



BENDRUOMENINIAI ŠEIMOS NAMAI

Kaip susidraugauti su Z kartos jaunuoliais – šeimos stiprinimo užsiėmimų programa

(tėvams, globėjams įtėviams kartu su 8-14 amžiaus vaikais)

DATA: nuo liepos 21 d., vieną kartą per savaitę, 18:00-20:30, Trakų paramos šeimai ir vaikams centre (Aukštadvario g. 33, Mikniškių k., Trakų r. sav.)

Šeimų stiprinimo programos tikslas – stiprinti tėvų ir vaikų tarpusavio ryšį. Mokyti kurti namuose atmosferą, kurioje šeimos nariai pasitiki vieni kitais, vyrauja pozityvi nuotaika bei saugumas. Dalyviai užsiėmimų metu mokysis įvairių socialinių ir gyvenimo įgūdžių bei stiprins savo emocinį intelektą.

Programos temos:

1. Pažįstu save (savęs pažinimas, kaip atrasti savo stipriąsias puses – ką aš galiu? savikontrolė, savianalizė, jausmų labirintuose: nerimas, pyktis, baimė, gėda, kaltės jausmas ir jausmų valdymas);
2. Bendravimas mano gyvenime (verbalinis ir neverbalinis bendravimas, kontaktų užmezgimas ir palaikymas, kūno kalba, pirmas įspūdis);
3. Gyvenimas šeimoje. Dienotvarkė, funkcijos (veiklos organizavimas, planavimas, įsitraukimas į veiklą, veiklos rezultatų vertinimas, įvairių švenčių rengimas);
4. Aš – atsakingas žmogus. (elgesys namuose/klasėje – taisyklių sukūrimas, jų laikymasis, papildymas, taikymas, atsakomybės prisiėmimo skatinimas);
5. Pagalba sau ir šeimos nariams. (streso įveikimas, konfliktų ir problemų sprendimas, sveika gyvensena, žalingų įpročių poveikis organizmui);
6. Žmogaus dorybės, vertybinės nuostatos, jų svarba.

Viso užsiėmimų trukmė: 10 užsiėmimų po 2,5 val. Užsiėmimai NEMOKAMI.

Užsiėmimus veda psichologė Audronė Bakšienė.

Registracija į užsiėmimus el.p. info@paslaugosseimoms.lt arba telefonu +37061287316.

