

Ouder- en Kindteams

Amsterdam

Mindful Parenting

Training voor mindful ouderschap

Mindful Parenting

Heb je ook wel eens last van stress bij de opvoeding? Zou je meer geduld willen hebben met je kind? Levert jouw lange to-do lijst spanning op in je gezin? En lukt het je daardoor niet goed om optimaal van je kind te genieten?

De training Mindful Parenting leert ouders om minder stress in de opvoeding te ervaren en de relatie met hun kind te verbeteren. Door middel van Mindfulness technieken krijg je meer aandacht voor wat er in het hier en nu gebeurt en hoe je jouw kind meer bewuste aandacht kan geven.

Doel

In de training onderzoek je jouw rol in de opvoeding en hoe je deze anders kan invullen. Je ontwikkelt een buffer om met stressvolle opvoedsituaties om te gaan en je brengt kalmte in jouw gezin door meer acceptatie en mededogen. Je leert op een onbevooroordeelde manier met eventuele problemen van je kind om te gaan.

Hoe doen we dat

Mindful Parenting is een programma van 8 bijeenkomsten van 2 uur. Het programma bestaat enerzijds uit uitleg over het effect van stress op de opvoeding en anderzijds uit oefeningen in aandachtig ouderschap. Deze oefeningen bestaan o.a. uit verschillende meditatie- en yogaoefeningen. Daarnaast werk je thuis aan huiswerkopdrachten.

Voor wie

De training Mindful Parenting is voor ouders die stress ervaren bij de opvoeding. De training is geschikt voor ouders met en zonder ervaring met meditatie of yoga. Je kan met de ouder- en kindadviseur overleggen of deelname iets voor jou is.

