

# Programma "Ceļvedis audzinot pusaudzi"



Programma "Ceļvedis audzinot pusaudzi" (CAP) ir apmācību programma pusaudžu vecākiem, akcentējot vecumposmu no 12-16 gadiem. Nereti tieši pusaudžu vecāki jūtas apmulsuši un nezina, kā veidot attiecības ar saviem pusaudžu vecuma bērniem. Vienā brīdī bērni jūtas pieauguši un neatkarīgi, lai patstāvīgi pieņemtu lēmumus, citā - apjukuši, nepārliecināti un vēlas saņemt vecāku palīdzību un atbalstu. CAP programma sniedz vecākiem izpratni par to, kas pusaudžiem svarīgs, kas ar viņiem notiek un kā vecākiem veidot veiksmīgu sadarbību ar saviem bērniem. Programmā ietvertas tēmas:

- 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

Grupas dalībnieki tiksies 10 nodarbībās pa 2 stundām reizi nedēļā. Interesentus aicinām pieteikties pa Tālr. 63331296 vai 26667415. Informāciju sagatavoja: Anda Vītola, p/a "Sociālais dienests" direktore