

Foreldrafræðsla

Núvitund í uppeldinu
Heilsugæslunni Miðbæ

Sex vikna opið foreldranámskeið

Annan hvern þriðjudag kl. 8:30 – 10:00
Foreldrar geta mætt í einn tíma eða alla sex

Umfjöllunarefni:

- 3. október: Tilfinningar og taugaproski barna
- 17. október: Samkennd og taugaproski barna
- 31. október: Góður svefn
- 14. nóvember: Samningaleið í samskiptum
- 28. nóvember: Grunnæfingar í núvitund
- 12. desember: Núvitund og samhygð

Ætlað öllum foreldrum, óháð aldri og þroska barns. Byggt á aðferðum núvitundar og fjallað um taugasálfræði barna og unglinga. Fræðslan er ætluð til að bæta samskipti foreldra og barna, hjálpa foreldrum að efla sig í foreldrahlutverkinu, minnka álag og auka samvinnu innan fjölskyldunnar. Kenndar eru einfaldar æfingar í núvitund og samhygð.

Umsjón

Sólveig Hlín Kristjánsdóttir,
sérfræðingur í klínískri barnasálfræði

Skráning í móttöku, sími 585-2600, eða á solveig.hlin.kristjansdottir@heilsugaeslan.is