

# TÜKENMEDEN EBEVEYNLİK

## "O" anlarda Merkezde Kalma Sanatı

Bir yandan çocukların bakımına, beslenmesine, okuluna ve türlü isteklerine yetişip bir yandan da hayatın diğer taleplerini yanıtlama çalışırken tükenmiş hissettiğiniz oluyor mu?

Peki aşağıdaki cümlelerden herhangi biri size tanıdık geliyor mu?

'Uyusa da en azından bir saat kendime vakit ayırabilsem.'

'Şöyle bana karışılmadan bir kahve içmek bu kadar zor olmamalı.'

'Ne eve yetişiyorum ne işe, ne zaman bir nefes alacağım?'

'Dayan! 5 yıl sonra büyüyecek, kendi kendine yapabilecek.'

'Kardeşinle aranızda halledin, beni karıştırmayın her derdinize!'

Tükenmeden Ebeveynlik atölyesinde sizleri günlük yaşam pratiklerimiz içinde kendi ihtiyaçlarımızı da gözetebileceğimiz bir aile hayatı için farkındalık oluşturmaya davet ediyoruz. Atölyede tükenen iç kaynaklarımızı yeniden oluşturabileceğimiz, böylece kendimizle ve çevremizle ilişkimizde şefkati geliştirebileceğimiz yolları keşfetmek için uygulamalar yapacağız. Psikoterapist Marshall Rosenberg tarafından geliştirilen Şiddetsiz İletişim® temelli atölye çalışması, ebeveynlere, eğitmenlere ve sevdikleri kadar kendileriyle de ilişkilerini güçlendirmek isteyen tüm yetişkinlere açık.

### Eğitmen hakkında

Alper Süzer, CNVC Sertifikalı Şiddetsiz İletişim Eğitmen Adayı

2006 yılında İTÜ Uçak Mühendisliği bölümünden mezun oldum. Çocuklarımızın hayatını şekillendirecek gücün onlardan önceki nesillerin beklentileri değil kendi hakiki sesleri olmasını çok istedim. Ebeveynlik yolculuğum aynı zamanda kendimi keşif ve özgürleşme yolculuğum oldu, sonu olmayan bir yolculuk. 2014'te Başka Bir Okul Mümkün (BBOM) ile tanıştım ve Meraklı Kedi İlkokulu kurucusu BBOM Ankara Eğitim Kooperatifinin ortağı oldum. Topluluk olma sancılarının ilacı olarak Şiddetsiz İletişim başka bir hayatı da mümkün etmek için bana dünyanın bilgeliğini ve aracını sundu. Şimdi bu keşiflerimi paylaşmayı çok seviyorum.

Buluşma tarihi: 20 Ocak 2021

Saat: 20.30-22.30

Yer: Zoom

Katılım ücreti: 125 TL

Kayıt için merhaba@ebeveyndestek.com'a mail atabilirsiniz.

