**Koolitused lapsevanematele Pärnu Rahvaülikoolis (Roheline 1b, Pärnu)**

**Lapse toetamine stressiga toimetulekul**

Toimumisaeg: 13.09.2021 kl 17.00-21.00

Maht: 5 ak.tundi

Sisu: Teadvustame peresüsteemist, keskkonnast ja nutimaailmast tulenevaid riskifaktoreid. Stressiilmingud lapsel. Kuidas kuulata last? Kuidas toetada last? Kuidas vähendada tarbetut ärevust tõstvat lapsepoolset vastutust. Praktilised harjutused, mida saab õpetada lapsele rahunemiseks.

Õpiväljundid:

* oskab ära tunda lapse stressi tunnused
* teab, kuidas toetada last hirmude ja ärevusega toimetulekul

**Nooruki toetamine meeleolulanguse ja ärevuse korral**

Toimumisaeg: 20.09.2021 kl 17.00-21.00

Maht: 5 ak.tundi

Sisu: Millised on ärevuse ja meeleolulanguse juurpõhjused? Kuidas luua toetavat ja ärevust vähendavat suhet noorukiga? Nutimaailm ja selles orienteerumine. Kuidas vähendada ootuseid noorukile ja vähendada sellest tulenevat ärevust? Teadvustame teismelise eas tehtud suhtlusvigu. Praktilised harjutused.

Õpiväljundid:

- teab ärevuse ja meeleolulanguse juurpõhjuseid

- teab kuidas noorukit toetada meeleolulanguse ja ärevuse korral

**Nooruki toetamine stressiga toimetulekul**

Toimumisaeg: 11.10.2021 kl 17.00-21.00 (koolitaja väljasõit maakonnakeskusest, koht selgumisel)

Maht: 5 ak.tundi

Sisu: Teadvustame peresüsteemist, sotsiaalsest keskkonnast ning nutimaailmast tulenevaid riskifaktoreid. Stressiilmingud ja depressiooni tunnused noorukil. Kuidas toetavalt kuulata ning suhelda noorukiga? Praktilised harjutused.

Õpiväljundid:

* oskab ära tunda nooruki depressiooni tunnused
* teab, kuidas toetada noorukit ja temaga suhelda

**Vanema toimetulek oma emotsioonidega**

Toimumisaeg: 01.11.2021 kl 17.00-21.00

Maht: 5 ak.tundi

Sisu: Vanema rolli teadvustamine. Enda aksepteerimine ja toetamine vanema rollis. Päritolupere kasvatusmustrite äratundmine ja vajadusel uutest mustritest teadasaamine. Võimalused, kuidas tühjendada oma stressiämbrit.

Õpiväljundid:

* oskab teadlikult oma tervist toetada
* teab, kuidas igapäevaselt tulla toime stressiga

**Suhted perekonnas ja nende mõju lapse vaimsele tervisele**

Toimumisaeg: 22.11.2021 kl 17.00-21.00

Maht: 5 ak.tundi

Sisu: Mina-teadete õppimine. Isa ja ema rolli vahe. Oma ruumi ja aja vajaduse äratundmine ja selle võtmine. Pere kui terviku nägemine.

Õpiväljundid:

* kuidas panustada peresuhetesse
* oskab anda selgeid sõnumeid suhtlemisel lapse/noorukiga

Koolitusi viib läbi terapeut ja koolitaja Helar Peterson.

Koolitajal on kõrgharidus eripedagoogikas, lõpetanud Tallinna Pedagoogikaülikooli; on õppinud magistrikraadis kasvatusteaduste erialal. Lisaks on läbinud Psühhodraama lavastaja (terapeudi) koolituse Tallinna Psühhodraama Koolis ja superviisori väljaõppe Helsinki Psychodrama Institute, Tallinna Psühhodraama Koolis. Osalenud erinevatel erialastel täiendkoolitustel. Alates 2011. aastast töötab Pärnu Haigla Psühhiaatriakliinikus terapeudina ning alates 2013. aastast on läbi viinud grupi- ja individuaalsupervisioone erinevatele asutustele.

**Sihtgrupp:** keerulistes oludes pered (paljulapselised, üksikvanemad, majanduslikes raskustes olevad pered), kohtade olemasolul ka teised pered, lasteaia- ja kooliõpetajad.

Keerulises olukorras olevatele peredele on koolitused **tasuta**.

**Eelregistreerumine on vajalik** (telefon 445 0070, rahvaylikool@noorusemaja.ee). Kohtade arv ühel koolitusel on max 20.

NB! Koolitusele tulles palume võtta kaasa isikut tõendav dokument koos COVID tervisetõendiga. Tõend näitab, et olete kas vaktsineeritud, haiguse läbipõdenud viimase 6 kuu jooksul, teinud 72 tunni jooksul PCR-testi või 48 tunni jooksul antigeeni testi asutuses, kus testi tegemise kohta on väljastatud QR-koodiga sertifikaat. Lähemalt saab lugeda tõendite kohta kriis.ee lehel.

Kohapeal kiirtestimise võimalus puudub.

Koolituse toimumist finantseerib Haridus- ja Teadusministeerium.

Helen Muru

Pärnu Rahvaülikool

koolitusjuht

rahvaylikool@noorusemaja.ee