

Foreldranámskeið
fyrir foreldra barna með ofvirkni og/eða athyglisbrest á aldrinum 5 – 10 ára.
PMT- Styðjandi foreldrafærni (Parent Management Training)

PMT foreldrafærninámskeið fyrir foreldra barna með **með ADHD greiningu** og eiga við hegðunarvanda að stríða verður haldið nú í september. Um er að ræða hópnámskeið sem nær yfir 8 vikur, í tvær og hálf klukkustund í senn. Námskeiðið hefst þann 28.september kl. 19.30 til 22.00 og lýkur 16. október. Námskeiðið er haldið í salnum í Brekkuskóla.

Meginmarkmið námskeiðsins er að kenna raunprófaðar og hagnýtar uppeldisaðferðir sem stuðla að jákvæðri hegðun barns og draga úr hegðunarvanda. Í hverjum tíma er fræðsluinnlegg, æfingar, hópavinna og umræður. Eftir hvern tíma fá foreldrar heimaverkefni sem byggjast á þeim aðferðum sem fjallað er um á námskeiðinu og foreldrar æfa þau heima. Metið er út frá reynslu foreldraranna hvornig gekk og þannig eru verkfærin aðlöguð að hverri fjölskyldu fyrir sig.

Unnið er með eftirfarandi grunnþætti sem auka jákvæð samskipti í fjölskyldum :

- Fyrirmæli: Foreldrar æfa sig í því að gefa skýr fyrirmæli sem auka líkur á samvinnu barnsins.
- Hvatning: Farið er í mikilvægi þess að veita jákvæðri hegðun barns athygli sem eykur tíðni æskilegrar hegðunar.
- Mörk: Skoðaðar eru áhrifaríkar leiðir til að draga úr óæskilegri hegðun með því að beita mildum og sanngjörnum afleiðingum. Með þessum hætti lærir barn sjálfstjórn.
- Lausn vanda og virk samskipti: Foreldrar fá í hendur uppeldisverkfæri til að draga úr ágreiningi og stuðla að uppbyggilegum samskiptum innan fjölskyldunnar.
- Eftirlit: Kynntar eru leiðir sem foreldrar geta nýtt við að hafa góða yfirsýn yfir hvað barnið tekur sér fyrir hendur innan heimilis sem utan til að tryggja öryggi barnsins og stuðla að alhliða þroska.
- Samstarf við skóla: Farið er yfir ýmsar leiðir til að byggja upp árangursríkt samstarf foreldra og skóla.

Gert er ráð fyrir að þar sem eru tveir uppalendur (foreldrar/stjúpfórelrar) sækji þeir báðir námskeiðið, en þannig nýtist það best. Mikilvægt er að mæta í alla tímana.

Kennarar eru Guðrún Kristófersdóttir sálfræðingur á fjölskyldudeild með PMT meðferðamenntun og Þuríður Sigurðardóttir félagsráðgjafi á Skóladeild með PMT meðferðamenntun.

Kostnaður er kr. 5.000 sem greiðist við skráningu en námskeiðið fékk styrk frá Félagsmálaráðuneytinu til að efla stuðnings- og nærþjónustu við börn með ADHD greiningu.

Skráning er hjá Þuríði á Skóladeild Akureyrarbæjar í síma 460-1417. Einnig má hafa samband í tölvupósti: thuridur (hjá) akureyri.is.

Nánari upplýsingar um PMT má fá á heimasíðu PMT-FORELDRAFÆRNI á Skólaskrifstofu Hafnarfjarðar:
http://www.hafnarfjordur.is/hafnarfjordur/pmt_forsida/