



# Groepsprogramma

WWW.triplep.be



## Voor ouders met kinderen tot 12 jaar

Je kind wil 's nachts niet slapen. Je zontje ruimt nooit op. Je kinderen maken veel herrie. Kortom, opvoeden is niet leuk meer. Je hebt soms het gevoel dat je er alleen voor staat ...

**Nu is er het groepsprogramma van Triple P. Tijdens dit programma kunnen ouders hun ervaringen delen met andere ouders, veel informatie over opvoeding krijgen en samen vaardigheden inoefenen. Deze ouders willen allemaal hetzelfde: het beste voor hun kinderen en (opnieuw) plezier beleven aan de opvoeding.**

## CKG KINDERKASTEELTJE

09/385.40.15

De oefensessies gaan door op : 20/04/17, 27/04/17, 04/05/17, 11/05/17, 08/06/17.

Deze sessies starten om **20u stipt en eindigen om 22u.**

De sessies worden gegeven in het Sociaal Huis te Merelbeke (Hundelgemse Steenweg 357).

Tussen de laatste 2 sessies vinden nog 2 telefonische gesprekken plaats.

Interesse? Neem contact met Sofie De Laere 09/385.40.15.

Je kan ook mailen naar [sofie.delaere@kinderkasteeltje.be](mailto:sofie.delaere@kinderkasteeltje.be)

We helpen je graag verder!

Het groepsprogramma bestaat uit enkele sessies van telkens 2,5 uur en telefonische gesprekken met de Triple P-medewerker. Om goed te kunnen volgen, ontvangt elke ouder een boekje met informatie en oefeningen. De cursus wordt gratis aangeboden, voor het boekje wordt een bijdrage van 15€ gevraagd.

### De eerste sessies gaan over:

- Wat is positief opvoeden
- Waarom je kind zus of zo reageert
- Hoe je gewenst gedrag kan beïnvloeden en aanmoedigen
- Hoe je grenzen kan stellen en je kinderen zelfbeheersing kan aanleren
- Hoe je met stressvolle situaties kan omgaan zoals bv. Winkelen, in een rij wachten, de ochtenddrukte ...

### Dan volgen er telefonische gesprekken met

**de Triple P-medewerker.** Je kan vragen stellen, vertellen hoe je inspeelde op gedrag van je kind, een probleem voorleggen ... De inhoud van deze gesprekken bepaal je als ouder zelf.

**In de laatste sessie overlopen de ouders wat ze geleerd hebben** en wat er veranderd is in hun gedrag en dat van hun kind. Ouders leren hoe ze die veranderingen kunnen behouden.

De groep bestaat uit maximaal 12 ouders. Je kan alleen of als koppel deelnemen.