

> **Waar en wanneer**

Wanneer	Instellingen	Data en tijdstip	Locatie
Februari	Altra & Opvoedpunt/OKC	Donderdagochtend 9.15 - 11.30 uur	Altra Marcantilaan 7
Mei	Punt P & Opvoedpunt/OKC	Donderdagavond 19.15 - 21.30 uur	Ouder-en-Kind Centrum Westerpark 1A
Oktober	Punt P & Opvoedpunt/OKC	Woensdagochtend 9.15 - 11.30 uur	Ouder-en-Kind Centrum Tijl Uilenspiegelstraat 12

**Informatie en aanmelden:**Opvoedpunt/OKC, T: 06 396 135 53 of E: [oudercursuswest@combiwel.nl](mailto:oudercursuswest@combiwel.nl)

Punt P, Maarten Vos, T: 020 590 50 99

Spirit, Juthe Rademaker, T: 06 462 976 73

Alle actuele data zullen te zijner tijd verschijnen op [www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl)

Blijf de website dus in de gaten houden voor meer informatie!

(CW\_2012) © 2011



# Mehmed krijgt hulp

Positief Opvoeden  
voor ouders  
van tieners!



Tienercursus Positief Opvoeden

Stadsdeel Centrum / West





## Positief opvoeden voor iedere opvoeder

Bij de **Tienercursus Positief Opvoeden** leert u opvoedingsvaardigheden die werken. Daarnaast krijgt u de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen met andere ouders die voor dezelfde, soms moeilijke, taak staan als u.

### Tienercursus Positief Opvoeden

Vraagt u zich af hoe u het belgedrag van uw tiener onder controle kunt houden? Of heeft u vragen over hoe u ervoor kunt zorgen dat uw tiener meer zelfvertrouwen krijgt? De tienercursus Positief Opvoeden biedt u de mogelijkheid om uw vragen te delen met andere ouders en samen dieper in te gaan op uw vragen.

### Hoe gaat het in z'n werk?

De cursus bestaat uit vier wekelijkse groepsbijeenkomsten van maximaal twee uur en een kwartier, waarin u de volgende dingen leert:

- oorzaken van gedragsproblemen te herkennen
- hoe u gewenst gedrag bij tieners kunt stimuleren
- hoe u om kunt gaan met ongewenst gedrag

De groep bestaat uit maximaal 10 tot 12 deelnemers.

Tijdens de bijeenkomsten wordt gebruik gemaakt van een DVD met filmpjes van situaties uit de praktijk. Ook krijgt u een praktisch werkboek, waarmee u vanaf de eerste bijeenkomst thuis aan de slag gaat. Hier staan opdrachten in die u helpen de vaardigheden te leren die nodig zijn om uw opvoedvragen aan te pakken. In de drie weken hierna wordt u thuis gebeld door onze begeleiders om te bespreken of het lukt de geleerde strategieën in uw situatie toe te passen. Dan volgt er nog een slotbijeenkomst waar wordt besproken hoe het nu gaat en waar een plan wordt gemaakt voor de toekomst.

### Positief Opvoeden werkt!

Positief Opvoeden volgens de methode Triple P is meer dan 30 jaar geleden ontstaan in Australië. Het programma is gebaseerd op vele jaren van onderzoek naar de opvoeding en ontwikkeling van kinderen en tieners.

Kijk voor meer informatie op:  
[www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl)

### Voor welke ouders en opvoeders?

De tienercursus Positief Opvoeden is voor ouders met één of meerdere kinderen in de leeftijd van 12 tot en met 16 jaar met gedragsproblemen thuis, op school of in de omgang met leeftijdsgenoten. Er zijn (meestal) geen kosten aan deze cursus verbonden. U krijgt gratis een werkboek.



#### > Mehmed blijft positief

"Ik dacht dat mijn mening voor Dunya helemaal niet belangrijk was. Door de cursus heb ik geleerd dat ze mijn waardering nog altijd heel erg nodig heeft en dat ik haar kan ondersteunen bij het stellen van haar eigen grenzen. Het was fijn om met andere ouders te praten over de manier waarop zij met hun tiener omgaan."

> Mehmed, vader van Dunya