



## 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?
- Notaða 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 helst hvattir til að nýta sér það á meðan barnið er á bilinu 3-24 mánaða.
- Til að námskeiðið skili sem bestum árangri er sérstaklega mælt með að báðir foreldrar sækji það.



## Innihald

---

- Námskeiðið samanstendur af stuttum fræðsluerindum, verkefnum, æfingum og umræðum.
- Sérstök áhersla er lögð á að foreldrar taki virkan þátt í námskeiðinu og því er góður tími gefinn til að ræða málín, 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

---

- Innihald námskeiðsins er miðað við þarfir venjulegra foreldra og barna í íslensku nútímasamfélagi.
- Sérstök áhersla er á gildi þess að byrja sem allra fyrst á ævi barnsins að vinna skipulega að góðum og árangursríkum uppeldisháttum.
- Þannig er lagður grunnur að því að barnið þroski með sér mikilvæga eiginleika og læri færni sem nýtist því til frambúðar.
- Jafnframt er dregið úr líkum á ýmsum 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 foreldra og börn.
- Bókin er skrifuð sérstaklega með foreldra í huga og er aðgengileg, hagnýt og byggir á traustum, fræðilegum grunni.
- Gefin eru 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 er einu sinni í viku, tvær klukkustundir í senn. Alla jafna eru námskeiðin seinnipart dags á virkum dögum. Þetta getur þó verið mismunandi eftir svæðum.
- Þátttakendur þurfa að skrá sig fyrirfram og ætlast er til að mætt sé í öll fjögur skiptin.
- Fjöldi þátttakenda á hverju námskeiði er 10–14.
- Áhersla er lögð á tímamörk og stundvísi þátttakenda og leiðbeinenda.



Upplýsingar um tímasetningar, námskeiðsgjöld og önnur framkvæmdaatriði námskeiða fást í ung- og smábarnavernd heilsugæslustöðva.

Einnig má fá upplýsingar um uppeldisnámskeiðin á Miðstöð heilsuverndar barna í síma 585 1350, á [www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is) eða í tölvupósti: [mhb@mhb.hg.is](mailto:mhb@mhb.hg.is)

---

Námskeiðin *Uppeldi sem virkar – Færni til framtíðar* eru liður í átaksverkefni á vegum Miðstöðvar heilsuverndar barna um aukna uppeldisfræðslu fyrir foreldra ungra barna.

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

Samstarfs- og styrktaraðilar:  
Fjölskylduráð, FÚS – fræðslu- og útgáfuhópur ung- og smábarnaverndar, Áfengis- og vímuvarnaráð, Félagsmálaráð Kópavogs, Forvarnanefnd Reykjavíkur og menntamálaráðuneytið.

Verkefnisstjórn og hönnun námskeiðsins: Gyða Haraldsdóttir sálfræðingur.  
Myndir: Eva Signý Berger.



Miðstöð heilsuverndar barna, Þönglabakka 1, 109 Reykjavík  
Sími 585 1350 • Fax 385 1370 • [www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is) • [mhb@mhb.hg.is](mailto:mhb@mhb.hg.is)

Janúar 2007