


Šta sadrži  
program

# Senzitivnost kao snaga 2

Žana Erdeljan



### SENZITIVNOST kao SNAGA 2

Program osnaživanja  
roditelja visokosenzitivne  
dece uzrasta do 10 godina

## Upoznajte autorski program "Senzitivnost kao snaga - kako podizati emocionalno otporne, hrabre i samosvesne male senzitivce"

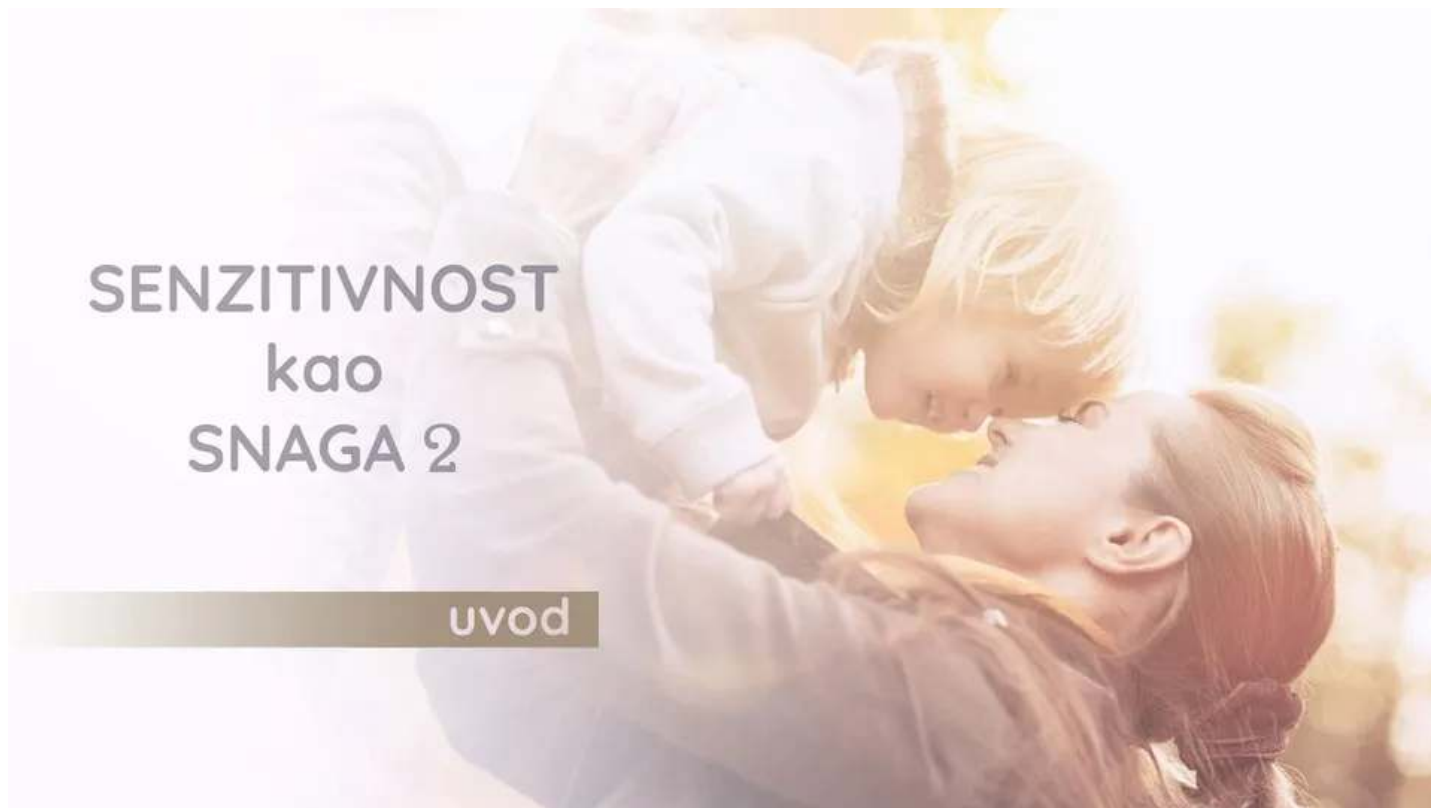
- Autorski Program je osmišljen i podeljen na 7 tema
- Svaka naredna tema uslovljena je prethodnom.
- Autorski Program sadrži preko 12 sati snimljenog video materijala podeljenog na kratke video lekcije, koje se lako prate.
- Preporuka je da nakon pregleda jedne teme odvojite vreme da se njom bavite, pre nego što započnete novu.
- Svaku temu prati bogat radni materijal (prezentacija u PDF formatu, upitnici, ček liste, vežbe, poster, smernice, konkretni primeri onoga čime se u okviru date teme bavimo ...)
- Vreme koje je neophodno da izdvojite kako biste odslušali i pregledali kompletan sadržaj svake teme može podrazumevati 3-5h.
- Nije neophodno da sve osmišljeno pod jednom temom predete u "jednom dahu". Brzina kojom ćete se svakom temom baviti je potpuno individualno pitanje Vaše trenutne spremnosti, motivacije i fokusiranosti.

- Budite nežni prema sebi i uzmite svoje vreme jer ovim on-site dostupnim autorskim Programom imali smo za cilj da sve bude prilagođeno Vama, Vašem vremenu i meri kojom želite da uzimate informacije.

**Biće Vam obezbeđena kontinuirana podrška tokom trajanja Programa u vidu 12 grupnih Zoom susreta na kojima Žana odgovara na sva vaša pitanja. Zoom susreti će biti organizovani na dve nedelje, dva puta mesečno.**

- Pristup edukativnoj platformi, kao i socijalnom delu platforme na kom ćete imati priliku da komunicirate sa ostalim roditeljima malih senzitivaca koji su ovaj autorski Program upisali kada i Vi, imaćete u trajanju od šest meseci + jedan mesec gratis pristup Membership planu i svim dodatnim sadržajima koji ga čine (nakon isteka pristupa Programu).
- Bićete priključeni aktivnoj zajednici senzitivaca, u okviru koje ćete imati priliku da komunicirate sa ostalim senzitivcima tokom trajanja Programa.

## Senzitivnost kao snaga 2



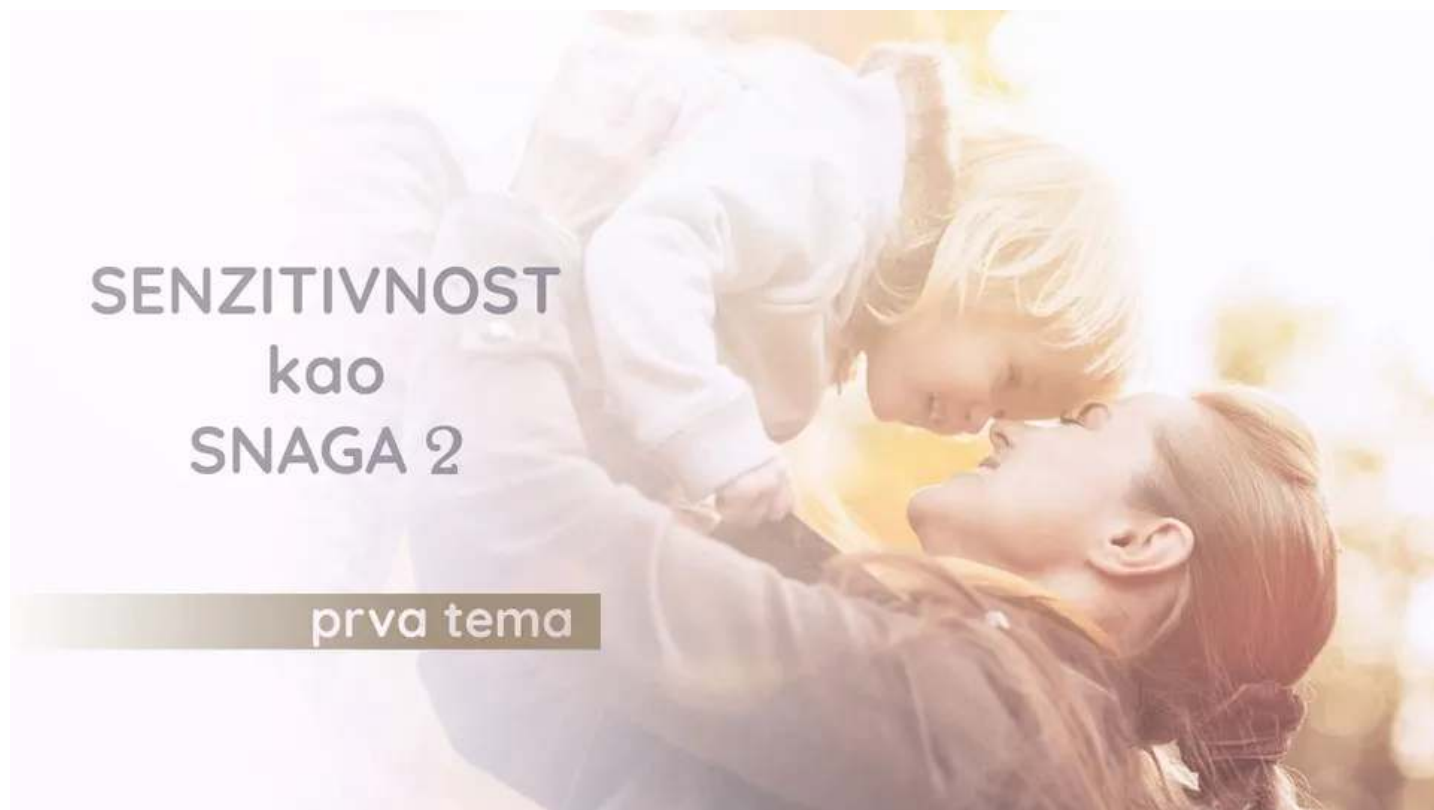
U Uvodnom delu autorskog Programa

Otkrićeš ko su visokosenzitivna deca

Saznaćeš šta je osetljivost senzornog procesuiranja i šta su D.O.E.S. karakteristike visoke senzitivnosti

Imaćeš priliku da popuniš upitnik za roditelje visokosenzitivne dece

### Emocionalna regulacija - od koregulacije do samoregulacije



Promenićeš doživljaj i način reagovanja na neprijatne emocije deteta i njegove burne emocionalne reakcije, u smeru reagovanja sa namerom

Naučićeš kako imati više energije da se nosiš sa stresom u roditeljstvu , kada podižeš visokosenzitivno dete

Shvatićeš važnost 4 elementa u ovom procesu: samo-regulacije -empatije-samosvesti-socijalne svesti

Razumećeš 3 funkcionalno različita dela mozga, koja utiču na ponašanje, kako roditelja, tako i dece

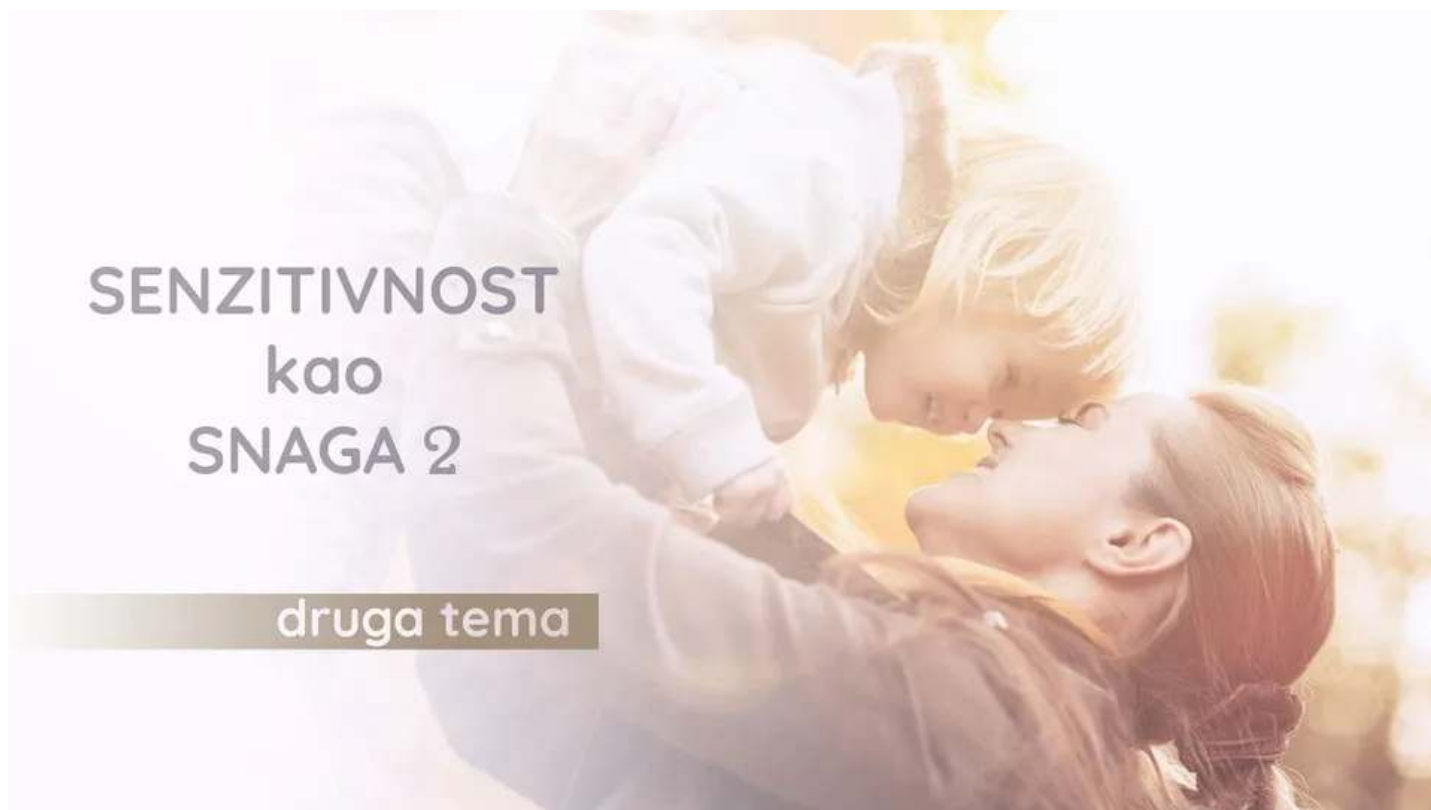
Upoznaćeš se sa 5 neophodnih koraka u procesu koregulacije: 1) interakcija roditelj-dete, 2) samosvest roditelja 3) znanje roditelja – neuronauka 4) samo – nega roditelja 5) osveščivanje negativnih predrasuda – implicitnih i eksplicitnih

Shvatićeš šta utiče na ponašanje visokosenzitivnog deteta

Naučićeš kako prepoznati kada je tvoje visokosenzitivno dete u : 1) "crvenom", 2) "plavom" a kada u 3) "zelenom" mozgu



Disciplina- primerena visokosenzitivnom detetu (bez nagrada, kazni, posramljivanja, poređenja i kritikovanja)



Otkrićeš zašto je jedna od najvažnijih stvari u podizanju senzitivaca – mudro disciplinovanje

Otkrićeš koji stilovi vaspitanja postoje

Predstaviću ti vežbu – Šta su okidači za burno emocionalno reagovanje visokosenzitivnog deteta

Naučićeš koja su to 23 najčešća razloga dečjeg neprihvatljivog ponašanja

Sznaćeš zašto je pristup disciplini važno prilagoditi visokosenzitivnom detetu, kako teče moralni razvoj senzitivaca i šta znači biti "prirodni internalizar"

Sznaćeš kako na najbolji način reagovati preventivno kada je u pitanju disciplina

Naučićeš koje disciplinske prakse treba izbegavati kada imamo visokosenzitivno dete

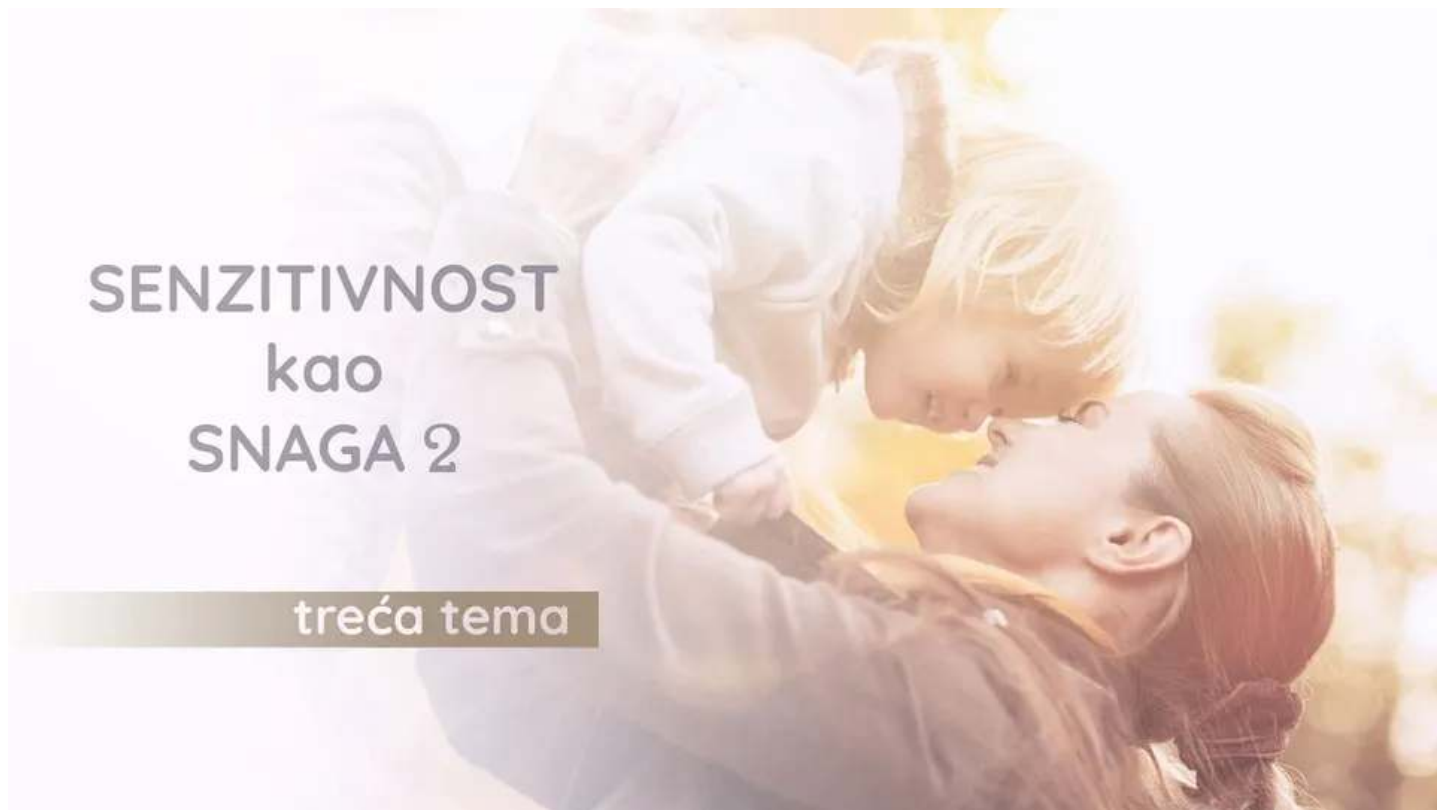
Upoznaćeš se sa 9 najvažnijih principa i alata Pozitivne discipline (jednog od najboljih disciplinskih pristupa kada su visokosenzitivna deca u pitanju)

Naučićeš kako reagovati kada je tvoje visokosenzitivno dete u "crvenom" delu mozga a kako kada je u "plavom" i kako podsticati dete u "zelenom" delu mozga

Preporučiću ti knjige iz oblasti discipline (sa naglaskom na pristupe koji su posebno preporučljivi kada imamo visokosenzitivno dete)



## Podsticanje samosvesti i samopoštovanja



Otkrićeš zašto je posebno važno podsticati samopoštovanje i samosvest kod malih senzitivaca

Šta je samopoštovanje?

Zašto su mali senzitivci skloniji tzv.negativnom samoprocenjivanju?

Predstaviću ti ček listu : Znaci koji bi mogli ukazivati na to da dete ima problem sa samopoštovanjem

Shvatićeš koji su najčešći razlozi ovoj pojavi

Upoznaćeš 4 izvora samopouzdanja

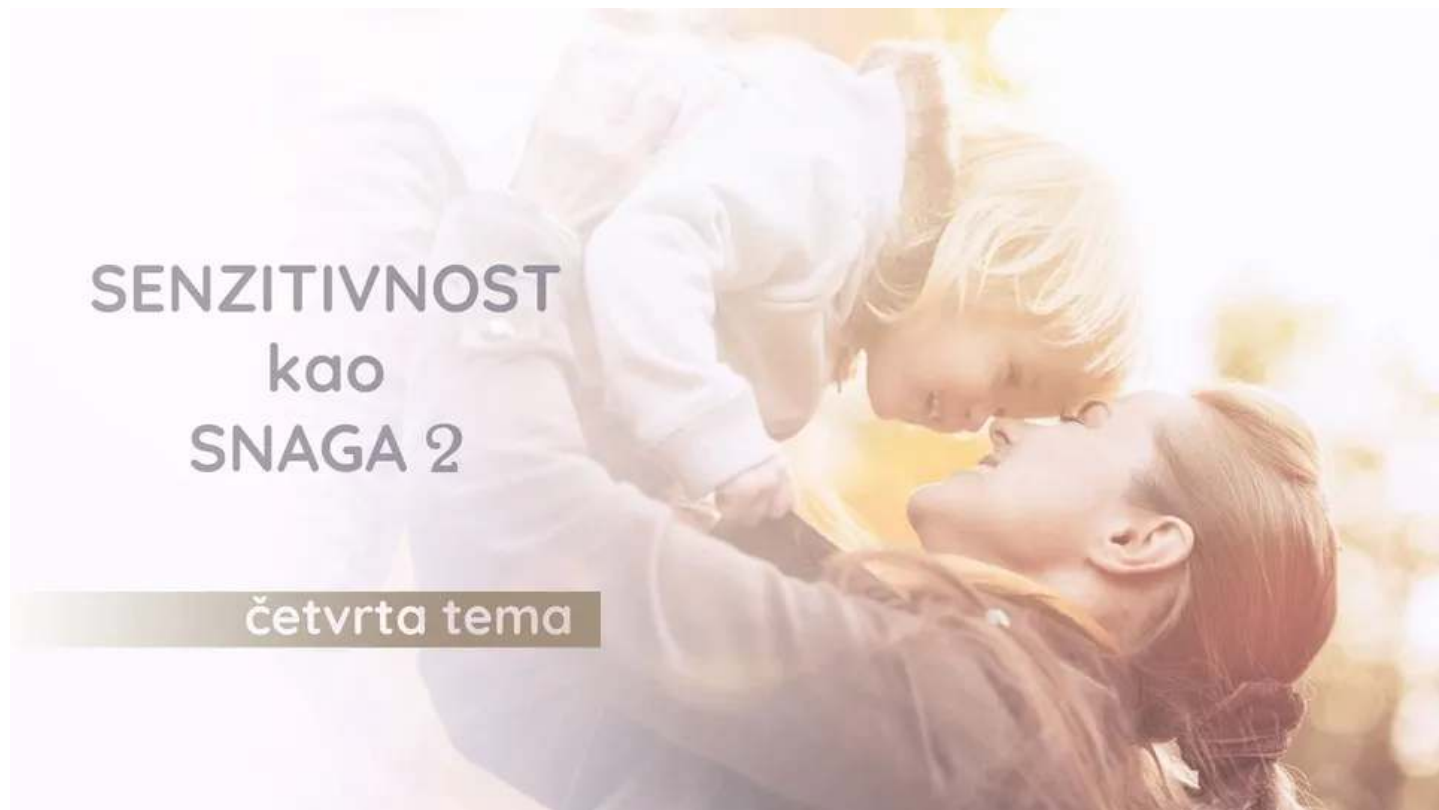
Saznaćeš šta je negativni realizam i zašto je on toliko često prisutan kod visokosenzitivne dece

Naučićeš kako se razvija tzv. pozitivni realizam

Upoznaćeš 15 konkretnih načina kojima se to postiže

Preporučiću ti knjige (dodatnu literaturu) iz ove oblasti

### Razvoj rezilijentnosti (psihološke otpornosti).



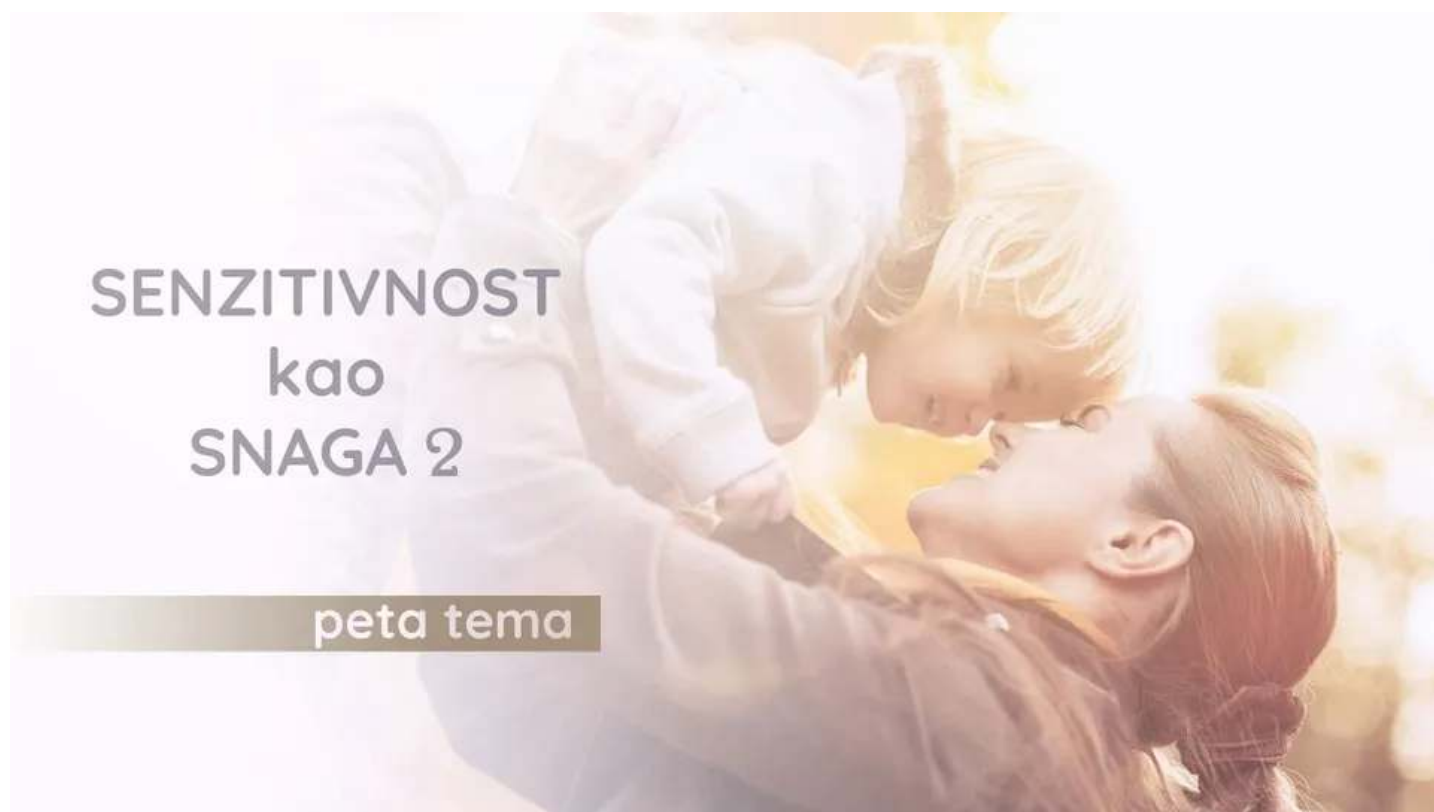
Naučićeš šta podrazumevamo pod pojmom rezilijentnost a šta ona nije.

Šta je čini? Šta moramo imati na umu kada govorimo o rezilijentnosti visokosenzitivne dece?

Saznaćeš kako roditelji malih senzitivaca mogu da koriste izazove kao prilike za razvoj deteta

Najvažnije od svega, naučićeš kako u odnosu sa tobom, razvijati rezilijentnost tvoj senzitivca  
– na 11 praktičnih načina!

Podsticanje razvojnog mentalnog stava - podsticanjem istrajnosti, prevladavanjem straha od grešaka i izazova, hrabrošću da se upusti u novo i nepoznato



Naučićeš šta je trajni a šta razvojni mentalni stav, po dr Kerol Dvek i zašto je on od presudne važnosti za našu budućnost i budućnost naše senzitivne dece

Imaćeš priliku da rešiš test i otkriješ da li u ulozi roditelja (ali i u drugim životnim ulogama) poseduješ trajni ili razvojni mentalni stav?

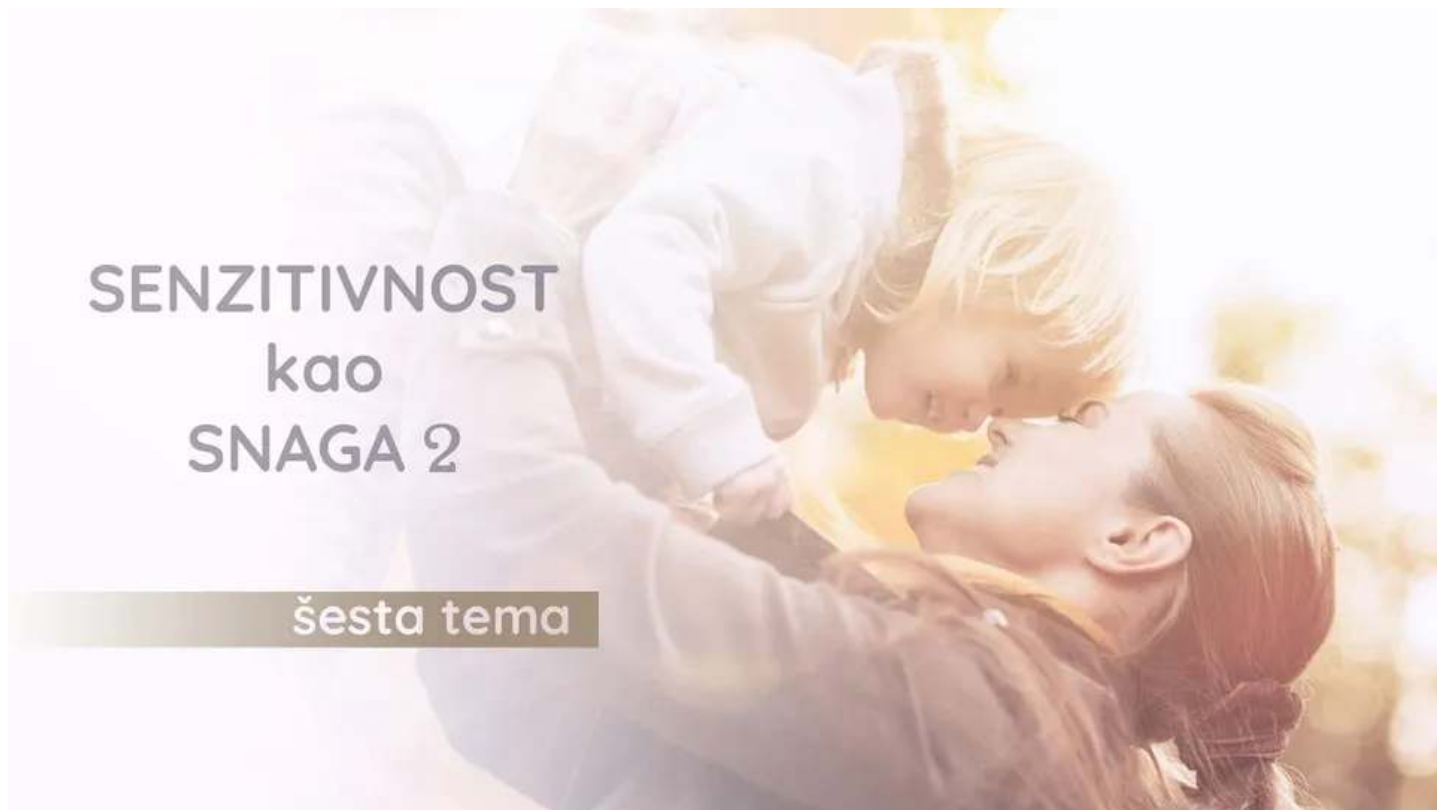
Sznaćeš kako da uz pomoć neobičnih pitanja podstakneš razvojni mentalni stav kod svog senzitivca

Otkrićeš moć reči "još uvek"

Sznaćeš u kakvoj su vezi visoka senzitivnost i mentalni stav, zašto su senzitivci najčešće u trajnom i kako to promeniti

Upoznaćeš 7 najznačajnijih prilika za podsticanje razvojnog mentalnog stava kod dece.

### Prevazilaženje straha i anksioznosti



Upoznaću te sa razvojnim (atačment) modelom anksioznosti dece, po dr Gordonu Nojfeldu

Naučićeš šta jeste anksioznost, šta su strahovi a šta je alarmni sistem?

Prepoznaćeš kako roditelji mogu alarmirati senzitivca, a da toga nisu svesni

Naučićeš šta znači životno neizbežna nelagoda (ŽNN) i koje ŽNN najčešće alarmiraju senzitivce

Naučićeš šta je adaptacija (po ovom modelu) a šta hrabrost i kako je podsticati kod malih (i kod velikih) senzitivaca

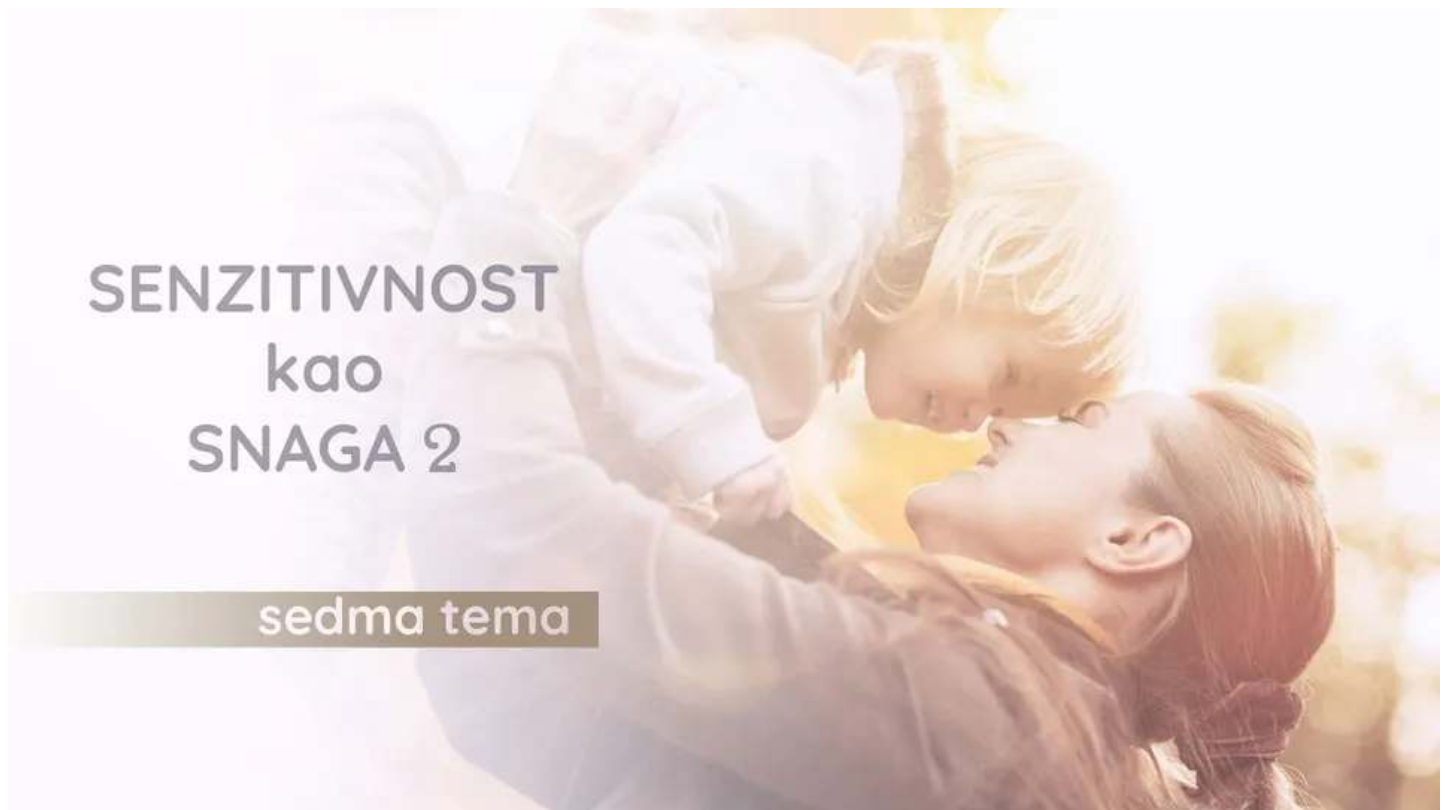
Shvatićeš u kakvoj su vezi anksioznost i separacija (nedostatak, gubitak osobe za koju smo vezani) i koji su tipični primeri separacije posebno bolni za male senzitivce

Prepoznaćeš skrivene uzroke separacije

Prepoznaćeš razloge sve češće prisutne anksioznosti među decom danas

I najvažnije od svega, naučićeš kako pomoći detetu koje je anksiozno!

Razvoj veština zauzimanja za sebe (pogotovo u odnosu na decu koja ne poštuju granice senzitivaca).



Naučićeš zašto je malim senzitivcima posebno važno pomoći oko uspostavljanja jakih i zdravih psiholoških granica, u odnosu na drugu decu

Otkrićeš preduslove za jačanje zdravih granica

Shvatićeš zašto su mali senzitivci "laka meta" vršnjaka, zašto ne traže pomoć i koji su rani znaci upozorenja na vršnjačko nasilje?

Upoznaćeš strategiju broj 1 – Učite ih da menjaju perspektivu

Upoznaćeš strategiju broj 2 – Učite ih da se pitaju da li se stvarno radi o njima?

Upoznaćeš strategiju broj 3 – Učite ih da ne budu "meta"

Naučićeš kako pomoći visokosenzitivnom detetu da nađe i održi prijateljstvo – šta činiti a šta ne!



# Autorski Program Senzitivnost kao Snaga 2 sadrži:

## 12+ sati snimljenog video materijala

podeljenog u kratke lekcije, koje omogućavaju maksimalno iskustvo učenja.

## Upoznaćete Žanu uživo

**Tokom 12 online (pitanja i odgovori) grupnih susreta uživo**, preko Zoom platforme, imaćete priliku da mi postavite pitanja. Biću tu za sve vaše nedoumice koje se jave tokom praćenja lekcija. Susreti će biti snimani i arhivirani na platformi.

## Pristup edukativnoj platformi 6 meseci + gratis Memberšip članstvo

Edukativna platforma, sa svim sadržajima koji su navedeni, biće Vam na raspolaganju 6 meseci, da biste imali sasvim dovoljno vremena da u Programu uživate i kroz isti prodete svojim tempom plus 1 mesec membership članstvo koji podrazumeva pristup autorskom Programu (sve teme i lekcije) + dostupnost BOGATOG dodatnog sadržaja!

## Bogat radni materijal

Svaku temu prati bogat radni materijal (prezentacija u PDF formatu, upitnici, ček liste, vežbe, poster, smernice, konkretni primeri onoga čime se u okviru date teme bavimo ...)

## Sertifikat o učestovanju na Programu

Izdat od strane centra za edukaciju Koraci, u PDF formatu, poslat mejlom, na kraju pohađanja autorskog Programa

### Podržavajuća zajednica

Zahvaljujući forumu koji okuplja roditelje malih senzitivaca, spremne da pitaju, komentarišu, ohrabruju, inspirišu... imaćete ekskluzivnu priliku da budete u grupi onih koji vas razumeju i znaju šta znači podizati senzitivca (koliko je u tome radosti i izazova, u isto vreme)

+ 3 VREDNA BONUSA:

## Mali diktatori kada se zamene uloge roditelja i deteta



### 1. BONUS

Snimak vebinara čiji sam autor i voditelj: Mali diktatori - kada se zamene uloge roditelja i deteta (3h + prezentacija u PDFu)

**Tokom 3+ sata saznaćete:**

- \* zašto je u porodicama širom sveta sve više dece "malih diktatora"
- \* kojih su 5 vrsta "malih diktatora"
- \* šta je "obrnuti" atačment (afektivna vezanost)
- \* zašto se javlja kod visokosenzitivne dece
- \* koji je glavni uzrok sve prisutnijeg problema ovog tipa
- \* kojih 7 roditeljskih praksi posebno podstiču nastanak "malog diktatora"
- \* zašto pretnje, pokazacu-ti-ko-je-glavni pristup, kazne, tajm-aut, ignorisanje, tretman ćutanjem, nagrade, stikeri, itd. ne pomažu
- \* koje su glavne smernice na putu menjanja ovog "naopako" postavljenog hijerarhijskog odnosa i
- \* kako se, kao roditelj, ponovo vratiti u ulogu "pilota u avionu"

### Prekinite dramu odlaska na spavanje




## 2. BONUS

Snimak vebinara čiji sam autor i voditelj: Prekinite dramu odlaska na spavanje (3h+ prezentacija u PDFu)

### Tokom 3+ sata saznaćete:

- \* naučićete zašto visokosenzitivna deca imaju problem sa odlaskom na spavanje
- \* šta se zapravo krije iza "čudovišta", "straha od mraka", "još jedne priče", "još jedne čaše vode" i zašto ona to "nama ne rade namerno"
- \* naučićete kako detetu obezbediti okrepljujuć san tokom noći, dok u isto vreme negujete povezanost i obezbeđujete mu osećaj sigurnosti
- \* dobićete značajne uvide, zasnovane na naučnim dokazima, koji će vam pomoći da vaš pristup odlasku na spavanje detetu bude maksimalno od pomoći
- \* saznaćete kojih se zamki treba kloniti (i ispraviti, ako treba)
- \* imaćete priliku da postavite pitanja (koja se odnose na temu vebinara)



Agresivnost  
kod senzitivaca  
- šta se krije iza?

### 3. POKLON BONUS

Autorski mini kurs: Agresivnost kod senzitivaca - šta se krije iza nje?

**Tokom samo 30 minuta saznaćete:**

- \* zašto i kako nastaje agresivnost?
- \* šta nam poručuje?
- \* koji su najčešći uzroci?
- \* kada prestaje?
- \* 3 najčešće greške roditelja kada se agresivnost pojavi
- \* 6 načina pomoću kojih utičemo na njeno smanjivanje i nestajanje

# Još uvek niste sigurni da li je ovaj autorski Program za Vas?

U tom slučaju biću slobodna da Vas uputim, ukoliko već niste, da rešite test namenjen roditeljima malih senzitivaca.

dr Ilajn Eron (vodeće ime u polju visoke senzitivnosti) u svojoj je poslednjoj knjizi namenjenoj visokosenzitivnim roditeljima (*The Highly Sensitive Parent: Be Brilliant in Your Role, Even When the World Overwhelms You*) istakla da je najveći poklon malim senzitivcima roditelj koji se osnažio na promenu, sebe lično!

Ovaj autorski Program je kreiran upravo sa tim ciljem - dok u većoj meri postajete svesni(ji) svog senzitivnog deteta, i Vi se menjate - iznutra ka spolja!

I upravo zbog toga, mogu reći da je ovo jedan od onih programa na koji se dolazi zbog dece, a ostaje zbog sebe.

Ukoliko se prepoznajete u ovoj priči, ali osećate da niste spremni na promenu u roditeljskoj ulozi, razmislite jer ne treba da požurujete sebe u odluci da pohađate ovaj autorski Program!

Kada odlučite, presudno je da želite i primenjujete nove roditeljske prakse, da prepoznajete kvalitete novih uvida, da činite nešto konkretno na planu promene.

Uglavnom su roditelji ti od kojih zavisi  
hoće li visoka senzitivnost njihovog deteta  
biti prednost ili izvor anksioznosti

(dr Illejn Eron)

*Neka postane prednost  
i njihova najveća snaga!*