

INFORMATIEAVOND/ -OCHTEND

AANBOD BASISCHOLEN

Hieronder is het complete aanbod te vinden van de verschillende themabijeenkomsten. De duur is rond de 1,5 uur en de groepsgrootte kan variëren van tien tot ruim 100 deelnemers .

Bij alle onderwerpen is bijeenkomst interactief en kunnen ouders hun vragen laagdrempelig stellen.

1. Omgaan met emoties van kinderen

Kinderen kunnen soms uit het niets boos of verdrietig worden. Wat is dan behulpzaam om te zeggen of doen? Tijdens deze sessie staan we stil bij emoties van kinderen, zoals boosheid, weerstand, verdriet, etc. Hoe kunnen ouders deze herkennen en erkennen, maar niet veroordelen. Ouders leren deze avond zó te luisteren dat kinderen zich begrepen voelen en de band met het kind versterkt en verdiept.

2. Prestatiedruk op scholen/ Citostress/ Iepdruk

Tijdens deze sessie leren ouders anders te reageren op kinderen die last hebben van prestatiedruk of onzekerheid (kan ook buiten school spelen, zoals sport). Helaas krijgen kinderen steeds vaker en jonger last van prestatiedruk of piekergedachtes. We leren hoe je als ouder kan reageren, zodat het kind zichzelf gaat helpen. Hiermee komt het kind in zijn kracht en leert het om te gaan met tegenslagen of spanning.

3. Hoe krijg je medewerking van kinderen?

Hoe laat je kinderen meewerken zonder te dreigen ('Ik tel tot drie') of chanteren ('Als je nu niet...')? Ook dit onderwerp is praktisch toepasbaar en helpt ouders op de drukke momenten van de dag. Denk aan het ochtendritueel (op tijd op school te komen), opruimen, huiswerk maken, enz. Tijdens deze bijeenkomst worden verschillende vaardigheden aangereikt waarmee de medewerking positief verloopt.

4. Aanmoedigen autonomie

In het dagelijks leven met onze kinderen is het heel verleidelijk om te corrigeren, in te grijpen of de leiding te nemen. We zeggen bijvoorbeeld: "Nee, zo moet je je veters niet strikken!" of "Laat mij maar even je boterham smeren". Maar is dit de beste aanpak? En hoe leer je een kind om te gaan met dingen die nog niet lukken? Hoe moedig je zelfstandig nadenken aan?

INFORMATIEAVOND/ -OCHTEND

AANBOD BASISCHOLEN

5. Rivaliteit en ruzie tussen kinderen

Ben je de ruzies en het geschreeuw tussen je kinderen zat? Voel je je vaak een scheidsrechter? Wil je handvatten om de sfeer in huis gezellig te houden? Tijdens deze sessie leer je kinderen conflicten zelf op te lossen en worden ouders zich bewust van hun rol en invloed bij het ontstaan en verloop van spanningen, meningsverschillen en conflicten tussen je kinderen. Deze vaardigheden zijn ook toepasbaar als ouders 1 kind hebben en er ruzie ontstaat met vriendjes thuis of op school.

6. Liefdevol grenzen aangeven

Hoe stel ik als ouder liefdevol grenzen aan mijn kind? Als ouder heb jij de regie binnen het gezin, maar in de praktijk kan dit lastig zijn. Bijvoorbeeld als een kind geen 'nee' kan accepteren of het gewend is uiteindelijk zijn/haar zin te krijgen. Hoe herstel je op een fijne manier deze balans?

7. Schermgebruik in je gezin

Schermen zijn niet meer weg te denken uit ons leven. Maar hoe ga je er binnen je gezin mee om? Wel of geen smartphone/ Ipad? Hoe ga je het gesprek aan met kinderen over schermgebruik? Hoe stel je grenzen? Wat doe je als kinderen zich niet aan de regel houden, of nog erger: liegen. Het is een lastig onderwerp en de meeste ouders zijn zoekende hoe je dit moet aanpakken. Tijdens deze avond gaan we hier dieper op in, zodat je je eigen keuzes kan maken en rust krijgt in het gezin.

8. Voorbereiden op de puberteit (groep 7 & 8)

Vanaf groep 7 kan je als ouder ervaren dat je kind anders reageert of doet. En voor veel ouders is de puberteit een schrikbeeld. Het is daarom fijn om je daarop voor te bereiden. Doordat je weet wat er gaat gebeuren of doordat je de situatie herkent, is het makkelijker om liefdevol te reageren. Tijdens de sessie leren we hoe je ondanks hun emoties in contact kan blijven en tegelijk grenzen kan aangeven. Je leert vaardigheden op het gebied van het erkennen van gevoel. Je leert zó luisteren dat tieners zich begrepen voelen. Deze avond biedt inzicht, maar is vooral ook praktisch en direct toepasbaar.

