

## Szülőtámogató szakemberek képzése

### Tanterv



A kiadványt az Európai Bizottság finanszírozta. A kiadvány csak a szerző véleményét tartalmazza, és a Bizottság nem vállal felelősséget a benne foglalt információk esetleges felhasználásáért.

## Tartalomjegyzék

Önálló otthoni online tanulás	<b>3</b>
Személyes jelenlétű képzés tanterve	<b>4</b>
Első nap	4
Második nap	4
Harmadik nap	5
Negyedik nap	5
Ötödik nap	6

Ez a Mű a Creative Commons Nevezd meg! - Ne add el! - Így add tovább! 4.0 Nemzetközi Licenc feltételeinek megfelelően felhasználható.

## Önálló otthontanulás

Az önálló otthoni tanulás a horvát partnerszervezetnek az online platformján keresztül zajlott: <http://edukacija.roda.hr>. Minden résztvevőnek végig kellett mennie az otthoni tanulásra szánt online anyagokon ahhoz, hogy részt vehessen a személyesen megrendezett képzésen.

The screenshot shows the Erasmus Parenting+ course page. At the top, there is a breadcrumb trail: "Roda Edukacije > Tečajevi > Erasmus Parenting+". The main title "Erasmus Parenting+" is displayed in white on a pink background. Below the title, it says "Posljednje ažuriranje 26/04/2021". A progress bar indicates "18% DOVRŠENO 1/5 Korak". A note states "This course will be available from May 2021." Under the heading "Tečaj", there is a list of course modules: "Welcome" (completed with a blue checkmark), "Training skills", "Becoming a parent", "Baby basics", "Capable parents", and "Extras". On the right side, there is a photo of a woman holding a baby, and two buttons: "NASTAVI TEČAJ" (Continue Course) and "PODIJELI" (Share).

## A személyes jelenléttel megrendezésre kerülő képzés tanterve

**Első nap**

Kezdés	Vége	Téma	Várt kimenet	segédanyagok (ha van)	szükséges idő (HH:MM:SS)
12:30:00	13:45:00	Köszöntő beszéd	Üdvözlés, trénerek és egymás megismerése		1:15:00
13:45:00	14:45:00	ebéd szünet			1:00:00
14:45:00	15:10:00	Csoportszabályok és elvárások	A résztvevők tudják, miért fontosak a csoportszabályok és hogyan kell meghozni őket. Tudják, hogyan térképezzék fel a z elvárásokat és hogyan igazítsák ehhez a tantervüket.	Flipchart, post-it, tollak	0:25:00
15:10:00	15:50:00	Facilitálási készségek - bevezetés	A résztvevők különböző módszereket ismernek a tananyag átadására  Tudják, hogy milyen módszert érdemes választaniuk az elérni kívánt céljuk függvényében.	PPT	0:40:00
15:50:00	16:10:00	Vezetett relaxáció	A résztvevők ismerik a vezetett relaxációk és vizualizációk előnyeit a szülőknek tartott csoportokban, és tudják, mikor és hogyan használják ezeket.		0:20:00

16:10:00	16:25:00	Kávészünet			0:15:00
16:25:00	16:35:00	Bemelegítő, összehangoló gyakorlat			0:10:00
16:35:00	17:15:00	Elvárások menedzselése	A résztvevők felismerik és meg tudják különböztetni a csoportjuk tagjainak szükségleteit és igényeit, és tudják, hogyan hangolják össze a kettő közötti különbségeket.	Flip chart, post-it	0:40:00
17:15:00	17:55:00	Hatékony tanítás és hatékony tanulás	A résztvevők tudatában vannak a tanuláshoz és tanulóhoz kapcsolódó különböző megközelítésmódokkal. Ki tudják választani a számukra legmegfelelőbb megközelítésmódot és technikákat.		0:40:00
17:55:00	18:10:00	Zárókör és értékelés		Értékelő kérdőívek	0:15:00

## Második nap

Kezdés	Vége	Téma	Várt kimenet	segédanyagok	szükséges idő (HH:MM:SS)
9:00:00	9:15:00	Bemelegítő			0:15:00
9:15:00	9:30:00	A gyerekneveléssel kapcsolatos különböző attitűdök	Tisztában van vele, hogy milyen különböző megítélése lehet a gyereknevelésnek és		0:15:00

			<b>képes közös nevezőre hozni a különbözőségeket.</b>		
<b>9:30:00</b>	<b>10:15:00</b>	<b>Az egészség megtartása</b>	<b>El tudja magyarázni, hogy a stressz, a táplálkozás, az alvás, a mozgás és a szabad levegőn töltött idő hogyan hat az immunrendszerre, anélkül, hogy megszegyenítené a szülőt.</b>	<b>papírok, színes zsírkréták...</b>	<b>0:45:00</b>
<b>10:15:00</b>	<b>10:30:00</b>	<b>Kávé szünet</b>			<b>0:15:00</b>
<b>10:30:00</b>	<b>11:00:00</b>	<b>Tudatos önfeladás a szülőségben. A fókusz az énről a másokra tolódik.</b>	<b>Nyíltan tud beszélni a gyerekneveléssel járó akadályoztatásról és arról, hogy ezek hogyan járulhatnak hozzá a személyes fejlődéshez</b>	<b>A pen for each participant</b>	<b>0:30:00</b>
<b>11:00:00</b>	<b>11:30:00</b>	<b>A stresszel való megküzdés</b>	<b>Ismer és meg tud osztani különböző hatékony stressz menedzsment eszközöket.</b>	<b>Flipchart paper, flipchart markers</b>	<b>0:30:00</b>
<b>11:30:00</b>	<b>12:00:00</b>	<b>Nehéz érzések</b>	<b>Nyíltan tud beszélni azokról a nehéz érzésekről, amiket a gyereknevelés előhívhat (imposztor szindróma, harag, tehetetlenség stb.), miközben ötleteket ad a velük való megküzdésre (tartalmazás, feloldás és megelőzés)</b>		<b>0:30:00</b>
<b>12:00:00</b>	<b>13:00:00</b>	<b>Ebéd szünet</b>			<b>1:00:00</b>
<b>13:00:00</b>	<b>13:15:00</b>	<b>Bemelegítő</b>			<b>00:15:00</b>
<b>13:15:00</b>	<b>13:30:00</b>	<b>Ismerd fel a jeleket! Szülés utáni depresszió, pszichózis, a szüléshez kapcsolódó poszttraumatikus stressz</b>			<b>00:15:00</b>

13:30:00	14:15:00	Személyes fejlődésünk a gyereknevelés által	Tud beszélgetést vezetni arról, milyen módon változtat meg minket a szülőség. ismeri a személyes fejlődés alapelveit.		0:45:00
14:15:00	14:30:00	Kávészünet			0:15:00
14:30:00	14:45:00	Párkapcsolat és gyereknevelés	Ismeri a kihívásokat és tud róluk beszélni.		0:15:00
14:45:00	15:10:00	Az apaság ma	Ismeri az apákkal és a változóban lévő szerepükkel kapcsolatos kihívásokat és változásokat.		0:25:00
15:10:00	15:35:00	Zárókör és értékelés			0:25:00

### Day Three

Kezdés	Vége	Téma	Várt kimenet	segédanyagok	szükséges idő (HH:MM:SS)
9:00:00	9:10:00	Gyakorlati tudnivalók			00:10:00
9:10:00	9:40:00	Bemelegítő			00:30:00
9:40:00	10:25:00	Személyes tapasztalat a szoptatással	Tisztában van vele, hogy a személyes szoptatási tapasztalata hogyan befolyásolja őt oktatóként.		00:45:00
10:25:00	10:40:00	kávészünet			00:15:00

10:40:00	11:10:00	<b>Etika</b>	<b>Tisztában van a tréner szerep korlátaival. Ismeri a WHO etikai kódexét.</b>		<b>0:30:00</b>
11:10:00	12:10:00	<b>(Új)kisbaba viselkedése és szükségei (érzelmi és fizikail)</b>	<b>Jobban látja saját elfogultságait. Használja az aktív meghallgatást. Felismeri az alapvető csoportdinamikai folyamatokat.</b>	<b>Flip chart, papír, filctoll, babák</b>	<b>1:00:00</b>
12:10:00	13:40:00	<b>Ebéd</b>			
13:40:00	13:55:00	<b>Bemelegítő - kéz masszázs</b>			<b>0:15:00</b>
13:55:00	15:25:00	<b>Szoptatás: mellretétel és különböző szoptatási pozíciók</b>	<b>Ismeri a mellretétel alapelveit, az alapvető pozíciókat és a császármetszéshez, stb. kapcsolódó adaptációkat. Mit lehet tenni, ha nem kap mellre a baba. Fejés.</b>	<b>Babák, mell modell, párnák, matracok, szoptatós párnák</b>	<b>1:30:00</b>
15:25:00	15:40:00	<b>Kávészünet</b>			<b>00:15:00</b>
15:40:00	16:25:00	<b>Prezentáció - a párokban készített előadások bemutatója</b>	<b>Tud témát és hozzá illeszkedő módszertant választani, illetve párban dolgozni.</b>		<b>0:45:00</b>
17:10:00	17:30:00	<b>Zárókör és értékelés</b>			<b>0:20:00</b>



**Negyedik nap**

Kezdés	Vége	Téma	Várt kimenet	segédanyagok	szükséges idő (HH:MM:SS)
9:00:00	9:10:00	Gyakorlati tudnivalók			00:10:00
9:10:00	9:30:00	Bemelegítő gyakorlat			00:20:00
9:30:00	10:30:00	Szoptatás - a megfelelő eszközök megfelelő használata	Tudja, hogyan kell használni a mellvédőt, szoptatási segédeszközöket, pumpákat, cumisüveget stb.	Babák, mellvédők, cumisüveg, szoptatási segédeszközök	00:60:00
10:30:00	10:45:00	Kávészünet			00:15:00
10:45:00	12:15:00	Csecsemő táplálás. Hiteles információk alapján hozott döntés. Különböző attitűdök és értékek tiszteletben tartása I	Tud a szoptatásról ítékezés nélkül és a szülőt tisztelve beszélni. Tud segíteni abban, hogyan lehet mindenki igényét kielégíteni. Hogyan reagálhatunk váratlan helyzetekre.	Babák, papírok, flipchart, filcek	1:30:00
12:15:00	13:15:00	Ebéd szünet			1:00:00
13:15:00	13:30:00	Bemelegítő gyakorlat			00:15:00
13:30:00	15:00:00	A baba gondozásának alapjai. A babamasszázs alapjai.	Ismeri a babamasszázs alapjait. Meg tud nevezni különböző babamasszázzsal foglalkozó szervezeteket, forrásokat.	Babák, matracok	1:30:00
15:00:00	15:15:00	Kávészünet			00:15:00
15:15:00	16:45:00	A babahordozás alapjai	Ismeri a babahordozás alapelveit, a leggyakoribb hordozókat.	babák, különböző hordozók	1:30:00

16:45:00	16:55:00	Zárókör			0:10:00
----------	----------	---------	--	--	---------

## Ötödik nap

Kezdés	Vége	Téma	Várt kimenet	segédanyagok	szükséges idő (HH:MM:SS)
9:00:00	9:10:00	Gyakorlati tudnivalók			00:10:00
9:10:00	9:25:00	Bemelegítő gyakorlat			00:15:00
9:25:00	10:25:00	Újszülött/csecsemő szoptatás kihívásai. Tanácsadás és megfelelő kommunikáció gyakorlása.	Ismeri a leggyakoribb kihívásokat, tudja, hogyan lehet kezelni őket és mikor kell szaksegítséget keresni. Tud tiszteletteljesen kommunikálni, a szülők egyéni élethelyzetét figyelembe véve.	flip chart, tollak, kártyák a különböző kihívásokkal	1:00:00
10:25:00	10:40:00	Kávészünet			00:15:00
10:40:00	11:40:00	Záró tevékenység			1:00:00
11:40:00	11:55:00	Záró értékelés			0:15:00
11:55:00	12:55:00	Ebéd			1:00:00