



Aicinām pusaudžu (12-16.g.v.) vecākus uz atbalsta grupu „Ceļvedis, audzinot pusaudzi” (CAP).

Īsumā par programmu CAP:

Nereti tieši pusaudžu vecāki jūtas apmulsuši un nezina, kā veidot attiecības ar saviem pusaudžu vecuma bērniem. Vienā brīdī bērni jūtas pieauguši un gana neatkarīgi, lai patstāvīgi pieņemtu lēmumus, citā – apjukuši, nepārliecināti un vēlas saņemt vecāku palīdzību un atbalstu.

Apmācību programma sastāv no 10 nodarbībām jeb posmiem, kur katrā no posmiem tiek sniegta izglītojoša informācija, veikti praktiski uzdevumi, sniegti ieteikumi un padomi, nodrošinot atbalstošu, draudzīgu un labvēlīgu vidi grupā. Grupas dalībnieki katrā no nodarbībām saņem izdales materiālus par konkrēto tematu.

1. Ievads CAP programmā.
2. Pusaudžu un vecāku tiesības, pienākumi un atbildība.
3. Vecāku un pusaudžu savstarpējās attiecības un komunikācija.
4. Veselīgs dzīvesveids.
5. Pusaudžu seksualitāte.
6. Pusaudžu sociālās prasmes.
7. Emociju pašregulācija.
8. Disciplinēšana.
9. Dzīves prasmes.
10. Rūpes par sevi.

Programmas tēmas un apmācību process veidots tā, lai pēc apmācību beigām vecākam uzlabotu izpratni par pusaudža emocionālām un psiholoģiskajām vajadzībām, veicinātu vecāka un pusaudža saskarsmi, uzlabotu izpratni par pusaudža vajadzībām, mazinātu pusaudža problemātisko uzvedību, veicinātu ģimenes saliedētību, cieņu un mīlestību, iegūtu dzīvē praktiski pielietojamas metodes, audzināšanas principus, lai pilnveidotu Jūsu un Jūsu pusaudža dzīvi. Kurša beigās tiek izsniegta apliecība par programmas apgūšanu.

Atbalsta grupas nodarbības vadīs psiholoģe Kristīne Putniņa.

Norises vieta: Garkalnes Mākslu un vispārizglītojošās pamatskolas telpās.

Nodarbības notiks vienu reizi nedēļā. Nodarbības ilgums 2 - 2,5 stundas.

Pieteikties programmai: 29432323 vai kristine.putnina@gvsk.lv līdz **31.10.2018.**