

Námskeiðið „Klókir krakkar“, fyrir börn á einhverfurófinu og foreldra þeirra

Staðsetning: Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins, Digranesvegi 5.

Dagsetning og tími: Þriðjudagar frá 14:30-16:00, alls 9 skipti. Hefst þriðjudaginn 9. september 2015 (9. september - 3. nóvember). Í lok námskeiðs eru 3 eftirfylgdartímar, 24. nóvember 2015, 5. janúar og 26. janúar 2016.

Verð: 10.000.-

Hverjum er námskeiðið ætlað?

Ætlað börnum á aldrinum 11-14 ára (fædd 2002-2004) og foreldrum þeirra.

Nánari lýsing

Námskeiðið er aðlöguð útgáfa af Klókum krökkum sem hefur hefur verið notað sem meðferð við kvíða barna hérlandis og erlendis um árabil með góðum árangri. Námskeiðið byggist á hugrænni atferlismeðferð. Áhersla er á að foreldrar læri viðeigandi leiðir til að taka á kvíða barnanna og að börn fái leiðir til að hafa áhrif á sinn kvíða.

Fyrirkomulag: Í upphafi eru inntökuviðtöl, þar sem lagðir eru fyrir listar sem meta kvíðaeinkenni. Við lok námskeiðs eru aftur lagðir fyrir listar.

Námskeiðið er vikulega á þriðjudögum í 9 skipti, 1 ½ tími í senn, frá kl. 14.30 – 16.00. Í framhaldinu eru 3 tímar með lengra millibili. Í upphafi og enda hvers tíma eru foreldrar og börn saman en annars vinna þau í sitthvoru lagi.

Umsjón

Berglind S. Ásgeirsdóttir (berglinda@greining.is) og Kristjana Magnúsdóttir (kristjana@greining.is) sálfræðingar.

Dagskrá haustið 2015

1. tími: 08.09 Almennt um kvíða og námsskeiðið
2. tími: 15.09 Lært að slaka á
3. tími: 22.09 Slökun, ímynduð berskjöldun og kvíðahugsanir
4. tími: 29.09 Hjálplegar hugsanir
5. tími: 06.10 Að ná stjórn á ótta og áhyggjum
6. tími: 13.10 Kvíðastigar
7. tími: 20.10 Hugrekki í stað kvíðahegðunar
8. tími: 27.10 Félagsfærni og berskjöldun
9. tími: 03.11 Meira um kvíðastiga

Eftirfylgdartímar

10. tími: 24.11 Meira um berskjöldun
11. tími: 05.01 Að viðhalda árangri og bakslög
12. tími: 26.01 Yfirferð markmiða og ný markmið sett