



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

SOCIĀLO
PRĀSMJU
PROJEKTI
SIA LATVIAN HOLIDAYS

**Rīgas domes Labklājības departaments sadarbībā ar SIA „Latvian Holidays”
aicina pusaudžu vecākus pieteikties bezmaksas nodarbībām programmā
“Ceļvedis, audzinot pusaudzi” (CAP)**

Nodarbību cikls būs lielisks palīgs vecākiem, lai uzlabotu izpratni par pusaudžu vecumposmu un vajadzībām, iespējām palīdzēt pieaugt un saglabāt tuvas attiecības.

Programmas dalībnieki saņems gan teorētisko materiālu, gan praktiskās iemaņas. Programma ietver aktuālas teorētiskas zināšanas, grupu darbu, dalīšanos pieredzē un mājasdarbus. Nodarbību cikls ietver sekojošas tēmas:

- Ievads CAP programmā
- Pusaudžu un vecāku tiesības, pienākumi un atbildība
- Vecāku un pusaudžu savstarpējās attiecības un komunikācija
- Veselīgs dzīvesveids
- Pusaudžu seksualitāte
- Pusaudžu sociālās prasmes
- Emociju pašregulācija
- Disciplinēšana
- Dzīves prasmes
- Rūpes par sevi.

Nodarbības vadīs klīniskā psiholoģe Benita Griškeviča, LPB sertificēta psihoterapijas speciāliste, LSA sertificēta supervizore.

Būsim kopā, mācīsimies un dalīsimies pieredzē!

NODARBĪBAS NOTIKS ČETRAS SESTDIENAS:

5. septembrī, 19. septembrī, 26. septembrī un 3. oktobrī no plkst. 9.00 līdz plkst. 15.00 Rīgā, Elijas ielā 17.

Sīkāka informācija, jautājumi un pieteikšanās: Iveta Krūmiņa, tālr. 28275992,
e-pasts: konsultanti.psihologi@gmail.com