

LEZINGEN EN WORKSHOPS OPVOEDEN



GGD Kennemerland biedt workshops en lezingen voor ouders aan. Scholen, peuterspeelzalen en kinderdagverblijven kunnen deze aanvragen.

POSITIEF OPVOEDEN

De meeste bijeenkomsten worden gegeven volgens de methode positief opvoeden* (TripleP wat staat voor 'Positief Pedagogisch Programma'). Het programma heeft onder andere bewezen dat gedragsproblemen bij kinderen verminderen en voorkomen worden. Het leert ouders een positieve opvoedstijl, beter omgaan met moeilijk gedrag van kinderen en betere communicatie met kinderen in alledaagse situaties.

LEZINGEN 0-12 JAAR

Er zijn drie lezingen positief opvoeden, die gegeven worden door een deskundige van de GGD. Deze deskundige is getraind in de methode positief opvoeden. De lezingen

duren ongeveer 1,5 uur en zijn voor ouders met kinderen tussen de 0 en 12 jaar. Maximaal 30 deelnemers.

De kracht van positief opvoeden (0-12 jaar)

Alle kinderen hebben een stimulerende en veilige omgeving nodig. Door kinderen positief op te voeden ontwikkelen ze vaardigheden en zelfvertrouwen die ze nodig hebben voor succes op school en in hun relaties met anderen. De vijf basisprincipes van positief ouderschap worden besproken.

Zelfvertrouwen en zelfredzaamheid (0-12 jaar)

Zelfzekere, competente kinderen opvoeden: elke ouder kiest zelf welke waarden,



vaardigheden en gedrag hij wil aanmoedigen bij zijn kinderen. In de lezing wordt besproken hoe goed te communiceren met anderen, positief te denken en zelfstandig te worden. Dit zijn voorbeelden van vaardigheden die kinderen een grote kans op slagen geven op school en in het leven.

Veerkracht bij kinderen bevorderen (0-12 jaar)

Veerkrachtige kinderen opvoeden: ouderschap is kinderen helpen met het omgaan van emoties, ook tijdens stressmomenten. In de lezing wordt ingegaan op welke vaardigheden de veerkracht van kinderen kunnen versterken zoals gevoelens herkennen, uitdrukken en aanvaarden, positief in het leven staan, omgaan met stress en zelf leren om problemen op te lossen.

WORKSHOPS

De interactieve workshops worden gegeven door een deskundige van de GGD die is getraind in de methode positief opvoeden. De workshops zijn voor groepen waaraan maximaal 12 ouders kunnen deelnemen. De ongeveer 2 uur durende presentatie wordt afgewisseld met filmpjes en oefeningen met andere deelnemers. Bij de workshops van positief opvoeden aangeduid met krijgen de ouders een eigen werkboek met daarin achtergrondinformatie en oefeningen over het thema. Doel is het ontwikkelen van een eigen opvoedaanpak die meteen thuis in de praktijk kan worden gebracht.

Leren luisteren (0-12 jaar)

Het is normaal dat kinderen grenzen uitproberen, maar ze moeten ook leren om te

gehoorzamen. Kinderen kan worden geleerd mee te werken en zich goed te gedragen. Tijdens deze workshop leren ouders waarom kinderen niet doen wat hen gezegd of gevraagd wordt, hoe zij grenzen kunnen stellen en hoe zij als ouder om kunnen gaan met dit gedrag.

Goed slaappatroon ontwikkelen (0-12 jaar)

Problemen met slapen kunnen een uitputtingslag zijn voor het hele gezin. Ouders kunnen hun kinderen helpen bij het ontwikkelen van goede slaappatronen. Een paar kleine

veranderingen maken vaak een groot verschil, zodat iedereen de nodige nachtrust krijgt. Tijdens deze workshop komt aan bod hoe ouders kunnen omgaan met slaappatronen, enkele oorzaken van slaapproblemen en welke vaardigheden nodig zijn om kinderen een goed slaappatroon aan te leren.

Omgaan met ruzie tussen kinderen (0-12 jaar)

Ouders kunnen hun kinderen helpen bij het ontwikkelen van vaardigheden om te leren hoe je op een goede manier met elkaar om kunt



gaan. Door het stellen van duidelijke grenzen en zelf het goede voorbeeld te geven. Tijdens deze workshop komt aan bod hoe ouders kunnen omgaan met gedrag zoals ruzie en agressie, waarom kinderen ruzie maken en de vaardigheden die kinderen nodig hebben om met frustratie om te gaan en conflicten op te lossen.

Erop uit met je kind (0-12 jaar)

Kinderen kunnen hun zelfbeheersing verliezen, een driftbui krijgen of niet luisteren tijdens het winkelen, een lange autorit of familiebezoek. Het is mogelijk om hiervan weer een leuke activiteit te maken en uw kind te leren om zich goed te gedragen. Tijdens deze workshop wordt besproken welke dingen het gedrag van kinderen beïnvloeden en hoe ouders bepaalde valkuilen kunnen vermijden. Ouders krijgen tips hoe zij stap voor stap van winkelen een leuke activiteit kunnen maken en hoe zij hun kind hierbij of bij andere uitstapjes buitenshuis kunnen begeleiden.

Tieners laten meewerken (12-15 jaar)

Als tieners de overgang maken van kind naar volwassene, ervaren veel ouders dat hun kind tegendraads wordt. Ze gaan in discussie of trekken hun eigen plan. Tijdens deze workshop krijgen ouders informatie en tips hoe zij hun kind op een positieve manier kunnen stimuleren om mee te werken.

Omgaan met emoties van tieners (12-15 jaar)

Als er iets gebeurt waardoor tieners van streek raken, is het van belang dat ze leren zichzelf te kalmeren. Ouders kunnen hun tiener helpen door de emotie te erkennen en de juiste ondersteuning te bieden, zonder opdringerig te zijn. Tijdens deze workshop krijgen ouders informatie over een aantal factoren waardoor tieners emotioneel kunnen worden. Er worden praktische suggesties



gegeven over hoe je als ouder je tiener kan leren omgaan met emoties.

Ruzie in het gezin verminderen (12-15 jaar)

Als tieners de overgang maken van kind naar volwassene, ervaren veel ouders een toename van conflicten met hun tiener. In deze workshop krijgen ouders informatie hoe ze ruzies met hun tiener kunnen voorkomen, hoe ze hun tiener leren om te gaan met anderen in het gezin zonder voortdurend strijd en ruzie, en hoe ze de harmonie in het gezin kunnen stimuleren. Aan de hand van een werkboek met oefeningen en voorbeeld filmpjes met uitleg over Positief Opvoeden van tieners, kunnen ouders de strategieën uitkiezen die ze het meest aanspreken om thuis toe te passen.



OVERIGE WORKSHOPS

Deze workshops verschillen met voorgaande workshops door de werkvorm. Deze is wel interactief, maar deelnemers krijgen geen werkboek mee.

Opvoedkwaliteitspel®

Praten over wat goed gaat

Vaak weet je het als ouders wel als er iets niet goed gaat in de opvoeding, maar ben je vergeten waar je krachten liggen. Via het opvoedkwaliteitspel® kun je als ouder (weer) bewust worden van wat je belangrijk vindt in de opvoeding. Je wordt je weer bewust van je kwaliteiten en krijgt inzicht in hoe je deze nog beter kunt benutten. Ouders worden zich zo (weer) bewust van hun krachten en krijgen weer zelfvertrouwen in hun mogelijkheden.

Het spel kan in verschillende vormen en in verschillende samenstellingen worden gespeeld: bijvoorbeeld tijdens een koffie-ochtend op school in tweetallen of kleine groepjes onder begeleiding van medewerkers van de GGD.

KOSTEN

Voor Haarlemmermeer kunnen wij de workshops en lezingen kosteloos aanbieden.

Voorwaarden aanvragen lezing of workshop

Het kinderdagverblijf, de peuterspeelzaal of de school verzorgt zelf:

- de pr en de werving van de ouders,
 - een geschikte ruimte met stoelen voor volwassenen,
 - de koffie en thee,
 - de benodigde hulpmiddelen (bijv. flapover, beamer, laptop, scherm),
 - dat er tijdens de bijeenkomst iemand van het kinderdagverblijf, peuterspeelzaal of school aanwezig is,
 - De bijeenkomst gaat door bij minimaal 6 deelnemers,
 - Lezingen of workshops bij voorkeur zo vroeg mogelijk aanvragen. Uiterlijk 2 maanden van tevoren.
-
- Bij annulering van de lezing of workshop wordt € 25 administratiekosten in rekening gebracht, tenzij deze minimaal één maand van tevoren is geannuleerd.

Aanvragen van een lezing of workshop

U kunt een lezing of workshop maximaal 2 maanden voor de geplande datum aanvragen door het [aanmeldingsformulier](#) in te vullen op onze website en te mailen naar cursus@vrk.nl www.ggdkenemerland.nl/professionals

MEER INFORMATIE?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Cursusbureau GGD Kennemerland, tel. 023-7891777 of e-mail naar cursus@vrk.nl.

CONTACTGEGEVENS

Hoofdlocatie

Afdeling Jeugdgezondheidszorg
GGD Kennemerland
Zijlweg 200, 2015 CK Haarlem
Telefoon 023 789 1777

Postadres

GGD Kennemerland
Postbus 5514
2000 GM Haarlem

Kijk voor een overzicht van al onze locaties
op www.ggdkennerland.nl.