

Cursus

Ontspannen Opvoeden

Een spannende uitdaging

bureau

henk de graaf

psychosociale therapie en pastorale zorg



Je kunt je kind het beste, uiteraard, het is je lief en dierbaar. Je hebt er alles voor over en je zet je als vader en moeder volledig in. We gaan ervoor! En dan merk je dat opvoeden niet vanzelf gaat. Je ontdekt negatieve krachten in jezelf die je niet had vermoed. Je neemt je voor: morgen doe ik het anders! Maar morgen gaat het toch weer mis en wat je niet wilt gebeurt; je wijst je kind af. Soms is de blijdschap ver te zoeken.

Haal het beste uit jezelf

Je wilt je kind zien opgroeien tot een evenwichtig persoon, die eigen keuzes maakt en stevig in het leven staat. Je wilt het beste uit je kind naar boven halen. Alleen, hoe doe je dat? Opvoeden is een spannende uitdaging en jij speelt daarin een rol. Haal het beste uit jezelf dan zal het je ook lukken het beste uit je kind naar boven te halen.

In de cursus Ontspannen Opvoeden krijg je ruimte om terug te kijken naar je eigen opvoeding, de manier waarop je in het leven staat en hoe je tegen de belangrijkste uitdaging in je leven: vader-en-moeder-zijn aankijkt. Wat heb je gemist, wat zijn jouw dromen en verlangens? Heb je jezelf geaccepteerd en weet jij je geaccepteerd door God? Als je zelf in vrede met God leert leven, ontdek je - als opvoeder met beperkte invloed - dat je die vrede en veiligheid kunt doorgeven.

Haal het beste uit je kind

Opvoeden is een prachtige uitdaging en geen juk waar je onder gebukt hoeft te gaan. Volg je hart en niet de mythen dat jij als opvoeder het altijd moet weten, dat jij het goede voorbeeld moet geven, dat jij altijd op 1 lijn moet zitten met je partner, dat jij consequent moet zijn, dat jij ...

Haal het beste uit je kind, geef het aandacht, bemoedig je kind en laat zien dat jij als ouder onvoorwaardelijk van hem houdt. Wat geef jij je kind mee op weg naar volwassen zijn?

Doel van de cursus

In de cursus leer je:

- terug te kijken op je eigen opvoeding
- geven wat je kind nodig heeft
- een veilige en open sfeer creëren in je gezin
- je frustraties te benoemen
- persoonlijk te reageren
- relatie aan te gaan met je kind
- ervaringen te delen en op te doen

De kracht van de cursus

Samen met andere ouders ga je in gesprek over onderwerpen die jou bezighouden.

Bijvoorbeeld: hoe bevorder je openheid in je gezin? Mag je grenzen trekken en welke zijn dan echt belangrijk? Wat doe je als je kritiek krijgt vanuit je omgeving op je opvoeding? Hoe ga je om met je eigen blokkades?



De cursus wordt begeleid door Henk en Petra de Graaf. Zij zijn gedragsdeskundigen en ouders van 3 kinderen.

Het maakt wel uit of je vader en moeder van een puber bent of van een schoolkind. In beide fasen worden weer andere vaardigheden gevraagd. We bieden daarom twee cursussen aan: 1 voor ouders van kinderen tot 12 jaar, 1 voor ouders van kinderen vanaf 12 jaar.

Praktische informatie

Als je als echtpaar samen opvoedt, dan adviseren we om ook samen de cursus te volgen. Is dat niet mogelijk dan bent u evengoed welkom. Dat geldt uiteraard ook voor ouders die alleen verantwoordelijk zijn voor de opvoeding.

De cursus bevat zes bijeenkomsten en start in het najaar en voorjaar.

Voor informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met
Bureau Henk de Graaf; telefoon 0113 231048 of via e-mail:
info@bureauhenkdegraaf.nl.