

## MEDSEBOJNI ODNOSI IN SPORAZUMEVANJE

Začetna skupina

Mentorica:	<b>Prof. dr. Ana Krajnc</b> , prof. ped. in psih., univ. predavateljica na FF in zaslužna profesorica Univerze v Ljubljani. V Sloveniji uvedla andragogiko. Predsednica mreže Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje. Avtorica več knjig in člankov o izobraževanju odraslih in starejših, avtorica knjige Spoznaj sebe in druge.
Kdaj in kje:	SREDA, 13:00 do 14:30 Izobraževanje na daljavo, Zoom
Prvo srečanje:	<b>sreda, 6. oktober 2021</b>

### OKVIRNA VSEBINA

Ljudje smo po svoji naravi družbena bitja. Človek sam, brez soljudi, ne more preživeti, kajti prirojene psiho-socialne potrebe (po varnosti, ljubezni, pripadnosti, spoštovanju, samouresničevanju ...) lahko zadovoljimo in uresničujemo le v medosebnih odnosih. Program namenjamo pridobivanju znanja za boljše razumevanje sebe in drugih, za razvijanje ustreznih načinov reševanja konfliktov v odnosih, prepoznavanje in razumevanje svojih čustev in čustev drugih, kar nam pomaga obvladovati različne situacije v medosebnih odnosih.

#### Tematski sklopi:

Človek kot družbeno bitje.

Biološko in socialno rojstvo otroka.

Maslow - primarne psihosocialne potrebe: po varnosti, socialni pripadnosti, ljubezni, vedoželjnosti (odkrivanju novega in neznanega), po lepem, spoštovanju (samospoštovanju), samouresničevanju.

Medsebojna uporaba ljudi je naravna.

Zloraba: odnos, v katerem samo eden zadovoljuje svoje potrebe, drugi pa usiha, je napačen odnos.

Obrambni mehanizmi: projekcija, introjeksijska, racionalizacija, agresija, umik.

Razviti (ne)obrambni mehanizmi, odziv.

### CILJI

Spoznati prirojene psiho-socialne potrebe.

Razumeti, kako vsak človek brani sebe, da dobiva potrebna čustva.

Razviti nov pogled na človeka, bolje razumeti odnos človek/družba.

### METODE DELA

Razgovor, analiza primerov (case study), predavanje, analiza primerov iz vsakdanjega življenja.

### UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Maslow, A. (1972). Beyond The Human Nature. Harper.

Bern, E. (1999). Šta kažeš posle zdravo? Beograd: Ne&Bo.

Bern, E. (2010). Katero igro igraš? Temeljna knjiga o psiholoških igrah v medčloveških odnosih. Ljubljana: Sinesis.

Miller, A. (1992). Drama je biti otrok in iskanje resnice o sebi. Ljubljana: Tangram.