



**POZITIVNA
PSIHOLOGIJA**
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar

Iskreno o odnosih

**4. mariborski maraton
pozitivne psihologije**

19. 12. 2020



Iskreno o partnerstvu

Kako vzpostaviti zdrav odnos do partnerstva?



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Kaj razumete kot zdrav partnerski odnos?

Ali mislite, da je prav, da partnerju povemo popolnoma vse, ali menite, da je potrebno nekatere stvari zadržati zase?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Pozdravljeni, imam odprt, iskren in varen partnerski odnos. Najina šibka točka pa je, da se on v konfliktu, ko pride do njegove rane, odmakne in sam predeluje ter ne dovoli, da bi se o tem globlje pogovorila (tudi kasneje ne), sama pa bi si prav to neizmerno želela. Kako v teh najinih popolnoma različnih potrebah najti kompromis?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Opažam da ima partner ogromno prepričanj in vzorcev iz primarne družine, s katerimi se ne želi soočiti. Njegovo soočanje z mano, kadar pride do prepira /nesoglasja, je beg. Zapre se in ne komunicira. Nikoli, niti za nazaj. Pomete pod predpražnik in ne želi iti v to zadevo. Krivi mene za vse in ostaja v coni udobja. Sem tik pred tem, da končam tak odnos, ker je to zgolj trpljenje.

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Kako vedeti, kdaj je res čas za odhod?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Po 30 letih ne najdeva več skupnega jezika.
Dobesedno se v najpomembnejših stvareh ne
razumeva. Sva v razhodu. Ima terapija kakšen
smisel in kdaj/kako ugotoviti, če ima?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Ali je za partnerstvo res dovolj "navezanost" oz. je strah pred samoto res dovolj velik razlog za nadaljevanje zveze?
Že dolgo ni več zaljubljenosti, ljubezni pa tudi ne.
Večina ljudi v drugi polovici življenja ostaja v teh razmerjih, ker jih je strah novega, samote, finance so manjše... ali res ne obstaja tudi po dolgih letih in družini nič drugega?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Kdaj izbrati potrpežljivost ob dejanju partnerja, ki te "špikne" ravno na občutljivem področju in kdaj se brezpogojno postaviti zase?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Ali je možno uspešno partnerstvo med dvema, pri čemer je eden zelo delovno-karierno orientiran, drugi pa poln izgovorov, zakaj si ne bi poiskal službe in kratko malo skozi nekaj „muti“. Gre pa v mojem primeru za dva, ki sva stara čez 35 let ...

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Kako tolerirati moža, ki se ne spreminja sam od sebe, meni, da je njegov način komuniciranja pravi, ne bere, se ne pogovarja sproščeno, njegov način ni moj način komuniciranja... Torej, kako obdržati medsebojno spoštljivo komunikacijo, tudi zaradi tega, ker sva s tem vzgled in govorni vzorec, trem najstnikom?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Če te partner večkrat prevara, ali lahko vseeno nadaljuješ razmerje?
Ali prevari po vasem mnenju nujno sledi razhod?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020

Iskreno o intimnosti

Kako imeti zdrav odnos do sebe?



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Kako partnerju razložiti, da odklonitev spolnega odnosa ne pomeni zavrnitve njega kot takega, ampak sem preprosto preveč utrujena od dneva (trije otroci, služba, dom) in na spolnost preprosto ne pomislim. On mi tega ne verjame, ker po njegovem ni možno, da si ženska ne bi želela spolnosti.

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Kako najti ponovno intimnost v partnerstvu, ki traja 22 let, če partnerja želita ostati skupaj in se spoštujeta in odlično funkcionirata, le intimnost je zaradi mnogih dogodkov in bolezni zbledela. Oba se tega zavedata, in se želita ponovno zblížati, vendar to ni tako enostavno.

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Kaj menite o spolnih fantazijah?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Kakšna je povezava z bolečim spolnim odnosom in duševnim zdravjem pri ženski? Je lahko razlog v nekem globljem duševnem neravnovesju, ali je bolečina lahko pogosteje prisotna predvsem zaradi trenutne nesproščenosti?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Kako ohranjati partnerstvo, ko pridejo otroci? Kako biti dober starš, in hkrati dober partner? Ali so partnerji brez otrok srečnejši?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Prosim z nasvet za usklajevanje službe in družine oz. to še nekako gre, ni pa časa zame?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020

Iskreno o vzgoji in najstnikih

Kako biti zaveznik brez soliranja pri vzgoji otrok?



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Kdaj biti do otroka, ki napravi
nezaželeno dejanje, razumevajoč
in kdaj izreči brezpogojni "Ne„?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Razumem vse razvojne potrebe najstnikov, NE morem pa razumeti njenega očeta, ki ji daje vsestransko potuho. Vem, da ne more iz svoje kože in tudi zavestno ve, da se z njegovim ravnanjem nikakor nikoli ne bom strinjala.

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Kako ustvariti zdrav odnos z bivšim partnerjem ter kako vzgajati najstnike v ločenih družinah, če zdravega odnosa ni in ga nikoli ne bo (zaradi starih zamer, ega in jeze - z njegove strani)?
Kaj lahko naredim jaz, da bodo imeli otroci kasneje v življenju zdrave odnose?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Ali vemo kako ta razlika v dojemanju otrok
vpliva na otroke in odnose?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Otroci prihajajo v obdobje pubertete. Z njimi želim ohraniti zdrav, pošten odnos. Ponavadi ne zaleže ne lepa beseda, pa tudi visoki toni ne :-) Odzivajo se nazaj, da sem zatežena. Po drugi strani pa znajo biti zelo pozorni in čustveni. Kot da bi imeli dve osebnosti. Kako naj se odzovem, kaj naj storim drugače, da bomo vsi zadovoljni? Imamo prevelika pričakovanja?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Kako spodbuditi sodelovanje in izražanje čustev pri (skoraj že) najstniških otrocih? Namesto prepiranja bi raje videla pogovor.

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Ali obstaja upanje, da se bo otrok spremenil nazaj ali lahko samo čakamo in ne vemo, kaj bi naredili?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020

Iskreno o družinskih odnosih



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Če lahko več poveste o postavitvi zdravih mej babicam in dedkom, ki “solijo” pamet mamam in očetom in kako prenehati njihovo “maščevanje”, ko kaj ni po njihovo?

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020

Iskreno o osebni rasti

Kako imeti zdrav odnos do sebe?

Kako imeti zdrav odnos do sedanjega trenutka?



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Ali obstajajo kakšne konkretne določene tehnike ali dejavnosti, s katerimi bi lahko raziskali kdo sem, zakaj sem sploh tu, kaj je moje poslanstvo ipd.

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Melita Kuhar, ISKRENO O ODNOSIH

Hvala 😊

VEČER  živo

4. Mariborski maraton pozitivne psihologije – Večer v živo, 19. 12. 2020