

ACTief opvoeden

Gedragstherapeutische cursus voor ouders
van kinderen en jongeren (4-21 jaar)

ACTIEF OPVOEDEN

Opvoeden is niet altijd even makkelijk. U kunt als ouder het opvoeden zelfs als lastig gaan ervaren. U heeft immers niet alleen te maken met het gedrag en gevoelens van uw kind(eren), maar ook met uw eigen emoties.

Voor wie?

Als ouder moet u behoorlijk flexibel zijn om de ontwikkeling van uw kind te stimuleren, maar dat lukt niet altijd. Dat merkt u vooral op momenten dat u reageert vanuit bezorgdheid, frustratie of onzekerheid op een manier die u helemaal niet wilt. Bijvoorbeeld wanneer u te beschermend, te boos, te dwingend of te verwennend reageert. Uw kind leert daardoor misschien niet wat u hem/ haar wilt leren, of het gaat ten koste van de relatie met uw kind. Meestal lukt het ouders om met behulp van de psycho-educatie en de ouderbegeleiding, de ontwikkeling van hun kind te begeleiden. Maar er zijn ook situaties waarin deze vormen van begeleiding ontoereikend zijn. Dan is de cursus ACTief opvoeden een goede aanvulling op het bestaande behandelaanbod.

Hoe wordt er in de cursus gewerkt?

De methode die in de cursus wordt gebruikt is afgeleid van de gedragstherapeutische therapie: Acceptatie en Commitment Therapie (ACT). De cursus is gericht op de ontwikkeling en invulling van het eigen ouderschap. In deze cursus leert u omgaan met onzekerheid en machteloosheid die u kunt ervaren in het opvoeden. Er wordt aandacht besteed aan manieren waarop u de sociaal-emotionele ontwikkeling van uw kind kunt stimuleren. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan manieren waarop u invloed kunt hebben op de wijze waarop jullie met elkaar omgaan.

De cursus biedt géén opvoedingsadvies of pasklare antwoorden over wat 'goed' opvoeden is. Alle ouders die deelnemen aan de ACT-cursus hebben min of meer hetzelfde meegemaakt met hun kind, ook al verschillen de kinderen onderling. Onze ervaring leert dat ouders veel steun hebben aan elkaar.

Wat wordt er van u verwacht?

ACT is een therapievorm die gericht is op gedragsverandering. Er wordt verwacht dat u een wens hebt om verandering in uw eigen gedrag te bewerkstelligen. De cursus is een ervaringsgerichte vorm van groepstherapie en bevat experiëntiële oefeningen, mindfulness oefeningen en we zullen u vragen opdrachten in het werkboek te maken. Daarnaast is het belangrijk dat u altijd en op tijd aanwezig bent. In het geval van ziekte meldt u uzelf voor aanvang af bij de therapeuten.

Bij deelname aan deze cursus adviseren wij u het boek ACTief opvoeden van Denise Matthijssen aan te schaffen. Dit boek is via de boekhandel te bestellen (à € 20 euro).

Praktische informatie

De cursus bestaat uit:

- Een intakegesprek
- Zes wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur
- Een terugkombijeenkomst na ongeveer twee maanden

De cursus wordt geleid door twee therapeuten.

Kosten

De kosten van deze ACT-cursus worden vergoed als uw kind in behandeling is bij Praktijk JIPP.



Doelen

- Vergroten van het reflectief vermogen
- Vergroten van het gedragsrepertoire
- Versterken van effectieve opvoedreacties
- Verminderen van problematische ouder-kind interacties
- Versterken van ontwikkeling stimulerende oud-kind interacties
- Versterken van de competenties (en de competentiebeleving) met betrekking tot het vasthouden aan op de lange termijn gerichte opvoedideeën