ATLASS FAMILIEKURSUS

Et tilbud til forældre til børn eller unge med anderledes forudsætninger og/eller atypisk udvikling.

ET TILBUD I

CENTER FOR SPECIALPÆDAGOGISKE BØRNETILBUD

FORORD

Mennesker med anderledes forudsætninger og/eller atypisk udvikling og deres familier oplever ofte en hverdag med flere stressende, vanskelige eller udfordrende situationer.

Atlass Familiekursus bygger på viden om, forståelse for samt opmærksomhed på individernes og familiernes konkrete udfordringer og deraf afledte forhøjede stressniveau. På kurset arbejder vi med forskellige måder, hvorpå man kan nedbringe stress i hele familien.

Atlass Familiekursus præsenteres i en specialpædagogisk ramme. Det vil sige en ramme, hvor det er anerkendt, at almindelig opdragelse eller almindelig pædagogik ikke er tilstrækkelig. Den specialpædagogiske ramme vil i sig selv i mange familier virke stressreducerende.

Her i brochuren kan du læse mere om Atlass Familiekursus, hvad vi kan tilbyde dig samt hvilke tilgange og forståelser, vi vil arbejde ud fra på kurset.

Venlig hilsen
Teamet fra Atlass Familiekursus

INDHOLD

04 FOKUS PÅ FORÆLDREROLLEN
05 HVAD ARBEJDER VI MED PÅ KURSET?
06 STRESS OG COPING
08 TEMAER: OVERSIGT
10 PRAKTISK INFO / KONTAKT

Atlass Familie-kursus

OPNÅ EN STØRRE INDSIGT I OG FORSTÅELSE FOR EGNE HANDLEMÅDER OG REDSKABER, DU KAN BRUGE I HVERDAGEN.

Atlass Familiekursus er tilpasset forældre til børn med anderledes forudsætninger og vi tager afsæt i temaer, der på forskellig vis kan berøre hverdagen i familier, for familier med børn med anderledes forudsætninger.
Baggrunden herfor er en viden om, at såvel tilrettelægning og afvikling af familielivet er påvirket. På kurset retter vi bl.a. fokus på forældrerollen og hvordan man som forældre kan tackle de oplevelser og udfordringer, man kan stå i.

På trods af, at forældre på kurset kan stå i mange forskellige livsomstændigheder, er en ofte forekommende udfordring et markant forhøjet stressniveau, og på denne baggrund er stress og håndtering af stress et helt centralt emne på kurset.
På kurset tilbydes der tid og rum for refleksion, fortællinger fra livet samt erfaringsdeling og samvær med andre forældre i lignende livsomstændigheder.

HVAD ARBEJDER VI MED PÅ KURSET?

På kurser har man ofte fokus på barnets eller på sin egen adfærd. På Atlass Familiekurs har vi i stedet et primært fokus på sundhed og trivsel. Dette er valgt, da det er veldokumenteret, at stress er forbundet med mange sygdomme og påvirker trivsel i negativ retning. Ved at arbejde med at øge sundhed og trivsel arbejder vi desuden indirekte med adfærd, da denne påvirkes af sundhed og trivsel.

Der findes forskellige tilgange til at cope med (håndtere) stress. På kurset arbejder vi bl.a. med en forståelse for, om de copingstrategier du og dit barn benytter er sunde for jer, eller om I med fordel kunne forsøge at benytte andre copingstrategier.

Foruden coping, arbejder vi på Atlass Familiekursus bl.a. med:

- Stress på et fysiologisk og psykologisk niveau.
- Hvordan stress kan smitte direkte mellem børn/unge og forældre, eller øvrige relationer, barnet den unge indgår i.
- Udviklingsaspekter - børns forudsætninger.
- Sansning, perception og opmærksomhed.
- Low arousal: ikke-konfronterende tilgang til konflikthåndtering

STRESS OG COPING

Det primære udgangspunkt for Atlass Familiekursus er viden og forskning om stress og coping.

Atlass Familiekursus handler om at forstå stress og coping hos alle medlemmer i familien. På baggrund af en øget forståelse for stressen kan man bl.a. arbejde med:

1) at mindske de stressende påvirkninger.
2) ændre den måde man tænker om de stressende påvirkninger.

Alene det at ændre sin måde at tænke om stressende påvirkninger kan virke stressreducerende – men det er svært og kræver en høj grad af bevidsthed, at ændre sin tænkning.

En metode til at skabe forhøjet bevidsthed om sine tanker, som også kan benyttes som copingstrategi, er mindfulness. På denne baggrund introduceres mindfulness både teoretisk og via praktiske øvelser på kurset.

Stress smitter – så ligesom i flyet:
"**Anbring først iltmasken på dig selv**"

INDHOLD

PÅ KURSET FORMIDLES VIDEN OM NEDENSTÅENDE TEMAER. TEMAERNE DANNER RAMME FOR GRUPPENS DRØFTELSER, ERFARINGER, OVERVEJELSER, REFLEKSIONER OG FORTÆLLINGER.

Dag 1
- Velkomst.
- Præsentation af:
  - Kurset – Hvad er Atlass?
  - Undervisere.
  - Deltagere.
- Udvikling, stress og trivsel - vi er som mennesker indbyrdes forbundne og påvirker hinanden på godt og ondt.

Dag 2
- Opsamling fra sidste gang.
- Stress: At forstå stress fysiologisk og psykologisk hos jer og jeres barn.

Kursusformen vil veksle mellem mindre teorioplæg, individuelle refleksioner og gruppedrøftelser.

Dag 3
- Opsamling fra sidste gang.
- Coping strategier: Hvilke copingstrategier anvendes.
- Vi drøfter bl.a. sund og usund coping.

Dag 4
- Opsamling fra sidste gang.
- Åndehuller for dig som forælder i hverdagen.
- Inspiration omkring mindfulness.

Dag 5
- Opsamling fra sidste gang.
- Low arousal – introduktion til ikke-konfronterende konflikthåndtering.

ALLE KURSUSDAGE ER FRA 16.00. – 19.30.
PÅ ALLE KURSUSDAGENE VIL DER VÆRE EFTERMIDDAGSKAFFE OG AFTENSMAD.

Dag 6
- Opsamling fra sidste gang.
- Når barnets forudsætninger er anderledes end forventet. Udviklingsmæssige forskelle/ anderledes forudsætninger set i lyset af typisk udvikling.

Dag 7
- Opsamling fra sidste gang.
- Forskellige måder at opfatte verden på: Sansning, perception og opmærksomhed.

Dag 8
- Opsamling fra sidste gang.
- Viden om hjernen og hvordan den arbejder.

Dag 9
- Opsamling fra sidste gang.
- Stress- profil og stressreduktionsprogram: en struktureret. måde at arbejde omkring stress ift. netop dit barn.
- Opsamling på hele kurset.

Dag 10
- I tidsrummet 16.00 -19.30 mulighed for individuel vejledning.

Dag 11
- I tidsrummet 16.00 -19.30 mulighed for individuel vejledning.

Dag 12
- Genopfriskning af temaer på kurset.
- Evaluering af kurset.

Kursusdagene deles op i tre faser
- Ca. 16:00-17:30 : Oplæg om dagens emne.
- Ca. 17:30-18:00 : Aftensmad.
- Ca. 18:00-19:30 : Drøftelser, erfaringer, overvejelser, refleksioner og fortællinger.

UNDERVISERE PÅ KURSET

Kurset udbydes af Center for Specialpædagogiske Børnetilbud i et samarbejde med Langagerskolen, Aarhus Kommune og Atlass Danmark. Undervisere på kurset vil alle være certificerede Atlass instruktører med specialpædagogisk eller psykologfaglig baggrund og vil alle være ansat ved Center for Specialpædagogiske Børnetilbud eller på Langagerskolen i Aarhus Kommune.

LÆS MERE OM ATLASS SAMT AKTUELLE DATOER FOR KURSET PÅ WWW.ATLASS.DK

YDERLIGERE INFO

Du kan kontakte os pr.:
Tlf: **87 13 25 25**
Mail:

Kasper K. Nielsen
kon@aarhus.dk /

Michael Harboe
mhk@aarhus.dk

ADRESSE:

Kurset foregår på Center for Specialpædagogiske Børnetilbud, Årslev Møllevej 19, DK-8229 Brabrand.

TILMELDING:

Tilmelding sker til Kasper K. Nielsen via jeres socialrådgiver i Aarhus Kommune på: **kon@aarhus.dk**

Center for
Specialpædagogiske Børnetilbud

Årslev Møllevej 19
8220 Brabrand
Tlf. 87 13 25 25