

09.09.2020

No 15. oktobra norisināsies bezmaksas apmācību kurss pusaudžu vecākiem „Ceļvedis, audzinot pusaudzi”



Sociālais dienests piedāvā apgūt bezmaksas apmācību kursu pusaudžu vecākiem **„Ceļvedis, audzinot pusaudzi” (CAP)**. Programmas ietvaros vecāki iegūs labāku izpratni par sava pusaudža vecumposma īpatnībām, iemācīsies pieņemt tās un veidot veselīgu komunikāciju ar savu bērnu.

Nodarbības norisināsies Saulkrastu Jauniešu mājā (Raiņa iela 7) no 15. oktobra ceturtdienās (nodarbību laiks tiks precizēts pēc vienošanās ar vecākiem).

Programma ietver 10 nodarbības:

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 pšaregulācija.
8. Disciplinēšana.
9. Dzīves prasmes.
10. Rūpes par sevi.

Vienas nodarbības ilgums 2 – 2,5 stundas.

Nodarbības vada “Jauniešu māja” vadītāja Ingūna Feldmane un Zvejniekciema vidusskolas sociālā pedagoģe Sigita Kliedere.

Pieteikšanās un papildus informācija: Sociālajā dienestā pa tālr. 29566006, e-pasts:

socialaisdienests@saulkrausti.lv vai Ingūna Feldmane 29445270, e-pasts:

inguna.feldmane@saulkrausti.lv