



Inese Lietaviete, MgPsych. - "Apzinātības prakse - palīdzošas stratēģijas bērnu audzināšanā"

Joma: Klīniskā un veselības

Latvijas Klīnisko psihologu asociācija

Seminārs "Apzinātības prakse (Mindful parenting) - palīdzošas stratēģijas bērnu audzināšanā" iepazīstinās ar apzinātības praksi (mindfulness), kas ir pasaulē atzīta psiholoģiskās palīdzības metode, lai mazinātu stresu un tā izraisītos blakussimptomus - nezināmas etioloģijas sāpes, bezmiegu, depresiju, trauksmi uc. Semināra laikā īpaša uzmanība tiks veltīta apzinātībā balstītām stratēģijām, kas veicina vecāku un bērnu komunikāciju, sadarbību un emocionālo labsajūtu.

Seminārs ir atvērts ikvienam, tomēr iegūtās zināšanas un prasmes īpaši noderīgas būs tieši vecākiem, kas audzina bērnus pirmskolas vecumā.

Ieejas maksa: 0 EUR

Norises vieta: Rīga, Vienības gatve 45

Norises laiks:

Pasākums noritēs Bērnu slimnīcas "Vecāku mājā". Ieteicams ņemt līdzī ērtus maiņas apavus.