



Oplossingsgericht opvoeden

Verwachte duur: 4 - 7 weken

-  Opdracht
-  Aanvullende informatie
-  Animatie
-  Vragenlijst
-  Audiofragment

Sessie 1: Welkom

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
	Welkom	Introductie van het programma.		ca. 5 minuten
	Wat is oplossingsgericht opvoeden	Uitgelegd over oplossingsgericht opvoeden en wat de visie hiervan is. In de Bibliotheek staat informatie over opvoedstress, scheidingen en het vragen van hulp aan de omgeving.	Bespreek of de ouder veel stress ervaart en of er genoeg hulp is van de omgeving. Lukt het om af en toe pauze in te lassen om weer op te laden?	ca. 7 minuten

Sessie 2: Positiviteit

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
	Een positieve mindset	Uitleg over positief denken a.d.v. de metafoor roze/zwarte bril. De ouder gaat oefenen met het positief denken over het gezin.	Door welke bril de ouder vaak kijkt naar het gezin: de zwarte of de roze bril.	ca. 12 minuten
 	Kwaliteiten	De unieke kwaliteiten van alle gezinsleden worden onderzocht. Eventueel maakt het gezin een familieschild.	Hoe kunnen de kwaliteiten meer ingezet worden? Wat staat er op het schild en waarom?	ca. 15 minuten
 	De wondervraag	De ouder wordt gevraagd om na te denken over wat er anders zou zijn wanneer de gezinssituatie perfect zou zijn. Dit wordt in de opdracht opgeschreven.	Welk wonder heeft de ouder opgeschreven? Is het gelukt om het wonder tot leven te brengen?	ca. 10 minuten
 	Jouw doel	De ouder stelt een persoonlijk, haalbaar en realistisch doel op. Er staan voorbeelden en tips in de Bibliotheek.	Zijn de doelen realistisch en haalbaar? Wat zijn de eerste stappen die gezet kunnen worden richting dit doel?	ca. 10 minuten

Sessie 3: Emoties

	Stap	Inhoud	Besprek	Tijdsduur
	Heftige emoties van jouw kind	Informatie over heftige emoties van het kind en reacties daarop. De ouder schrijft op welke emoties het kind heeft en wat hij/zij aan het leren is.	Welke emoties het ingewikkeldste zijn om mee om te gaan.	ca. 10 minuten
	De positieve bedoeling	Er wordt benoemd dat anderen binnen het gezin vaak positieve bedoelingen hebben. In de opdracht gaat de ouder dieper in op twee situaties en denk hij/zij na over wat de positieve bedoeling is achter emoties van het kind.	Welke positieve bedoeling heeft de ouder uitgewerkt? Lukt het om anders op je kind te reageren als je de positieve intentie weet?	ca. 15 minuten
	Emoties erkennen	In deze stap wordt uitgelegd wat het belang is van het erkennen van emoties. In de Bibliotheek staat informatie over emotievaardigheden van Ben Furman.	Hoe kan de ouder groeien in het erkennen van gevoelens. De ouder is op de helft van het programma. Is er al verschil te merken?	ca. 5 minuten

Sessie 4: Communiceren

	Stap	Inhoud	Besprek	Tijdsduur
	Luisteren	Uitleg over de communicatie met kinderen. Het belang van oordeelloos luisteren en het vermijden van oplossingen geven. De ouder wordt gevraagd na te denken over vervelende dingen in een gesprek.	Hoe was de oefening? Wat kan verbeterd worden aan de communicatie in het gezin?	ca. 15 minuten
	Oefenen	De ouder gaat oefenen met de kenmerken van communiceren: luisteren, samenvatten en doorvragen. Ook is er een opdracht voor niet- oordelen.	Hoe was de oefening? Is het gelukt om de oefeningen uit de verschillende eilanden te doen?	ca. 15 minuten
	Lichaamstaal	Het belang van lichaamstaal staat centraal. In de opdracht gaat de ouder samen met het kind een bouwwerk maken zonder elkaar te zien.	Hoe was de oefening?	ca. 15 minuten
	Complimenten	Het belang van complimenten en welk compliment de ouder die week bewust gaat geven aan het kind.	Welke complimenten heeft de ouder gegeven? Wat was het effect? Geeft de ouder veel complimenten?	ca. 5 minuten

Sessie 5: De uitzonderingen

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
	Gewoontes doorbreken	Informatie over het doorbreken van de negatieve spiraal en het kijken naar wat wel en niet werkt binnen het gezin. In de opdracht gaat de ouder opschrijven wat wel en niet werkt in het gezin.	Wat werkt wel en wat werkt niet? Hoe kan de ouder de dingen die niet werken minder doen?	ca. 8 minuten
	Uitzonderingen	Er wordt uitgelegd dat het letten op uitzonderingen kan zorgen voor nieuwe ideeën en succesvolle situaties.		ca. 10 minuten
	Belonen en straffen	In deze stap staat het belang van belonen en straffen centraal.	Hoe kan de ouder meer belonen?	ca. 3 minuten
	Originele oplossingen	De ouder gaat oefenen met het bedenken van originele oplossingen.	Welke originele oplossingen zijn er bedacht?	ca. 5 minuten

Sessie 6: Tot slot

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
	Leuke dingen en verrassingen	De ouder leert het belang van samen dingen doen. Er worden voorbeelden en tips gegeven.		ca. 5 minuten
	Afsluiting	De cliënt blikt terug op zijn eerder gestelde doelen. Het programma wordt afgesloten met de boodschap dat een gezin nooit perfect is.	Hoe gaat het met het doel? Wat gaat er nu concreet beter in het gezin? Wat neemt de ouder mee uit het programma?	ca. 12 minuten

Aandachtspunten

- Het programma bevat veel opdrachten met het gezin. Per opdracht wordt de aanbevolen leeftijd van het kind benoemd.
- Het programma is zelfstandig te volgen, maar begeleiding zal het effect wel ten goede komen. Het vraagt veel van de ouder om zijn of haar opvoed gewoonte te veranderen en te experimenteren.
- Beide ouders of verzorgers kunnen het programma volgen. Er kan gekozen worden om beide ouders apart uit te nodigen, zodat ze los van elkaar de opdrachten kunnen doen of beide op hetzelfde account te laten werken. Net wat het beste bij de ouders past.