

# UPPELDI SEM VIRKAR FÆRNI TIL FRAMTÍÐAR



?

## Hvernig er hægt að:

---



- Koma í veg fyrir hegðunarerfiðleika?
- Hjálpa börnum að þróa með sér öryggi, sjálfstæði og jákvæðni?
- Auka eigin styrkleika og færni í foreldrahlutverkinu?
- Nota aga á jákvæðan og árangursríkan hátt?
- Kenna börnum æskilega hegðun?
- Takast á við venjuleg vandamál í uppeldi?

## Markhópur

---

- Uppeldisnámskeiðið er skipulagt sem liður í þeirri foreldrafræðslu sem almenn ung- og smábarnavernd býður öllum foreldrum ungra barna.
- Námskeiðið hentar foreldrum barna allt til 6 ára aldurs, en foreldrar eru hvattir til að sækja það á meðan barnið er á bilinu 6 mánaða til 3ja ára.
- Til að námskeiðið skili sem bestum árangri er sérstaklega mælt með að báðir foreldrar sæki það.



## Innihald

---

- Námskeiðið samanstendur af stuttum fræðsluerindum, verkefnum, æfingum og umræðum.
- Sérstök áhersla er lögð á að foreldrar taki virkan þátt í námskeiðinu. Því er gefinn góður tími til að ræða málin, m.a. með dæmum sem tengja efnið við veruleika þátttakenda.
- Fjallað er um fjölmarga þætti sem skipta máli fyrir árangursríkt uppeldi svo sem:
  - Færni og styrkleika sem mikilvægt er að foreldrar búi yfir og hvernig hægt er að tileinka sér þá.
  - Gildi markmiðasetningar í uppeldi og hvernig fordæmi foreldra og annarra getur ýmist kennt börnum æskilega eða óæskilega hluti.
  - Hvernig kenna má börnum þá hegðun og færni sem foreldrar vilja að þau búi yfir til frambúðar.
  - Hvernig hægt er að beita aga á jákvæðan hátt.
  - Hvernig koma má í veg fyrir óæskilega hegðun.
  - Að nota virka hlustun, athygli og eigið fordæmi markvisst í uppeldinu.



- Að ýta undir getu barna til að róa sig sjálf, takast á við erfiðleika og leika sér sjálfstætt.
- Aðferðir sem duga til að takast á við algeng vandamál, svo sem væl, suð, reiðiköst, óhóflegt sjónvarpsáhorf, svefnvandamál og fleira.



## Tilgangur

---

- Námskeiðinu er ætlað að mæta þörfum foreldra í íslensku nútímasamfélagi og styrkja þá í uppeldishlutverkinu.
- Áhersla er lögð á gildi þess að vinna frá upphafi skipulega að góðum og árangursríkum uppeldisháttum í því augnamiði:
  - Að leggja grunn að því að barnið þroski með sér mikilvæga eiginleika og læri færni sem nýtist því til frambúðar.
  - Að fyrirbyggja eða draga úr líkum á hegðunarvanda eða öðrum erfiðleikum í framtíðinni.

## Bakgrunnur

---

- Efni námskeiðsins byggir á bókinni, *Uppeldisbókin – Að byggja upp færni til framtíðar*, sem var sérstaklega valin til þýðingar með tilliti til þessara námskeiða.
- Höfundar bókarinnar eru bandarískir barna-sálfræðingar með langa reynslu af uppeldisfræðslu og vinnu með foreldrum og börnum.
- Bókin er skrifuð sérstaklega með foreldra í huga og er aðgengileg, hagnýt og byggir á traustum, fræðilegum grunni.
- Í bókinni fást ráð um uppeldi og samskipti við börn frá fæðingu til unglingsára með áherslu á kennslu æskilegrar hegðunar til að fyrirbyggja erfiðleika í uppeldinu. Einnig eru hagnýtar ráðleggingar um hvernig taka má á ýmsum erfiðleikum sem upp kunna að koma.



# Fyrirkomulag

---

- Hvert námskeið er samtals 8 klukkustundir og nær yfir fjórar vikur samfelld. Það er tvær klukkustundir í senn, einu sinni í viku. Ætlast er til að mætt sé í öll skiptin.
- Fjöldi þátttakenda á hverju námskeiði er takmarkaður og nauðsynleg að skrá sig fyrirfram.
- Áhersla er lögð á tímamörk og stundvísi þátttakenda og leiðbeinenda.



## Upplýsingar

---

- Námskeiðin eru haldin á Proska- og hegðunarstöð að Þönglabakka 1, 109 Reykjavík.
- Skráning er á heimasíðu stöðvarinnar og þar finnast einnig allar upplýsingar um tímasetningar og námskeiðsgjöld. Einnig má hafa samband í síma 585 1350 eða í tölvupósti: [throski@heilsugaeslan.is](mailto:throski@heilsugaeslan.is)
- Auglýsingar um fjölda og tímasetningar námskeiða birtast á heimasíðunni með fyrirvara fyrir hverja vor- og haustönn. Sjá [www.heilsugaeslan.is/throskaogheggunarstod](http://www.heilsugaeslan.is/throskaogheggunarstod)

---

*Uppeldi sem virkar – Færni til framtíðar* er liður í verkefni sem miðar að aukinni áherslu Heilsugæslunnar á uppeldisfræðslu fyrir foreldra ungra barna.

*Uppeldisbókin* var þýdd á vegum verkefnisins, gefin út af bókaútgáfunni Skruddu 2004 og endurútgefin 2008.

Samstarfs- og styrktaraðilar:

Námskeiðið hefur hlotið marga styrki t.d. frá Fjölskylduráði, Forvarnasjóði Áfengis- og vímuvarnaráðs, Félagsmálaráði Kópavogs, Forvarnanefnd Reykjavíkur og menntamálaráðuneyti.

Höfundur námskeiðsins er Dr. Gyða Haraldsdóttir sálfræðingur og Eva Signý Berger myndskreytti.