

V vsakoletnem ciklu *Na poti k sebi* v ptujski knjižnici ponujamo niz psiholoških predavanj, s katerimi želimo ponuditi različne vsebine za različne življenjske situacije.

Letošnja predavanja pripravlja Melita Kuhar, univ. dipl. soc. ped., ki ima dolgoletne izkušnje pri svetovanju parom, družinam in posameznikom pri življenjskih in partnerskih izzivih, je tudi avtorica številnih člankov in zbirke knjig *Na kavču* v Svetovalnici.

Vsebina predavanj

Pomen zdravih partnerskih odnosov

Sočutna vzgoja ter kako razumeti najstnika

Odnos do sebe in osebna rast

Intimnost in njen pomen za zdrav partnerski odnos

Predavanja bodo ob sredah s pričetkom ob **17. uri** v obliki **Zoom srečanja**, in sicer **6. in 20. oktobra** ter **3. in 17. novembra 2021**.

Povezava do srečanja bo objavljena na spletni strani knjižnice.

Na posamezno srečanje predhodne prijave niso potrebne, pridružite se lahko tudi brez uporabe mikrofona ali kamere. Posnetek predavanj si bo mogoče ogledati tudi na YouTube kanalu knjižnice.

Zgibanka Na poti k sebi – niz predavanj v knjižnici

Založila: Knjižnica Ivana Potrča Ptuj, zanjo Milena

Doberšek, direktorica

Besedilo: Melita Kuhar

Foto: Pexels

Ptuj, 2021

Pomen zdravih partnerskih odnosov

Kako definirate svoj partnerski odnos? Kvaliteten in zdrav partnerski odnos nam daje možnost, da se vsak od partnerjev znotraj odnosa osebno razvija, si medsebojno zaupa, se podpira, sodeluje (namesto tekmuje) in poskuša zrelo reševati nastala nesoglasja in razlike v mnenjih.

Ko v odnosu nastane avtopilot, se ne slišimo več, temveč že kar domnevamo, o čem drugi govori. Par pristane v rutini in samoumevnosti. To je alarm, da se dva ustavita in si vzameta čas za iskren pregled odnosa.

Pomen zdravih partnerskih odnosov je večplasten, ker v sebi skriva tudi osebno srečo in zadovoljstvo. Tako zadovoljna in ljubljena partnerja sta tudi odlični zgled lepega in skladnega odnosa svojim otrokom.



Sreda, 6. oktobra 2021, od 17. do 19. ure

Sočutna vzgoja ter kako razumeti najstnika

Sočutna vzgoja je seštevček različnih pristopov, katerih skupni imenovalec je neskončno iskrena in ljubeča starševska ljubezen, sočutno spremljanje otrokovega razvoja, usmerjanje in določanje zdravih, a trdnih mej, ki otroku omogočajo varno raziskovanje sebe, okolja in odnosov.

Ali razumete svojega najstnika? Ni vam jasno, kako je poprej priden in v šoli prizadeven otrok postal nemaren najstnik, ki mu za nič ni mar.

Da, vse je to normalna faza v razvoju od otroka do odrasle osebe. Ker najstnik ne ve, kaj se mu dogaja v telesu, v možganih, s hormoni, deluje melanholično, depresivno, sprašuje se o smislu bivanja, posluša temačno glasbo, išče stik s podobno mislečimi, se odmika od gospodinjskih opravil in ni nič kaj navdušen nad druženjem z domačimi.

Bodite tu za njega, četudi ne kaže zanimanja za naša vprašanja ali objeme. Povejte mu, da ga imate radi. Iskreno in spoštljivo ga poslušajte takrat, ko bo imel željo, da se vam zaupa. Tako boste oblikovali ljubeč odnos s kasneje odraslim otrokom.

Sreda, 20. oktobra 2021, od 17. do 19. ure

Odnos do sebe in osebna rast

Odnos do sebe je primarni in najbolj pomemben odnos. Na tem odnosu temeljijo vse naše nadaljnje odločitve, rešitve, napačne presoje, strahovi, sreča, zadovoljstvo ...

Pogosto smo sami sebi največji sovražnik, namesto da bi bili sami sebi največji zaveznik; v resnici smo vedno sami s seboj, v svojem telesu, mislih, čustvih, opažanjih, notranjih razlagah. Kdo v resnici sem? Kaj si želim? Česa nočem in sem pri tem iskren/a? Kako naj spremenim svoja bremena, ki so v mene vtisnjena spričo vzgoje, prepričanj okolice in družbe?

Vsekakor je to prava pot, ki zahteva določeno mero poguma, radovednosti, iskrene želje po boljšem počutju in po premagovanju tistega glasu, ki nam šepeta, da ni varno stopiti iz zone udobja.



Sreda, 3. novembra 2021, od 17. do 19. ure

Intimnost in njen pomen za zdrav partnerski odnos

Intimnost je izjemno pomembna tako za posameznika kot za partnerski odnos. Ne gre zgolj za spolnost, temveč za medsebojno zaupanje, da si dva pripadata, da sta skupaj močnejša, da se povezujeta preko spolne energije, ki je najmočnejša energija v organizmu in primarna človekova potreba.

Žal je spolnost še vedno polna tabujev in stereotipov, ki potiskajo zavedanje njene moči na rob posameznikovega zavedanja. Ko smo s partnerjem intimni, mu na telesni ravni sporočamo, da si ga želimo kot človeka, ki ga imamo radi, ki mu pripadamo in obenem doživimo orgazmični koktajl premnogih zdravilnih hormonov, ki se izločajo skozi proces ljubljenja in intimnega združenja.

Pomembno je, da smo tudi na tem področju iskreni do sebe in do partnerja. Par se naj o tem, kaj si želite, kaj kateremu ustreza, pogovarja. Iskren pogovor krepi medsebojno zaupanje in pripadnost, temeljna gradnika zdravega partnerskega odnosa.

Sreda, 17. novembra 2021, od 17. do 19. ure



Na poti k sebi



**Niz predavanj v knjižnici,
oktober–november 2021**

Knjižnica Ivana Potrča Ptuj, 2021