



Foreldrahús



**STERKT SJÁLFSTRAUST
ER BESTA FORVÖRNIN!**

Sjálfsstyrkingarnámskeið Vímulausrar æsku - Foreldrahúss



Foreldrahús

Vímlaus Æska - Foreldrahús býður upp á sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir börn og unglinga.

Meginmarkmið námskeiðsins er að hlúa að og byggja upp:

- Sjálfstraust
- Félagsfærni
- Samskiptahæfni
- Tilfinningaþroska
- Sjálfsþekkingu

Tilgangur námskeiðisins er að efla sjálfsmynd barnins, sjálfsþekkingu og samskiptahæfni. Unnið er í að fyrirbyggja og stöðva óæskileg samskiptamunstur með því að vinna með sjálfsmynd, félagsfærni og líðan. Einnig er unnið með afleiðingar erfiðra upplifana með tilfinningalegri nálgun.

Þau viðfangsefni sem þátttakendurnir fá tækifæri til vinna með og skoða eru samskipti, tilfinningar og tengsl sín við sitt nánasta umhverfi, fjölskyldu, vini og skóla.

Nálgunin felst í að byggja upp í sameiningu traust og öruggt umhverfi þar sem allir fá tækifæri til þess að njóta sín á sinn hátt. Leiðbeinendur sameina hæfni á sviði sköpunar og samskipta og aðstoða þannig börnin og unglingana við að beita innsæi, getu, reynslu og tjáningu til að ná félagslegri og tilfinningalegri kjölfestu.

Til að sem mestur árangur náist er nauðsynlegt að byggja upp gagnkvæmt traust sem er gert með því að nálgast hvern og einn út frá eigin forsendum og fær hver og einn að vinna þau verkefni sem lögð eru fyrir á sinn hátt.



Foreldrahús

Lagt er uppúr að trúnaður ríki meðal allra. En það þýðir að það sem opnað er á og unnið er með fer ekki út fyrir hópinn.

Hverjum eru námskeiðin ætluð?

Námskeiðin eru ætlað börnum og unglingum á aldrinum 10 ára til 17 ára (5.bekk til 1.bekk í framhaldsskóla).

Hvernig eru námskeiðin upp sett?

Aldursskipting miðast við að hafa tvo árganga saman og að kynjaskipta 13 ára og eldri. Lengd námskeiðanna er 18 klukkustundir sem dreifast yfir 12 vikna tímabil eða eina skólaönn. Námskeiðin hefjast á haustönn í september og í janúar á vorönn. Einnig er boðið upp á samarnámskeið þar sem tímafjöldinn dreifist á skemmri tíma.

Samstarf við foreldra

Samstarf við foreldra felst í að þeir koma í lok tíma tvö til að tengjast ráðgjöfunum og fá frekari upplýsingar um innihald námskeiðsins. Það er síðan í boði fyrir hvern hóp að bjóða foreldrum sínum og systkinum í síðasta tímarn til að hafa gaman saman.

Foreldrafræðsla er eina kvöldstund og er fyrir alla þá foreldra sem eru með barn og/eða ungling á námskeiðinu þá önnina. Á meðan á námskeiðinu stendur býðst öllum foreldrum að hafa samband við ráðgjafa hvenær sem er bæði símleiðis og í gegnum tölvupóst.

Það getur komið upp sú staða að leiðbeinendur telji þörf á að vinna með sum mál frekar og þá er það alltaf gert með samþykki og samvinnu þess er á í hlut. Allt sem kemur upp á námskeiðinu er unnið vandlega með og ef þess þarf bæði fyrir utan námskeiðið og/eða eftir lok þess.



Foreldrahús



Sagan

Námskeiðin byrjuðu árið 2001 í Foreldrahúsinu og var Ólöf Ásta Farestveit þá með umsjón með námskeiðunum. Námskeiðið hefur verið í stöðugri þróun síðan þá en ætíð hefur verið stuðst við megin tilgang námskeiðins; sem er að styrkja sjálfsmynd barna og unglinga og bæta líðan þeirra útfrá þeirra forsendum.

Áhersla hefur verið lögð að að halda þátttökugjaldi í lágmarki svo að allir sem vilja geti sótt námskeiðið og hefur Pokasjóður gert það kleift undanfarin ár með sínum árlega styrk. Frá upphafi hafa nokkur þúsund börn og unglingar sótt námskeiðin og eykst aðsókn ár hvert. Samstarf hefur einnig aukist við ýmis samtök, stofnanir og skóla um allt land.



Foreldrahús



Umsögn foreldra

Sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir börn og unglinga á vegum Foreldrahúss eru frábær námskeið sem óhætt er að mæla með í alla staði. Ég ákvað eftir ábendingu að skrá dóttur mína á slíkt námskeið. Hún hafði verið nokkuð einangruð félagslega vegna lélegrar samskiptafærni. Hún er með þroskaraskanir á einhverfurófi. Þessi einangrun hafði staðið yfir um langt árabil. Í því skyni að gera hana sjálfstæðari og styrkja sjálfsmynd hennar ákváðum við að námskeiðið hjá Foreldrahúsi myndi henta vel. Sterk sjálfsmynd barna og unglinga er jú besta forvörnin. Það er skemmst frá því að segja að breytingarnar voru gríðarlegar. Námskeiðið er byggt upp á forsendum þátttakenda, sem ráða að verulegu leyti hvernig það gengur fyrir sig. Dóttir mín er nú fjórðu önnina í röð á námskeiðinu og hefur í kjölfar þess eignast vinkonur og bætt færni í mannlegum





Foreldrahús

samskiptum svo um munar. Hún hefur einnig eignast vinkonur á námskeiðinu og stækkað þar með samskiptanet sitt töluvert. Hóparnir eru mátulega stórir en það skiptir máli svo raddir allra fái notið sín sem best. Á námskeiðinu hefur hún lært að láta skoðanir sínar í jós óþvingað og það sem er mikilvægast að það er í góðu lagi að vera eins og maður er. Hún er sátt við sjálfa sig, sem er forsenda þess að samskipti við aðra séu eðlileg. Umhverfið í Foreldrahúsi er afar notalegt og móttökurnar alltaf blíðlegar. Starfsfólk sjálfsstyrkingarnámskeiðsins á miklar þakkir skyldar fyrir frábært starf, alúð og umhyggju í garð þeirra sem þangað leita. Frábært forvarnarstarf og fagleg vinna.

Áfram Vímulaus æska!

Umsagnir barna

„Mér finnst þetta vera ótrúlega skemmtilegt námskeið og ég mæli með því.“

„Mér fannst þetta æðislegt námskeið. Ég eignaðist líka góða vini. Mér líður mjög vel eftir þetta námskeið.“

„Ógeðslega skemmtilegt námskeið fyrir alla sem vilja kynnast öðrum krökkum og læra samskipti. Bara fjör.“

„Mér fannst þetta námskeið bæði fræðandi og skemmtilegt.“



Foreldrahús

Um Vímulausa æsku

Vímulaus Æska - Foreldrahús eru grasrótarsamtök sem eru starfandi fyrir alla landsbyggðina. Samtökin voru stofnuð 20 september 1986. Vímulaus æska rekur í dag Foreldrahúsið að Borgartúni 6 í Reykjavík en fyrsta Foreldrahúsið var opnað að Vonarstræti 4b 8. apríl 1999. Í nóvember 2006 var opnað Foreldrahús Vímulausrar æsku í Hafnarfirði og er það oft nefnt „Litla Foreldrahúsið“.

Samtökin sinna námskeiðahaldi og ráðgjafarþjónustu fyrir fjölskyldur sem eiga börn og unglinga í einhverskonar vanda. Á fyrri árum var að mestu unnið með vímuefnavanda unglinga. Í dag er þjónustan fjölbreyttari og er einnig unnið með ýmiskonar önnur vandamál, t.d einelti, félagslega erfiðleika og hegðunarvanda.

Samtökin hafa einnig staðið að fyrirlestrum víðsvegar á landinu í samstarfi við foreldrafélög, skólafirvöld og sveitarfélög viðkomandi staða.

Starfsemi Foreldrahússins skiptist í tvo megin flokka; forvarnir og ráðgjöf.

Í Foreldrahúsinu er starfrækt fjölskylduráðgjöf, foreldrahópar, sjálfsstyrkingarnámskeið og stuðningshópar.

Pegar daglegri starfsemi lýkur tekur foreldrasíminn 581-1799 við, en hann er opinn allan sólarhringinn.

Samtökin hafa frá upphafi verið óflug í útgáfu fræðsluefnis og hafa gefið reglulega út fjölda af tímaritum og forvarnarbæklingum. Einnig hefur verið gefið út fræðsluefni á geisladiskum og myndböndum.

FORELDRASÍMINN 581 1799 - opinn allan sólarhringinn

Foreldrasíminn er fyrir foreldra og aðstandendur barna og ungmenna sem lenda í vanda vegna vímuefnaneyslu og annarra erfiðleika.

Síminn hefur verið opinn fyrir foreldra síðan 1986 og hefur allar götur gegnt sama hlutverki; að koma foreldrum til aðstoðar vegna barna í vanda. Í gegnum árin hafa foreldrar hringt með hvers konar mál og hafa ráðgjafar símans leiðbeint öllum eftir bestu getu. Síminn er hugsaður sem fyrsta hjálp og staður fyrir foreldra til að fá ráð um hvert næsta skref skal vera.

Umsjón með námskeiðunum hefur Elísabet Lorange.

Nánari upplýsingar um námskeiðið og skráningu má fá á heimasíðunni okkar, www.vimulaus.is eða í síma 511-6161

Styrktaraðilar útgáfu:

SORPA



Styrktaraðili námskeiðs:



POKASJÓÐUR



Foreldrahús