

„Efling fjölskyldulífs” Námskeiðsyfirlit

“Knattspyrnuþjálfarinn veit heilmikið um starf sitt og reglur íþróttarinnar, af því að hann hafði áður verið leikmaður. En það hjálpar foreldrunum ekki vitund að ala upp börn sín, þó að þau hafi einhvern tíman sjálf verið börn.”
(Bill Cosby, gamanleikari, *Við feður*)



Markmið námskeiðisins:
Að hjálpa einstaklingum og hjónum til að mæta þörfum barna sinna á árangursríkan hátt með því að byggja á algildum lífsreglum og heilbrigðum samskiptum

- **Að skilja** undirstöður heilbrigðs fjölskyldulífs
- **Að búa til eigin áætlun fyrir virkt fjölskyldulíf**
- **Að æfa sig í að eiga árangursrík samskipti innan fjölskyldunnar.**

1. Þáttur: Virkt uppeldi og skilyrðislaus ást

Hvað þýðir það að vera virkt fórelldri? Því verður svarað og kenndar verða þrjár aðferðir sem geta hjálpað foreldrum til að sýna ástúð.

2. Þáttur: Skilning á manngerðir og tilfinningatankurinn

Með því að nota vel þekktu persónuleikakönnun muntu uppgötva þann styrk og eiginleika sem þú býrð yfir sem foreldri og hvernig þú getur tamið þér aðlögunarhæfni í samskiptum við þau sem eru þér mikilvægastu. Einnig verður kennt um mikilvægi þess að uppfylla þarfir barnsins þíns.

3. Þáttur: Agi og neikvæðar tilfinningar

Hvað er agi og hvaða aðferð við að beita aga hentar best? Hvernig er hægt að beina og bregðast við reiði á jákvæðan og uppbyggjandi hátt?

4. Þáttur: Að hjálpa börnum okkar andlega

Börn leiita til foreldra sinna til að fá þann siðferðisgrunn sem þau geta byggt líf sitt á. Hvernig getum við hjálpað börnum okkar að finna þann tilgang í lífinu sem þau þrjá?

Efling fjölskyldulífs er eitt af nokkrum námskeiðum sem kennd eru á vegum Lífsgæða
Sérþjálfaðir kennarar **Lífsgæða** er leiðbeinendur á þessu námskeiði.