



teadveloleku
labor

KOHALOLUKURSUS LAPSEVANEMATELE

teadveloleku ja heatahtlikkuse harjutamine

Vanemate heatahtlik kohalolu loob lastele parima kasvukeskkonna. Kursusel arendatakse oskust olla iseenda ja teiste jaoks päriselt kohal. Õpitakse märkama oma automaatseid reageerimismustreid ja harjutatakse nendest väljatulemist ilma ennast või teisi süüdistamata ja kritiseerimata. Läbi omandatud oskuste saad rohkem nautida keerukat lastekasvatamise elujärku.

Kursus põhineb Susan Bögelsi ja Kathleen Restifo väljatöötatud programmil „Mindful parenting“, mille tõhusust lapsevanema ja lapse positiivsete emotsioonide suurendamisel ja peresuhte parandamisel on näidanud arvukad teadusuuringud.

Kursust juhendavad lapsevanematest psühholoogid **Marika Paaver** ja **Kristi Esperk**.

Marika: "Teadveloleku ja heatahtlikkuse rakendamine on aidanud mul märgata rohkem lastega toimuvat ja iseenda reaktsioone ning seeläbi paindlikumalt toimida pingelistes olukordades."

Kristi: "Olles püsivalt teadvelolekut harjutanud avastasin ühtäkki, et ma ei vihastagi enam oma laste peale. Teen vahel ranget häält, aga sisemuses olen rahulik või isegi naeran. Tahan olla oma meeltega kohal, et nad ei kasvaks märkamatult suureks."

KURSUSELE REGISTREERIMINE:

<https://goo.gl/forms/nCne0dvJFXTRngHs1>
või aadressil marika.paaver@gmail.com

Registreerumise tähtaeg 1. november.

Kursuse hind on 180 eurot, varase registreerumise puhul (kuni 15. oktoobrini) 130 eurot. Kui perest osalevad mõlemad vanemad, siis vastavalt 160 ja 110 eurot.

TOIMUMISAEG

2,5-tunniste kohtumistena
8 nädala vältel teisipäeviti
kell 17.00–19.30

KUUPÄEVAD:

21. ja 28. nov,
5., 12., 19. dets 2017 ja
9., 16., 23. jaan 2018.

TOIMUMISKOHT:

Tartus, Veski 42, II k,
Hea Alguse koolituskeskuses



Ootame sind kursusele!

Marika ja Kristi