

“SABRIM TAŞTI!”

Aile içi ilişkilerde zorluklar üst üste geldiğinde kimi zaman öfkeyle kalkıp zararlar oturuyoruz. Kimi zaman da öfkemizi kontrol etmek isterken sabrediyor, sıkışıyor, bir yerden sonra sabrımız tükendiğinde de düdüklü tencere misali tütmeğe başlıyoruz. Her iki durumda da canımız yanıyor, hem iç dünyamız hem ev içindeki huzur ortamı bundan etkileniyor.

Sevdiklerimizle ilişkide huzuru, şefkati, karşılıklı saygıyı ve anlayışı desteklemek için düzenlediğimiz bu atölyede, öfkemizi bir çalar saat gibi kullanabilmeyi, onu bastırmak veya geldiği gibi yansıtmak yerine bize duyurmaya çalıştığı mesajları dinlemeyi ve kendimizi çocuğumuza, eşimize içtenlikle ifade etmeyi deneyimlemek istiyoruz.

Şiddetsiz İletişim yaklaşımının rehberliğinde, aile içi iletişimde zorlandığımız konuları deneyimsel bir ortamda canlandıracağımız ve birbirini tamamlayan iki oturumdan oluşan atölyede, katılımcıların bu ve benzeri sorularına yanıt bulmalarını hedefliyoruz:

- * Çocuğum beni dinlemediğinde bazen ona kızıyorum. Çocuğuma söz geçirmenin başka yolu yok mu?
- * Evde kimi zamanlar öyle öfkeleniyorum ki kendimden bile korkuyorum. Bu halden nasıl kurtulabilirim?
- * Bazen öfkenin çok haklı olduğu durumlar da yok mudur? İçimden geldiği gibi davranabilmek istiyorum.

Bu atölyede amacımız doğru-yanlışın, ideal anne-babalık hedeflerinin ötesine geçerek zorlandığımız anlarda da seçim yapma gücümüzü koruyacağımız iç kaynaklarımızla buluşmak. Birbirini takip eden iki oturumdan oluşan bu atölye, ebeveynlere, eğitimcilerle ve sevdikleriyle ilişkilerini güçlendirmek isteyen tüm yetişkinlere açık.

Eğitmen hakkında

Gizem Alav Őapçı, CNVC Sertifikalı Şiddetsiz İletişim Eğitmen Adayı Vivet Alevi'nin eğitmenliğinde 2015'te baŐladıđı Şiddetsiz İletişim yolculuğunun hayatına kattığı zenginliği toplumun farklı kesimleriyle paylaŐıyor. Kurduğu "Aile İçi Őefkat" oluŐumu altında atölyeler ve birebir empatik destek çalıŐmaları sunarken Boğaziçi Üniversitesi YaŐam Boyu Eğitim Merkezi, Başka Bir Okul Mümkmn gibi kurumlar bünyesinde de iletişim temelli programlar düzenliyor. "Şiddetsiz İletişim: Bir YaŐam Dili" kitabının güncellenen baskısının çevirmenliğini üstlenen Gizem, Őiddetsizlik bilincinin yaygınlaŐması niyetiyle Türkiye Şiddetsiz İletişim Derneği'nde de aktif görev alıyor. Sabancı Vakfı Hibe Programı'nca desteklenen "Katılımcı ve BarıŐıl Sınıflar Projesi'nde "YaŐamı ZenginleŐtiren Eğitim" programını Vivet Alevi ve Judy Bleil Saruhan ile sundu. Global Şiddetsiz İletişim ağıyla etkileŐim içinde, Gabriele Grunt'un mentorluğunda ve Deborah Bellamy'nin asesörlüğünde yolculuğuna devam ediyor.

@aileicisefkat

BuluŐma tarihleri: 8 ve 15 Ocak 2021 (atölye birbirini tamamlayan iki oturumdan oluŐur)

Saat: 20.30-22.30

Yer: Zoom

Katılım ücreti: 250 TL

Kontenjan: 30 kiŐi ile sınırlıdır.

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

