

RUST IN
OUDERSCHAP

OVERZICHT INHOUD PROGRAMMA RUST IN OUDERSCHAP





Het programma Rust in Ouderschap bestaat uit

**20+
THEMA'S**

WORKSHOPS

**COACHING
CALLS**

COMMUNITY

BONUSSEN

**BIBLIOTHEEK
AAN VRAGEN**

Voor ouders waarvan hun kinderen:

- **Slecht luisteren**
- Regelmatig een 'ja-maar' geven, **weerwoorden en brutaal** gedrag hebben
- Moeite hebben om te presteren op school
- Faalangstig kunnen zijn
- Sociale **angsten** hebben (altijd een drempel over moeten voor ze iets doen)
- **Zwakkere executieve functies** hebben
- Regelmatig **boos of gefrustreerd** zijn
- Continu **ruzie** maken

Voor ouders die:

- **Dreigen** en alles uit de kast moeten trekken om hun kinderen te laten luisteren
- Straffen en belonen onvoldoende helpt
- **Op hun tenen lopen**, zodat alles maar rustig verloopt
- Moeite hebben om **grenzen te stellen**, waardoor je merkt dat de situatie juist meer uit de hand loopt (in plaats van dat je kind zicht voegt naar grenzen).

Je kunt alles herkennen of een aantal punten.

Vaak denken we als ouder dat het een fase is en het wel over gaat. Om vervolgens in de volgende fase terecht te komen en je je opnieuw afvraagt wat je nu moet doen om je kind gewoonweg te laten luisteren.

De basis van het programma



De basis van het Programma Rust in Ouderschap bestaat uit ruim 20 thema's met ruim 100 lessen aan video's, scripts en oefeningen. Een heel uitgebreid programma, waar je stapje voor stapje meegenomen wordt om een proces van ontwikkeling door te maken, om zo tot meer Rust in Huis te komen.

Alle thema's hebben een naam gekregen waarin je de inzichten en oefeningen per onderdeel vindt. Je doet in deze thema's kennis op en **leert vaardigheden aan die een blijvende verandering gaan bieden aan jou als ouder**. Zodat al de fases waar jouw kind doorheen gaat met het bijbehorende gedrag nauwelijks een negatieve impact meer zal hebben in je gezin.

Jij hebt als ouder *alles* in huis om dit op een goede wijze aan te kunnen.

Alles wat je daarvoor moet leren, zit in alle modules helemaal verweven.

Thema 1: Welkom

Thema 2: Hechting

Thema 3: Triggers en negatieve patronen doorbreken

Thema 4: Boosheid

Thema 5: Executieve Functies

Thema 6: Angst

Thema 7: Zelfvertrouwen

Thema 8: Zorgen voor jezelf

Thema 9: Jouw rol als ouder

Thema 10: Aan de slag, speciaal voor jouw kind

Thema 11: Pubers

Thema 12: Aan de slag met concrete handvatten

Thema 13: Broers en zussen

Thema 14: Dagroutines en vrije tijd

Thema 15: Weerbaarheid

Thema 16: Slapen

Thema 17: Grootouders

Thema 18: Aanleren van vaardigheden aan je kind

Thema 19: Hoogsensitiviteit en een sterke eigen wil

Thema 20: Uitdagingen en eventuele stoornissen

Belangrijke aanvullingen die het programma een succes maken



De volgende workshops staan al voor je klaar om te bekijken. We hebben een actief en dynamisch programma. Dat wil zeggen dat er workshops in verschillende thema's bij blijven komen, en **jij zelf natuurlijk ook mag aangeven wat je interessant zou vinden.**

De workshops zijn uitgebreid, waar ook vragen worden behandeld van de mensen die aanwezig zijn. De workshops hebben een duur van 75 tot 120 minuten.

Alles te bekijken in je eigen gekozen tijd, op je eigen tempo, en ook in meerdere keren te volgen.

Workshop: Hoe ga je om met schermtijd van je kind.

Workshop: De invloed van Hechting op het gedrag van je kind.

Workshop: Wat zeg je en op welke manier?

Workshop: Pubers en executieve functies.

Workshop: Grenzen bij lastig, negatief en grensoverschrijdend gedrag.

Workshop: Eten, van gezellig aan tafel tot wat als je kind niet wilt eten?

Workshop: Zelf kalm en rustig leren blijven.

Workshop: Kinderen die ´sterk´voelen en ´sterk´reageren.

Workshop: Kleine dagelijkse momenten.

Workshop: Zindelijkheid.

Workshop: Executieve Functies.

Workshop: Vergroot je invloed als ouder.

Workshop: Trauma en vroegkinderlijk trauma.

Workshop: Problemen op school.

Workshop: Kinderen in gescheiden en/of samengestelde gezinnen

Workshop: Hoe ga je om met lastig, negatief en grensoverschrijdend gedrag?

Workshop: Hoogsensitiviteit en een sterke eigen wil

Workshop: Wat zeg je op welke manier?

Workshop: 'Problemen' op school

Workshop: EFT tapping

Workshop: Prikkel buiten jezelf houden.

Workshop: Opa's en oma's

Belangrijke aanvullingen die het programma een succes maken (vervolg)



Omdat het programma al een tijd bestaat, hebben we inmiddels meer dan 21 volledige online Coaching Calls voor jou in opname staan om te bekijken.

En, er komen elke keer weer nieuwe Coaching Calls bij waar jij je voor kunt opgeven om live bij te wonen (online).

In de opnames van eerdere Coaching Calls worden vragen en situaties behandeld waar de deelnemers in zitten, en gaan we samen een volgende stap zetten. Ook jij kunt hier gebruik van maken, **jouw situatie schetsen en je vraag stellen**.

De Coaching Calls worden als zeer waardevol beschouwd.

J

Johanneke 10:30

ik ben verschrikkelijk blij dat ik jullie gevonden heb, benieuwd naar de cursus, ben net begonnen. al heel blij wat ik nu leer en vanmorgen gehoord heb 🙌

R

Roos 09:53

Ik vond het weer verhelderend, ben weer stapje verder. Dank je Celia!

L

Leonie 09:25

Heel duidelijk en helpend.

S

Stephanie 09:56

Ik moet nu weg, maar kijk de rest graag nog terug op een later moment. Dank je voor deze coaching call!

S

Sandra 09:29

Ik moet gaan. Ik kijk de rest een andere keer terug. Altijd interessant om ook dingen van anderen te horen!

K

Kitty 09:51

Bedankt voor vandaag..top

M

Marieke 09:55

Ik moet echt gaan nu, super bedankt! Ik kijk het nog even terug later om het goed te laten bezinken en verwerken in nieuw ouder gedrag

S

sabine 10:31

ja duidelijk, dankjewel

S

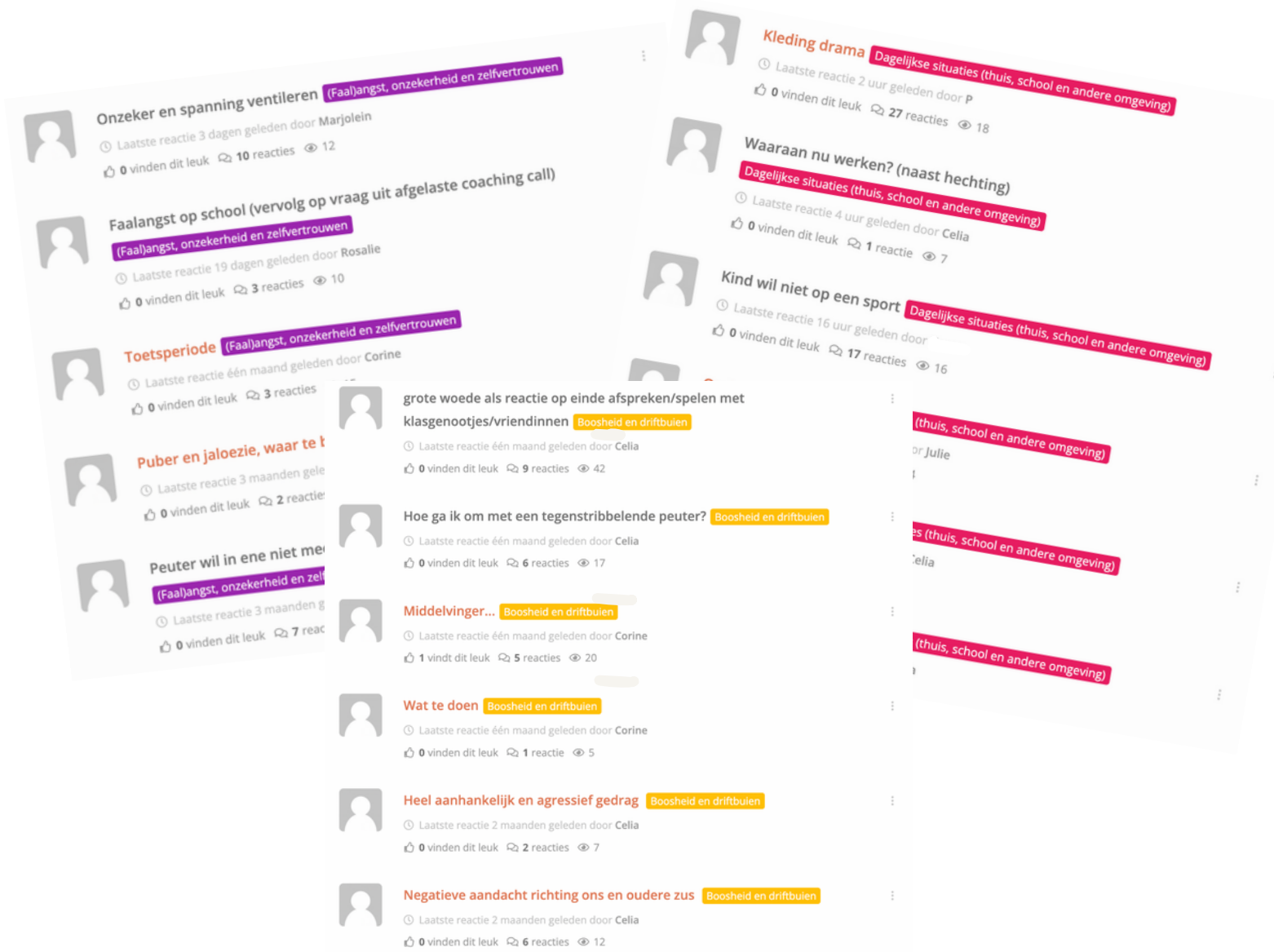
Sandra 10:22

Het lukt me steeds vaker om rustig en kalm te blijven

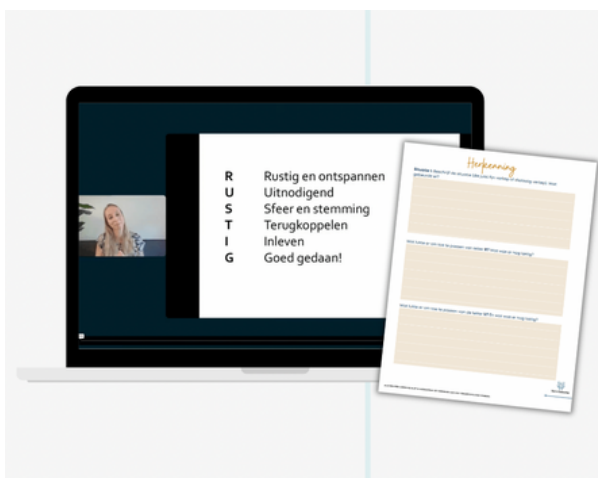
Belangrijke aanvullingen die het programma een succes maken (vervolg)



Een community is een online 'chat' achtige manier om contact te maken met ons als psycholoog en ambulant hulpverleners, en met andere deelnemers als je dat fijn vindt. **Je kunt je vragen elke dag stellen in de community.** Op werkdagen is er altijd iemand van Rust in Ouderschap aanwezig om met jou verder te denken en jou weer verder te helpen.



Belangrijke aanvullingen die het programma een succes maken (vervolg)



6 concretes stappen om goed af te stemmen op je kind

Deze concrete stappen gaan jouw gegarandeerd helpen in zowel fijne als lastige situaties met je kind.

Wat zal zorgen voor vertrouwen en gerichte handvatten waar je direct mee aan de slag kunt gaan en die zullen helpen om elke situatie in huis goed door te komen, de strijd zal verminderen en je kind meer positief gedrag zal laten zien.

Een basistool voor elke ouder!



Document Executieve Functies

In dit document vind je per leeftijdscategorie wat je kind ongeveer zou moeten kunnen per executieve functie. We blijven altijd in ontwikkeling en het is altijd lastig om precies een gemiddelde te bepalen, maar deze richtlijn helpt jou om te zien dat wat je kind laat zien passend is bij zijn/haar leeftijd. Zo heb je altijd je verwachtingen in de juiste richting.



Script broer en zussen

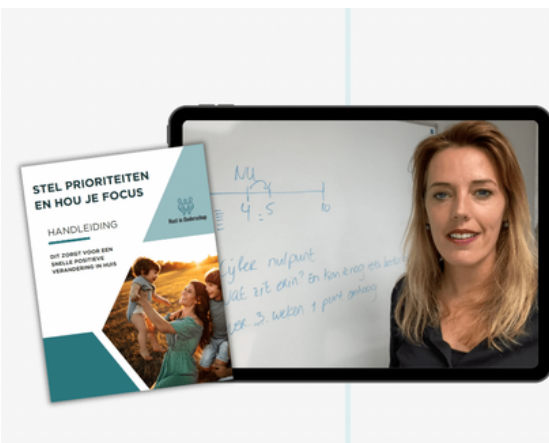
Ben je ouder van meerdere kinderen, dan zul je ongetwijfeld merken dat broer(s) en zus(sen) het elkaar erg lastig kunnen maken. Dit kan behoorlijk vermoeiend zijn voor hen, maar zeker ook voor jou als ouder. En speciaal daarom krijg je een mooi document waar je direct mee aan de slag kunt gaan in het verminderen van strijd tussen broer(s) en zus(sen).

Belangrijke aanvullingen die het programma een succes maken (vervolg)



Stappenplan voor de omgeving

Door mensen uit de omgeving erbij te betrekken, zorg je ervoor dat je kind en het brein van je kind in een kalme staat komt, waardoor je kind eerder een stap kan maken in het vergroten van de vaardigheden die jouw kind aan het oefenen is. Neem dit stappenplan door met de leerkracht, sportleerkracht, oppas e.d. Zo gaat je kind nog sneller stappen maken en zo zullen ze het gedrag van je kind ook eerder begrijpen.



Focusdocument

Hoe zorg je nu dat je zelf focus krijgt en houdt en je stap voor stap alles wat je leert kunt integreren. Je krijgt het allemaal van ons aangereikt in deze handleiding, zodat je gericht bezig bent en echt stappen gaat maken.



Gouden Vaardighedenlijst

Het brein van een kind ontwikkelt zich stap voor stap en in de loop der jaren groeien hierdoor de vaardigheden van je kind.

De valkuil is dat je al een beroep doet op vaardigheden die je kind nog niet ontwikkeld heeft.

Of de andere kant is dat je juist taken of vaardigheden van je kind overneemt, wat je kind al wel zelf zou kunnen. (Dat is zonde)

Met behulp van deze lijst kun je precies zien wat je kunt verwachten aan vaardigheden in de leeftijdsfase waarin je kind nu zit. Dit is een grote eye-opener en **alleen deze kennis al zorgt er gegarandeerd voor dat dagelijkse situaties soepeler zullen verlopen.**



Belangrijke aanvullingen die het programma een succes maken (vervolg)



Een uitgebreide bibliotheek aan vragen. Alle vragen die we ooit in Coaching Calls hebben behandeld staan hier op thema voor je op een rijtje, met de hoeveelheid minuten van de video voor jou klaargezet. Zo kun je elk moment van de dag jouw vraag opzoeken, specifiek die vraag bekijken en je bent weer klaar om verder te gaan in je proces. Zo hoef je dus nooit vast te lopen, super handig!





Ontvang dit alles

**20+
THEMA'S**

WORKSHOPS

**COACHING
CALLS**

COMMUNITY

BONUSSEN

**BIBLIOTHEEK
AAN VRAGEN**

Meld je nu direct aan en merk het verschil

