

## Čuječnost in starševstvo



Biti starš je eden od najtežjih poklicev, česar se bolj ali manj zaveda večina ljudi, ki ima otroke. K sreči si lahko tudi na področju starševstva s pridom pomagamo s čuječnostjo. Z uporabo slednje se starši lažje in učinkoviteje soočamo s stresnimi situacijami, ki so neizogibno povezane z našo starševsko vlogo. Poleg tega naša čuječnost pomaga pri vzpostavljanju, ohranjanju in utrjevanju odnosa z našimi otroki, kar je zelo pomembno glede na spoznanje, da je odnos starša z otrokom temeljno sredstvo vzgoje in otrokovega psihološkega blagostanja. Ne nazadnje čuječnost, ki se je otroci učijo od staršev, koristi tudi njim samim pri obvladovanju nalog in izzivov otroštva in kasneje mladostništva ter jim tako olajšuje pot do srečne in uspešne odraslosti.

**Sreda, 4. november, od 17. do 19. ure**

## Čuječnost v integrativni psihoterapiji

Z razmahom čuječnosti v zadnjih dveh desetletjih v zahodnih družbah ter v različnih strokovnih in znanstvenih disciplinah si slednja čedalje bolj utira pot tudi v različne oblike psihoterapevtske obravnave. V tokratnem predavanju bo prikazano, kako se čuječnost tako rekoč povsem naravno povezuje in vključuje v glavne elemente integrativne psihoterapije: stik (kontakt) posameznika s seboj in z drugimi, ego stanja (stanja jaza) ter skriptni sistem oz. življenjski scenarij posameznika. Tako se izkaže, da je čuječnost dobrodošla pomoč posamezniku na njegovi poti osebnostne rasti v psihoterapiji, obenem pa tudi psihoterapija kot taka običajno povečuje posameznikovo raven čuječnosti.



**Sreda, 18. november, od 17. do 19. ure**

*Zgibanka Na poti k sebi – niz predavanj v knjižnici*

Založila: Knjižnica Ivana Potrča Ptuj, zanjo mag. Matjaž Neudauer

Besedilo: dr. Miha Černetič

Oblikovanje: Darja Plajnšek, Daniel Šalomon

Lektoriranje: Darja Plajnšek

Ptuj, oktober 2015



# Na poti k sebi



**Niz predavanj v knjižnici,  
oktober–november 2015**

Knjižnica Ivana Potrča Ptuj, 2015

V Knjižnici Ivana Potrča Ptuj organiziramo niz psiholoških predavanj, s katerimi želimo ponuditi različne vsebine za različne življenjske situacije in z različnimi pristopi.

Letošnja predavanja bo pripravil **dr. Miha Černetič**, psiholog, integrativni psihoterapevt in visokošolski predavatelj.

Dr. Černetič je doktoriral na temo odnosa med čuječnostjo in anksioznostjo, se izobraževal iz transakcijske analize, imago partnerske terapije, kognitivno-vedenjske terapije, nevrolingvističnega programiranja, logoterapije ter iz čuječnostnih pristopov pomoči. Psihološko pomoč posameznikom, parom in družinam nudi tudi v zasebni ustanovi *Pot naprej*.

Vsebina predavanj

*Kaj je čuječnost*

*Čuječnost v vsakdanjem življenju*

*Čuječnost in starševstvo*

*Čuječnost v integrativni psihoterapiji*

Srečevali se bomo v razstavišču knjižnice, in sicer **7. in 21. oktobra** ter **11. in 18. novembra 2015**.

*Predhodne prijave niso potrebne, vstop je prost.*

Več informacij

Darja Plajnšek

02 771 4809, [darja.plainsek@knjiznica-ptuj.si](mailto:darja.plainsek@knjiznica-ptuj.si)

Mira Petrovič

02 771 4806, [mira.petrovic@knjiznica-ptuj.si](mailto:mira.petrovic@knjiznica-ptuj.si)

## Kaj je čuječnost



Uvodno predavanje bo vsebovalo predstavitev temeljnih značilnosti čuječnosti; orisan bo širok spekter možnosti uporabe čuječnosti v različnih kontekstih in na različnih življenjskih področjih. Udeleženci bodo imeli možnost čuječnost tudi praktično preizkusiti. Zaradi svoje narave je nekoliko izmuzljiv pojem, poleg tega je v zadnjem desetletju tudi v Sloveniji doživela precejšen razmah, včasih tudi na račun dovolj natančnega poznavanja, kaj čuječnost sploh je in kaj čuječnost ni. Na koncu prvega predavanja bodo tako poslušalci imeli trdno osnovo za tri nadaljnja srečanja, ki se bodo bolj specifično dotaknila posameznih zanimivih tem s področja aplikacije čuječnosti v praksi, oz. tem, katerim se predavatelj še posebej natančno posveča pri svojem strokovnem delu.

**Sreda, 7. oktober, od 17. do 19. ure**

## Čuječnost v vsakdanjem življenju

Tradicionalno je čuječnost povezana z meditativno prakso in še vedno jo pogosto povezujejo z meditacijo. Vendar pa ljudje ne moremo ves čas meditirati; nasprotno, veliko večino časa preživimo v situacijah, ko formalna oblika meditacije ni izvedljiva. Ali lahko tudi takrat uporabimo velikanski pozitivni potencial, ki ga ima v sebi čuječnost? Izkaže se, da je na srečo odgovor pritrdilen: čuječni smo lahko tudi pri svojem delu, pri izvajanju vsakdanjih opravil, med pogovorom, tuširanjem, vrtnarjenjem in še marsikdaj. Običajno to povzroči številne koristi za nas, pa tudi za druge ljudi, s katerimi prihajamo v stik.



**Sreda, 21. oktober, od 17. do 19. ure**