



REYKJANESBÆR
reykjanesbaer.is



Boð á námskeiðið Uppeldi sem virkar – færni til framtíðar



Okkur er sönn ánægja að bjóða þér/ykkur sem foreldri tveggja ára barns í Reykjanesbæ að taka þátt í námskeiðinu *Uppeldi sem virkar – færni til framtíðar*. Á námskeiðinu er lögð áhersla á að kenna foreldrum leiðir til að vera samtaka í uppeldinu og skapa æskileg uppeldisskilyrði sem ýta undir færni sem líkleg er til að nýtast barninu til frambúðar. Foreldrar læra aðferðir til að styrkja eigin hæfni, laða fram æskilega hegðun barnsins og fyrirbyggja erfiðleika á jákvæðan hátt. Námskeiðin hafa verið haldin um áraskeið á Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, með góðum árangri. Námskeiðið er sérstaklega þróað fyrir foreldra barna á Íslandi, þar sem stuðst er við viðurkennd fræði og gagnreyndar aðferðir. Höfundar námskeiðsins eru Gyða Haraldsdóttir, doktor í sálfræði og Lone Jensen, þroskaþjálfari. Leikskólar Reykjanesbæjar koma einnig til með að halda sérstaka útfærslu námskeiðsins fyrir starfsfólk leikskólanna á komandi skólaári, til að stuðla að sem bestu samræmi í uppeldisaðferðum milli heimila og skóla. Innleiðing námskeiðsins er styrkt af Lýðheilsusjóði.

Námskeiðin verða haldin í Fjölskyldusetrinu Skólavegi 1, 230 Reykjanesbæ. Hvert námskeið er samtals 8 klukkustundir og nær yfir tvær vikur. Kennt er tvisvar sinnum í viku, á mánudögum og fimmtudögum, tvær klukkustundir í senn. Hægt er að velja um námskeið síðdegis eða á kvöldin. Frekari upplýsingar um tímasetningu námskeiða verða birtar í september. Þátttakendur geta skráð sig í leikskóla barnsins og er ætlast til að mætt sé í öll fjögur skiptin. Mikilvægt er að báðir foreldrar sitji námskeiðið.

Námskeiðsgjald er 8.000 kr. Námskeiðsgögn eru innifalin, en einnig stendur þátttakendum til boða að kaupa *Uppeldisbókina* sem námskeiðið byggir að hluta á. Foreldrum er bent á að kanna greiðsluþátttöku stéttarfélaga. Frekari upplýsingar um námskeiðið og greiðslutilhögun má nálgast í leikskóla barnsins.

Við hvetjum þig til að nýta þér þetta frábæra tækifæri til að efla þig í foreldrahlutverkinu.

Með vinsemd og virðingu,

F.h. fræðslusviðs Reykjanesbæjar

Kristín Helgadóttir

Kristín Helgadóttir
Leikskólafulltrúi

Einar Trausti Einarsson

Einar Trausti Einarsson
Yfirsálfræðingur



Uppeldi sem virkar - Inneign

Með framvísun þessa miða færð þú **3.000 kr** inneign fyrir námskeiðsgjöldum á uppeldisnámskeiðið Uppeldi sem virkar – færni til framtíðar.

Verkefnið styrkt af Lýðheilsusjóði

Ert þú búin/n að skoða baksíðuna ?



Á uppeldisnámskeiðunum er áhersla lögð á að nota jákvæðar aðferðir til að laða fram æskilega hegðun og fyrirbyggja erfiðleika.

Meðal þess sem leitast er við að kenna foreldrum er að:

- Koma sér saman um skipulag uppeldisins og setja sér markmið til framtíðar.
- Ákveða hvaða hegðun og færni foreldrum finnst eftirsóknarverð í fari barnsins.
- Koma á föstum venjum frá upphafi sem setja ramma um daglegt umhverfi barnsins og veita því öryggi.
- Hafa raunhæfar væntingar til barnsins og gefa skýr skilaboð um til hvers er ætlast af því.
- Vera vakandi fyrir allri æskilegri hegðun barnsins og bregðast við með athygli, hrósi eða annarri umbun.
- Velja og fylgja eftir fáum og skýrum reglum sem eru í samræmi við þroska og aldur barnsins.
- Setja börnum skorður og hjálpa þeim að læra að setja sér eigin mörk.
- Temja sér að vinna að því að fyrirbyggja erfiðleika fremur en að bíða þar til vandamál koma upp.
- Hvetja markvisst til góðrar hegðunar með leiðsögn, beinni kennslu og síðast en alls ekki síst, með góðu fordæmi. Þetta þýðir að foreldrar þurfa að verða mjög meðvitaðir um sína eigin hegðun.
- Verja reglulega tíma með barninu og skipuleggja skemmtilegar samverustundir allrar fjölskyldunnar.
- Passa upp á sjálfan sig og makasambandið, leita aðstoðar þegar þarf.
- Vinna saman að því að leysa verkefni eða vandamál sem upp koma.
- Vanda sig og styðja hvort annað, en muna að enginn er fullkominn.

