



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS



RĪGAS DOMES
IZGLĪTĪBAS, KULTŪRAS
UN SPORTA DEPARTAMENTS

Rīgas domes Labklājības departaments
sadarbībā ar Latvijas SOS Bērnu ciematu asociāciju
un Rīgas domes Izglītības kultūras un sporta departamentu

aicina Rīgas skolēnu vecākus pieteikties uz **bezmaksas** apmācībām

Vecāku kompetenču stiprināšana bērnu un pusaudžu audzināšanai

Ja vēlaties uzlabot bērnu audzināšanas prasmes, labāk izprast sevi un savu bērnu, spēt viņu atbalstīt grūtās situācijās, kā arī justies pārliecinātāki mammas vai tēta lomā, šis nodarbību cikls ir domāts tieši JUMS!

Apmācību norises vieta: Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācija, Zemitāna laukums 5, Rīga.

Apmācību norises laiks:

- 1. Grupa otrdienu vakaros** - no pl. 17.30. līdz 20.30., sākot no 18.septembra līdz 20.novembrim, kopā astoņas nodarbības (nenotiek 23.oktobri un 6.novembrī);
- 2. Grupa sestdienās** no pl.10.00. līdz 16.00 – 29.septembrī, 13. un 20. oktobrī, 3.novembrī.

Nodarbībās aplūkosim un praktiski vingrināsim **šādas tēmas:** efektīva saskarsme ar bērnu un pusaudzi, konfliktu risināšanas prasmes, pozitīvas bērna disciplinēšanas metodes, vecāka loma, savu iekšējo resursu apzināšana un stiprināšana.

Nodarbībās pasniegtās teorētiskās zināšanas tiks nostiprinātas ar praktiskiem vingrinājumiem un mājas darbiem.

Iepriekšējie grupu dalībnieki pēc apmācībām atzīst, ka:

“Šīs zināšanas ir reāli mainījušas un uzlabojušas komunikāciju manā ģimenē”

“Šīs apmācības palīdz saprast, ar kādām grūtībām saskaras arī vecāki, un kā tās risina, iegūt atbildes un praktiskas zināšanas”.

Apmācības vadītāji: Dace Beināre (Mag.Psych), Guna Geikina (Dr.Psych).

Pieteikumus dalībai apmācībās sūtīt uz e-pastu: iveta.gravite@riga.lv
(norādot savu telefona numuru un bērnu vecumu) vai
zvanīt Ivetai Grāvītei pa tālr. 67037321.

***Pieteikties var vecāki, kuru deklarētā dzīves vieta ir Rīga un kuri ir gatavi
savu brīvo laiku veltīt tam, lai kļūtu par vēl labākiem vecākiem!***

Aicinām pieteikties savlaicīgi, jo vietu skaits ierobežots!