



1866-2026
160 let♥
humanosti na Slovenskem

Območno združenje
LJUBLJANA

PROGRAM PODPORNE SKUPINE ZA STARŠE

Vas skrbi, kako podpreti svojega mladostnika, ne da bi ob tem pozabili nase? Se sprašujete, kako postaviti meje, reševati konflikte in ohranjati dober odnos z otrokom v obdobju, ki je zahtevno za vso družino?

Rdeči križ Ljubljana v sodelovanju z izkušenima strokovnjakinjama pripravlja podporno skupino za starše mladostnikov s posebnimi potrebami. Namenjena je staršem otrok v zadnji triadi osnovne šole in srednješolcev, ki si želijo več podpore, razumevanja in uporabnih znanj za vsakodnevne starševske izzive.

Kaj vam lahko skupina ponudi?

- varen in zaupen prostor za pogovor,
- podporo staršev, ki se srečujejo s podobnimi izzivi,
- boljše razumevanje mladostništva in posebnih potreb otrok,
- uporabna orodja za učinkovitejšo komunikacijo,
- pomoč pri soočanju s konflikti, čustvenimi stiskami in postavljanjem meja,
- več samozaupanja in opore v starševski vlogi.

O čem bomo govorili?

Dotaknili se bomo tem, ki starše mladostnikov najpogosteje zaposlujejo:

- razvojne značilnosti mladostništva,
- posebne potrebe v času mladostništva,
- komunikacija in reševanje konfliktov,
- postavljanje meja,
- čustva otrok in staršev,
- šola, motivacija in odgovornost,
- vpliv tehnologije in družbenih omrežij,
- samopodoba in odnosi z vrstniki.

Kako bodo potekala srečanja?

Srečanja bodo združevala strokovne vsebine, izmenjavo izkušenj in praktične vaje. Vsakič bomo izhajali iz konkretnih vprašanj in situacij, s katerimi se starši srečujete doma, ter skupaj iskali uporabne in izvedljive rešitve.

Program bo prilagojen potrebam skupine, zato boste lahko udeleženci aktivno sooblikovali vsebine glede na svoje aktualne izzive.

Organizacija skupine

- 10–15 udeležencev
- 90 minut na srečanje
- srečanja vsakih 14 dni
- 8–10 srečanj v posameznem ciklu

Skupino vodita **Andreja Lamut Gazvoda** in **Neža Sodnik**, univ. dipl. socialni pedagoginji, specializantki integrativne psihoterapije.

Prijave zbiramo do 15. 9. 2026.

Če si želite več podpore, razumevanja in uporabnih znanj za vsakodnevno starševanje, vas vabimo, da se nam pridružite. Posebej toplo vabljeni starši otrok s posebnimi potrebami.

Prijava: solidarnost.mladi@rdecikrizljubljana.si ali na 040 585 052.