

Piesakies nodarbībām "Ceļvedis audzinot
pusaudzi"

NODARBĪBU CIKLS **CEĻVEDIS** **AUDZINOT PUSAUDZI**

Sākot ar **24.septembri**
Cēsīs, Bērzaines ielā 18



REGULĀCIJA DZĪVESVEIDS
• SOCIĀLĀ KOMPETENCE

- **10 bezmaksas nodarbības**
- **Pusaudžu** (no 10 līdz 16 gadiem) **vecākiem**
- legūtās zināšanas sniegs izpratni par to, kas pusaudžiem šajā vecumposmā **ir svarīgs**, kas ar viņiem notiek un **kā veidot veiksmīgu sadarbību ar bērniem**, lai viņi kļūtu par nobriedušiem un veselīgiem pieaugušajiem
- Nodarbības vadīs **Kristīne Baškera un Ieva Roķe**
- **Dalībnieku skaits ierobežots** (līdz 12 vecākiem grupā)



Jautājumu vai
neskaidrību gadījumā
aicinām zvanīt:

28669017 (Kristīne)
29467546 (Ieva)

Lai sniegtu pusaudžu vecākiem zināšanas par pusaudža vecumposmam aktuālākajām tēmām un iespējamām grūtībām, kā arī nodrošinātu atbalstu audzināšanas procesā,

aicinām pusaudžu vecākus pieteikties nodarbību ciklam “Ceļvedis audzinot pusaudzi”.

Nodarbības paredzētas vecākiem, kuri audzina pusaudžus vecumā no 10 līdz 16 gadiem.

Nodarbību laikā saņemsiet atbildes uz šiem un citiem jautājumiem:

- Pusaudzis vairs nav mazs bērns, taču arī ne pieaudzis. Ko atļaut un ko nē? Kādā veidā noteikt robežas, ja agrākās metodes vairs nestrādā?
- Vēlos, lai man ar pusaudzi būtu labas, emocionāli tuvas attiecības. Kā ar pusaudzi sarunāties? Kā izteikt kritiku, nesabojājot attiecības?
- Pusaudzim nav draugu vai ir sarežģītas attiecības ar vienaudžiem. Vai un kā es varu viņu atbalstīt?
- Pusaudzis tik daudz ko grib darīt atšķirīgi no mums, vecākiem, bieži ir opozīcijā, protestē. Cik daudz protestēt ir normāli?
- Pusaudža seksualitāte. Kāda seksuālā uzvedība ir atbilstoša, kāda nē? Kas ir sekstings? Vai sarunas ar pusaudzi par seksualitāti nepamudinās viņu ātrāk iesaistīties seksuālās attiecībās?
- Pusaudzis ir noslēgts un es nezinu, kā viņš jūtas. Ko darīt, ja neesam pieraduši runāt par emocijām?
- “Uzsprāgstam” mēs visi – gan pusaudzis, gan vecāki. Kā palīdzēt sev un pusaudzim izpaust emocijas tā, lai nekaitētu ne sev, ne citiem?
- Kā jūtas pusaudža vecāks? Kā parūpēties par sevi?

Ilgums: 10 nodarbības (katra 3 stundas), vienu reizi nedēļā bez maksas. Nodarbības notiks Cēsīs, Bērzaines ielā 18, un tās vadīs Kristīne Baškera un Ieva Roķe.
Pieteikšanās līdz 19.septembrim ŠEIT.

Noslēdzoties apmācību ciklam, katrs vecāks saņems apliecinājumu. Lai varētu saņemt apliecinājumu par nodarbību cikla pabeigšanu, jāapmeklē vismaz astoņas no desmit nodarbībām. Ja kādā nodarbībā nevarat piedalīties, nepieciešams pabrīdināt par to kursa vadītāju. Informējam, lai piedalītos grupā, vecākam nepieciešama regulāra saskarsme ar bērnu (klātienē vai caur viedierīcēm), jo būtiska mācību daļa ir mājasdarbi, kas veicami kopā ar bērnu.

Jautājumu vai neskaidrību gadījumā aicinām zvanīt pa tālruni 228669017 (Kristīne) vai 29467546 (Ieva).