

Lektorský kurz raného rodičovství

Kurikulum



Tato publikace byla financována z prostředků Evropské komise. Publikace obsahuje pouze názor autora a Komise nenesse odpovědnost za jakékoli případné použití informací v nich obsažených.

Obsah

Lekce samostudia	3
Učební plán prezenčního kurzu	4
Den 1	4
Den 2	5
Den 3	8
Den 4	9
Den 5	11

Toto dílo podléhá licenci Creative Commons Uveďte původ-Neužívejte dílo komerčně-Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní License.

Lekce samostudia

Samostudium probíhalo prostřednictvím online platformy společnosti Roda na adrese <http://edukacija.roda.hr>. Všichni účastníci museli absolvovat samostudium jako předpoklad pro účast na prezečním kurzu.

The screenshot shows the Erasmus Parenting+ course page. At the top, a pink header contains the breadcrumb 'Roda Edukacije > Tečaji > Erasmus Parenting+' and the title 'Erasmus Parenting+'. Below the title, it says 'Posljednje ažuriranje 26/04/2021'. A progress bar indicates '16% DOKRŠENO 1/6 korak'. A note states 'This course will be available from May 2021.' On the right, there is a photo of a woman holding a baby and two buttons: 'NASTAVI TEČAJ' (pink) and 'PODIJELI' (grey). On the left, under the heading 'Tečaj', there is a list of course modules with checkboxes:

Tečaj	Status
Welcome	☒
Training skills	☐
Becoming a parent	☐
Baby basics	☐
Capable parents	☐
Extras	☐

Učební plán prezenčního kurzu

Den 1

Čas zahájení	Čas ukončení	Téma	Očekávané výstupy	Zdroje (pokud existují)	Potřebný čas (HH:MM:SS)
12:30:00	13:45:00	Zahájení, uvítání, seznámení	Přivítání účastníků/nic, seznámení s lektorkami a vzájemné seznamování		1:15:00
13:45:00	14:45:00	Přestávka na oběd			1:00:00
14:45:00	15:10:00	Pravidla skupiny a očekávání	Účastníci/nice jsou seznámeni s nutností skupinových pravidel a způsobem jejich nastavení. Účastníci vědí, jak zmapovat očekávání skupiny a jak podle toho upravit svůj program	Flipchart, lístečky, propisky	0:25:00
15:10:00	15:50:00	Facilitační dovednosti - úvod	Účastníci umí aplikovat různé výukové techniky při předávání obsahu. Účastníci ví, která metoda je optimální volbou v závislosti na výukovém cíli pro danou lekci.	Prezentace, pracovní materiály z "Příručky pro účastníky"	0:40:00
15:50:00	16:10:00	Řízená relaxace	Účastníci znají přínosy využití vizualizace a meditace jako relaxačních technik v programu pro rodiče a vědí, jak je provádět.		0:20:00
16:10:00	16:25:00	Přestávka na kávu			0:15:00
16:25:00	16:35:00	Mentální rozcvička pro lepší			0:10:00

		soustředění			
16:35:00	17:15:00	Zvládání očekávání	Účastníci dokáží identifikovat potřeby a přání ve skupině a vědí, jak s respektem řešit nerealistická očekávání pomocí lektorských technik.	Flipchart a malé lepicí poznámkové papíry	0:40:00
17:15:00	17:55:00	Efektivní výuka a efektivní učení	Účastníci znají různé přístupy k výuce a učení. Účastníci jsou schopni zvolit si efektivní výukové metody pro tvorbu svého kurikula.	Pracovní materiály z "Příručky pro účastníky" (Efektivní výuka, Kužel učení)	0:40:00
17:55:00	18:10:00	Závěrečné kolo a evaluace		Evaluace	0:15:00

Den 2

Start time	End time	Topic	Expected outcomes	Resources (if any)	Time needed (HH:MM:SS)
9:00:00	9:15:00	Warm up	Účastníci znají krátkodobé i dlouhodobé důsledky špatného držení těla; umí nabídnout několik způsobů, jak udržovat a zlepšovat správný postoj a držení těla, a to i při kojení a nošení dítěte a batolete		0:15:00

9:15:00	9:30:00	Rozdílné postoje k rodičovství mezi generacemi a v různých komunitách	Účastníci mají povědomí o různých pohledech na rodičovství a mají schopnost je porovnat.		0:15:00
9:30:00	10:15:00	Udržování zdraví - posilování imunity a osobní pohody (well-being)	Účastníci umí vysvětlit, jak stres, výživa, spánek, pohyb (zejm. venku) a kvalita ovzduší mohou přispívat k nižší nebo vyšší imunitě, aniž by rodiče obviňovali.	Papíry A4, tužky, pastelky	0:45:00
10:15:00	10:30:00	Přestávka na kávu			0:15:00
10:30:00	11:00:00	Vědomé "sebeobětování" v rodičovství; přesunutí pozornosti z "já" na "on/ona"	Účastníci umí otevřeně diskutovat o výzvách a omezeních, která s sebou rodičovství přináší a o jejich možném významu a přínosu pro osobní růst v životě čerstvých rodičů.	Propiska pro každého účastníka	0:30:00
11:00:00	11:30:00	Zvládání stresu	Účastníci znají a umí diskutovat o různých zdravých způsobech, jak reagovat na stres	Papír na flipchart, fixy na flipchart	0:30:00
11:30:00	12:00:00	Těžké/negativní emoce	Účastníci umějí otevřeně diskutovat o náročných emocích, které se mohou objevit v souvislosti s rodičovstvím (hněv, bezmoc aj.) a nabízet způsoby, jak je zvládat, zmírňovat a předcházet jim (zvyšováním odolnosti vůči stresu a několika jednoduchými kognitivně-behaviorálními technikami)		0:30:00
12:00:00	13:00:00	Přestávka na oběd			1:00:00

13:00:00	13:15:00	Warm up			00:15:00
13:15:00	13:30:00	Sledování varovných příznaků - poporodní deprese, poporodní psychóza, posttraumatická stresová porucha související s porodem			00:15:00
13:30:00	14:15:00	Osobnostní růst v rodičovství	Účastníci umí vést diskusi o tom, jak nás rodičovství může změnit; znají základy konceptu osobnostního růstu; umí vést diskusi o přijetí rodičovství včetně jeho nepředvídatelnosti		0:45:00
14:15:00	14:30:00	Přestávka na kávu			0:15:00
14:30:00	14:45:00	Partnerství vs. rodičovství	Účastníci znají výzvy spojené s rodičovstvím a partnerstvím		0:15:00
14:45:00	15:10:00	Otcovství dnes a role rodičů v různých typech současných rodin	Účastníci jsou si vědomi proměňující se role otců a různorodá očekávání vůči jejich roli. Jsou si zároveň vědomi role rodičů v různých typech současných rodin (např. sólo rodiče, homoparentální rodiny)		0:25:00
15:10:00	15:35:00	Závěrečné zhodnocení			0:25:00

Den 3

Start time	End time	Topic	Expected outcomes	Resources (if any)	Time needed (HH:MM:SS)
9:00:00	9:10:00	Zahájení dne, informace o programu, kolečko – jak se kdo cítí			00:10:00
9:10:00	9:40:00	Warm up			00:30:00
9:40:00	10:25:00	Osobní zkušenost s kojením	Účastníci jsou si vědomi vlivu osobní zkušenosti s kojením na profesní rozvoj a přístup při poskytování podpory a vzdělávání rodičů.		00:45:00
10:25:00	10:40:00	Přestávka na kávu			00:15:00
10:40:00	11:10:00	Etika v lektorské práci	Účastníci znají cíle a hodnoty programu Parenting+ (Podpora rodičů dětí ve věku 0-3 roky). Jsou si vědomi limitů lektorské profese školitele. Jsou obeznámeni s relevantními dokumenty WHO.		0:30:00
11:10:00	12:10:00	Chování a potřeby novorozence (emocionální, fyzické)	Účastníci si lépe uvědomují své předsudky, umí praktikovat aktivní naslouchání, jsou zručnější v tématu skupinové dynamiky; jsou schopni diskutovat a reflektovat témata ze samostudia.	Flipchart, papír, tužky, fixy, panenky; kartičky (s úkoly)	1:00:00
12:10:00	13:40:00	Oběd			

13:40:00	13:55:00	Relaxační aktivita – masáž rukou			0:15:00
13:55:00	15:25:00	Kojení: přisátí a polohování	Účastníci vědí, jak podpořit rodiče při kojení v optimálním polohování i přisátí miminka (včetně situací po porodu císařských řezem a epiziotomii); vědí, co dělat, když se dítě nepřisaje; znají techniky odsávání mateřského mléka.	Pananky, model(y) prsu, polštáře, podložky, židle, pokud možno pohovka; kojící polštáře, pokud jsou k dispozici	1:30:00
15:25:00	15:40:00	Přestávka na kávu			00:15:00
15:40:00	16:25:00	Prezentace práce ve dvojicích na zvolená témata z oblasti rodičovství	Účastníci jsou schopni zvolit a kombinovat účinné vzdělávací metody a prezentovat svou práci ve dvojicích.		0:45:00
17:10:00	17:30:00	Závěrečné hodnocení			0:20:00

Den 4

Start time	End time	Topic	Expected outcomes	Resources (if any)	Time needed (HH:MM:SS)
9:00:00	9:10:00	Zahájení programu, úvodní kolečko			00:10:00
9:10:00	9:30:00	Warm up			00:20:00
9:30:00	10:30:00	Kojení - používání správného vybavení správným způsobem	Účastníci ví, jak správně používat laktační pomůcky (např. chrániče bradavek – tzv. kloboučky na kojení, kojenecké lahve,	Pananky, chrániče bradavek, kojenecké lahve, odsávačky aj. laktační pomůcky	00:60:00

			odsávačky)		
10:30:00	10:45:00	Přestávka na kávu			00:15:00
10:45:00	12:15:00	Kojení; informovaná rozhodnutí, respektování různých postojů a hodnot	Účastníci ví, jak komunikovat o kojení s respektem a bez odsuzování; jak uspokojit potřeby všech zúčastněných; jak čelit nečekaným situacím.	Panenko, karty, papír, tužky, flipchart, fixy	1:30:00
12:15:00	13:15:00	Přestávka na oběd			1:00:00
13:15:00	13:30:00	Warm up			00:15:00
13:30:00	15:00:00	Zacházení s miminko (tzv. baby handling); masáže miminek		Panenko, podložky	1:30:00
15:00:00	15:15:00	Přestávka na kávu			00:15:00
15:15:00	16:45:00	Nošení dětí - základní informace	Účastníci znají základy nošení dětí i jednotlivé typy nosítek.	Panenko, vázací šátky, vaky aj. nosítka	1:30:00
16:45:00	16:55:00	Závěrečné zhodnocení			0:10:00

Den 5

Start time	End time	Topic	Expected outcomes	Resources (if any)	Time needed (HH:MM:SS)
9:00:00	9:10:00	Zahájení programu, úvodní kolečko			00:10:00

9:10:00	9:25:00	Warm up			00:15:00
9:25:00	10:25:00	Problémy při krmení/kojení; nácvik poradenských a komunikačních dovedností	Účastníci znají běžné problémy při krmení/kojení kojenců, umí popsat, jak je řešit nebo kdy vyhledat pomoc; jak s rodiči komunikovat s respektem a s ohledem na jejich individuální situaci.	flipchart, fixy, kartičky s různými popsány problémy a výzvami	1:00:00
10:25:00	10:40:00	Přestávka na kávu			00:15:00
10:40:00	11:40:00	Závěrečná diskuse			1:00:00
11:40:00	11:55:00	Hodnocení a uzavření této části kurzu			0:15:00
11:55:00	12:55:00	Oběd			1:00:00