



Program za starše:
Krog varnosti™
za spodbujanje varne navezanosti



Kaj o programu pravijo udeleženci predhodnih izvedb programa?

Moja izkušnja je bila **odlična!** Leja je super, vsebine **dobro pripravljene** in zanimive. Naučila sem se veliko in že "komaj čakam", da vidim kako bom zdržala in **uporabila novo pridobljeno znanje**, ko moja hčerkica še malo zraste! Pogrešala bom naše sobote!

Kljub temu, da sem v zadnjih 3.5 letih o varni navezanosti, postavljanju mej, sočutni vzgoji, vzpostavljanju odnosov ipd. prebrala že marsikaj, sem vesela, da sva se z možem pridružila 8-tedenskemu Krogu navezanosti. V bistvu se je **vse poklopilo**, moje **znanje ni več razpršeno** kot prej, dobila sem pa tudi nove uvide, ki me pomirjajo. Ker je program trajal dlje časa, smo praktično **vse pridobljeno znanje lahko izkusili tudi doma** v praksi, ob srečanjih to tudi prediskutirali. Skratka, zelo pozitivna izkušnja.

Vsakdanje stvari so dobile smisel. V situacijah se lažje odločim kako bom odreagirala prav tako bolje prepoznam otrokove potrebe. Dobila sem nov pogled na razvoj in potrebe otroka. Z otrokom se znam bolje povezati in najin odnos se je okrepil. Dobila sem tudi vpogled v svojo vzgojo in kaj je nanjo vplivalo. Odkrila sem veliko o sebi in svojih "trigerjih".

Udeležba je bila **zelo nagrajujoča**, opremila mene z novim znanjem o otrokovih potrebah ter mojih čustvih kot staršu in me opolnomočila v tej vlogi.

Po opravljenem programu veliko **bolje razumem sebe**, svoje vzgibe pri delovanju z otrokom. Z ozaveščanjem slišanih vsebin se zdaj **trudim z otrokom povezovati na drugačen način** - veliko **bolje ga razumem** in vem, da je njegovo vedenje mnogokrat ogledalo mojih odzivov na otroka.

V programu Krog varnosti smo se **preko konkretnih primerov** srečevali z izzivi v starševstvu. Vsako srečanje je bilo **ravno prav obsežno**, da sem si videno/slišano zapomnila in tekom tedna poskušala vnesti v vsakdanje življenje. Program je zastavljen interaktivno, kar omogoča **deljenje izkušenj, pogledov** na izzive v starševstvu. Program je predstavljal **varen prostor za izražanje mnenj, izkušenj, stisk**, za kar gre v največji meri zahvala Leji, hkrati pa tudi vsem drugim soudeležencem. Program te **opolnomoči** z različnimi **strategijami spoprijemanja s starševskimi izzivi**, hkrati pa te pomiri, da kot starš **delaš dovolj dobro in ne rabiš biti popoln** v svoji vlogi.

Že tekom programa, po zaključku pa sploh, se **počutim bolj mirno. Razumem dogajanje** v sebi, v svojem otroku, **imam ustrezna orodja** in se z vsakodnevnimi situacijami lahko soočim na nestresen in efektiven način. Umirjenost se **pozna tudi v odnosu z otrokom**, saj zaradi boljše odzivnosti na njegove potrebe **postajava še bolj povezana**.

Vsekakor toplo priporočam vsem, ki se kdaj počutijo **izgubljeno pri prepoznavanju in sledenju otrokovim potrebam** kot tudi tistim, ki se v vlogi starša počutijo bolj opolnomočene, samozavestne, vendar si želijo **poglobiti znanje o sočutnem starševstvu** in rasti kot starš.

Moja izkušnja s programom je bila zelo pozitivna, **nad pričakovanji**. Na začetku se mi je zdelo, da ne morem deliti svojih izkušenj ampak je bilo **vzdušje zelo sproščeno**, tako da sem lažje delila svoja mnenja. Stvari so bile **dobro razložene** z različnimi primeri, poleg smo imeli še delovne liste tako, da smo lažje spremljali. Prav tako pa Lejin pristop sproščen in strokoven. Po programu se mi zdi, da **lažje razumem otrokove potrebe** in se **lažje ustavim preden reagiram**. Bolje **razumem vedenje** otroka, še posebej pri negativnem vedenju otroka lažje podprem. In vem, da tudi če mi kdaj spodleti, se lahko **vseeno znova povežem** z otrokom. Po predavanjih sem veliko razmišljala in opazovala naše odnose, predvsem pa spoznala, da je pri vzgoji **potrebno verjeti vase in v otroka**.

Program Krog varnosti mi je podal **veliko novih informacij** kot prvič mamici, **precej novih uvidov na vzgojo** katerih iz primarne družine ali bližnje okolice nisem poznala. Speljan je čudovito sistematično, preko video primerov, poglobljenih vprašanj in nato seveda podanih odgovorov iz diskusije. Sama bom program zagotovo ponovila v različnih starostnih obdobjih svojega otroka, saj je **tako širok in tako podpre vzgojo**, da verjamem, da mi lahko **pomaga še pri mnogih nadaljnih izzivih**.

Po opravljenem programu **veliko bolje razumem sebe, svoje vzgibe** pri delovanju z otrokom. Z ozaveščanjem slišanih vsebin se zdaj trudim z otrokom **povezovati na drugačen način** - veliko bolje ga razumem in vem, da je njegovo vedenje mnogokrat ogledalo mojih odzivov na otroka.

Udeležba na programu Krog varnosti me je še **dodatno opolnomočila** o vsebini, ki zadeva povezanost z otrokom. V konkretnih situacijah mi je **lažje prepoznati otrokovo potrebo**. Velika pohvala gre tudi vodji programa, Leji, saj na izjemno subtilen in spoštljiv odnos do staršev in otrok podaja svoja strokovna znanja in praktične izkušnje. Z znanjem, ki sem ga pridobila na programu in vedenjem, na katerem delu Kroga se nahaja otrok, **lažje in bolj razumevajoče odreagiram. Bolj pomirjena sem v svoji vlogi mame** in to mi največ pomeni. Vem, da sem na pravi poti.

Meni je udeležba res dala **nov uvid** v to **kaj otrok potrebuje** od starša. Veliko sem tudi že vedela, ampak je program **moje znanje poglobil** in mi dal vedeti, da delujem in razmišljam pravilno. Ugotovila sem tudi, da potrebujem še veliko delati na sebi, da bom lahko še boljša mamica. ... Zdi se mi, da **bolj razumem otroka**, bolj vem kaj potrebuje in razumem, kakšen je njegov notranji svet.

Na kratko povedano je bila moja izkušnja s programom zelo pozitivna. Odlično predstavljen pomen kroga varnosti in ne samo teoretično, vendar skozi video posnetke, kjer so **prikazani primeri**, kaj to sploh je, kako se lahko tega zavedamo in to poskušamo prepoznati v odnosu z našimi otroki. Kar sem pri otroku opazil pred programom in si nisem znal razložiti, je **v programu Krog varnosti dobilo svoje ime**.

Krog varnosti je zame pomenil **nadgradnjo mojega odzivanja** na moja otroka. Dobila sem še dodaten uvid **kako in zakaj** se je potrebno **odzivati na otrokove potrebe** in kako zelo so najina in njuna čustva povezana. Kaj vse se **skriva v določenih mojih in partnerjevih reakcijah**, kako se na določene situacije odzvati in se zavedati, da se trudimo po svojih najboljših močeh. Krog varnosti je toliko boljši, ker ga vodi Leja, ki je dostopna, vse razloži na poljuden način in polna znanja. Zelo vesela sem, da sem bila lahko udeleženka prav tega kroga in smo skupaj delili dobre in slabe strani starševstva in se **iz dela v del bolj izpopolnjevale**.

Čutim se **bolj kompetentnega prepoznavati stiske otrok**, in izražati čustva, da se lahko **drži varen prostor ob vseh viharjih**. Zdaj **lažje prepoznam tudi potrebe dojenčka**, kar mi je bilo prej precej težje.

S programom sem **pridobila samozavest**, da **delam dobro**. Da so moji odzivi na otroka primerni in ga **opolnomočijo**. Seveda ne morem vedno odreagirati "by the book", ampak če se **trudim** in se **zavedam kako pomembno vlogo imam** v otrokovem doživljanju sveta, potem **delam v prid otroka**. Predvsem so moje **reakcije bolj umirjene**, a vseeno dosledne. Otrok pa čuti, da **lahko izrazi vsako čustvo**, ker ga bom znala podpreti.