

Topošie vecāki aicināti uz bezmaksas apmācību programmu



Lai veidotu atbalstošu un drošu vidi mazuļa attīstībai, veicinātu vecāku psihoemocionālo labklājību un stiprinātu ģimenes, Veselības ministrija sadarbībā ar veselības centru “Vivendi” aicina grūtnieces, kā arī jaunos un topošos vecākus apmeklēt bezmaksas izglītojošu un praktisku nodarbību ciklu.

Mazuļa ienākšana ģimenē ir ļoti svarīgs notikums, kuram apzinīgi jāgatavojas ne vien fiziski, bet arī emocionāli – stiprinot savstarpējās partnerattiecības, papildinot zināšanas un radot drošu vidi, kur mazulis jau no pirmajām dzīves dienām varētu justies mīlēts un pieņemts. **Piecu nodarbību laikā, ko vadīs klīniskā psiholoģe Viktorija Zariņa**, topošie vecāki varēs apgūt gan teorētiskas zināšanas, gan iesaistīties praktisku situāciju un piemēru modelēšanā un analizē.

“Ģimene lielā mērā ietekmē bērna intelektuālo attīstību un socializāciju, palīdz risināt krīzes situācijas, veidot labvēlīgas attiecības ar citiem cilvēkiem, kā arī māca respektēt sociālās normas. Ir svarīgi, lai ikkatrs ģimenes loceklis justos psihoemocionāli labi, jo tā ir ļoti būtiska veselības un dzīves kvalitātes sastāvdaļa, kas ietver fizisku, garīgu un sociālu labklājību, tāpēc esam gandarīti par iespēju bez maksas nodrošināt šo programmu,” Liena Lapiņa, ārste veselības centrā “Vivendi”.

Piecu nodarbību ciklā iekļautas tādas tēmas kā:

- Grūtniecības ietekme uz sievieti, partneri un citiem ģimenes locekļiem.
- Pēcdzemdību emocionālās krīzes un izaicinājumi. Tēva loma pēcdzemdību periodā.
- Izaicinājumi jaunajiem vecākiem: kā pārvarēt stresu, emocionālu izsīkumu, saistībā ar mazuļa ienākšanu ģimenē.
- Veselīgu attiecību veidošana ģimenē, konfliktu risināšanas pamatprincipi.
- Ieteikumi bērnu attīstībai un psihoemocionālā audzināšana vecumā no 1 līdz 3 gadiem.

Nodarbības notiks:

- Attālināti, zoom platformā, no 2021. gada 4. oktobra līdz 1. novembrim

Lai pieteiktos bezmaksas nodarbību apmeklējumam, jāaizpilda tiešsaistes anketa: [šeit](#)

Papildu informācija:

Anna Āboliņa, programmas koordinatore

E-pasts: anna.aabolina@vivendicentrs.lv, T.: 27 570 957

Programma tiek realizēta Veselības ministrijas īstenotā ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" ietvaros (Nr.9.2.4.1./16/I/001).