

Projekts „Kompleksu veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Jelgavas pilsētā, I kārtā” (Nr. 9.2.4.2/16/I/085)

**Aicinām vecākus uz BEZMAKSAS  
nodarbību ciklu**



## Pusaudžu emocionālā audzināšana un veselība

Nodarbībās tiks akcentētas tēmas par vecāku un pusaudžu savstarpējām attiecībām un komunikāciju. Vecāki saņems teorētiskas zināšanas, praktiskus ieteikumus un metodes, kuras pielietot reālās situācijās ģimenē attiecībās ar pusaudžu vecuma bērniem.

### Nodarbību tēmas:

1. Nozīmīgākais par pusaudzi. Pusaudža personības socializāciju un pašrealizāciju ietekmējošas vajadzības. Ieteikumi saskarsmei ar pusaudzi ģimenē sociālās adaptācijas problēmu pārvarēšanai.
2. Vecāku un bērnu savstarpējā atbildība, tiesības un pienākumi. Iepriekšējo attīstības periodu atrisinātu un neatrisinātu grūtību iespaids uz pusaudža perioda norisi un kompensācijas iespējas.
3. Pusaudža un sociālās vides rezonanse. Psiholoģiskā diskomforta klātbūtne pašrealizācijas procesā. Emociju loma ikdienas procesos.
4. Sadarbības problēmas ar pusaudzi savstarpējās komunikācijas procesā. Pusaudžu seksualitāte.
5. Emocionālās šantāžas klātesamība un atpazīstamākās izpausmes audzināšanas procesā. Iespējamo konfliktsituāciju profilakse.
6. Pusaudža paš/ne-/realizācija – viens no nozīmīgākajiem veselību ietekmējošajiem faktoriem. Mūsu (ne-)apmierinātība ar savu darbību.

**Nodarbību datumi:** **1.grupa: 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.**  
**2.grupa: 22.11.; 29.11.; 06.12.; 13.12.; 20.12.**

**Nodarbību laiks:** **plkst. 17.30 - 19.45**

### Informācija un pieteikšanās:

Zemgales reģiona kompetenču attīstības centrs,  
Svētes iela 33, Jelgava. Tālr.: 63082101, 29222737,  
e-pasts: [astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv](mailto:astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv), [www.zrkac.lv](http://www.zrkac.lv)

