



## Klókir litlir krakkar

Námskeið fyrir foreldra barna 3 – 6 ára með fyrstu einkenni kvíða

Forvarnarnámskeiðið Klókir litlir krakkar er námskeið fyrir foreldra 3-6 ára barna sem eru í áhættuhópi fyrir að þróa með sér kvíðaraskanir. Námskeiðið miðar að því að fræða foreldra um eðli kvíða og kenna þeim leiðir til að takast á við kvíðahegðun barna sinna og auka sjálfstraust þeirra. Vonast er til að með slíku forvarnarnámskeiði verði hægt að minnka kvíðahegðun barna og í sumum tilfellum koma í veg fyrir að börn þrói með sér kvíðaröskun seinna meir. Þýðing og reynsluprófun námskeiðsins var samvinnuverkefni Proska- og hegðunarstöðvar, BUGL og tveggja íslenskra útskriftarnema við Háskólann í Árósum.

Næstu námskeið verða haldin á Proska- og hegðunarstöð á vorönn 2015.

Námskeiðsgjaldið er kr. 10.000 fyrir einstakling og kr. 13.500 fyrir parið.

ATH. Gjaldskrá fyrir árið 2015 tekur gildi í janúar og verð getur þess vegna breyst.

Aðeins eru laus pláss fyrir foreldra 8 barna á hverju námskeiði. Skráning er á [throski@heilsugaeslan.is](mailto:throski@heilsugaeslan.is).

Foreldrar verða beðnir um að svara nokkrum spurningalistum fyrir og eftir námskeið til að meta árangur. Leiðbeinendur námskeiðanna (tveir á hverju námskeiði) verða Bettý Ragnarsdóttir, Drífa Helgadóttir, Steinunn Jensdóttir og Þórunn Ævarsdóttir, sálfræðingar.

### Fyrirkomulag

Hvert námskeið er 12 klukkustundir og skiptist í 6 skipti, kl. 19:30 – 21:30. Fyrstu 4 skiptin eru vikulega, síðan verður viku frí milli 4. og 5. tíma og 1 – 2ja vikna frí milli 5. og 6. tíma (sjá dagskrá hér að neðan). Rík áhersla er lögð á umræður og virka þátttöku foreldra til að tryggja að efnið nýtist hverjum og einum sem best. Milli tíma vinna foreldrar heimaverkefni sem snúa að því að vinna með kvíðaeinkenni barna sinna. Mikilvægt er að foreldrar geti mætt í alla tímuna og mælt er með því að báðir foreldrar sæki námskeiðið.

Námskeið 1			Námskeið 2		
<b>Tími 1</b>	Mið 4. feb	kl.19:30 – 21:30	<b>Tími 1</b>	Þri 7. apríl	kl.19:30 – 21:30
<b>Tími 2</b>	Mið 11. feb	kl.19:30 – 21:30	<b>Tími 2</b>	Þri. 14. apríl	kl.19:30 – 21:30
<b>Tími 3</b>	Mið 18. feb	kl.19:30 – 21:30	<b>Tími 3</b>	Þri. 21. apríl	kl.19:30 – 21:30
<b>Tími 4</b>	Mið 25. feb	kl.19:30 – 21:30	<b>Tími 4</b>	Þri. 28. apríl	kl.19:30 – 21:30
<b>FRÍ</b>	Í 1 viku		<b>FRÍ</b>	Í 1 viku	
<b>Tími 5</b>	Mið 11. mars	kl.19:30 – 21:30	<b>Tími 5</b>	Þri. 12. maí	kl.19:30 – 21:30
<b>FRÍ</b>	Í 1 viku		<b>FRÍ</b>	Í 2 vikur	
<b>Tími 6</b>	Mið 25. mars	kl.19:30 – 21:30	<b>Tími 6</b>	Þri. 2. júní	kl.19:30 – 21:30