

Á námskeiðinu er m.a. fjallað um:

1. Hvers vegna eru börn þæg eða óþæg.
2. Hvernig skýr skilaboð efla foreldrahlutverkið.
3. Leiðir til að auka góða hegðun.
4. Hlé (stundum kallað einvera eða rauða spjaldið).
5. Helstu aðferðir til að stöðva slæma hegðun.
6. Grundvallaratriði í notkun hlés, bæði rétt skref og mistök.
7. Hvernig stjórna á slæmri hegðun.
8. Notkun límmiða, punkta, broskarla og samninga.
9. Meðhöndlun á ýgi og árásarhegðun.
10. Virka hlustun og hvernig má hjálpa barninu að sýna tilfinningar.
11. Samvinnu foreldra við kennara og mikilvægi hennar þegar barn sem hefur verið greint með ofvirkni á í hlut.

## Nokkur dæmi um það sem getur áunnist:

- Rólegra heimilislíf
- Enn betri árangur í skólanum
- Færri rifrildi
- Ánægjulegri matmálstímar
- Meiri þátttaka í heimilisstörfum
- Minna nöldur eða suð
- Enn betra samband milli foreldra og barna

„...mjög lærdómsríkt og verður notað á mínu heimili. Takk fyrir mig“ (kona á SOS námskeið í maí 2006)

„Þetta virkar svo vel!“ (kona á SOS námskeiði í mars 2006)

„Takk fyrir gott námskeið – gott veganesi í framtíðinni“ (karl á SOS námskeið í nóvember 2005)

„Mæli með þessu námskeiði fyrir alla uppáendur“ (karl á SOS námskeiði í september 2005)

Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands  
Gimli Sæmundargötu 10 • 101 Reykjavík  
Sími 525 4545 • Fax 525 4179

<http://www.felagsvisindastofnun.is>  
[felagsvisindastofnun@hi.is](mailto:felagsvisindastofnun@hi.is)

# Uppeldisnámskeið

## Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands



**SOS HJÁLP FYRIR FORELDRA**

SOS Hjálp fyrir foreldra er sex vikna námskeið Dr. Lynn Clark, sem er klínískur sálfræðingur. Gagnunum og námskeiðinu er ætlað að kenna foreldrum að hjálpa börnum sínum að bæta hegðun sína og stubla að tilfinningalegri og félagslegri aðlögun. Aðferðirnar sem eru kenndar nýlast við börn til að minnsta kosti tölfrá aldurs.

**Á NÁMSKEIÐINU ER M.A. FJALLAD UM:**

1. Hvers vegna börn eru þæg eða óþæg.
2. Hvernig skýr skilaboð efla foreldrahlutverkið.
3. Leiðir til að auka góða hegðun.
4. Einveru (stundum kallað tímabann eða rauða spjaldið).
5. Helstu aðferðir til að stöðva slæma hegðun.
6. Grundvallaratriði í notkun einveru, bæði rétt skref og mistök.

*Þátttakendur fá tíma til að efla aðferðina sjálfir á milli kennslustunda og ræða reynslu sína í tímum og fjá leiðsögn.*

7. Hvernig stjórna á slæmri hegðun að heiman.
8. Notkun límmiða, punkta, broskarla og samninga.
9. Meðhöndlun á ýgi og árásarhegðun.
10. Virka hlustun og hvernig má hjálpa barninu að sýna tilfinningar.
11. Samvinnu foreldra við kennara og mikilvægi hennar þegar barn sem hefur verið greint með ofvirkni á í hlut.

**Námskeiðstílhögun:**  
2,5 klst í 6 skipti, kl. 20.00 - 22.30 (þriðju, miðviku- eða fimmtudaga), einu sinni í viku. Cert er ráð fyrir a.m.k. 10 klukkustunda heimavinnu, sem felst í lestri bókarinnar, í æfingu teikningar sem kennd er og skráningu dagbókar.

**Námskeiðsgögn:**  
Bók Dr. Lynn Clark, SOS Hjálp fyrir foreldra, dagbók, listi yfir SOS aðferðina, TOPI (spurningalisti) og próf. Hefur m.a. Journal of Clinical Psychology mælt með bókinni.

**Þátttakendur:**  
Foreldrar og starfsfólk sem vinnur með börn og foreldrum. Lágmarksfjöldi 12 manna.

**Umsjón:**  
Dr. Z. Gabriela Sigurðardóttir, atferlissálfræðingur.



FÉLAGSVÍSINDASTOFNUN  
HÁSKÓLA ÍSLANDS



# FÉLAGSVÍSINDASTOFNUN HÁSKÓLA ÍSLANDS

## SOS - Hjálp fyrir foreldra

Félagsvísindastofnun býður upp á sex vikna námskeið fyrir foreldra sem hannað er af sálfræðingnum Dr. Lynn Clark. Námskeiðinu er ætlað að hjálpa foreldrum að bæta hegðun barna sinna og stuðla að félagslegri og tilfinningalegri aðlögun. Á námskeiðinu er meðal annars fjallað um hvernig skýr skilaboð efla foreldrahlutverkið, aðferðir til að efla æskilega hegðun og draga úr óæskilegri hegðun, auk þess sem farið verður í grundvallaratriði í notkun hlés.

### Námskeiðstilhögun

Þátttakendur mæta einu sinni í viku í sex skipti, 2,5 klst í senn. Námskeiðið samanstendur af fyrirlestrum og umræðum auk þess sem sýnd eru dæmi um samskipti foreldra og barna á myndbandi. Þátttakendur fá tíma til að lesa bókina og æfa aðferðina sjálfir á milli kennslustunda. Einnig gefst



þátttakendum kostur á að ræða reynslu sína í tímum og fá leiðsögn.

### Námskeiðsgögn

Bók Dr. Lynn Clark, SOS - Hjálp fyrir foreldra, yfir SOS aðferðina, TOPI spurningalisti, sjálfspróf o.fl. *Journal of Clinical Psychology* hefur mælt með bókinni.

### Þátttakendur

Foreldrar/forráðamenn barna og starfsfólk sem vinnur með börnum. Lágmarksfjöldi er 12 manns.

### Stjórnun námskeiðahalds

Dr. Zuilma Gabriela Sigurðardóttir, sálfræðingur.  
Námskeiðahald er háð eftirspurn. Því er mikilvægt að áhugasamir skrái sig sem fyrst.

### Nánari upplýsingar og skráning

Upplýsingar um næstu námskeið eru á heimasíðu Félagsvísindastofnunar: [www.felagsvisindastofnun.is](http://www.felagsvisindastofnun.is) eða hjá Sóley Lúðvíksdóttur. Netfang: [soleyl@hi.is](mailto:soleyl@hi.is) Sími: 525 4545.

