

Pieejams atbalsts ģimenēm: iespēja apgūt pozitīvas saskarsmes prasmes



**CĒSU NOVADA
SOCIĀLAIS DIENESTS**

Ieva Mežance

*Cēsu novada Sociālā dienesta
**sociālā darbiniece darbam
ar ģimeni un bērniem***



“

***Pārmaiņas ģimenē ir iespējamās, ja ir vēlme
strādāt ar sevi un pieejams profesionāls atbalsts.***

*Vecāki, kuri piedalās programmā, drošā un atbalstošā vidē
kļūst atvērtāki un iemācās runāt par savu pieredzi, mācīties
no tās un soli pa solim veidot pozitīvākas attiecības ģimenē.*

”

Cēsu novada ģimenēm ar bērniem pieejama iespēja piedalīties Cēsu novada Sociālā dienesta organizētajā pozitīvas saskarsmes prasmju pilnveidošanas programmā, kuru nodrošina SIA “Mācību centrs MKB” speciālisti – psihologi un psihoterapeiti.

Atbalsta programma tiek īstenota kopš 2022. gada un paredzēta, lai sniegtu palīdzību ģimenēm, kuras iepriekš saskārušās vai saskaras ar agresivitāti, biežiem konfliktiem un alkohola lietošanas problēmām, kas būtiski ietekmēja savstarpējās attiecības un ģimenes vidi.

Tā ir iespēja vecākiem drošā un atbalstošā vidē dalīties savā pieredzē, mācīties atpazīt savus “klupšanas akmeņus”, analizēt savas rīcības sekas un attīstīt prasmes, kas palīdz veidot cieņpilnāku komunikāciju.

Programmā jau piedalījušies 26 vecāki, turklāt daļa jau iesaistījušies vairākkārt, apliecinot motivāciju turpināt darbu ar sevi.

Pēc programmas noslēguma vecāki kļuvuši atvērtāki un gatavāki runāt par savām emocijām un pieredzi. Viņi labāk izprata savas kļūdas, apzinājās rīcības sekas un spēja uzņemties atbildību. Tika attīstīta empātija, uzlabotas komunikācijas prasmes un apgūti konstruktīvāki konfliktu risināšanas veidi.

Šī ir laba prakse, kas apliecina – pārmaiņas ir iespējamās, ja ir vēlme strādāt ar sevi un pieejams profesionāls atbalsts. Stipras ģimenes veido drošu un atbalstošu kopienu.

Vairāk informācijas:

Cēsu novada Sociālā dienesta sociālā darbiniece darbam ar ģimeni un bērniem **Ieva Mežance, tālr. 28337466.**