimi težavami in za disciplinske težave v razredih. Je izvajalka izobraževanj za pedagoške kolektive vrtcev in šol predvsem s področja odnosov in vzpostavljanja avtoritete.



## O inštitutu za sodobno družino Manami

Inštitut za sodobno družino Manami je zasebni zavod, nosilec licence za Familylab Slovenija.

**Familylab Slovenija** je ustanovni član mednarodnega združenja Familylab Association, ki si prizadeva ohranjati in širiti vrednote in načela, kakor jih predlaga snovalec ideje o t. i. družinskem laboratoriju, znani danski družinski terapevt Jesper Juul. Familylab Slovenija družinam ponuja podporo, svetovanje in pomoč pri razvoju starševske kompetentnosti, strokovnim delavcem, ki delajo z otroki in/ali družinami, pa prostor za strokovni in osebni razvoj s poudarkom na odnosni kompetenci. Familylab Slovenija na domačih tleh živi in se razvija že vse od leta 2008.

Inštitut Manami organizira seminarje, delavnice in predavanja za starše po vsej Sloveniji. Poleg tega izvajamo predavanja in seminarje v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, vrtcih in šolah, sodelujemo pa tudi z nekaterimi ustanovami civilne družbe, kot so materinski domovi, ZPMS, Ženska posvetovalnica, centri za socialno delo, ipd. Poleg tega organiziramo izobraževanja in usposabljanja za strokovnjake različnih profilov s socialno-varstvenega in vzgojno-izobraževalnega področja pod strokovnim vodstvom priznanih predavateljev.

### Cilji delovanja inštituta so:

- strokovna podpora pri razvoju družine v Sloveniji;
- razvoj in utrjevanje vzgojnih in izobraževalnih praks, ki temeljijo na vrednotah enakovrednosti, odgovornosti, spoštovanja integritete in avtentičnosti;
- opolnomočenje staršev za osebni razvoj in razumevanje vzgoje kot vzajemnega procesa rasti;
- paradigmatški premik fokusa z (nezaželenega/neprijetnega) vedenja na kakovost odnosa;
- prenos dobrih praks v šolsko življenje in okolje;

### Kratek opis glavnih aktivnosti:

- seminarji za starše (vzgojne in eksistencialne dileme/vprašanja); individualno svetovanje;
- seminarji in delavnice za strokovne profile (pedagoge, spec. pedagoge, vzgojitelje in učitelje, svetovalne in druge delavce v vzgojno-izobraževalnih ustanovah);
- izobraževanje in usposabljanje vodstvenih/HR timov za odnosno kompetentnost v podjetjih in drugih ustanovah; predavanja in seminarji za zaposlene v podjetjih in drugih ustanovah
- usposabljanje za vodenje seminarjev

Vrtec Ledina, Ljubljana

## Reference

### Vrtci

Akademija Montessori, Ljubljana  
Majin vrtec, Trebnje  
Rastem z Montessori, Ljubljana  
Viški vrtci, Ljubljana  
Vrtec Anice Černejeve, Celje  
Vrtec Beltinci  
Vrtec Bled, Bled  
Vrtec Brezovica  
Vrtec Cerknica, Cerknica  
Vrtec Ciciban, Ljubljana  
Vrtec France Prešeren, Ljubljana  
Vrtec Galjevica, Ljubljana  
Vrtec H. C. Andersen, Ljubljana  
Vrtec Ig, Ig  
Vrtec Ivančna gorica  
Vrtec Jarše, Ljubljana  
Vrtec Jelka, Ljubljana  
Vrtec Kolezija, Ljubljana

Vrtec Mavrica, Trebnje  
Vrtec Medvode  
Vrtec Mladi rod, Ljubljana  
Vrtec Mojca, Ljubljana  
Vrtec Mozirje  
Vrtec Najdihojca, Ljubljana  
Vrtec Pedenjped, Ljubljana  
Vrtec Pod gradom, Ljubljana  
Vrtec Postojna  
Vrtec pri OŠ Miren, Miren  
Vrtec pri OŠ Toneta Tomšiča Knežak  
Vrtec Sežana, Sežana  
Vrtec Šenčur, Šenčur  
Vrtec Šentvid, Ljubljana  
Vrtec Urša, Domžale  
Vrtec Vodmat, Ljubljana  
Vrtec Viški gaj, Ljubljana  
Vrtec Vrhnika, Vrhnika  
Zasebni vrtec d.o.o., Komenda



## Osnovne šole

I. OŠ Žalec  
II. OŠ Rogaška Slatina  
II. OŠ Žalec  
OŠ 8 talcev, Logatec  
OŠ Ajdovščina  
OŠ Alojzija Šuštarja, Ljubljana  
OŠ Bežigrad, Ljubljana  
OŠ Bovec  
OŠ Brezovica  
OŠ Bršljin, Novo mesto  
OŠ Cezanjevci  
OŠ Cirila Kosmača, Piran  
OŠ Črnuče  
OŠ Divača  
OŠ Dobravlje, Dobravlje  
OŠ Dornberk  
OŠ dr. Pavla Lunačka, Šentrupert  
OŠ Frana Kranjca, Celje  
OŠ Franca Lešnika-Vuka, Slivnica pri Mb  
OŠ Glazija, Celje  
OŠ Griže  
OŠ Gustava Šiliha, Maribor  
OŠ Hudinja, Celje  
OŠ II Murska Sobota  
OŠ Ivana Tavčarja, Gorenja vas  
OŠ Jožeta Kranjca, Rakek  
OŠ Kapela, Radenci  
OŠ KDK Šoštanj  
OŠ Kette Murn, Ljubljana  
OŠ Koper

OŠ Kungota, Zgornja Kungota  
OŠ Lava, Celje  
OŠ Livade, Izola  
OŠ Lucija  
OŠ Ludvika Pliberška, Maribor  
OŠ Marjana Nemca, Radeče  
OŠ Martina Konšaka, Maribor  
OŠ Mengeš  
OŠ Miren  
OŠ Mojstrana  
OŠ Mokronog  
OŠ Nazarje, Nazarje  
OŠ Nova vas  
OŠ Oskarja Kovačiča, Ljubljana  
OŠ Petrovče  
OŠ Piran  
OŠ Planina pri Sevnici  
OŠ Pod goro, Sl. Konjice  
OŠ Preserje  
OŠ Preska, Medvode  
OŠ Rakek  
OŠ Stranje, Stahovica  
OŠ Stročja vas  
OŠ Šempeter  
OŠ Tabor, Logatec  
OŠ Trnovo, Ljubljana  
OŠ Veliki Gaber  
OŠ Vižmarje – Brod, Ljubljana  
OŠ Vojke Šmuc, Izola  
OŠ Vrnsko – Tabor, Vrnsko

## Srednje šole in gimnazije

Gimnazija Celje – Center  
Gimnazija Moste, Ljubljana  
Gimnazija Ormož, Ormož  
Gimnazija Ptuj, Ptuj

Gimnazija Šentvid, Ljubljana - Šentvid  
Srednja tehniška šola, Koper  
SŠ Veno Pilon, Ajdovščina  
Škofijska gimnazija, Ljubljana

## Drugo

Biotehniški izobraževalni center Ljubljana  
BKS Bank  
Center za izobraževanje in kulturo Trebnje  
CSD Grosuplje  
CSD Mozirje  
Dijaški dom Bežigrad, Ljubljana  
Dijaški dom Ivana Cankarja, Ljubljana  
Družinski center Mala ulica, Ljubljana  
Ekvilib Inštitut  
Generali Zavarovalnica  
Gibalnica, Nina Marušič s.p., Koper  
Glasbena šola Jesenice  
Glasbena šola Vič  
Gorska roža – družinski klub zdravega življenja, Ljubljana  
Materinski dom, Maribor  
Ministrstvo za pravosodje in javno upravo  
Mirovni inštitut, Ljubljana  
OT(r)OK, Nina Mežek, s.p., Izola  
Pernod Ricard Slovenija  
Plastika Skaza  
RIS, dvorec Rakičan, Murska Sobota

RK Maribor  
RK Markovci  
Skupnost centrov za socialno delo Slovenije  
Sonček – Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije  
Študijska skupina za področje vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami  
Študijska skupina za svetovalno delo osnovnih šol s prilagojenim programom  
Urad za preprečevanje zasvojenosti, MOL  
VGC Pomurje, Ljutomer  
Zavod tri, Škofja loka  
Zavod RS za šolstvo, Skupina za svetov. delo v vrtcih, šolah in domovih  
Zavod Sv. Stanislava, Ljubljana – Šentvid  
Zavod za invalidno mladino Kamnik  
Zveza prijateljev mladine Ljubljana Moste Polje  
Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije  
Zveza prijateljev mladine Maribor  
Zveza prijateljev mladine Slovenije  
Zveza prijateljev mladine Vič – Rudnik