

---

# SKRBEN OČE

---

Pred vključitvijo v program se je potrebno predhodno naročiti po telefonu na individualni pogovor.

Vključite se lahko na lastno pobudo ali po napotitvi s strani različnih institucij.

Udeležba v programu je za uporabnike brezplačna. Izvaja se v prostorih DNK v Ljubljani.



---

## KONTAKTI:

GREGA MEŠIČ  
030 640 902

ANITA JERINA  
030 708 282

ANDREJA SUŠNIK  
030 708 282

GAŠPER MLAKAR  
030 423 443



**DRUŠTVO ZA  
NENASILNO KOMUNIKACIJO**

---

Vojkova 1, Ljubljana



## **Pomagamo očetom negovati stik z otroki**

Program je namenjen očetom, ki želijo izboljšati odnose s svojimi otroki in prenehati z vedenjem, ki temelji na prisili, nadzoru in zanemarjanju.

---

## KAJ PONUJA PROGRAM "SKRBNEN OČE"?

Ste včasih tako jezni na svoje otroke, da se počutite, kot da boste eksplodirali?

Ali vas skrbi, da vaš odnos z otrokom ni takšen, kot ste upali?

Ali se kdaj sprašujete, kako dobro sploh poznate svojega otroka?

Ali ste kdaj zaskrbljeni, koliko prisile potrebujete, da obvladate svoje otroke?

### Tekom 17 skupinskih srečanj bodo očetje:

- razvili sposobnost obvladovanja svojih čustev in frustracij na sprejemljiv način
- razumeli, kako različni vzgojni pristopi in vedenje staršev vplivajo na otroke
- povečali zavedanje o tem, kako tudi sami uporabljajo nasilje, nadzor in zanemarjajo otroke
- krepili odnos z lastnimi otroki

### Program *Skrben oče* zajema 17 tedenskih srečanj skupine. Skupina moškim ponuja:

- edinstveno priložnost, da se kot očetje kvalitetno povežejo s svojimi otroki
- kombinacijo aktivnih diskusij znotraj skupine, vaj in samostojnega dela doma

### Dejstva o očetovstvu:

- očetje pomembno vplivajo na življenje svojih otrok in želijo, da bi bil njihov vpliv pozitiven
- aktivni in skrbni očetje krepijo otrokov razvoj na več področjih (osebnem, učnem, čustvenem, socialnem...)

### Žal imajo lahko očetje tudi negativen vpliv na svoje otroke. To se zgodi, ko očetje:

- ne razumejo čustev in potreb svojih otrok
- prestrogo disciplinirajo svoje otroke
- se pogosto pripravajo z otrokovo mamo, skrbnico\_kom
- uporabljajo vedenje, ki temelji na nasilju in nadzorovanju

