

Opvoedingsadvies voor ouders en opvoeders

Infobrochure oudercafés Hopon

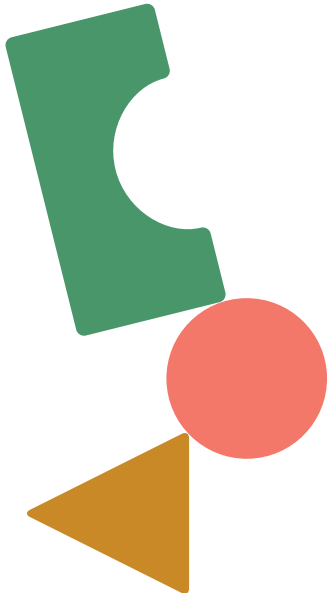


immens

Met de steun
van de



brussel



Hopon

A&M Hellinckxstraat 45, 1083 Ganshoren

i-mens vzw Hoofdzetel

Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde

ON 0416 603 716 RPR Gent



02 421 79 91

078 15 25 35
(24/24 - 7/7)



hopon@i-mens.be
www.i-mens.be/hopon
info@i-mens.be
www.i-mens.be

VOORWOORD

WIE ZIJN WIJ?

i-mens is een onafhankelijke zorgorganisatie. We zijn er voor iedereen. Van voor de geboorte tot aan het einde van het leven.

Daarom brengen we alle professionele zorg aan huis. Zo kan iedereen zo lang en zo onafhankelijk mogelijk in zijn eigen, vertrouwde omgeving blijven wonen.

Een team van 12 000 professionals en 2 200 vrijwilligers staat klaar voor iedereen. Wie zorg nodig heeft, kan rekenen op i-mens.

Wij, dat is ook Hopon, de afdeling opvoedingsondersteuning van i-mens. Samen met scholen, kinderdagverblijven en welzijnsorganisaties in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest organiseren wij boeiende oudercafés en informatieavonden rond opvoeding, over de grenzen van talen en culturen heen.

Zowel ouders als professionele opvoeders kunnen bij ons terecht met vragen of bezorgdheden over opvoeding van jonge kinderen van 0 tot 15 jaar.

WAT DOEN WE?

Wij organiseren oudercafés binnen regio Brussel voor ieder die (on)rechtstreeks te maken heeft met opvoeden van jonge kinderen. Elke keer staat een ander opvoedkundig thema centraal.

Peuterpuberteit, slaapmoeilijkheden, grenzen stellen, multimedia, gezonde voeding, meertalig opvoeden en huiswerkbegeleiding zijn voorbeelden van thema's die we samen behandelen.

Op een leuke, luchtige en ook interactieve manier geven we talrijke tips mee. In groep gaan we in op eigen ervaringen zodat deelnemers ook van elkaar kunnen leren.

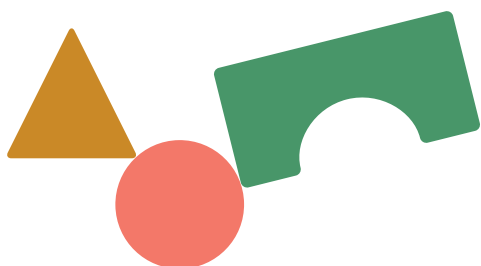
Organisaties of verenigingen die interesse hebben om een oudercafé voor eigen publiek te organiseren kunnen hiervoor bij ons terecht. Wij komen naar een door de organisatie gekozen locatie.

Naast het geven van informatie en advies, willen we de opvoedingsverantwoordelijke er ook bewust van maken dat het normaal is om twijfels te hebben rond opvoeden. Er zijn gelukkig tal van steunbronnen om opvoedingsvragen te beantwoorden.



INHOUD

1.	TIPS ROND PARTICIPATIE VOOR PROFESSIONELE OPVOEDERS	5
2.	KORTE INHOUD OUDERCAFÉS	6
2.1	Agressie	6
2.2	Beweegkriebels: bewegen met baby's en peuters	6
2.3	Druk gedrag	6
2.4	Gezonde (op)voeding	6
2.5	Grenzen stellen	7
2.6	Huiswerkbegeleiding	7
2.7	Kinderen stimuleren tot meer zelfvertrouwen	7
2.8	Meertalig opvoeden	7
2.9	Multimedia in de opvoeding	8
2.10	Naar de kleuterschool	8
2.11	Opgroeien met tieners	8
2.12	Pesten, ook bij kleine kinderen	8
2.13	Peuterpuberteit	8
2.14	Praten met kinderen: geen eenrichtingsverkeer	9
2.15	Risicovol spel	9
2.16	Slaap kindje slaap: slaapmoeilijkheden	9
2.17	Sociale vaardigheden: samen spelen, samen delen	9
2.18	Spelen met je kind: wat, waarom en hoe?	9
2.19	Van straffen en belonen naar positief opvoeden	10
2.20	Voorlezen bij (jonge) kinderen	10
2.21	Waarden en normen	10
2.22	Zelf doen (en help mij daarbij)	10
2.23	Zindelijkheid	10
3.	SAMENWERKING MET HOPON	11



HOPON

Opvoedingsondersteuning voor ouders en professionele opvoeders

1. TIPS ROND PARTICIPATIE VOOR PROFESSIONELE OPVOEDERS

Ouders motiveren om deel te nemen aan oudercafés is niet altijd even gemakkelijk. Hieronder geven we enkele tips om de participatie te bevorderen, gebaseerd op de praktische en psychologische drempels van vele ouders.

COMMUNICEER OVER HET OUDERCAFÉ

- Hang een grote affiche aan de inkom met hierop woorden als: oudercafé, welkom en het thema. Vermeld duidelijk het begin- en einduur. Voorzie tijdens het oudercafé de mogelijkheid om iets te drinken.
- De vermelding van de datums van de oudercafés in de nieuwsbrief of in de jaarkalender helpt sommige ouders. Geef een briefje mee als geheugensteuntje.
- Spreek ouders aan. Persoonlijk contact werkt nog steeds het best.
- Spreek een leidersfiguur onder de ouders aan. Schakel de ouderraad in voor verspreiding van de informatie.

HOU REKENING MET DE VRIJE TIJD VAN OUDERS

- Sommige ouders moeten werken en kunnen er niet bij zijn. Anderen hebben zoveel andere zorgen aan hun hoofd dat praten over opvoeding wel hun laatste zorg is.

- Iedereen vult zijn of haar vrije tijd zelf in. Het is bijvoorbeeld niet omdat een ouder (momenteel) niet werkt, dat hij of zij aanwezig kan zijn.

LAAT OUDERS IN GROEP KOMEN

- Spreek ouders in groep aan en stel voor dat ze samen komen.
- De ouderraad is al een gezelschap, schakel hen gerust in.

COMMUNICEER OVER KINDEROPVANG

- Veel ouders met kinderen op school hebben ook nog kleinere kinderen. Zij kunnen enkel naar een oudercafé komen als er voor deze kinderen opvang voorzien wordt. Is dit mogelijk bij jullie? Baby's kunnen uiteraard gewoon mee naar het oudercafé.

MAAK HET GEZELLIG

- De locatie doet meer dan je denkt. Plaats de stoelen in een kring of een U-vorm. Dat nodigt de ouders uit om met elkaar in gesprek te gaan.
- Dankzij koffie, thee en koekjes voelen ouders zich meteen welkom.



💡 Niet iedereen wil over opvoeding nadenken of durft zich hiervoor open stellen

💡 Voor vele ouders is er een taalbarrière. Nederlands of Frans zijn niet altijd de talen waarin ouders zich het best kunnen uitdrukken. Sommigen vinden hun taalvaardigheid onvoldoende om deel te nemen, ook al passen we ons zo goed mogelijk aan.

2. KORTE INHOUD OUDERCAFÉS

HIERONDER VIND JE EEN KORTE OMSCHRIJVING VAN ONS AANBOD AAN OUDERCAFÉS.



2.1 AGRESSIE

Herken je de volgende situatie?

- Jim is een jongen van 10 jaar. De school rapporteert dat hij regelmatig vecht op de speelplaats. Thuis zijn er echter geen of weinig problemen. Hoe kan je hiermee omgaan?

Hoe wordt agressief gedrag ontwikkeld? Waarom worden sommige kinderen vaker agressief dan anderen? Wat is agressie eigenlijk? Dit thema gaat over dwinggedrag en hoe dit te voorkomen. Met videofragmenten, stellingen en situatieschetsen proberen we zo veel mogelijk in interactie te treden, ouders aan het woord te laten, en een antwoord te bieden op hun vragen.



2.2 BEWEEGKRIEBELS: BEWEGEN MET BABY'S EN PEUTERS

Herken je volgende stellingen?

- Jonge kinderen bewegen uit zichzelf, daarvoor hoeft je ze niet uit de dagen.
- Bewegen is de basis van alles wat een kind leert.
- Kinderen worden van veel beweging druk.

We bespreken deze stellingen, geven tips en wisselen ervaringen uit over hoe je samen met een kind met bewegen bezig kan zijn en een kind kan uitdagen tot meer bewegen.

Kinderen bewegen tegenwoordig steeds minder. Nochtans is dit erg belangrijk voor hun ontwikkeling. Ook kampen steeds meer kinderen met overgewicht. De basis voor een gezond bewegingspatroon wordt gelegd in de eerste levensjaren. In dit oudercafé gaan we in op waarom kinderen steeds minder bewegen, het belang van bewegen voor baby's en peuters, hoe kinderen stimuleren, waar je met hen kan (gaan) bewegen en dat bewegen bovenal gewoon plezierig is.



2.3 DRUK GEDRAG

Herken je volgende situaties?

- Je zoon kan tijdens het eten maar niet stilzitten: hij wiebelt op zijn stoel en loopt vaak van tafel. Rustig eten zit er niet in.
- Op school wordt er meer van je dochter gevraagd dan ze aankan. Je merkt dat thuis ook: ze is vaak druk, huilt snel als iets niet kan/lukt en kan haar aandacht er niet bijhouden.

Sommige kinderen zitten boordevol energie, andere zijn van nature rustiger. In dit oudercafé geven we inzicht in druk gedrag, het verschil tussen druk gedrag en ADHD en geven we tips hoe je ermee kan omgaan. Via stellingen en situatieschetsen gaan we in discussie rond dit thema.



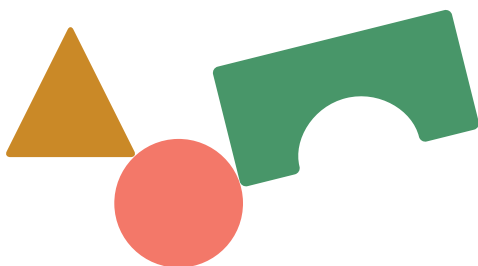
2.4 GEZONDE (OP)VOEDING

Herken je volgende situaties?

- Mijn zoon Ahmed (2 jaar) wil 's morgens nooit eten. De begeleidster in de kinderopvang geeft me aan dat hij vaak moe en prikkelbaar is. Hoe kan ik hem stimuleren om te ontbijten?
- Sanne (6 jaar) kiest graag wat ze eet. Wanneer ik een gerecht op tafel zet dat zij niet gekozen heeft, eet ze amper iets. Maak ik dan best iets klaar wat zij wel graag eet?
- 's Ochtends is het bij ons thuis heel druk waardoor het ontbijt een echt stressmoment is. Onze zoon Koen (3 jaar) zit vaak te wenen bij het ontbijt. Hoe maken we het weer fijn aan tafel?

Gestructureerd en op vaste tijdstippen eten is belangrijk. Maar hoe pak je dat concreet aan? 's Ochtends kan het vaak druk zijn binnen een gezin. Kinderen klaarmaken voor school, jezelf klaarmaken voor het werk ... Hoe zorg je ervoor dat het hele gezin toch gezellig samen aan tafel kan ontbijten? Welk effect hebben snoepjes op ons lichaam en wat is het belang van vezelrijke producten?

Tijdens het oudercafé bespreken we deze situaties op een gezellige en ludieke manier en wisselen we ervaringen en tips uit over gezonde (op)voeding.





2.5 GRENZEN STELLEN

Herken je volgende situaties?

- *Het slapengaan verloopt bij ons thuis erg moeilijk. Luna (3 jaar) blijft maar vragen om aandacht! Tot 10 keer toe laat ze me terug naar boven lopen. Ik weet niet meer hoe we dat moeten aanpakken.*
- *Afspraken maken met Bart (6 jaar) lukt niet. Na een halfuurtje op de computer is het de beurt aan zijn broer. Dat loopt nooit goed. Altijd geruzie en gekibbel. En als ik hem straf, lacht hij me uit.*
- *De laatste tijd weet ik niet meer wat ik moet doen met Medhi (10 jaar). Wat ik ook doe of zeg, het haalt niets uit. Luisteren doet hij toch niet. Het lijkt wel of ik lucht ben.*

In dit oudercafé hebben we aandacht voor het belang van regels en grenzen. Welke grenzen mag je stellen bij jonge kinderen? Hoe zorg je voor duidelijke regels en grenzen? Hoe breng je deze regels over naar jouw kinderen? Hoe verbied je iets en wat doe je als je kinderen je verbod niet respecteren?

Door middel van stellingen en situatieschetsen proberen we zo veel mogelijk in interactie te treden, ouders aan het woord te laten en een antwoord te bieden op alle vragen.



2.6 HUISWERKBEGELEIDING

Herken je volgende situaties?

- *De papa van Wahid (8 jaar) weet niet meer wat te doen. Elke avond is het een strijd om zijn zoon aan zijn huiswerk te laten beginnen.*
- *De ouders van Ines (11 jaar) willen hun dochter zo goed mogelijk motiveren voor haar schooltaken. Nu ze ouder wordt, weten ze niet goed meer hoe ze dat kunnen aanpakken.*

In dit oudercafé gaan we dieper in op huiswerk maken en lessen leren. Hoe kan je als ouder jouw kinderen hierbij ondersteunen? In hoeverre mag je jouw kinderen helpen? Wat kan je verwachten vanuit de school? Wat kan je beter wel doen en wat

niet? Wat kan je doen als je de taal niet volledig machtig bent?



2.7 KINDEREN STIMULEREN TOT MEER ZELFVERTROUWEN

Herken je volgende situaties?

- *Mijn dochter Sofie (10 jaar) lijkt soms een schim van zichzelf wanneer er anderen bij zijn. Ik herken haar bijna niet meer.*
- *Mijn zoon Ilias (4 jaar) wil niets nieuws doen. Hij zegt telkens: "Ik kan dat niet."*

Zelfvertrouwen is een belangrijk bezit om stevig in onze schoenen te staan in de hedendaagse samenleving. Toch zit een dosis zelfvertrouwen niet bij het basispakket dat we meekrijgen bij onze geboorte. In dit oudercafé geven we praktische tips over hoe je jouw steentje kan bijdragen om het zelfvertrouwen van je kind te doen groeien.



2.8 MEERTALIG OPVOEDEN

Herken je volgende situaties?

- *Enkele jaren geleden verhuisde ik naar België. Ondertussen ben ik getrouwd met een Vlaming en ben ik de trotse moeder van een dochttertje. Graag leer ik mijn kind ook mijn eigen moedertaal, zodat zij later toch met haar grootouders kan communiceren. Hoe begin ik aan een meertalige opvoeding en hoe beïnvloedt dit de taalontwikkeling van mijn kind?*
- *Ikzelf spreek Pools, mijn echtgenote Nederlands. Tegen elkaar praten we in het Frans. Is dat verwarrend voor onze kinderen? Kunnen we hen zowel de moedertaal van mama als papa bijbrengen en hoe doen we dat dan het best?*

Kinderen groeien tegenwoordig op in de diversiteit van een multiculturele samenleving. In het kinderdagverblijf, op de speelplaats, in de sportvereniging ... Ze komen overal in contact met andere culturen en andere talen.

In dit oudercafé staan we stil bij meertaligheid en meertalig opvoeden, gelinkt aan de



taalontwikkeling van kinderen. Volgende vragen komen hierbij aan bod: Hoe kan je de taalontwikkeling en de meertaligheid van kinderen stimuleren? Wanneer begin je best met de meertalige opvoeding? Welke methodes bestaan er om een kind meerdere talen aan te leren? Wat zijn mogelijke knelpunten van een meertalige opvoeding?



2.9 MULTIMEDIA IN DE OPVOEDING

Herken je volgende situaties?

- *Mijn dochter Emma (6 jaar) stootte tijdens het surfen ineens op beelden die niet voor haar ogen bestemd zijn. Zijn er mogelijkheden om zo iets te voorkomen en hoe bespreek ik dat het best met haar?*
- *Axel (6 jaar) speelt dagelijks op zijn Nintendo en kijkt ongeveer een uur naar zijn favoriete tv-programma. Zit mijn kind niet te lang voor een beeldscherm?*

Multimedia is niet meer uit ons dagelijks leven weg te denken en wordt een steeds groter deel van het leven van kinderen. Als ouder is het niet steeds makkelijk om hier mee om te gaan. Aan deze nieuwe media zijn een groot aantal voordelen verbonden, maar helaas ook heel wat gevaren.

In dit oudercafé nemen we enkele populaire media onder de loep. We bespreken hoe je kinderen kan begeleiden bij het surfen, e-mailen, chatten, sociale netwerksites, videosites en gamen. Er wordt ruimte geboden om vragen omtrent dit thema te beantwoorden.



2.10 NAAR DE KLEUTERSCHOOL

Herken je volgende vragen?

- *Mijn kind draagt nog luiers. Mag het naar de kleuterschool?*
- *Mijn kind spreekt geen Nederlands. Kan het naar de kleuterschool?*
- *Is de kleuterschool verplicht?*

In dit oudercafé worden deze vragen, de eventuele weerstand van ouders om hun kind naar de kleuterschool te laten gaan en het belang van de kleuterschool besproken. We overlopen hoe een schooldag er kan uitzien en wat je kan doen om de stap naar school zachter te maken. Inschrijven in Brusselse scholen kan complex lijken. Daarom besteden we hier ook tijd aan om deze procedure te verhelderen. Vragen van ouders komen tevens aan bod.

We geven tips en wisselen ervaringen uit over de overgang van kinderdagverblijf/onthaalouder naar de kleuterschool.



2.11 OPGROEIEN MET TIENERS

Het brein van tieners is nog sterk onderverdeeld in een emotioneel en een rationeel deel. Tieners worden beïnvloed door hun veranderend brein, hormonen, vrienden én nog steeds door hun ouders.

Wat heeft een tiener nodig om deze overgang zo vlot mogelijk te laten verlopen? Wat hebben ouders van tieners nodig om deze soms woelige periode te overleven?

Omgaan met tieners gaat vooral over luisteren, emoties (h)erkennen en benoemen, beschikbaar zijn, geduld hebben en creatief zijn in je omgang. Samen met de aanwezige ouders zoeken we naar mogelijkheden, want elke tiener is anders.



2.12 PESTEN, OOK BIJ KLEINE KINDEREN

Herken je de volgende situatie?

- *Mijn zoon Joost (6 jaar) is normaal een vrolijke, opgewekte jongen. Sinds een tijdje is hij teruggetrokken en lichtgeraakt. Vorige week vertelde hij me dat een paar jongens hem uitlachen en lelijke dingen naar hem roepen waardoor andere kinderen niet met hem willen spelen. Hoe ga ik hiermee om?*

De bedoeling van dit oudercafé is pesten bespreekbaar maken. We leggen uit wat pesten is, wat het verschil is tussen plagen en pesten, welke kenmerken een slachtoffer heeft, wie meestal de pester is, waarom er gepest wordt ... We kijken ook naar welke signalen kinderen thuis en op school uitzenden wanneer ze gepest worden en wat je hieraan kan doen als ouder of opvoeder.

Tot slot reiken we jou enkele praktische handvaten aan om hiermee om te gaan en is er ruimte om jouw vragen te stellen.



2.13 PEUTERPUBERTEIT

Herken je volgende situaties?

- *De mama van Anke (3 jaar) ziet het niet meer zitten. Of ze Anke nu vraagt om haar bord leeg te eten, haar blokken op te ruimen of iets anders, altijd antwoordt ze "Neen!".*
- *Voor de ouders van Jelle (2 jaar) is boodschappen doen een nachtmerrie geworden. Vroeger was hij altijd rustig en bleef hij mooi zitten. Als Jelle nu iets niet krijgt dan begint hij te roepen, te trekken en te stampen. Zijn ouders weten zich geen raad meer.*

'Neen, zelluf doen', ... lijken wel de favoriete woorden van kinderen tussen 1,5 en 3 jaar. Driftbuien komen ook vaker voor. In dit oudercafé

hebben we het over de 'peuterpuberteit'. Wat houdt het precies in, vanwaar komt het en hoe kan je op dit gedrag reageren? Daarnaast gaan we dieper in op de moeilijkheden rond eten, slapen en zindelijk worden. Hoe gaan we het best om met deze 'peuterwapens'?



2.14 PRATEN MET KINDEREN: GEEN EENRICHTINGSVERKEER

Herken je de volgende situatie?

- Na school vraag ik aan mijn zoon Moad (6 jaar) hoe zijn dag geweest is. Zijn antwoord is steeds "Goed". Meer vertellen over zijn dag doet hij niet. Hoe stimuleer ik dit?

Gesprekken voeren met kinderen is niet altijd even gemakkelijk, zeker niet over zaken waarmee ze het moeilijk hebben zoals niet graag naar school gaan, gepest worden, zich niet goed in hun vel voelen ...

Hoe communiceer je met kinderen over wat hen bezig houdt? Wat als kinderen niet willen praten? Wat zijn tips en handvaten om het gesprek met kinderen aan te gaan? Daarnaast gaan we ook in op de 4 basisgevoelens: blij, bang, boos en verdrietig.



2.15 RISICOVOL SPEL

Herken je volgende vragen?

- Mag een kind bij jou op een stoel klauteren?
- Vanaf wanneer mag een kind een schaar gebruiken?

Als opvoedingsverantwoordelijke kan je het gevoel hebben dat je kinderen moet beschermen. Onderzoek toont aan dat het ook belangrijk is om als kind zelf risico's te leren inschatten. Bij risicovol spel reiken we handvaten aan om de ontwikkeling van kinderen op een veilige manier te begeleiden.

In dit oudercafé geven we onder andere tips rond spelen op hoogte, spelen met gevaarlijke voorwerpen of op gevaarlijke plekken. Samen zoeken we naar een haalbaar evenwicht tussen risico en spel.



2.16 SLAAP KINDJE SLAAP: SLAAPMOEILIKHEDEN

Herken je volgende situaties?

- Mijn dochter van 3 jaar wordt 's nachts vaak wakker. Het is moeilijk haar terug in slaap te krijgen. Hoe pak ik dat best aan?
- Het slapengaan verloopt in ons gezin heel chaotisch en met veel ruzie. Hoe kan ik dat moment voor mijn kinderen rustiger laten verlopen?
- Sinds enkele weken wordt ons zoontje van 6 jaar 's nachts al huilend wakker. Het lijkt alsof hij bang is ... Hij wil dan steeds bij

ons in bed komen liggen. Hoe kan ik hem helpen?

Slapen is van levensbelang. Kinderen komen hierdoor op krachten van de inspanningen die ze overdag gedaan hebben. Bovendien groeien kinderen tijdens hun slaap. Het is dus noodzakelijk dat een kind het aantal uren slaap krijgt dat het nodig heeft. Toch is dat niet altijd even makkelijk. Kinderen kunnen al eens moeilijk inslapen of slapen niet altijd goed door.

In dit oudercafé geven we jou tips mee over omgaan met slaapmoeilijkheden. We nemen ook de tijd om jouw vragen rond dit thema te beantwoorden.



2.17 SOCIALE VAARDIGHEDEN: SAMEN SPELEN, SAMEN DELEN

Herken je volgende situaties?

- Mijn zoon Thomas (4 jaar) kan niet tegen zijn verlies. Wanneer zijn zusje wint bij het spelen van een gezelschapsspel, loopt hij steeds kwaad weg.
- Mijn 2 dochters Charlotte (5 jaar) en Sofie (6 jaar) maken telkens ruzie over wie het eerst naar tv mag kijken. Hoe kan ik hen helpen deze situatie op te lossen?
- Mijn jongste zoon heeft weinig vriendjes op school. Wanneer ik hier met hem over wil praten, geeft hij aan niet te weten hoe vriendjes te moeten maken. Hoe kan ik hem hierin ondersteunen?

Overal waar we gaan en staan dienen we om te gaan met andere mensen. Sociale vaardigheden zijn erg belangrijk om aangenaam te kunnen samenleven. Een kind wordt echter niet geboren met een pakket aan sociale vaardigheden. Veel vaardigheden moeten zich nog ontwikkelen. Met behulp van enkele stellingen en situatieschetsen geven we in dit oudercafé praktische tips om sociale vaardigheden bij kinderen te stimuleren.



2.18 SPELEN MET JE KIND: WAT, WAAROM EN HOE

Herken je volgende situaties?

- Mijn zoontje Johan (3 jaar) roept steeds "Ik ben hier!", als we samen verstopperijtje spelen. Is dit normaal voor zijn leeftijd?
- Mijn dochter houdt ervan om samen met de poppen te spelen. Ze zit dan ook helemaal in haar fantasie. Ga ik best mee in haar fantasiespel?

Elk kind wil spelen. Spelen is niet alleen leuk voor een kind, het is ook belangrijk voor zijn of haar ontwikkeling. Maar niet elk kind houdt van dezelfde spelletjes of doorloopt zijn of haar ontwikkeling even snel. Wel zijn er een aantal algemene kenmerken die per leeftijdsgroep terugkomen.

In dit oudercafé onderzoeken we wat spelen juist is en waarom spelen zo belangrijk is voor kinderen. We spelen samen enkele gezelschapsspelen en kijken naar educatief speelgoed.



2.19 VAN STRAFFEN EN BELONEN NAAR POSITIEF OPVOEDEN

Herken je volgende situaties?

- *Liesje (5 jaar) wil nooit haar speelgoed opruimen. Ik mag alles zeggen en doen, het haalt niets uit.*
- *Samia (3 jaar) loopt steeds van tafel. Als ik haar vraag om aan tafel te komen, lacht ze en loopt ze nog verder weg. Ze maakt er een spel van.*
- *Youssef (6 jaar) doet zijn zussen pijn. Hoe kan ik hem dat afderen?*

In dit oudercafé hebben we het over afgestemd opvoeden. Centraal hierbij staat het investeren in een langetermijnverbinding met het kind. We kijken verder dan straffen en belonen. Op de voorgrond staan luisteren, communiceren en samen afspraken maken. We bespreken ook wat je kan doen als je kind de grenzen overschrijdt.



2.20 VOORLEZEN BIJ (JONGE) KINDEREN

Herken je de volgende situatie?

- *Er was eens een jongetje dat niet wou gaan slapen. Elke avond opnieuw verzon hij een nieuwe reden om wakker te mogen blijven. Dat ging maar door en door en hij werd steeds meer moe. Tot er op een dag ...*

In dit oudercafé staan we stil bij het belang van voorlezen voor kinderen en geven we tips over hoe je dat het best aanpakt. Hoe kan je bij jonge kinderen interesse voor boeken opwekken? Vanaf welke leeftijd start je best met voorlezen? Welke boekjes zijn hiervoor geschikt? Hoe pak je een voorleesmoment het best aan?

Daarnaast bespreken we het belang en de aanpak van voorlezen bij kinderen die zelf al kunnen lezen. Tot slot is er ruimte om het voorlezen zelf te oefenen.



2.21 WAARDEN EN NORMEN

Herken je volgende situaties?

- *Je zit op de bus, wanneer er een oudere man opstapt. Sta jij je plaats af of spoor je je kind aan om plaats te maken voor hem?*
- *Wanneer Sieve (5 jaar) iets krijgt, zegt hij zelden uit zichzelf "dank je wel". Ik vind dit als ouder heel belangrijk. Hoe leer ik hem dit aan?*

De laatste jaren lijkt het alsof de waarden en normen van weleer wat verwateren. We horen vaak

dat de kinderen van tegenwoordig geen respect meer hebben. Ouders lijken eerder een vriend van hun kinderen te willen zijn dan een opvoeder. Anderzijds is het zo dat ouders van nu meer dan ooit met kritische blik bekeken worden.

Als er iets fout gaat in de ontwikkeling van kinderen, wordt meteen met beschuldigende vinger naar de ouder gewezen. Zijn de waarden en normen van nu zo anders dan enkele decennia geleden?

Hierover willen wij graag met ouders in discussie gaan. Welke waarden en normen leven er bij jou? Wat vind jij de dag van vandaag belangrijk? Hoe denk jij deze waarden en normen over te brengen aan je kinderen? Wat kan het kinderdagverblijf of de school hierin betekenen?



2.22 ZELF DOEN (EN HELP MIJ DAARBIJ)

Herken je volgende situaties?

- *Myrthe (5 jaar) wil net als grote zus haar veters zelf knopen. Hoe leer ik haar dat aan?*
- *Telkens wanneer ik Loïc (2 jaar) aanspoor om zijn kleren aan te doen, krijg ik als antwoord 'Mama doen'. Hoe reageer ik hier op?*

Als ouder wil je dat je kind opgroeit tot een zelfstandig en zelfzeker individu. Hiervoor heeft je kind natuurlijk jouw hulp nodig. Hoe doe je dat dan? Hoe zorg je ervoor dat jouw kind positieve ervaringen meemaakt en hoe reageer je best wanneer iets niet lukt?

In dit oudercafé gaan we hier dieper op in. We bieden ook handvaten aan om je kind te stimuleren tot zelfredzaamheid en zelfstandigheid. We focussen vooral op de domeinen van zindelijkheid, eten, gaan slapen en huiswerk maken als basis tot zelfredzaamheid.



2.21 ZINDELJKHEID

Herken je volgende stellingen?

- *Kinderen worden eerst overdag zindelijk.*
- *Je laat je kind best 's avonds minder drinken.*
- *Kinderen die niet op het potje gaan, moeten hiervoor gestraft worden.*

Ook zindelijk worden hoort bij de normale ontwikkeling van een peuter. En dat legt soms een druk op ouders en kinderen.

In dit oudercafé geven we uitleg over zindelijkheid en hoe je daar als ouder bij kan helpen. Er staat geen vaste leeftijd op zindelijk worden. De gemiddelde leeftijd om te starten met zindelijkheidstraining is tussen 1,5 en 3 jaar oud. Ouder is zeker niet uitzonderlijk. Te vroeg beginnen heeft weinig zin. Tijdens deze sessie staan we stil bij signalen die je peuter kan geven en hoe je hier als ouder op kan inspelen.

3. SAMENWERKING MET HOPON

De oudercafés die doorgaan in Brussel zijn gratis (volledig gesubsidieerd door de Vlaamse Gemeenschapscommissie). We helpen ook graag organisaties buiten Brussel mits een vergoeding van 225 euro.

ZO WERKT HET

Ruim op voorhand leggen we samen de afspraken over data en thema's vast. De bekendmaking van de activiteit wordt door jouw organisatie gedragen.

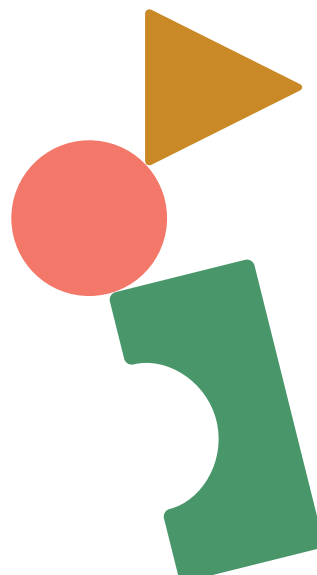
Wij hebben een korte inhoud van elk thema ter beschikking die je kan gebruiken bij de bekendmaking. Bij gebruik van onze tekst in bijvoorbeeld een flyer, vragen wij om ons logo en contactgegevens op te nemen. Je kan ons hier altijd voor contacteren.

We zetten de stoelen voor een oudercafé liefst in een kring of U-vorm, tenzij de opkomst erg groot is. We geven het oudercafé graag in een aparte ruimte waar ook iets te drinken is. Koffie, thee en water zijn voldoende.

Op het einde van elk oudercafé kunnen ouders individuele vragen stellen.

Achteraf kunnen ouders met ons een afspraak maken voor een vrijblijvend, anoniem en gratis gesprek over hun bezorgdheden of twijfels rond opvoeding.

Heb je nog een vraag of ben je ontevreden over de samenwerking? Bespreek dit met de betrokken medewerker of contacteer ons via onze algemene contactgegevens. We zoeken samen met jou graag naar een oplossing.



CONTACT

Zie je een samenwerking met ons zitten? Aarzel niet om ons te contacteren!

i-mens
Opvoedingsondersteuning
Hopon

02 421 79 91

hopon@i-mens.be
www.i-mens.be/hopon

A&M Hellinckxstraat 45,
1083 Ganshoren

Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde



www.i-mens.be/hopon
hopon@i-mens.be



02 421 79 91



A&M Hellinckxstraat 45
1083 Ganshoren



www.i-mens.be
info@i-mens.be



078 15 25 35 (24/24 - 7/7)



Tramstraat 61
9052 Zwijnaarde

