



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

Nu biedt CKG 't Kinderkasteeltje het groepsprogramma van Triple P **kosteloos** aan. 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.

De groep bestaat uit maximaal 12 ouders. Je kan alleen of als koppel deelnemen. Alles wat in de groep gezegd wordt, blijft in de groep. Dat is de afspraak.

Het groepsprogramma bestaat uit 6 trainingssessies van telkens 2 uur en 3 telefonische gesprekken met een Triple P medewerker. Om goed te kunnen volgen, ontvangt elke ouder een boekje met informatie en oefeningen.

**De eerste 5 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, ...

**Dan volgen er 3 telefonische gesprekken met de Triple P-medewerker.** Je kan vragen stellen, vertellen hoe je inspeelde op gedrag van je kind, een probleem voorleggen ...

**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.

**CKG 't Kinderkasteeltje, Drapstraat 49, 9810 Nazareth**

**09/385.40.15**

**[kinderkasteeltje@kinderkasteeltje.be](mailto:kinderkasteeltje@kinderkasteeltje.be)**