

Prehod v srednjo šolo

**UVODNO
PREDAVANJE ZA
STARŠE 1.
LETNIKOV**

**GIMNAZIJA
NOVO MESTO**

**JANA HOSTA,
DIPL. PSIH.**



Prehodi, križišča, odločitve

- **Sprememba: upanje in negotovost**
- **Potreba po varnosti in strukturi je večja**
- **Izzivi za osebno rast**
- **Hitreje, bolj lahkotno: če ima otrok v starših varno zaledje, razumevanje in stabilnost**
- **Povečana moč (motivacija) in ranljivost (strah, tesnoba ...)**

Vloga staršev

- **Mladostniki ZELO potrebujejo starše:**
- **Razumevajoče, ljubeče, naklonjene, spoštljive, z jasnimi mejami (strukturo) in dobro voljo (pozitivno naravnane)**
- **'Molčeči starši', ki veliko poslušajo, malo govorijo in predvsem sprašujejo:**
 - **smer vprašanj izraža zaupanje, da sami znajo, zmorejo in hočejo rešiti težave - podpora avtonomnosti**
- **Delo na svoji osebnostni rasti, vzgajati sebe**
- **Vzdušje**

Kako sem danes? Ozavestimo sebe

- **1. Zdrav življenjski slog:**

Spanje

Gibanje

Prehrana

Konstruktivno reševanje nalog in težav



Danes: Ozavestimo sebe

- **2. Kako opravljam svoje **naloge in obveznosti?****
- **Načrtovanje - cilji**
- **Navade - običajen odziv na naloge**

Se lotim takoj / Odlašam / Izognem se zahtevnim nalogam ...

Premislek, potem ravnanje

Kako ravnam z nelagodjem / težavo / bolečino ...?

**Jasno / neposredno / zavedanje svoje odgovornosti za: misli, čustva,
ravnanja ...**

Danes: Ozavestimo sebe

- **3. Osebnostna zrelost:**
- **Zavedanje - prepoznavanje kaj doživljam?**
- **Razumevanje doživljanja**
- **Razumsko sito: Predelava - sprememba intenzivnosti ali kakovosti doživljanja**
- **Ustrezno izražanje (komunikacija)**
- **Besedna; Nebesedna; Ravnanje (vedenje)**

3 premisleki- zapišite si doma

- **5 hvaležnosti** za svojega otroka (lahko so dosežki in objektivno merljive lastnosti, uspehi ...; bolje - doživljajske človeške lastnosti)
- **5 želja**, ciljev za tega mojega otroka
- **1 konkretna sprememba lastnega ravnanja**, ki me sili iz cone udobja in sem jo pripravljen dosledno izvajati vsaj 1 mesec za najin boljši odnos

Zrcalo – pogledjmo vanj

- **Zlasti, ko mi najin odnos z mladostnikom povzroča nelagodje, nemoč, negativni stres – preberimo vabilo v osebno rast:**
- **Ni potrebno, da je po moje**
- **Ni potrebno, da je najboljši/a**
- **Ni potrebno, da je uspešen kot si jaz želim**
- **Na prvem mestu naj bo skrb za njegovo/ njeno počutje, doživljanje in kako mu pomagati, da zregulira negativnost in intenzivnost tega doživljanja; da najde svoje cilje in pot do njih**

Še bolj zrcalno:

- **Kaj pa mene spravi iz tira?**
- **Kaj takrat doživljam?**
- **Kako rešujem težave?**
- **Kje bi rad/a, da moj otrok naredi vsaj kakšen korak naprej, v bolj zrelo reagiranje?**

Šolski prostor

- **Merjenje znanja: Dosežki, ocene**
- **Odlagalni čas: vzdržati 20 min.**
- **Plenilci časa in energije**

- **Resnična naloga šole?**
- **ARTIKULIRANOST**
- **KRITIČNOST**
- **ŠIRINA**

Drugačna rang lestvica

- **Najboljši v svojih OŠ-razredih se srečajo v istem razredu**
- **Čudovito, ker so okrog njih motivirani, uspešni, prijetni vrstniki**
- **Naporno, ker morda ne bodo več najboljši**
- **Krasno, ker bodo lekcijo o uspešnosti / neuspešnosti in pomembnosti truda vzeli ravno prav zgodaj**
- **Starši: bodite jim varna 'rama' / zavetje in pristan**
- **Najpomembnejša naloga - Imejte jih radi, brezpogojno in jim to povejte**

Energija svetlobe

- **Bodite svojim otrokom točka opore, miru in modrega, preudarnega premisleka.**
- **Sijte na njihovo pot kot prijetno poletno sonce in vaša svetloba naj bo stabilna, jasna, topla, ljubeča.**