



Semmitraining: Krachtig ouderschap en een goede relatie met je kind

Met andere ouders uitwisselen, ervaren en oefenen met de nieuwste inzichten over opvoeden en ouderschap, onder begeleiding van deskundige professionals.

Wat ga ik leren?

Opvoeden geeft soms uitdagende situaties, zeker als je kind zich storend of onacceptabel gedraagt. Semmi is gespecialiseerd in het samenspel tussen lichaam, geest en gedrag en hoe die op elkaar reageren in de ouder-kind relatie. Met werkvormen uit psychomotorische therapie en dans- en bewegingstherapie ga je niet alleen praten over, maar vooral doen, oefenen en ervaren. Je gaat aan de slag met jezelf in je ouderlijke rol, door te oefenen met:

- ❖ Aanwezig zijn, contact maken en herstellen
- ❖ Rustig blijven en verdragen
- ❖ Krachtig verzet tonen tegen onacceptabel gedrag
- ❖ Het moment vinden voor sturing, kiezen voor verzet of verdragen
- ❖ Steun vinden als dat nodig is

De training gaat uit van “verbindend gezag en geweldloos verzet in gezinnen”. Lees meer hierover op: [Methode- Verbindend Gezag® en Geweldloos Verzet](#)

De training is gratis en valt onder het aanbod aanvullende preventieve opgroei- en opvoedondersteuning van de gemeente Amsterdam. Er is plek voor maximaal 10 volwassenen.

De training wordt gegeven door Bregje van de Ven en Helena Volkov. Beiden zijn dans- en bewegingstherapeut bij Semmi en zelf moeders. Bregje is geschoold in Geweldloos Verzet en Verbindend Gezag voor gezinnen. Zij begeleidt bij Semmi ook ouders individueel in hun ouderschap.

De training is geschikt voor ouders:

- ❖ Met kinderen op de basisschool
- ❖ Die wel willen begrenzen, maar af willen van straffen en belonen
- ❖ Die willen bouwen aan een goede relatie met hun kind, met behoud van hun normen en waarden
- ❖ Die op zoek zijn naar een houding in uitdagende opvoedsituaties

De training is niet geschikt voor ouders die:

- ❖ Ernstige of complexe problemen ervaren in de thuissituatie, wat betreft het ouderschap of wat betreft hun eigen psychische gezondheid en daardoor intensieve hulpverlening nodig hebben
- ❖ Met elkaar in strijd zijn

Voorwaarden:

- ❖ Oudersparen zijn welkom, maar 1 van de ouders kan ook zonder de ander komen
- ❖ De ouder die meedoet, is bij alle bijeenkomsten aanwezig
- ❖ De ouder die meedoet is bereid ervaringen uit zijn of haar privéleven m.b.t. het ouderschap te delen in de groep



Praktisch:

Online kennismakingsgesprekken met één van de trainers (15 min): 26 maart tussen 8.30 en 12.30
(indeling en uitnodiging volgt na aanmelding, houd deze tijden alvast vrij in je agenda)

Data bijeenkomsten: 2 april, 16 april, 14 mei, 28 mei, 11 juni en 25 juni

Tijd: 9.15-10.45

Locatie: Speelzaal van OBS de Zeeheld

Aanmelden:

oudertraining@semmi.nl (plaatsing op volgorde van aanmelding, beperkt aantal plaatsen)

Mail met vragen naar: oudertraining@semmi.nl. Wij nemen contact met je op.

Meer informatie over Semmi vind je op www.semmi.nl