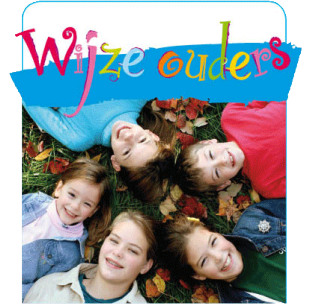


Oudercursus “Omgaan met je hoogsensitieve kind”

“Je kunt de golven niet bedaren, maar je kunt wel leren surfen...” (Eline Snel)



Heb je een hoogsensitief kind en wil je graag het gedrag van je kind beter leren begrijpen?

In deze oudercursus van 5 bijeenkomsten leer je alles over de kwaliteiten van hoogsensitieve kinderen en krijg je handvatten aangereikt die je in de **opvoeding** kunt gebruiken. Ook op **school** kunnen de kwaliteiten van jouw kind wellicht beter uit de verf gaan komen.

In een kleine groep ouders gaan we aan de slag met de volgende thema's:

1^e avond: Wat is hoogsensitiviteit?

- Wat zijn de kwaliteiten van hoogsensitieve kinderen?
- Wat is de relatie met hoogbegaafdheid, met ADD, ADHD, autisme en dyslexie?
- Welke vormen van hooggevoeligheid zijn te onderscheiden? (ahv Dabrowski)
- Waarom vraagt het opvoeden van een hoogsensitief kind extra aandacht?

2^e avond: Je eigen rol als ouder

- Je eigen opvoeding, eigen mindset
- Afstemmen op je hooggevoelige kind (ahv psychologisch model van de “Schilden van de innerlijke familie” (Arienne Klijn))
- Omgaan met je eigen hooggevoeligheid (en/of die van je partner...)

3^e avond: Je hoogsensitieve kind op school; anders denken = anders leren!

- Waar lopen hoogsensitieve kinderen tegenaan op school? Waar op te letten als ouder?
- Visueel ruimtelijk denken (beelddenken) versus auditief volgordelijk denken
- Faalangst, onderpresteren en het belang van verrijking en “leren leren”
- Leren concentreren en focussen; uitdagingen voor “volle hoofdenkinderen” !
- Mindset; van statische naar groeimindset (zie: www.fixiegrowie.nl)

4^e avond: Stress en stressvermindering in de praktijk van het opvoeden

- Stress en overprikkeling herkennen en voorkomen
- Liefdevol begrenzen
- Communicatie als middel voor positieve bevestiging
- Het opvoeden van een hoogsensitief kind in de praktijk; tips en tools

Uiteraard is er ook volop ruimte voor het uitwisselen van ervaringen.

Na afloop van de cursus kun je:

- je makkelijker afstemmen op de kwaliteiten van je kind
- makkelijker uit je eigen emoties stappen in vervelende situaties
- beter omgaan met lastige opvoedsituaties
- je communicatie beter afstemmen op je hoogsensitieve kind en hierdoor rustiger reageren
- makkelijker aan de leerkracht van je kind aangeven wat jouw kind nodig heeft om in een veilige leeromgeving tot prettig leren te komen

Het volgen van deze cursus is een **investering in jezelf en tegelijkertijd een “cadeau” voor je kind**. Je hooggevoelige kind begrijpen en hem of haar daarin kunnen ondersteunen geeft je kind zelfvertrouwen, het vermogen tot zelfreflectie en de veerkracht om om te gaan met de onvermijdelijke spanningen die horen bij het ontwikkelen van een gezond zelfbewustzijn (en dat duurt tot het 21^e-24^e jaar!). Bovendien ervaar je in de cursus dat je niet de enige bent die wel ‘ns worstelt met het opvoeden van een hooggevoelig kind!

Praktische info:

Wat: Ouder cursus “Omgaan met je hoogsensitieve kind”
Door wie: Simone Lammers, buro **Kwetsbare Kracht** (consulent van het Platform Wijze Ouders)
Wanneer: **vrijdagochtend 12 juni, 19 juni, 26 juni en 3 juli** en een terugkombijeenkomst na de zomervakantie
Tijd: 9.15 u tot 11.30 u
Waar: Startpunt Wageningen ('t Palet, Rooseveltweg 408A)
Kosten: €175 (voor 5 avonden) incl. btw, koffie/thee en een uitgebreide reader met veel achtergrondinformatie en praktische tips
NB: een ouderpaar betaalt €175 en €87,50 voor de 2^e ouder
Aanmelden: kan via email simone.lammers@chello.nl of tel. 06-44714765



Kwetsbare Kracht

Coaching en training Hoogsensitief Talent