

Forældrekursus

De Utrolige År

Fokus på at fremme den positive adfærd.

Alder 6 – 12 år

**Egedal
Kommune**

Hvem er kurset for?

Kurset er for familier, der oplever konflikter med deres barn, og som føler de er "kørt fast" i forhold til opdragelse. På kurset vil du møde andre med samme type udfordringer og følelser som dig.

Målet med forældrekurset er, at du og din familie oplever færre konflikter, en god stemning og et positivt samvær.

Hvad arbejder vi med på kurset?

På hver kursusgang gennemgår vi et tema, f.eks.:

- Hvad kan jeg gøre, hvis mit barn ikke retter sig efter mine beskeder eller regler?
- Hvordan giver jeg klar besked og hvordan sætter jeg grænser?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit barn med at løse problemer og konflikter?
- Hvordan anerkender jeg mit barn, så det udvikler selvværd og selvtillid?
- Hvordan håndtere jeg stress og vrede?
- Hvilken betydning har det, at jeg er nærværende sammen med mit barn?
- Hvordan understøtter jeg mit barns læring i skolen?

Forældrekurset tager sit teoretiske afsæt i Carolyn Webster-Strattons evidensbaserede program 'De Utrolige År'.

Forskning i programmet De Utrolige År viser:

- At forældrenes måde at opdrage på, bliver mere positiv.
- At stressniveauet i familien daler.
- At relationen mellem de voksne og børnene bliver mere positiv.
- At barnets problemer og vanskelige adfærd i hjemmet og skolen reduceres.

Hvordan foregår forældrekurset?

På kurset mødes seks til syv forældrepar i 2 timer én gang hver uge over en periode på 16 uger. Kurset bliver afholdt af to gruppeledere, som har mange års erfaring med børn og familier gennem deres daglige arbejde.

Kurset er et intensivt forløb hvor vi tager udgangspunkt i virkelige situationer og problemer. Vi bruger for eksempel relevante videoklip af forældre og børn i lignende situationer og vi vil gerne lære dig redskaber til at håndtere netop disse udfordringer I har, i jeres familie. Ud over at mødes en gang om ugen, er der hjemmeopgaver og I vil få opkald af gruppelederne til hjælp og vejledning. Der vil ligeså være tid og mulighed for, at I deler jeres gode erfaringer og støtter hinanden i gruppen.

Yderligere information.

Hvis du vil vide mere om forældrekurset, er du velkommen til at kontakte gruppeledere:

Ditte Danielsen
Telefon: 7259 8371
Mail: ditte.danielsen@egekom.dk

Susanne Dandanell
Telefon: 7259 9335
Mail: susanne.dandanell@egekom.dk

Her kan du læse mere om 'De Utrolige År':
<https://socialstyrelsen.dk/tvaergaende-omrader/dokumenterede-metoder-born-og-unge/om-dokumenterede-metoder/dua>

