******

 ***TĖVŲ/ GLOBĖJŲ GRUPĖ***

 *Kviečiami dalyvauti tėvai/globėjai į nemokamus, praktinius- patyriminius mokymus* ***„Tėvų patiriamo streso ir jo įveikos būdai“,*** *auginantiems specialiųjų ugdymosi poreikių vaikus. Mokymus organizuoja Tauragės pagalbos mokytojui ir mokiniui centras, Aerodromo g. 6.*

***Tai – praktiniai / patyriminiai mokymai su nedaug teorijos tėvams/globėjams, norintiems:***

* sužinoti, kokios priemonės mažina stresą,
* surasti naujus problemų sprendimo būdus,
* išbandyti streso valdymo technikų,
* pasisemti stiprybės,
* kurti pozityvesnius santykius su savo šeima ir kitais žmonėmis.

**Užsiėmimų laikas:**17.00 – 18.30 .

**Užsiėmimų trukmė:  ~**1,5 val.

**Susitikimų datos:** ***2021 m. lapkričio 11, 18, 25 – gruodžio 2, ketvirtadienio vakarais.***

***Susitikimų skaičius: 4 užsiėmimai.***

**Optimalus dalyvių skaičius grupėje:** *8 tėvai/globėjai. Grupė uždara.*

**Teirautis telefonu: 8-6 5259093** .

*Vilkėti patogius ir nevaržančius jūsų kūno judesių drabužius bei mūvėti patogią avalynę.*

***Mokymus ves*** *- PPT socialinė pedagogė, relaksacijos technikų praktikė bei sertifikuota I pakopos Čigongo praktikė Inga Stonienė.*

***Užsiėmimai vyks kontaktiniu būdu*** *( pasikeitus pandeminei situacijai, ZOOM platformoje),* ***laikantis visų***

***saugumo priemonių. Reikalingas galimybių pasas.***