

A szülők világnapja 2023. június 1.

Hogyan legyünk „elég jó” szülők? „Biztos Holnap” Kulturális és Szociális Alapítvány előadásai:

1. Előadó: Dobó Mariann, alapítványi elnök, tanácsadó pszichológus, önfejlesztő tréning könyv író.

Előadás címe: Mire figyeljen a szülő gyermeke egészséges fejlődése érdekében?

Amint az emberi kapcsolatokban felfedezhető nehézségeket vesszük górcső alá, akkor a szülő és gyermek kapcsolatának témaköre is szóba kerülhet. Talán többen ezt olvasva azt gondolhatják, hogy ebben az esetben csakis a tökéletes szülői szerep kerülhet fókuszba. Valóban kiemelkedő szerepet kap a szülő és gyermek kapcsolata, értékrendszerünk, szabályrendszerünk kialakulása egy fejlődési szakaszelmélet bemutatása során. Mégis a legfőbb üzenete az előadásomnak, hogy bármilyen hibát is követtünk el, vagy követhettek el a szüleink neveltetésünk során, nincs értelme hibáztatni magunkat vagy szüleinket emiatt. Az viszont biztos, hogy a felismerések után már vállalnunk szükséges a felelősséget, hogyan éljük tudatosabban, megfontoltabban az életünket. Az előadásom során egyértelműen világossá válik, mire érdemes figyelnie a szülőknek gyermekük egészséges fejlődése érdekében.



2. Előadás másképp. Beszélgetés Bakó Tündével

Bakó Tünde, alapítvány kurátora, kozmetikus, életvezetési tanácsadó

A beszélgetés célja: A testtudatosságra való egészséges nevelés.

Témakörei:

A szépség fogalma. Mit jelent a szépség?

A szülői példa és iránya a szépség kialakításában.

Testi jóllét felépítése jelenlegi környezetünkkel összhangban.



3. Előadó: Timár Ildikó, alapítvány kurátora, továbbtanulási és pályaválasztási tanácsadó pedagógus, magyar szakos tanár.

Előadás címe: „A hiteles példa a legerősebb tanítás” – Így segíthetünk szülőként a pályaválasztás előtt álló gyerekeknek.

Hogyan tudunk hatékonyak lenni szülőként gyermekünk pályaválasztása során? A szülő feladata ebben az időszakában leginkább saját kapcsolatrendszerének hasznosítása: nyugodtan kérjük meg ismerőseinket, barátainkat, hogy beszélgessenek el a pályaválasztás előtt álló gyermekünkkel, esetleg mutassák meg saját munkahelyüket, beszéljenek szakmájuk szépségéről és buktatóiról, nem utolsósorban a fizetési körülményekről és a szakma által megkívánt és lehetővé tett életformáról is. A hiteles példa a legerősebb tanítás, amit csak a majdani saját tapasztalat képes felülmúlni. Tudunk-e hatékonyak lenni? Elérem-e a kitűzött célt, megvan-e a kívánt eredmény, és ennek eléréséhez milyen erőforrásokat használok? A nagy teljesítmény és a hatékonyság hajszolásában a gyermek a szülő, a család szellemileg, lelkiileg, érzelmileg, mentálisan kifáradhat. Mi lehet a teljesítménykényszer mögött? Mi alapján döntünk? A gyerek dönt vagy a szülő? Mi, mint szülők, mennyire vagyunk tudatosak? Ezekre és számos más kérdésre kap választ az előadás során a résztvevő.



4. Előadó: Ádok János, kajak-kenu edző, életmód tanácsadó, motivációs előadó

Előadás címe: Szülői példa szerepe az egészséges, sportos életmód fenntartásában

Ahhoz, hogy a gyerekek számára természetessé váljon a rendszeres mozgás, sportolás, és felnőttkorukban is életük része legyen, nagyon fontos a jó szülői példa. A kiegyensúlyozott és egészséges életmód szempontjából jó, ha azt látják a gyerekek, hogy szüleik örömmel sportolnak, és ettől sokkal jobban érzik magukat. Azt is tapasztalják, hogy az egészséges táplálkozás is fontos része az életüknek.

