



Izobraževalni program za voditelje podpornih skupin za starše

KURIKULUM



Projekt je nastal v okviru sodelovanja pri mednarodnem projektu ERASMUS+ Parenting+, ki ga je financirala Evropska Unija. Gre za plod sodelovanja petih nevladnih organizacij, specializiranih za podporo družinam od nosečnosti do zgodnjega otroštva: Róda s Hrvaške, Aperio iz Češke Republike, KNE z Madžarske, Adresam iz Španije in Inštituta za dojenje Rumina iz Slovenije.



Vsebina

Teoretični del – samoizobraževanje	3
Praktični del izobraževanja	4
1. dan	4
2. dan	5
3. dan	7
4. dan	9
5. dan	10

Licenca Creative Commons

To delo je objavljeno pod licenco Creative Commons Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Deljenje pod enakimi pogoji 4.0 Mednarodna.





Teoretični del – samoizobraževanje

Pred praktičnim delom izobraževanja v osebni obliki morajo vsi udeleženci:

1.) Prebrati:

- izbrana poglavja iz knjige Womanly Art of Breastfeeding (La Leche League International, 2010)
- Spanje z dojenčkom (James J. McKenna)
- Dojenje in materinstvo iz srca (Ksenija Šoster Olmer)

2.) Poslušati spletna predavanja:

- Priprave na dojenje in prve tedne z dojenčkom
- Uvajanje goste hrane: od kašic do BLW
- Dojenje po prvem letu in odstavljanje

Kot opazovalci se morajo udeležiti morajo štirih osebnih (če ni druge možnosti, pa spletnih) srečanj za starše z dojenčki. Napisati morajo kratko poročilo:

- kaj so se novega naučili
- kaj jih je presenetilo
- kaj bi sami naredili drugače
- katere izzive so zaznali.





Praktični del izobraževanja

1. dan

Začetek	Konec	Tema	Pričakovani izidi	Viri (po potrebi)	Čas (HH:MM:SS)
12:30:00	13:45:00	Dobrodošlica	Uvod v izobraževanje, predstavitev in spoznavanje udeležencev in inštruktorjev.		1:15:00
13:45:00	14:45:00	Odmor za kosilo			1:00:00
14:45:00	15:10:00	Pravila v skupini in pričakovanja	Udeleženci se zavedajo, kako pomembna so pravila skupine in kako jih postaviti. Znajo prepoznati pričakovanja skupine in kako ustrezno prilagoditi program srečanja.	Tabla z listi, samolepilni lističi, pisala	0:25:00
15:10:00	15:50:00	Uvod v veščine vodenja skupin	Udeleženci lahko pri podajanju vsebin uporabljajo različne učne tehnike in izberejo najustreznejšo metodo glede na cilj in temo srečanja.	Predstavitve, igre vlog	0:40:00
15:50:00	16:10:00	Vodena sprostitvev	Udeleženci poznajo prednosti vizualizacije in meditacije kot sprostitev tehnik in jih znajo uporabiti na srečanjih za starše.		0:20:00





16:10:00	16:25:00	Odmor			0:15:00
16:25:00	16:35:00	Vaja za koncentracijo			0:10:00
16:35:00	17:15:00	Kako uskladiti različna pričakovanja	Udeleženci znajo prepoznati potrebe in želje v skupini ter kako spoštljivo premostiti razlike.	Tabla z listi, samolepilni lističi, pisala	0:40:00
17:15:00	17:55:00	Učinkovito poučevanje in učenje	Udeleženci poznajo različne pristope k poučevanju in učenju. Izbirati znajo učinkovite izobraževalne metode.		0:40:00
17:55:00	18:10:00	Zaključni krog in evaluacija		Vprašalnik	0:15:00

2. dan

Začetek	Konec	Tema	Pričakovani izidi	Viri (po potrebi)	Čas (HH:MM:SS)
9:00:00	9:15:00	Ogrevanje	Udeleženci poznajo kratkoročne in dolgoročne posledice slabe drža; poznajo več načinov, kako izboljšati telesno držo tudi med dojenjem in nošenjem dojenčka in malčka.		0:15:00
9:15:00	9:30:00	Različni odnosi do vzgoje med generacijami in v skupnosti	Zavedanje različnih pogledov na vzgojo, vlogo staršev in sposobnost njihovega usklajevanja.		0:15:00





9:30:00	10:15:00	Krepitev zdravja in dobrega počutja	Udeleženci znajo razložiti, kako lahko stres, prehrana, spanje, vadba (zlasti na prostem) in kakovost zraka prispevajo k zdravju.	Tabla z listi, listi A4, samolepilni lističi, pisala	0:45:00
10:15:00	10:30:00	Odmor			0:15:00
10:30:00	11:00:00	Zavestna požrtvovalnost, sprememba fokusa s prve na tretjo osebo	Udeleženci znajo razpravljati o omejitvah, ki jih prinaša starševstvo, ter njihovem možnem pomenu in prispevku k osebni rasti v življenju mladih staršev.	A4 listi, pisala	0:30:00
11:00:00	11:30:00	Obvladovanje stresa	Udeleženci poznajo različne zdrave načine odzivanja na stres in jih predstaviti.	Tabla z listi, samolepilni lističi, pisala	0:30:00
11:30:00	12:00:00	Obvladovanje težkih/negativnih čustev	Udeleženci znajo odkrito razpravljati o težkih čustvih, ki se lahko pojavijo, ko postanemo starši (sindrom prevaranta, jeza, nemoč), pri čemer se osredotoča na načine, kako jih zadržati, se jih znebiti in preprečiti (s povečanjem svoje odpornosti na stres in z več preprostimi kognitivno-vedenjskimi tehnikami).		0:30:00
12:00:00	13:00:00	Odmor za kosilo			1:00:00
13:00:00	13:15:00	Ogrevanje			00:15:00
13:15:00	13:30:00	Opazovanje opozorilnih znakov – poporodna depresija, posttravmatska stresna motnja	Udeleženci znajo prepoznati zgodnje opozorilne znake in starše napotiti dalje.		00:15:00





13:30:00	14:15:00	Starševstvo in osebna rast	Udeleženci znajo voditi pogovor o načinih, kako nas lahko starševstvo spremeni, o izzivih in priložnostih za osebno rast.		0:45:00
14:15:00	14:30:00	Odmor			0:15:00
14:30:00	14:45:00	Partnerstvo in starševstvo	Udeleženci so seznanjeni z izzivi, povezanimi s starševstvom in partnerstvom		0:15:00
14:45:00	15:10:00	Izzivi očetovstva	Udeleženci poznajo različna pričakovanja in izzive očetov ter njihove transformacijske vloge		0:25:00
15:10:00	15:35:00	Zaključni krog in evaluacija		Vprašalnik	0:25:00

3. dan

Začetek	Konec	Tema	Pričakovani izidi	Viri (po potrebi)	Čas (HH:MM:SS)
9:00:00	9:10:00	Uvod, osnovna navodila			00:10:00
9:10:00	9:40:00	Ogrevanje			00:30:00
9:40:00	10:25:00	Osebne izkušnje z dojenjem	Udeleženci se zavedajo vpliva osebne izkušnje z dojenjem na strokovni razvoj in pristop do staršev na srečanjih podpornih skupin za starše.		00:45:00





10:25:00	10:40:00	Odmor			00:15:00
10:40:00	11:10:00	Etika voditeljev podpornih skupin za starše	Udeleženci so sposobni ovrednotiti obseg ciljev in vrednot programa Parenting+. Zavedajo se svojih omejitev v vlogi voditeljev podpornih skupin in poznajo Kodeks o trženju nadomestkov materinega mleka.		0:30:00
11:10:00	12:10:00	Vedénje in potrebe novorojenčkov in dojenčkov	Udeleženci znajo staršem na preprost, zanimiv in nevsiljiv način pojasniti normalno vedenje in potrebe otrok.	Tabla z listi, samolepilni lističi, pisala	1:00:00
12:10:00	13:40:00	Odmor za kosilo			
13:40:00	13:55:00	Ogrevanje – masaža rok		Masažno ali drugo jedilno olje	0:15:00
13:55:00	15:25:00	Dojenje: položaji in pristavljanje	Udeleženci poznajo položaje za dojenje in optimalno pristavljanje (prilagoditve po carskem rezu in prerezu presredka); kaj storiti, če se dojenček ne pristavlja; osnove črpanja; tehnika ročnega iztiskanja mleka	Lutke, modeli prsi, blazine ipd.	1:30:00
15:25:00	15:40:00	Odmor			00:15:00
15:40:00	16:25:00	Predstavitve partnerskega dela na teme starševstva	Udeleženci znajo izbrati in kombinirati učinkovite izobraževalne metode ter svoje delo predstaviti v parih.		0:45:00
17:10:00	17:30:00	Zaključni krog in evaluacija		Vprašalnik	0:20:00



4. dan

Začetek	Konec	Tema	Pričakovani izidi	Viri (po potrebi)	Čas (HH:MM:SS)
9:00:00	9:10:00	Uvod, osnovna navodila			00:10:00
9:10:00	9:30:00	Ogrevanje			00:20:00
9:30:00	10:30:00	Dojenje: uporaba ustrezne opreme	Udeleženci poznajo vire strokovnih informacij in pravilno uporabljati pogoste pripomočke v zvezi z dojenjem	Lutke, nastavki, črpalke, seti za dohranjevanje	00:60:00
10:30:00	10:45:00	Odmor			00:15:00
10:45:00	12:15:00	Hranjenje dojenčkov: sprejemanje odločitev na osnovi celostnih informacij; spoštovanje različnih potreb, pristopov in vrednot	Udeleženec zna komunicirati o hranjenju na spoštljiv in obziren način; zadovoljiti potrebe vseh vpletenih; kako se soočiti z nepričakovanimi situacijami.		1:30:00
12:15:00	13:15:00	Odmor za kosilo			1:00:00
13:15:00	13:30:00	Vaja za ogrevanje			00:15:00
13:30:00	15:00:00	Osnove handlinga in prednosti masaže dojenčka	Udeleženci poznajo osnove rokovanja z dojenčkom in prednosti masaže dojenčka.	Lutke, podloge	1:30:00
15:00:00	15:15:00	Odmor			00:15:00





15:15:00	16:45:00	Osnove nošenja dojenčkov v nosilkah	Udeleženci poznajo osnove varnega nošenja in glavne značilnosti posameznih vrt nosilk.	Lutke, trakovi, slingi in mehke strukturirane nosilke ipd.	1:30:00
16:45:00	16:55:00	Zaključni krog		Vprašalnik	0:10:00

5. dan

Začetek	Konec	Tema	Pričakovani izidi	Viri (po potrebi)	Čas (HH:MM:SS)
9:00:00	9:10:00	Uvod, osnovna navodila			00:10:00
9:10:00	9:25:00	Vaja za ogrevanje			00:15:00
9:25:00	10:25:00	Izzivi pri dojenju/hranjenju: vaja komunikacijskih veščin in svetovanja	Udeleženci poznajo pogoste težave pri dojenju/hranjenju, znajo odgovoriti na osnovna vprašanja, vedo, kdaj in kam po potrebi napotiti starše; znajo spoštljivo komunicirati s starši glede na njihove potrebe.	Table z listi, flomastri, kartice z različnimi izzivi, po potrebi lutke dojenčkov	1:00:00
10:25:00	10:40:00	Odmor			00:15:00
10:40:00	11:40:00	Zaključna aktivnost			1:00:00
11:40:00	11:55:00	Evaluacija	Povratne informacije udeležencev in predlogi za izboljšave	Vprašalnik	0:15:00



11:55:00	12:55:00	Kosilo			1:00:00
-----------------	-----------------	---------------	--	--	----------------

