

‘Positief Opvoeden’

Cursus voor ouders met stress of andere psychische klachten of problemen.



Opvoeden is een hele klus en iedere ouder wil graag een goede ouder zijn. Als je last hebt van psychische problemen kan opvoeden echter extra lastig zijn. De cursus Positief Opvoeden (Triple P) bied je op een praktische en leuke manier een steuntje in de rug.

Positief Opvoeden

De vijf basisprincipes van Positief Opvoeden zijn:

1. Kinderen een veilige en stimulerende omgeving bieden
2. Kinderen laten leren door positieve ondersteuning
3. Een aansprekende discipline hanteren
4. Realistische verwachtingen hebben
5. Goed voor jezelf als ouder zorgen

Inhoud van de cursus


De cursus bestaat uit 10 sessies (individueel of samen met je partner) waarin de volgende onderwerpen aan bod komen: ontwikkeling van je kind positief stimuleren, omgaan met ongewenst gedrag van je kind en tips of handvatten die je in bijna elke opvoedsituatie kunt gebruiken. De sessies worden in overleg met jou als ouder gepland.



**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid





Tijdens de sessies wordt onder andere gebruik gemaakt van filmpjes waarin opvoedsituaties te zien zijn.

Je krijgt een praktisch werkboek, waarmee je vanaf de eerste bijeenkomst thuis aan de slag gaat. Hier staan opdrachten in die je helpen de gewenste vaardigheden onder de knie te krijgen. Ook zullen er een paar sessies samen met je kind(eren) worden gehouden om je te helpen het geleerde in praktijk te brengen.

De cursus is voor ouders met kinderen in de leeftijd tot 12 jaar. Er is ook een speciale variant van het programma voor ouders met tieners (12-16 jaar).

Praktische informatie

Aantal: 10 sessies

Duur: max. 1 uur per sessie

Kosten: € 16,- voor het werkboek

Regio: Noord-Limburg
(bij je thuis of op 1 van onze locaties)

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Interesse in deelname of meer informatie? Stuur gerust een mail of laat een terugbelverzoek achter voor de afdeling Preventie via de onderstaande contactgegevens.

preventie@vvgi.nl
088 - 478 78 17

