



# De Utrolige År

Er hverdagen præget af for mange konflikter, dårlig stemning og for meget skæld ud? Så er forældrekurset De Utrolige År måske noget for jer.



De Utrolige År er et forældrekursus i børneopdragelse for forældre med børn i alderen 1-8 år. Et kursus som er målrettet familier, hvor man oplever, at tingene er kørt af sporet. Der er alt for mange konflikter, skæld ud og dårlig stemning, og man kunne godt tænke sig nye redskaber og hjælp til at vende nogle af de negative mønstre, der kan have sneget sig ind i hverdagen.

Kurset hjælper til at styrke relationen mellem forældre og børn. Forskning har vist, at når forældre lærer dette, vil hele familien opleve færre konflikter. Stemningen bliver mere positiv, og børnene udvikler sig bedre.

## Målgruppe

Kurset er for forældre med børn i alderen 1-8 år, der oplever mange konflikter og for meget skæld ud. Du har svært ved at få dit barn til at høre efter og ønsker nye redskaber til at skabe gode rammer, så dit barn kan udvikle sig mere positivt og I kan have et mere positivt samvær i hverdagen.

Det er afgørende, at du er motiveret for at arbejde med din forældrerolle, da det er de voksnes ansvar at skabe en forandring – så vil børnene følge med.

## Temaer og indhold

Nogle af de temaer, der tages op i løbet af kurset er:

- Hvordan du får en god leg med dit barn.
- Hvordan du roser og opmuntrer dit barn.
- Hvordan du belønner dit barn, når det gør, som du gerne vil have.
- Hvad kan du gøre, når dit barn ikke gør, som du siger.
- Hvordan løser du konflikter.
- Hvordan sætter du grænser for dit barn.

## Kursets form

- Grupper med 6-8 forældrepar, som mødes i to timer én gang om ugen. Gruppen mødes 14-18 gange – alt efter aldersgruppe.
- Gruppen har to fagligt uddannede gruppeledere tilknyttet.
- Ved hvert møde gennemgås et hovedtema, der vises bl.a. videoklip, som diskuteres i gruppen.
- Kursusforløbet er med øvelser, ugentlige hjemmeopgaver samt opkald fra gruppelederne.
- Forældrene deler deres gode erfaringer og støtter hinanden i gruppen.
- Fra hver familie deltager to voksne – det kan være far og mor, en forælder med sin nye partner eller med en bedsteforælder. Vi anbefaler, at I er to, da det har vist sig at give langt bedre resultater, når der er to til at huske og fastholde både aftaler og undervisning.

## Tilmelding

Tilmelding foregår via PPR's hjemmeside: [www.ppr.randers.dk](http://www.ppr.randers.dk)