



Mestna občina  
Ljubljana



Območno združenje  
Ljubljana



# PROGRAM PODPORNE SKUPINE ZA STARŠE

Kako podpreti svojega mladostnika, ne da bi ob tem pozabili nase?

Kako postaviti meje, reševati konflikte in ohranjati dober odnos v obdobju, ki je pogosto zahtevno za vso družino?

Rdeči križ - OZ Ljubljana v sodelovanju z izkušenima strokovnjakinjama pripravlja podporno skupino za starše mladostnikov (s posebnimi potrebami).

Skupina je namenjena staršem otrok v zadnji triadi osnovne šole in srednješolcev, ki si želijo več podpore, razumevanja in uporabnih usmeritev za vsakodnevne starševske izzive.

## Kaj vam skupina nudi?

- varen in zaupen prostor za pogovor,
- podporo in razumevanje staršev, ki se srečujejo s podobnimi izzivi,
- boljši vpogled v mladostništvo ter posebne potrebe otrok in mladostnikov,
- uporabna orodja za bolj učinkovito komunikacijo,
- podporo pri soočanju s konflikti, čustvenimi stiskami in postavljanjem meja,
- več samozaupanja in notranje opore v starševski vlogi.

## O čem bomo govorili?

Na srečanjih se bomo posvetili temam, ki starše mladostnikov najpogosteje spremljajo:

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

Skupaj bomo iskali poti do več razumevanja, več povezanosti in več opore v starševstvu.



Mestna občina  
Ljubljana



Območno združenje  
Ljubljana



LJUBLJANA  
MESTO SOLIDARNOSTI

# PROGRAM PODPORNE SKUPINE ZA STARŠE

## Kako bodo potekala srečanja?

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

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

## Organizacija skupine

Velikost skupine: 10-15 udeležencev

Trajanje srečanja: 90 minut

Pogostnost: srečanja vsakih 14 dni

Obseg programa: 8-10 srečanj v posameznem 4-mesečnem ciklu

## Skupino vodita

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

## Začetek srečanj

S srečanji začnemo v drugi polovici septembra 2026.

## Prijava

[solidarnost.mladi@rdecikrizljubljana.si](mailto:solidarnost.mladi@rdecikrizljubljana.si)

01 6207 291

Če si želite več podpore, razumevanja in uporabnih znanj za vsakodnevno starševanje, vas vabimo, da se nam pridružite. Prijave zbiramo do 14. avgusta 2026.

Posebej toplo vabljeni starši otrok s posebnimi potrebami.