



# UPPELDI SEM VIRKAR FAERNI TIL FRAMTÍÐAR

## Skuteczne wychowanie

### Umiejętności na przyszłość

W jaki sposób można:

- Uniknąć problemów z zachowaniem?
- Pomóc dzieciom wykształcić u siebie poczucie bezpieczeństwa, samodzielność i pozytywne postawy?
- Utrwalić swoje mocne strony i kompetencje jako rodzic?
- Korzystać z dyscypliny w pozytywny i skuteczny sposób?
- Uczyc dzieci zachowań pożądanych?
- Radzić sobie z typowymi problemami w wychowaniu?



## Dla kogo?

- Szkolenie organizowane jest jako część programu edukacyjnego , który oferowany jest wszystkim rodzicom małych dzieci przez Poradnię dla Dzieci i Niemowląt.
- Szkolenie jest odpowiednie dla rodziców dzieci do 6 roku życia. Zaleca się jednak by rodzice wzięli w nim udział, gdy dziecko jest wieku pomiędzy 6 miesięcy i 3 lata.
- Żeby szkolenie było jak najbardziej efektywne, zaleca się by obydwój rodziców wzięło w nim udział.

## O czym?

- Szkolenie opiera się na krótkich wykładach teoretycznych, ćwiczeniach i dyskusjach.
- Szczególny nacisk kładziony jest na to, by rodzice brali czynny udział w szkoleniu. Dużo czasu poświęcamy na omawianie różnych przykładów, które pomagają łączyć materiał szkoleniowy z rzeczywistością uczestników.
- Na szkoleniu omawianych jest wiele kompetencji, które są bardzo ważne dla skutecznego wychowania np:
  - Kompetencje i mocne strony, które rodzice powinni posiadać i w jaki sposób można je sobie przyswoić.
  - Znaczenie ustalania celu w wychowaniu i w jaki sposób wzorce dostarczane przez rodziców i inne osoby, mogą dzieci nauczyć pożądanego i niepożądanego zachowania.
  - W jaki sposób można dzieci uczyć tych zachowań i umiejętności, które rodzice chcieliby, żeby ich dzieci posiadały w przyszłości.
  - Jak wprowadzać dyscyplinę w pozytywny sposób.
  - W jaki sposób można zapobiec niewłaściwemu zachowaniu.
  - Korzystanie z aktywnego słuchania, uwagi i własnego przykładu w procesie wychowania.
  - Wychowanie u dzieci umiejętności samodzielnego uspokajania się i zabawy, a także radzenia sobie w trudnych sytuacjach.
  - Metody, które działają w typowych problemach np. marudzenie i płacz, napady złości, nadmierne oglądanie telewizji, problemy ze spaniem itd.



## Cel

- Szkolenie ma na celu zaspokojenie potrzeb rodziców we współczesnym społeczeństwie i wzmocnienie ich w roli wychowawców.
- Główny nacisk kładziony jest od początku na znaczenie konsekwentnej pracy nad dobrymi i efektywnymi metodami wychowawczymi poprzez:
  - ✓ Tworzenie podstawy do tego, aby dziecko rozwijało u siebie ważne cechy i uczyło się umiejętności, które wykorzysta w przyszłości.
  - ✓ Zapobieganie lub zmniejszanie prawdopodobieństwa wystąpienia problemów z zachowaniem lub innych trudności w przyszłości.

## Tło

- Materiał szkoleniowy oparty jest na książce „Uppeldisbókin – a”, która została specjalnie wybrana do przetłumaczenia z uwagi na te szkolenia.
- Autorami książki są amerykańscy psychologowie dziecięcy z wieloletnim doświadczeniem z zakresu szkoleń o wychowaniu a także w pracy z rodzicami i dziećmi.
- Książka została napisana z myślą o rodzicach i jest ona przystępna, praktyczna i oparta na naukowych podstawach.
- W książce można znaleźć rady dotyczące wychowania i kontaktów z rodzicami od narodzin dziecka do okresu dojrzewania. Metody wychowawcze skoncentrowane są na uczeniu pożądanych zachowań, by zapobiegać trudnościom wychowawczym. Znajdziemy tam również praktyczne porady, jak sobie radzić z różnymi problemami, które mogą się pojawić.



## Realizacja

- Każdy kurs liczy sobie 8 godzin i trwa w sumie ponad cztery tygodnie. Każde spotkanie trwa dwie godziny, jeden raz w tygodniu. Od uczestników oczekuje się obecności na wszystkich zajęciach.
- Liczba uczestników na szkoleniu jest ograniczona i konieczne jest wcześniejsze zapisanie się na kurs.
- W trakcie szkolenia zwraca się uwagę na punktualność uczestników i ramy czasowe instruktorów.

## Informacje

- Szkolenia prowadzone są w Centrum Rozwoju i Zachowań na ul. Pönglabakki 1, 109 Reykjavík
- Zapisy odbywają się na stronie internetowej Centrum i tam można też znaleźć wszystkie informacje dotyczące terminów i ceny szkoleń. Można także dzwonić pod numer 5851350 lub pisać na adres [throski@heilsugaeslan.is](mailto:throski@heilsugaeslan.is)
- Ogłoszenia o liczbie i terminach szkoleń pojawiają się z wyprzedzeniem przed każdym zimowym i wiosennym semestrem, na stronie internetowej [www.heilsugaeslan.is/throskaoghegdunarstod](http://www.heilsugaeslan.is/throskaoghegdunarstod)

