

10.2. FATHERHOOD VALDEFLANDI ÞJÁLFUN




FATHERHOOD

ÖPNAÐU HUGAN FYRIR FJÖLBREYTNI



GrowthCoop
developing people





Markmið Fatherhood verkefnisins er að þjálfra og valdefla unga feður og veita þeim faglegan stuðning og jafningjastuðning til að taka fullan þátt í uppeldi barna sinna.

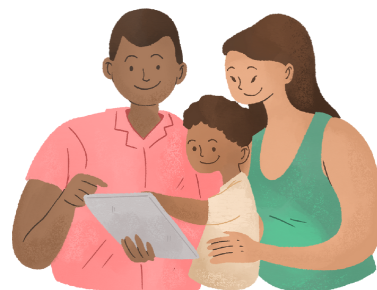
Til þess að ná þessu markmiði byggðum við á niðurstöðum úr gloppugreiningu (GAP-Aalysis) sem byggði á spurningakönnun sem 360 feður svöruðu og eigindlegum viðtölum við 22 fagaðila og 20 feður og vinnum með eftirfarandi námsþæti:

1. Samskipti og tengsl föður og barns
2. Sjálfstraust og sjálfsvirðing í föðurhlutverkinu
3. Vitsmunaproski barns, einkenni mismunandi þroskastiga
4. Jákvætt uppeldi: uppeldisstílar og leiðsögn
5. Heilbrigðar fjölskylduvenjur
6. Samband skóla og feðra.

1. Samskipti og tengsl föðurs og barns

Í þessum kafla er leitast við að skilgreina hvað eru góð samskipti og tengsl milli feðra og barna og hvers vegna er mikilvægt að huga að góðum tengslum og samskiptum frá upphafi.

Góð samskipti við börn og ungabörn eru nauðsynleg fyrir þau til að þau sjálf geti byggt upp góð tengsl og samskipti við aðra. Góð samskipti fela í sér að hlusta og tala á þann hátt að börn upplifi sig mikilvæg og metin að verðleikum. ÍTAREFNI



Innihald

Skilvirk samskipti og virk hlustun á milli feðra og barna	Í þessum kafla er skilgreint hvað er virk hlustun og hvað eru áhrifarík samskipti. Auk þess er farið yfir hvernig hægt er að þróa skilvirk samskipti og virka hlustun milli feðra og barna.	„Það er mjög mikilvægt fyrir foreldra að geta átt í opnum og skilvirkum samskiptum við börn sín“.	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Samstarf milli foreldra í barnauppleði	Í þessum kafla er minnt á: hvað er barnauppleði, hvað gerist þegar foreldrar eru ekki sammála og deila ekki ábyrgð á uppeldinu og hvernig þeir geta deilt ábyrgð á umönnun jafnt.	„Þegar foreldrar eru ekki sammála um hvernig skuli deila ábyrgð á uppeldinu getur það skapað ólgu í fjölskyldulífinu. Raunar hefur slík ósamstaða bæði áhrif á uppeldi barna og viðhorf þeirra til foreldranna“.	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Samskipti foreldra	Í þessum kafla er fjallað um mikilvægi samskipta feðra og mæðra í umönnun barna og ekki síst mikilvægi jákvæðra samskipta ef foreldrar eru aðskildir.	„Samskiptin ættu að miðast við börnin þín og þarfir þeirra“.	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Að styrkja tengsl föður og barns	Þessi kafli útskýrir hvers vegna það er mikilvægt fyrir feður að tengjast börnum sínum og eftir hvaða leiðum feður geta bætt samband sitt við börnin sín.	„Við skulum ræða hvernig pabbar og feður geta styrkt tengslin við börn sín“.	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér



FATHERHOOD

2. Sjálfstraust í föðurhlutverkinu



Hér er skilgreint hvað sjálfstraust er og hvers vegna það er mikilvægt að rækta með sér sjálfsvirðingu og sjálfstraust. Sjálfstraust er mikilvægt fyrir jarðtengingu og hugarró. Að búa yfir góðu sjálfstraustir þýðir að þú hefur heilbrigða og yfirvegaða trú á eigin getu - að þú trúir að þú sért í góðu lagi". ÍTAREFNI

Innihald

Þættir sjálfstrausts	Í þessum kafla eru skilgreindir þættir sem eru taldir ýta undir sjálfstraust og sjálfsvirðingu.	"Það eru 4 þættir sem skilgreina sjálfstraust og sjálfsvirðingu: sjálfstraust, sjálfsmynd, tilfinning um að tilheyra og búa yfir hæfni."	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Tegundir sjálfstrausts	Í þessum kafla er farið yfir og útskýrðar þrjár tegundir sjálfstrausts og hvernig feður geta fundið út hvort þeir hafi lítið eða mikið sjálfstraust.	Það að skilgreina þrjár tegundir af sjálfstrausti þýðir ekki að við getum skilgreint okkar sjálfstraust sem eina af þeim (...)"	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Verkfæri til að efla sjálfstraust og sjálfsvirðingu	Í þessum kafla er útskýrt hvaða aðgerðir við getum gripið til til að bæta sjálfstraust innra með okkur og um leið vellíðan okkar í föðurhlutverkinu. Til dæmis með því að æfa núvitund o.fl.	Sjálfstraust barna okkar þróast að miklu leyti sem fall af sambandi og samskiptum þeirra við okkur sem foreldri. Foreldrar sem eru sjálföruggir, þakklátir og viðurkenna takmarkanir sínar eru betur í stakk búnir til að skapa öruggt og jákvætt umhverfi í uppeldinu".	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Ráð til að byggja upp sjálfstraust barna	Í þessum kafla er fjallað um hvernig foreldrar geta stuðlað að sjálfstrausti barna sinna, þ.e. hvernig foreldrar geta beitt sér til að tryggja að börn þeirra hafi heilbriggt og jákvætt sjálfstraust.	Þróun sjálfstrausts hefst við fæðingu og er því háð uppeldi, ástúð og virðingu sem einstaklingur fær daglega".	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér



3. Vitsmunapróska barns, einkenni mismunandi þroskastiga

Í þessum námsþætti er fjallað um mismunandi stig mannlegs þroska samkvæmt Jean Piaget. Farið er yfir vitrænan, líkamlegan, tilfinningalegan og félagslegan þroska barna á ólíkum þroskastigum. Nauðsynlegt er að foreldrar hafi þekkingu á sérkennum hvers stigs og að þeir viti hvernig á að greina breytingu frá einu stigi til annars. Þekking á þroskaferlinu hjálpar foreldrum að skilja hvað er að gerast í lífi barna sinna og skilja betur hvernig má best bregðast við og virkja þau til aukins þroska. Til dæmis er gott að vita á hvaða þroskastigi börnin eru til að leika og spila við þau í samræmi við getu þeirra og færni. Það er mikilvægt að hafa í huga að einkenni þroskastiga eru ólík á milli barna, hvert barn er einstakt, öðruvísi og fylgir sínu eigin þroskaferli.

Athugið að kenning Jean Piaget beinist að vitsmunalegum og félagslegum þroska ekki líkamlegum þroska.



Innihald

Skynfærastigið	Þessi kafli fjallar um líkamlega, vitræna, tilfinningalega og félagslega eiginleika barna frá fæðingu til 18/24 mánaða.	„Á fyrstu stigum, samkvæmt Piaget, eru ungbörn aðeins meðvituð um það sem er beint fyrir framan þau. Þau einbeita sér að því sem þau sjá, það sem þau eru að gera og líkamlegum samskiptum við sitt nánasta umhverfi.“	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Foraðgerðastig	Í þessum kafla er fjallað um líkamlega, vitræna, tilfinningalega og félagslega eiginleika barna á aldrinum 2 til 7 ára.	„Á þessu stigi (smábarn til 7 ára) geta ung börn hugsað um hlutina á táknrænan hátt. Málþroski eykst.“	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Stig hlutbundinna aðgerða	Í þessum kafla er fjallað um líkamlega, vitræna, tilfinningalega og félagslega eiginleika barna á aldrinum 7 til 12 ára.	„Piaget heldur því fram að skilningur á aðgerðum væri lykilþáttur í vitsmunapróska.“	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Stig formlegra aðgerða	Í þessum kafla er fjallað um líkamlega, vitræna, tilfinningalega og félagslega eiginleika barna frá 12 ára aldri.	„Á þessu lokastigi vitsmunapróska læra börn flóknari rökfræðireglur. Þau nota síðan þessar reglur til að skilja hvernig óhlutbundin hugtök virka og til að leysa vandamál.“	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér



FATHERHOOD

4. Jákvætt uppeldi: uppeldisstílar og leidsögn



Í þessum námsþætti er skilgreint hvað er jákvætt uppeldi og hvernig má nýta aðferðir jákvæðs uppeldis til að bæta samband foreldra og barns. Í námsefninu verður unnið með leiðir og aðferðir sem gagnast til að þróa með sér jákvæðan uppeldisstíl. [ÍTAREFNI](#)

Innihald

Að setja reglur og mörk	Í þessum kafla er farið yfir hvernig foreldrar geta sett mörk og reglur fyrir börn sín. Gefin ráð til að kenna börnum reglur og jákvæð mörk.	„Mikilvægt er að foreldrar séu sammála um mörk eða reglur og taki tillit til barnsins þegar þau setja mörk og reglur, þannig að þau séu í samræmi við aldur og þroska barnsins.“	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Uppeldisstíll	Í þessum kafla er fjallað um mismunandi uppeldisstíla og áhrif þeirra á börn, hvers vegna það er mikilvægt að þróa lýðræðislega uppeldisstíl.	„Kenning Baumrinds er sú að samband sé á milli tegundar uppeldisstíls og hegðunar barna. Mismunandi uppeldisstílar geta leitt til mismunandi þroska og frammistöðu barns (...)“.	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Að kenna og þróa gildi	Í þessum kafla ætlum við að tala um mikilvægi þess að kenna og þróa gildi, skilgreint er hvað felst í góðum gildum og útskýra mikilvægi þess að foreldrar miðli tveimur grundvallargildum til barna sinna: virðingu og jafnrétti.	„Þróun góðra gilda er lykilatriði og það að börn þrói með sér góð gildi er grundvallaratriði fyrir þau til að þroskast sem góðar manneskjur“.	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Mikilvægi þess að foreldrar gangi á undan með góðu fordæmi	Í þessum kafla verður fjallað um mikilvægi þess að vera góðar fyrirmyndir fyrir börnin okkar og hvað feður geta gert til að sýna gott fordæmi.	„Foreldrar þurfa að vera fyrirmyndir fyrir börnin sín. Að ganga á undan með góðu fordæmi þýðir ekki að vera fullkominn á nokkurn hátt. Börn læra mikið af því að fullorðnir deili mistökum sínum og hvað þau lærðu af þeim með þeim.“	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér



FATHERHOOD

5. Heilbrigðar fjölskylduvenjur

Í þessum námsþætti verður fjallað um hvað felst í heilsusamlegum fjölskylduvenjum og hvers vegna þær eru mikilvægar. Farið verður yfir hvernig má þróa mismunandi heilsuvenjur og leggja grunn að þeim í fjölskyldulífinu t.d. varðandi: holla næringu, líkamsrækt, vímuefnavarnir og kynfræðslu.

"Það eru vísbendingar um að það að undirbyggja sjálfstæði og ábyrgð barna í uppeldinu styður þau í að þróa með sér sjálfstjórn og heilbrigðrar lífsvenjur"

ÍTAREFNI



Innihald

Holl næring	Í þessum kafla er fjallað um hvernig foreldrar geta frætt börn sín um heilbriggt mataræði og hvernig á að greina átröskun hjá börnum.	„Að borða hollt felur í sér margvíslegan ávinning. Mataræði er bæði forvörn og viðheldur góðri heilsu.“	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Hreyfing	Í þessum kafla er fjallað um mikilvægi hreyfingar til að viðhalda heilsu og hvaða er hægt að gera sem fjölskylda sem tengjast hreyfingu.	„Regluleg hreyfing frá barnæsku og áfram stuðlar að bættu skapi, betri heilsu og kemur í veg fyrir sjúkdóma.“	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Forvarnir gegn vímuefnanotkun	Í þessum kafla verður fjallað um hvaða vímuefni eru sem hafa áhrif á heilsuna, hvenær þau verða vandamál og hvernig á að tala við börn um vímuefni.	„Foreldrar geta spornað gegn vímuefnaneyslu með því að fara yfir staðreyndir um áhættu og aðstæður þar sem slík neysla á sér stað. Þetta getur orðið til þess að börn geri síður tilraunir eða verði fyrir áhrifum frá vinum.“	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Kynfræðsla	Í þessum kafla er farið yfir hvernig má tala við börn um kynhneigð. Farið er yfir: Hvenær er rétti tíminn til að ræða við börn um kynlíf, hvernig á að bregðast við spurningum barna um kynlíf og hvað er nauðsynlegt að segja þeim.	„Góð kynfræðsla ætti að hjálpa börnum að læra að þekkja, samþykka og tjá kynhneigð sína til að vera hamingjusöm.“	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér



FATHERHOOD

6. Samband við skóla og stuðningur við nám



Í þessum námsþætti er talað um mikilvægi góðs sambands milli fjölskyldu og skóla þar sem báðir aðilar hafa það sameiginlega markmið að stuðla að almennum þroska barna í góðu samstarfi sín á milli. Til að ná því markmiði hvernig er hægt að ná að byggja upp gott samband og samskipti á milli fjölskyldu og skóla?

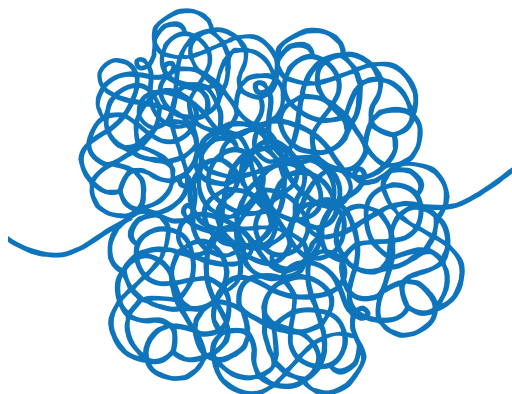
ÍTAREFNI

Innihald

Að hjálpa börnum við námið	Í þessum kafla verður lögð áhersla á hvernig foreldrar geta hjálpað börnum sínum í námi.	„Börnin þurfa að vinna verkin sín sjálf, það eru þau sem eru að læra, þú ert ráðgjafi sem ættir að leiðbeina þeim og spyrja þau spurninga til að kanna hvort þau hafi skilið námsefnið.“	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Námserfiðleikar	Í þessum kafla er fjallað um algenga námserfiðleika og einkenni þeirra til að gera okkur kleift greina þá eins fljótt og auðið er.	„Námsörðugleikar eru oft vegna erfðafræðilegra og/eða taugalíffræðilegra þátta sem breyta starfsemi heilans sem hefur áhrif á einn eða fleiri vitsmunalega ferla sem tengjast námi.“	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Að nýta sér tæknina	Í þessum kafla verða útskýrðir jákvæðir og neikvæðir þættir tækninnar og gefin góð ráð um um netnotkun feðra og barna.	„Börn alast upp í stafrænum heimi“ og því er mikilvægt að hjálpa þeim að setja sér mörk í netnotkun og samskiptum. Foreldrar gegna mikilvægu hlutverki í að stuðla að slíkri færni.“	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér
Að takast á við einelti og neteinelti	Í þessum kafla verður skoðað hvað er einelti og neteinelti, hvenær og hvernig foreldrar geta grípið inn í slíkar aðstæður, hvort sem barnið þeirra verður fyrir einelti eða er að leggja aðra í einelti.	„Að vera lagður í einelti getur kallað fram tilfinningar um varnarleysi, niðurlægingu og getur valdið þunglyndi og jafnvel sjálfsvígshugsun. Það eru leiðir til að vernda sjálfan sig eða barnið sitt - í skólanum og á netinu - til að takast á við einelti.“	Gagnlegt ítarefni: Smelltu hér



FATHERHOOD



Athugið: Opið menntaefni var þróað fyrir hvern námsþátt þar sem farið er yfir fræðilegt efni í Power Poin. Í þessari samantekt er farið yfir grunnin á bak við námsefnið. Hægt er að nálgast all námsefnið á Fatherhood námsvefnum: <https://fatherhoodproject.eu/moodle/>

