

Oveselība pusaudžu vecākiem piedāvā iespēju piedalīties atbalsta grupā

Globālās pandēmijas ietekmē pasaule piedzīvo straujas pārmaiņas, kas rada spriedzi – mājās, darbā, sabiedrībā. Īpaši izteikti to šobrīd izjūt pusaudži, jo viņu vecumā cilvēka emocionālā pasaule ir kā viesuļvētra, kas nepakļaujas kontrolei. Tas ir izaicinošs laiks gan viņiem pašiem, gan viņu ģimenēm, jo atrast kopīgu valodu ar pusaudzi patiesi nav viegli. Sabiedrībā nereti valda uzskats, ka šis vecums ir vienkārši jāpārdzīvo, taču aktuāls ir jautājums – kā to izdarīt labāk, visām iesaistītajām pusēm, lai attiecības nākotnē veidotos veselīgas un veiksmīgas?

Komunikācijas plaša starp pusaudžiem un viņu vecākiem, šķiet, nav nekas neparasts. Arī fakts, ka viens no galvenajiem šo domstarpību cēloņiem ir atšķirīgie uzskati par pastāvīguma un neatkarības robežām, ir vispārzinams fakts. Taču ir būtiski ņemt vērā, ka komunikācijas plaša veidojas arī starp pašiem pusaudžiem, turklāt ierobežotās socializēšanās apstākļos tā ir jo īpaši izteikta. Tādējādi bērni biežāk jūtas nesapraستی, nepieņemti un vientuļi. Perspektīvā tas var negatīvi ietekmēt ne vien viņu veselību, bet arī personīgo izaugsmi un dzīves kvalitāti.

Līdzšinējā pieredze liecina, ka vecāki ne vienmēr ir gatavi saprast savu pusaudzi, viņa iekšējos pārdzīvojumus un risināt ar viņa „krīzēm“ saistītos jautājumus. Nereti vecākiem arī nav tam nepieciešamo zināšanu. Taču pusaudžiem vecāku atbalsts ir ļoti nepieciešams pat tad, ja viņi paši to noliedz!

Kā izprast pusaudzi – viņa iekšējo pasauli, vēlmes un vajadzības? Kā pareizi runāt ar pusaudzi, lai viņš sadzirdētu? Kā saprast, kad un kāda tieši palīdzība pusaudzim ir nepieciešama? Citiem vārdiem sakot – kā veidot ar pusaudzi kvalitatīvas attiecības, saglabājot cieņpilnas un mīļas attiecības?

Atbildes uz šiem, līdzīgi kā daudziem citiem, jautājumiem iespējams rast, konsultējoties ar speciālistiem un daloties savstarpējā pieredzē. Tāpēc Oveselība šā gada 27.februārī, kā arī 6. un 13.martā plkst. 10.30 organizēs bezmaksas atbalsta grupas pusaudžu vecākiem. Tās vadīs klīniskā psiholoģe un psihoanalītiskā terapeite Vineta Kesele.

Nodarbības notiks tiešsaistes platformā Zoom. Saite uz nodarbības virtuālo telpu tiks nosūtīta tikai reģistrētajiem dalībniekiem. Pieteikšanās – oveseliba@ogresnovads.lv!