

Koolitused lastevanematele

Lapsevanemaks saamine on meeliülendav kogemus. Anname endast kõik, et pakkuda oma lapsele parimat. Mida aeg edasi, seda rohkem hakkavad aga lapse ja vanema maailm üksteisest eralduma.

Vahel tundub, et mingil hetkel räägivad laps ja vanem lausa eri keeli.

Kas oled mõnikord lastega suheldes tundnud, et mõistus on otsas?

Kas oled mõnikord oma jonniva lapse peale tulivihaseks saanud?

Kas oled tundnud, et elad oma lapsega koos, aga tegelikult ei tea temast enam suurt midagi?

Kas oled tundnud, et kõik kodutööd on sinu peal ega huvita mitte kedagi peale sinu enda?

Kas oled kohelnud oma last kord rangelt, siis jälle talle kõike lubanud ja tundnud ennast kehvasti mõlema variandi puhul?

Kui Sa leidsid siit midagi tuttavat, siis ehk suudavad perekoolitused anda juurde mõnegi võtmelahenduse.

Algab Prep – paarisuhtekoolitus Ääsmäel

Toimumise asukoht-**Ääsmäe Pensionäride Ühendus SÜGIS** (Kasesalu 6-4, Ääsmäe).

Toimumise ajad: **19, 23, 27. september ja 03. november 2011, kell 17.00 – 21.00.**

Osalustasu: 15 eurot pere/paar.

Registreerimine ja info 6541144; 53462560; sirli.sostar@saevald.ee

PREP – paarisuhtekoolitus „Aeg teine-teisele!“

PREP on lühend ingliskeelsest väljendist The Prevention and Relationship Enhancement Program, mis tõlkes võiks tähendada “ennetav programm paarisuhte tugevdamiseks”. Programmi on välja töötanud USA teadlased Denveri Ülikoolis Colorados ning see põhineb enam kui 25-aastaselt uurimustööl kooselu ja paarisuhete vallas.

PREP-paarisuhtekoolitus töötati algselt välja kooselu negatiivsete arengute ennetamiseks, kuid see sobib hästi ka pöörde tegemiseks suhtes, mis juba on negatiivse suuna võtnud. Seega sobib PREP nii neile, kellel on juba koos hea ning kes sooviksid panustada sellesse, et nende suhe nii ka püsiks kui ka neile, kes on hädas probleemidega ja sooviksid omavahelist suhet parandada.

PREP-paarisuhtekoolituse käigus...

...teadvustatakse läheduse ergutamise tähtsust paarisuhtes läbi erinevate dimensioonide nagu rõõm, lõbu, intiimsus, sensuaalsus, seksuaalsus ja sõprus;

...pööratakse tähelepanu efektiivsete suhtlemis- ja probleemilahendusoskuste loomisele ja arendamisele paaride vahel;

...arutletakse selle üle, kuidas toime tulla erinevuste ja erimeelsustega;

...teadvustatakse ja vajadusel kohandatakse ettekujutusi ja ootusi paarisuhte rollidest ning muudest kooselu aspektidest;

...arutletakse pühendumuse ja kohusetunde üle paarisuhtes ning vaadatakse kooselu pikaajalise partnerlusena.

PREP-paarisuhtekoolitus sisaldab teoreetilisi teadmisi, praktilisi harjutusi paaris (isiklike

teemade jagamine toimub ainult teine-teisega), grupiga arutelusid (kus isiklike asju ei jagata vaid avaldatakse arvamust paarisuhtest kui sellisest), osaleja käsiraamatuga töötamist nii koolitusel kui kodus.

Kutsume teid osalema koos partneriga PREP-paarisuhtekoolitustel, koolitajad:

Küllike Lillestik ja Margus Salumets (psühholoog, PREP-paarisuhtekoolitaja):

Küllike Lillestik
Tallinna Raseduskriisikeskuse juhataja
raseduskriisi nõustaja
53910923

Alustab tööd Gordoni perekool Ääsmäel

Toimumise asukoht- **Ääsmäe Pensionäride Ühendus SÜGIS** (Kasesalu 6-4, Ääsmäe).
Toimumise ajad: neljapäevadel alates **15. september – 03. november 2011, kell 18.00 – 21.00.**

Koolitust juhendab Marge Vainre, tel 56607054

Osalustasu: 10 eurot inimene.

Registreerimine ja info 6541144; 53462560; sirli.sostar@sauevald.ee

Kursuse autoriks on tuntud ameerika psühholoog Thomas Gordon. Eestis on see kursus tuntud Gordoni perekooli nime all.

Selle kursuse eesmärgiks on anda lapsevanematele teadmisi ja õpetada uusi oskusi lastega suhtlemiseks. Õpitud oskusi saab edukalt kasutada ka suhetes abikaasaga, töökaaslastega, alluvatega, õpilastega jt.

Igal õppepäeval keskendutakse erineva oskuse arendamisele. Näiteks siin mõned olulisemad:

*kuidas selgelt ja arusaadavalt suhelda (mina-teated)

*kuidas last mõistvalt ära kuulata (aktiivse kuulamise tehnikad, käiguvahetus)

*kuidas aidata lapsel tema probleeme lahendada (empaatiline kuulamine, nõustamine, mõjutamine)

*kuidas oma vajadusi rahuldada ilma teisi kahjustamata (enesekehtestamine, oma "tassi" täitmine)

*kuidas lahendada konflikte nii, et keegi ei jääks kaotajaks (vajaduskonfliktid ja väärtuskonfliktid, nende lahendamine)

*kuidas olla vahendajaks laste omavaheliste tülide puhul (konfliktide lahendamise oskused, läbirääkimised)

Osalejad saavad kursuse käigus juhendajalt uusi ideid oma suhete analüüsimiseks, neil on võimalus ise rääkida ja läbi arutada elus ettetulevaid olukordi, harjutada õpitut.

Kursus on üles ehitatud nii, et teoreetiliste teadmiste andmine vaheldub praktilise tegevusega omandatu kinnistamiseks (harjutused töövihikust, rollimängud, meenutusharjutused jms.)
Mõnele probleemile persuuhetes võib juba kursuse käigus leida lahenduse.