

# TRIPLE P Groepsprogramma



## VOOR OUDERS MET KINDEREN TOT 12 JAAR

Je kind wil 's nachts niet slapen. Je zontje ruikt nooit op. Je kinderen maken veel herrie. Kortom, opvoeden is niet leuk meer. Je hebt soms het gevoel dat je er alleen voor staat ...

**Nu is er het groepsprogramma van Triple P. Tijdens dit programma kunnen ouders hun ervaringen delen met andere ouders, veel informatie over opvoeding krijgen en samen vaardigheden inoefenen. Deze ouders willen allemaal hetzelfde: het beste voor hun kinderen en (opnieuw) plezier beleven aan de opvoeding.**

Het groepsprogramma bestaat uit 5 sessies van telkens 2 uur en 3 telefonische gesprekken met een Triple P-medewerker. Om goed te kunnen volgen, ontvangt elke ouder een boekje met informatie en oefeningen.

### De eerste 4 sessies gaan over:

- wat is positief opvoeden
- waarom je kind zus of zo reageert
- hoe je gewenst gedrag kan beïnvloeden en aanmoedigen
- hoe je grenzen kan stellen en je kinderen zelfbeheersing kan aanleren
- hoe je met stressvolle situaties kan omgaan zoals bv. winkelen, in een rij wachten, de ochtenddrukte ...

**Dan volgen er 3 telefonische gesprekken met de Triple P-medewerker.** Je kan vragen stellen, vertellen hoe je inspeelde op gedrag van je kind, een probleem voorleggen ... De inhoud van deze gesprekken bepaal je als ouder zelf.

**In de laatste sessie overlopen de ouders wat ze geleerd hebben** en wat er veranderd is in hun gedrag en dat van hun kind. Ouders leren hoe ze die veranderingen kunnen behouden.

De groep bestaat uit maximaal 12 ouders. Je kan alleen of als koppel deelnemen. Alles wat in de groep gezegd wordt, blijft in de groep. Dat is de afspraak.



## WANNEER?

Het CKG biedt het Triple P programma aan in vijf groepsmomenten, nl. vier trainingssessies en één afsluitende sessie. Tussen de twee laatste sessies zijn er drie telefonische opvolgcontacten op een moment dat voor u het beste past. Op die manier proberen we u en uw gezin ook tussen de trainingssessies in te ondersteunen. De vijf sessies gaan door op **22/10/18, 29/10/18, 05/11/18, 12/11/18 en 10/12/18**; telkens van **19u tot 21u**.

## WAAR?

**CKG DON BOSCO – afdeling De Fonkel**  
Graaf Boudewijn IX-laan 4, 8500 Kortrijk.

## HOE?

Voor meer informatie of voor inschrijving kunt u terecht bij:  
**Cindy Van Snick en Joke Verschaeve**  
CKG Don Bosco - 056/20.48.01

## KOSTPRIJS?

**15€ per gezin**, werkboek inbegrepen.

Uw inschrijving is pas definitief na betaling van dit bedrag op het rekeningnummer **BE86 4600 3698 7150**, met vermelding 'Triple P, naam kind'