

Versterk je kind

Hoe versterken we samen de veerkracht van je kind?

Sessie 3

Opzet

- Doel: informatie geven en nieuwe vaardigheden aanleren
- Geen groepstherapie
- Lessen a.d.h.v. powerpoint en individueel werkboekje
- Belangrijk om alle sessies te volgen
- Werken rond de 'vier pijlers van veerkracht'

Praktisch

- 3 bijeenkomsten; telkens 1,5u
- Pauze: 15 minuten

Sessie overzicht

Vier pijlers van veerkracht:

- Sessie 1: informatie geven over je psychische problemen
- Sessie 2, *deel 1*: je kind ruimte geven om eigen gevoelens te uiten
- Sessie 2, *deel 2*: de steun van een volwassen vertrouwenspersoon uit de directe omgeving van je kind
- Sessie 3: je kind voldoende kansen geven om kind te kunnen zijn

Feedback

- Sessie 2
- Huiswerkopdracht

Je kind voldoende kansen geven om kind te kunnen zijn

Sessie 3

https://www.youtube.com/watch?v=8DSIPP_zf8s

Stellingenspel



Een kind moet voldoende
kindgerichte activiteiten kunnen
doen



Kinderen willen niets liever dan
zorgen voor hun ouders, ook als ze
hierdoor leuke dingen missen



Het is aan ouders om contact met
leeftijdsgenoten te stimuleren



Duidelijke regels en afspraken zijn
belangrijk bij de opvoeding van
kinderen



Het is vanzelfsprekend dat kinderen helpen als de ouder het moeilijk heeft



Ervaring leert ons dat...

- Een hobby voor kinderen heel belangrijk is
- Kinderen soms thuisblijven (van school/hobby) om voor de ouder te zorgen
- Kinderen het heel belangrijk vinden dat hun inzet door de ouder gezien wordt
- Ouders soms schuldgevoelens hebben en daardoor gaan overcompenseren (minder regels; meer cadeaus;...)
- Ouders ook even tot rust komen als hun kind buitenshuis is
- Kinderen meer gerust zijn als hun ouder extra hulp krijgt

Tips

- **Stimuleer kindgerichte activiteiten** en moedig expliciet aan
- Bewaak dat je kind **niet te veel een zorgende rol** voor je opneemt
- **Geef erkenning** voor de extra taken of inspanningen die het kind doet
- Roep tijdig **hulp** in van externe diensten (bv. familiehelp)

Wat kan helpen?

INSPIRATIE

- Wandelen/fietsen
 - Zwemmen
 - Speeltuin
 - Gezelschapsspel spelen
 - Samen naar tv kijken
 - Naar een training van een kind gaan kijken
 - Opendeurdag van de school gaan
 - Bij vriendjes mogen gaan spelen
 - ...
- > zoektocht naar wat jouw kind aanspreekt en voor jou werkt.

‘Iedere tocht van duizend kilometer,
begint met een enkele stap’

Lao Tzu



Onthouden



Je versterkt de veerkracht van je kind door:

- Je kind voldoende kansen te geven om kind te kunnen zijn
 - Samen dingen doen betekent ook veel voor je kind
- Er voor te zorgen dat je kind niet te veel de zorgende rol op zich neemt
- Beroep te doen op ondersteuning van buitenaf

En nu in praktijk, huiswerk

ZIE OOK WERKBOEKJE

- Wat doet je kind graag?
 - Komen jullie er toe?
 - Indien niet, kan je iets extra installeren?
- Hoe helpt jouw kind jou (zie checklist)?
Spreek je hierover je appreciatie uit?
- Denk na over mogelijke hulp van buitenaf voor jou en je kind

Checklist: hoe kan een kind voor een ouder helpen?

- Helpen bij huishoudelijke taken (Bv. opruimen, stofzuigen)
- Luisteren naar problemen ouder en advies/goeie raad geven aan ouder
- Extra flink zijn
- Flink luisteren naar de ouder
- Goed presteren op school/flink gedrag op school
- Knuffels/tekeningen maken voor de ouder
- Ouder troosten als die het moeilijk heeft
- Eigen gevoelens opkroppen om ouder te sparen
- Veel buitenshuis gaan om ouder niet te belasten
- Meer op zichzelf zijn (Bv. alleen spelen; op kamer zitten)
- Grote zelfstandigheid (Bv. alleen naar school gaan; koken)



Tot slot

- Hartelijk bedankt voor jullie medewerking!
- Heel veel succes!

- Bij verdere vragen, kan je dit bespreken met je individueel therapeut of kan je contact opnemen met een van onze collega's van de KOPP-werking (zie verder)

- Maken jullie nog even tijd om het evaluatieformulier in te vullen aub?

Aanbod KOPP-werking CGG Waas en Dender

- Versterk je kind - oudergroep
- Individuele gesprekken (+/- 5 gesprekken, ouder-kind ook mogelijk)
- Groepswerking voor kinderen
 - Tijdelijke groep 8-12 jaar: een keer/jaar
 - Tijdelijke groep 13-16 jaar: een keer/jaar
 - Permanente groep: 17-25 jaar: doorlopend, maandelijks
- Kostprijs: gratis
- Geen wachtlijst



Nieuw: KOPP op Facebook!

- Geheime groep, beheerd door 2 moderatoren
- Doelgroep: KOPP-kinderen van 14-25 jaar
- Doel:
 - Psycho-educatie rond KOPP
 - Laagdrempelig kanaal om lotgenoten te ontmoeten
- Bij interesse: stuur ons een vriendschapsverzoek:
benkwantencgg of tinekebettenscgg

Contactgegevens KOPP-werking CGG Waas en Dender

- KOPP-werking CGG Waas en Dender
Antwerpsesteenweg 187, bus 1
9100 Sint-Niklaas
- Contactpersonen: Ben Kwanten en Tineke Bettens

Benkwanten@cggwaasendender.be

Tinekebettens@cggwaasendender.be



CENTRAAL NUMMER
078/35 34 35