

## Ouderbijeenkomsten

### COMMUNICATIE MET JE KIND



Tijdens deze bijeenkomst bespreken we de invloed van onszelf en onze manier van communiceren op het gedrag van anderen, en in het bijzonder op je kind en problemen die ervaren worden.

Je werkt thuissituaties uit, zodat je met de bevindingen de volgende dag aan de slag kunt.

### OMGAAN MET JE KIND

In deze bijeenkomst kijken we naar mogelijkheden. Met een proactieve blik is het gemakkelijker om lastige situaties aan te pakken en ervaar je hoeveel invloed je zelf hebt in het vinden van een oplossing. Je bekijkt jouw relatie met je kind en onderzoekt hoe je deze relatie sterker kunt maken. Je leert van andere ouders hoe zij soortgelijke situaties aanpakken. We bespreken thuissituaties waarin je al de volgende dag een verandering kunt aanbrengen.



### INZICHT IN JE KIND



Het aansluiten bij de behoefte van jouw kind is niet altijd makkelijk. Op deze bijeenkomst krijg je handvatten om het aansluiten soepeler te laten verlopen.

Daarnaast ontstaat er inzicht in de wijze waarop je communiceert met je kind, dit geeft inzicht in je eigen handelen. Aan het eind van deze bijeenkomst heb je een beter beeld van jouw relatie met je kind en je hebt handvatten om gewenste verandering aan te brengen.

### EMOTIES EN JE KIND

Emoties zijn heel krachtig en iedereen uit ze op een andere manier. Conflicten ontstaan vaak doordat er niet gezegd wordt welke emotie opspeelt. In deze bijeenkomst bespreken we het ontstaan van een conflict en hoe je bij jouw gevoel, of bij het gevoel van je kind kunt komen. Door op een effectieve manier te reageren kun je een conflict voorkomen en in gesprek komen met elkaar. Thuis is dit direct toe te passen in elke situatie die neigt een conflict te worden. Hierna gaan we in op de manier waarop jouw kind omgaat met het aanpakken van problemen. Jouw eigen aanpak van problemen komt hierbij ook aan bod.



### RUST EN OVERZICHT



Het leven van kinderen, jongeren en ouders wordt beïnvloed door allerlei factoren. Als ouder en gezin moet je daardoor veel verdragen en regelmatig een extra tandje bijzetten. Uiteraard heeft dit invloed op je stemming, op je verdraagzaamheid en op je veerkracht.

In deze bijeenkomst krijg je tips om moeilijkheden om te kunnen buigen naar mogelijkheden. Je krijgt manieren aangereikt over hoe je met elkaar kunt communiceren zonder je te laten leiden door je emoties. Verder hoor je wat het nut is van een dagplanning. Hierdoor ontstaat meer grip en rust binnen de gezinssituatie en blijf je in verbinding met elkaar.