

Program edukatora za podršku roditeljima

KURIKULUM



Ova aktivnost je ostvarena uz finansijsku potporu Europske komisije. Ova aktivnost odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

Sadržaj

Modul za samostalno učenje	3
Kurikulum - trening uživo	4
Prvi dan	4
Drugi dan	5
Treći dan	7
Četvrti dan	9
Peti dan	10

Ovo djelo je dano na korištenje pod licencom Creative Commons Imenovanje-Nekomercijalno-Dijeli pod istim uvjetima 4.0 međunarodna.

Modul za samostalno učenje

Modul za samostalno učenje je polaznicama dostupan preko Rodine online platforme na adresi <http://edukacija.roda.hr>. Sve polaznice su morale završiti samostalno učenje kao preduvjet za pohađanje treninga uživo.

Roda Edukacije > Tečajevi > Erasmus Parenting+

Erasmus Parenting+

Posljednje ažuriranje 26/04/2021



16% DOVRŠENO 1/6 korak

This course will be available from May 2021.

Tečaj

Welcome

Training skills

Becoming a parent

Baby basics

Capable parents

Extras

NASTAVI TEČAJ

PODIJELI ↗

Kurikulum - trening uživo

Prvi dan

Vrijeme početka	Vrijeme završetka	Tema	Očekivani ishodi	Resursi (ako ih ima)	Potrebno vrijeme (HH:MM:SS)
12:30:00	13:45:00	Pozdravni govor	Dobrodošlica sudionicima, sastanak trenera i međusobno upoznavanje.		1:15:00
13:45:00	14:45:00	Pauza za ručak			1:00:00
14:45:00	15:10:00	Grupna pravila i očekivanja	Polaznice su svjesne nužnosti pravila grupe i kako ih postaviti. Polaznice znaju mapirati očekivanja grupe i kako prilagoditi svoj dnevni red/nastavni plan u skladu s tim.	Flip chart, post-it, olovke	0:25:00
15:10:00	15:50:00	Vještine facilitacije - Uvod	Polaznice mogu primijeniti različite tehnike podučavanja u isporuci sadržaja. Polaznice znaju koja je metoda optimalna ovisno o trenerovom cilju za trening.	Prezentacija, Radni materijali iz "Priručnik za sudionike"	0:40:00
15:50:00	16:10:00	Vođeno opuštanje	Polaznice su svjesne prednosti korištenja vizualizacije i meditacije kao tehnika opuštanja na satovima roditeljstva i kako to učiniti.		0:20:00
16:10:00	16:25:00	Pauza za kavu			0:15:00
16:25:00	16:35:00	Warm up aktivnost			0:10:00
16:35:00	17:15:00	Upravljanje očekivanjima	Polaznice mogu identificirati potrebe i želje	Flip chart, post-it	0:40:00

			u grupi i kako premostiti razlike s uvažavanjem		
17:15:00	17:55:00	Učinkovito poučavanje i učinkovito učenje	Polaznice su svjesne različitih pristupa podučavanju i učenju. Polaznice znaju odabrati učinkovite obrazovne metode za izradu svog kurikulumu.	Radni materijali iz "Priručnik za sudionike" (Učinkovita nastava, Tuljac učenja)	0:40:00
17:55:00	18:10:00	Završni krug i evaluacije		Evaluacije	0:15:00

Drugi dan

Vrijeme početka	Vrijeme završetka	Tema	Očekivani ishodi	Resursi (ako ih ima)	Potrebno vrijeme (HH:MM:SS)
9:00:00	9:15:00	Warm up aktivnost	Poznaje kratkoročne i dugoročne posljedice lošeg držanja; može ponuditi nekoliko načina kako održati i poboljšati držanje tijela, uključujući tijekom dojenja i nošenja bebe i malog djeteta		0:15:00
9:15:00	9:30:00	Različiti stavovi o roditeljstvu među generacijama i zajednicama	Svijest o različitim pogledima na roditeljstvo i sposobnost da ih pomire.		0:15:00
9:30:00	10:15:00	Održavanje zdravlja - jačanje imuniteta i svoje dobrobiti	Može objasniti kako stres, prehrana, san, tjelovježba (posebno na otvorenom) i kvaliteta zraka mogu doprinijeti nižem ili	Listovi papira, olovke u boji, bojice...	0:45:00

			većem imunitetu, bez posramljivanja roditelja		
10:15:00	10:30:00	Pauza za kavu			0:15:00
10:30:00	11:00:00	Svjesno "žrtvovanje" roditeljstva - promjena fokusa s "ja" na "on/ona"	Može otvoreno razgovarati o ograničenjima i ograničenjima koja dolaze s roditeljstvom i njihovom mogućem značenju i doprinosu osobnom rastu u životima novih roditelja	Olovka za svakog sudionika	0 :30:00
11:00:00	11:30:00	Upravljanje stresom	Poznaje i može raspravljati o raznim zdravim načinima reagiranja na stres	Flip chart, markeri	0 :30:00
11:30:00	12:00:00	Teške/Negativne emocije	Može otvoreno razgovarati o teškim emocijama koje mogu nastati s roditeljstvom (sindrom varalice, ljutnja, bespomoćnost), usredotočujući se na načine kako ih obuzdati, razriješiti i spriječiti ih (povećanjem naše otpornosti na stres i nekoliko jednostavnih kognitivno-bihevioralnih tehnika)		0:30:00
12:00:00	13:00:00		Pauza za ručak		1:00:00
13:00:00	13:15:00	Warm up aktivnost			00:15:00
13:15:00	13:30:00	Praćenje znakova upozorenja - postporođajna depresija, postporođajna psihoza, posttraumatski stresni poremećaj povezan s porodom			00:15:00
13:30:00	14:15:00	Osobni rast u roditeljstvu	Može voditi raspravu o načinima na koje nas roditeljstvo može promijeniti; poznaje osnove koncepta osobnog rasta; može dovesti do prihvaćanja roditeljstva		0:45:00

			uključujući njegovu nepredvidljivost		
14:15:00	14:30:00	Pauza za kavu			0:15:00
14:30:00	14:45:00	Partnerstvo naspram roditeljstva	Svjesna je izazova povezanih s roditeljstvom i partnerstvom		0:15:00
14:45:00	15:10:00	Očinstvo danas	Svjesna je različitih očekivanja od očeva i njihove transformirajuće uloge		0:25:00
15:10:00	15:35:00	Završni krug i evaluacije			0:25:00

Treći dan

Vrijeme početka	Vrijeme završetka	Tema	Očekivani ishodi	Resursi (ako ih ima)	Potrebno vrijeme (HH:MM:SS)
9:00:00	9:10:00	Uvodne informacije			00:10:00
9:10:00	9:40:00	Warm up aktivnost			00:30:00
9:40:00	10:25:00	Osobno iskustvo dojenja	Svjestna je utjecaja osobnog iskustva dojenja na profesionalni razvoj i pristup polaznicima tijekom radionica.		00:45:00
10:25:00	10:40:00	Pauza za kavu			00:15:00
10:40:00	11:10:00	Trenerska etika	Može procijeniti opseg ciljeva i vrijednosti programa Roditeljstvo+. Svjestna je granica profesije trenera. Upoznata je s Kodom SZO.		0:30:00

11:10:00	12:10:00	Ponašanje i potrebe bebe (emocionalne, fizičke)	Polaznica je svjesna svojih predrasuda, prakticira aktivno slušanje, vještija je u grupnoj dinamici; ponoviti neke od sadržaja koje su pročitali u samostalnoj nastavi.	Flip chart, papir, olovke, flomasteri, lutke; kartice (zadaci)	1:00:00
12:10:00	13:40:00	Ručak			
13:40:00	13:55:00	Warm up aktivnost - Masaža ruku			0:15:00
13:55:00	15:25:00	Dojenje: hvat i poze	Polaznice znaju kako ispravno postaviti položaje za dojenje i optimalni hvat (prilagodbe nakon carskog reza i epiziotomije); što učiniti ako beba ne hvata bradavicu; pumpanje; tehnika ručnog izdavanja	Lutke, model(i) dojke, jastuci, prostirke, stolice, sofa po mogućnosti; jastuci za dojenje ako su dostupni	1:30:00
15:25:00	15:40:00	Pauza za kavu			00:15:00
15:40:00	16:25:00	Prezentacije rada u parovima - Teme iz područja roditeljstva	Sudionici su u mogućnosti odabrati i kombinirati učinkovite obrazovne metode, te prezentirati svoj rad u paru.		0:45:00
16:25:00	16:45:00	Završni krugovi i evaluacije			0:20:00

Četvrti dan

Vrijeme početka	Vrijeme završetka	Tema	Očekivani ishodi	Resursi (ako ih ima)	Potrebno vrijeme (HH:MM:SS)
9:00 :00	9:10:00	Uvodne informacije			00:10:00
9:10:00	9:30:00	Warm up aktivnost			00:20:00
9:30:00	10:30:00	Dojenje - korištenje odgovarajuće opreme na pravi način	Polaznica zna kako pravilno koristiti šesiriće za bradavice, pomoć za dojenje, bočice; pumpe;...	Lutke, šesirići za bradavice, bočice, pomagala za laktaciju, pumpe	00:60:00
10:30:00	10:45:00	Pauza za kavu			00:15:00
10:45:00	12:15:00	Hranjenje dojenčadi: informirane odluke; poštivanje različitih stavova i vrijednosti	Polaznica zna komunicirati o dojenju na način pun poštovanja i bez osuđivanja; kako zadovoljiti potrebe svih uključenih; kako se suočiti s neočekivanim situacijama.	Lutke, karte, papir, olovke, flip chart, flomasteri	1:30:00
12:15:00	13:15:00	Pauza za ručak			1:00:00
13:15:00	13:30:00	Warm up aktivnost / Energizer			00:15:00
13:30:00	15:00:00	Osnove rukovanja bebom + prednosti masaže bebe	Polaznica zna osnove rukovanja bebom (<i>Baby handling</i>) i o prednostima masaže za bebe; Polaznica može navesti različite pristupe različitih stručnih tijela/organizacija.	Lutke, prostirke	1:30:00
15:00:00	15:15:00	Pauza za kavu			00:15:00
15:15:00	16:45:00	Osnove nošenja beba	Polaznica zna osnove nošenja beba	Lutke, marama, slingovi,	1:30:00

			(<i>Babywearing</i>), poznaje principe, nosiljke.	mekane strukturirane nosače itd.	
16:45:00	16:55:00	Završni krug			0:10:00

Peti dan

Vrijeme početka	Vrijeme završetka	Tema	Očekivani ishodi	Resursi (ako ih ima)	Potrebno vrijeme (HH:MM:SS)
9:00:00	9:10:00	Uvodne informacije			00:10:00
9:10:00	9:25:00	Warm up aktivnost / Energizer			00:15:00
9:25:00	10:25:00	Izazovi hranjenja/dojenja dojenčadi: vježbanje vještina savjetovanja i komunikacije	Polaznica je svjesna uobičajenih izazova hranjenja/dojenja dojenčadi, može opisati kako ih riješiti ili kada tražiti pomoć; kako komunicirati s roditeljima poštujući njihove izbore i uzimajući u obzir njihovu individualnu situaciju.	flip chart, flomasteri, kartice s različitim izazovima	1:00:00
10:25:00	10:40:00	Pauza za kavu			00:15:00
10:40:00	11:40:00	Završna aktivnost			1:00:00
11:40:00	11:55:00	Evalucije			0:15:00
11:55:00	12:55:00	Ručak			1:00:00