**Puberta aneb jak se vzájemně neztratit (11 – 15 let)**

**Forma**: Přednáška s besedou, interaktivní setkání a dialog nad tématy výchovy a rodičovství

**Obsah**: Cílem společného setkání je podpora porozumění potřebám a hodnotám adolescenta, a přijmout ho takového, jaký je, s udržením určitých pravidel ve vzájemném soužití a komunikaci. Posílení trpělivost a nadhledu rodičů najít cestu, jak dát adolescentovi důvěru, svobodu a současně se nezbláznit strachy o jeho budoucnost. Lze podpořit jeho schopnosti, respektovat vlastní pohled na situaci a současně mít pocit, že stále své dospívající „dítě" vedeme tou správnou cestou ke zdařilé budoucnosti, i když tato cesta není přesně ta, kterou jsme měli na mysli my.  Současně prožijeme, zkusíme si empatickou, nenásilnou komunikaci, kterou lze najít společnou řeč, i když názory se značně liší. Zažijeme si, jak zpracovat se zjitřenou emocionalitu adolescenta, ale i tu naší právě ve vypjatých „výchovný situacích", kdy nás obavy a strach ovládají natolik, že vstupují do vztahu mezi nás a potomka.  Chce to odstup, ale jak ho získat, o tom bude naše setkání především.

**Na setkání si představíme témata výchovy a rodinných vztahů:**

1.         Výchova v kontextu moderní společnosti

2.         Jednou nahoře a jednou dole, život v polaritě

3.         Řád v rodinném systému a dopad jeho neřádu na rodinnou spokojenost

4.         Boj rozumu a emocí, podpora vůle pracovat na vztahu i když to není lehké

5.         Práce s emocionalitou ve vztazích a správná emoční komunikace

6.         Láska bez podmínek a její rozvíjení

7.         Co děti v období dospívání potřebují a co potřebují rodiče

8.         Empatická komunikace v rodině a její pravidla

9.         Jak nastavovat pravidla vzájemného soužití, abychom je udrželi

10.       Dojednanané sankce a logické tresty

11.       Diskuse nad konkrétními situacemi