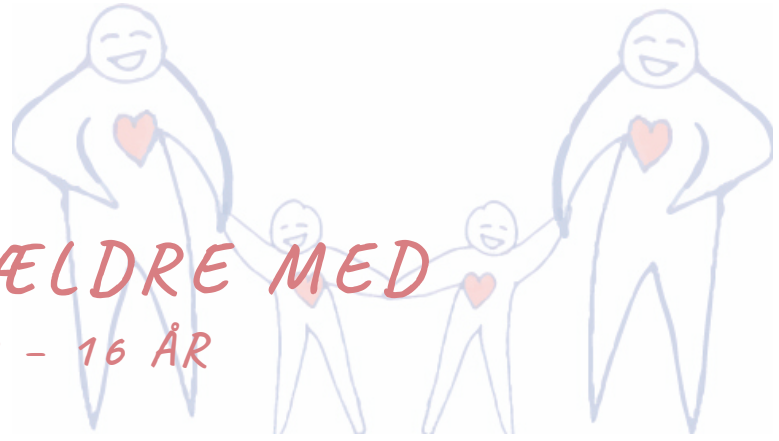


KURSUS FOR ENLIGE FORÆLDRE MED BØRN I ALDEREN 8 - 16 ÅR



Det at opdrage børn som enlig forælder er ikke anderledes end hvis der var 2 forældre eller er det? Fakta er at en forælder skal nå to forældres pligter og glæder. Samtidig er det hårdt ikke at have en "bagvagt" som kan hjælpe, støtte, rådgive og i nogen situationer tage over.

Følelsen af at skulle klare alting selv og ikke have et menneske tæt på til at dele tanker, følelser og beslutninger med kan bane vej for afmagt og manglende tro på, at være god nok som forælder.

Det tager tid at vænne sig til at være enlig forælder, men kan du grine undervejs bliver det hele nemmere. På dette kursus får du netop mulighed for at dele og erfaringsudveksle og sætte tingene i perspektiv i forhold til din egen hverdag. Livet som enlig forælder er en forandringsproces, hvor du skal lande i din nye virkelighed. Få den støtte og hjælp til at opdrage dine børn, til at være ren god rollemodel og til at styrke dit selvværd og din selvtillid, så du føler dig som en god nok forælder

Få viden, værktøjer og erfaringsudveksling på dette kursus:

- Viden og større forståelse for børns signaler og deres måde at opleve den nye virkelighed
- Ansvar og hvad du kan forlange af dig selv
- Følelser, tanker og overbevisninger - hvad hæmmer - hvad fremmer?
- Din rolle som forælder - lederskab
- Kommunikation - stresstale contra hjertetale
- Konflikt håndtering hvor går grænsen?
- Skridt til at føle sig "GOD NOK" som forælder
- Forældre samtale modellen gennemgås og trænes

Hjælp både mig og dig, så du får mest muligt med hjem: Spørgeskema på mail, så du kan skrive hvad du specielt er interesseret i

Hvilke følelser er fremherskende efter du er blevet enlig forælder?

Hvordan taler I sammen?

Har du fået bedre kontakt til dine børn som enlig forælder eller dårligere?

Hvilke værdier er for dig de vigtigste, at dit barn får med sig

Er det svært at finde tid til dig selv?

Føler du dig ensom når barnet sover?

Er der mange konflikter i din hverdag?

Kan du indrømme hvis du har taget fejl?

Ser du dig selv som god nok forælder?
