



04.10.2019.

**Aicina vecākus pieteikties bezmaksas nodarbībām – psihologa lekcijām par pusaudžu vecuma bērnu attīstību un audzināšanu**

**Aicinām iedzīvotājus piedalīties projekta „Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā” aktivitātēs – bezmaksas nodarbībās. Projekta ietvaros aicina vecākus pieteikties bezmaksas nodarbībām – psihologa lekcijām, kas ir izglītojošas un atbalstošas nodarbības vecākiem par pusaudžu vecuma bērnu attīstību un audzināšanu. Šīs lekcijas ir paredzētas vecākiem, kuriem ir bērni vecumā no 10-17 gadiem.**

**Nodarbību mērķis** ir sekmēt pozitīvu bērnu emocionālo attīstību, uzlabot vecāku un bērnu savstarpējās attiecības, palīdzēt vecākiem labāk izprast savus bērnus un viņu vajadzības, palīdzēt mazināt bērnu uzvedības problēmas. Grupas dalībnieki tiksies 6 nodarbībās, kas notiks reizi nedēļā, ceturtdienās, nodarbību ilgums 2,5 stundas. Nodarbības notiks: Bērnu un ģimenes atbalsta centrā, Galdnieku ielā 10b, Smiltēnē.

**Pirmā tikšanās un nodarbība 17.10. 2019. plkst.17.00**

Lekcijas notiks par šādām tēmām:

- Pusaudžu un vecāku tiesības, pienākumi un atbildība;
- Vecāku un pusaudžu savstarpējās attiecības un komunikācija;
- Veselīgs dzīvesveids;
- Pusaudžu seksualitāte;
- Pusaudžu sociālā kompetence;
- Emociju pašregulācija;
- Rūpes par sevi;
- Disciplinēšana;
- Dzīves prasmes.

**Lekcijas vadīs psiholoģe Dace Gailīte.** Lekcijās vecākiem tiek sniegta informācija par bērnu spēju attīstību, audzināšanas principiem un stratēģijām, kā mainīt bērna uzvedību. Šajā programmā vecāki saņems arī konkrētus ieteikumus audzināšanas problēmsituāciju risināšanai.

**Mācīsimies, diskutēsim un runāsim arī par savām jūtām un domām, esot vecāku lomā, dalīsimies savā pieredzē!**

**Vietu skaits ierobežots, iepriekšēja pieteikšanas grupu nodarbībām, zvanot pa tālruni 28680831 (A. Šteinberga).**



**Bezmaksas  
nodarbības pusaudžu  
vecākiem**