



Apmācību programma “Ceļvedis audzinot pusaudzi” (CAP)

Apmācību programmas ciklu “**Ceļvedis audzinot pusaudzi**” veidojuši “Centra Dardedze” speciālisti ar Eiropas Sociālā fonda finansiālu atbalstu. Programma paredzēta vecākiem, kuriem ir bērni vecumā no 12-17 gadiem, ar mērķi sniegt pusaudžu vecākiem teorētiskās zināšanas par pusaudža vecumposmam aktuālākajām tēmām un iespējamām grūtībām, kā arī nodrošināt psiholoģisko atbalstu audzināšanas procesā, sniedzot profesionālu psihologu palīdzību un citu vecāku atbalstu un pieredzi.

Apmācību programma sastāv no 10 nodarbībām jeb posmiem, kur katrā no posmiem tiek sniegta izglītojoša informācija, veikti praktiski uzdevumi, sniegti ieteikumi un padomi, nodrošinot atbalstošu, draudzīgu un labvēlīgu vidi grupā. Grupas dalībnieki katrā no nodarbībām saņem izdales materiālus par konkrēto tematu.

Apmācības procesā ietvertās 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
- Rūpes par sevi

Programmas tēmas un apmācību process veidots tā, lai pēc apmācību beigām vecākam uzlabotu izpratni par pusaudža emocionālām un psiholoģiskajām vajadzībām, veicinātu vecāka un pusaudža saskarsmi, uzlabotu izpratni par pusaudža vajadzībām, mazinātu pusaudža problemātisko uzvedību, veicinātu ģimenes saliedētību, cieņu un mīlestību, iegūtu dzīvē praktiski pielietojamas metodes, audzināšanas principus, lai pilnveidotu Jūsu un Jūsu pusaudža dzīvi.

Kursa beigās tiek izsniegta apliecība par programmas apgūšanu.