

Werkmap voor ouders van kinderen met gewelddadig of destructief gedrag

Methode ontwikkeld door Haim Omer

Deze werkmap is geschreven door Frank Van Holen en Johan Vanderfaeillie. Ze is tot stand gekomen met de uitdrukkelijke toestemming van Oxleas NHS Foundation Trust, om een vertaling en bewerking te maken van hun brochure 'Non-violent Resistance', geschreven door Liz Day, Elisabeth Heismann en Miriam Spyrou in maart 2007.

Veel dank en erkenning gaat uit naar Haim Omer en Peter Jakob voor hun werk. Hun inspirerende opleiding zette ons ertoe aan om met Geweldloos Verzet te starten.

Een meer diepgaande beschrijving van Geweldloos Verzet vindt u in het boek van Haim Omer 'Geweldloos verzet in gezinnen'. Een nieuwe benadering van gewelddadig en zelfdestructief gedrag van kinderen en adolescenten, uitgegeven door Bohn Stafleu van Loghum.

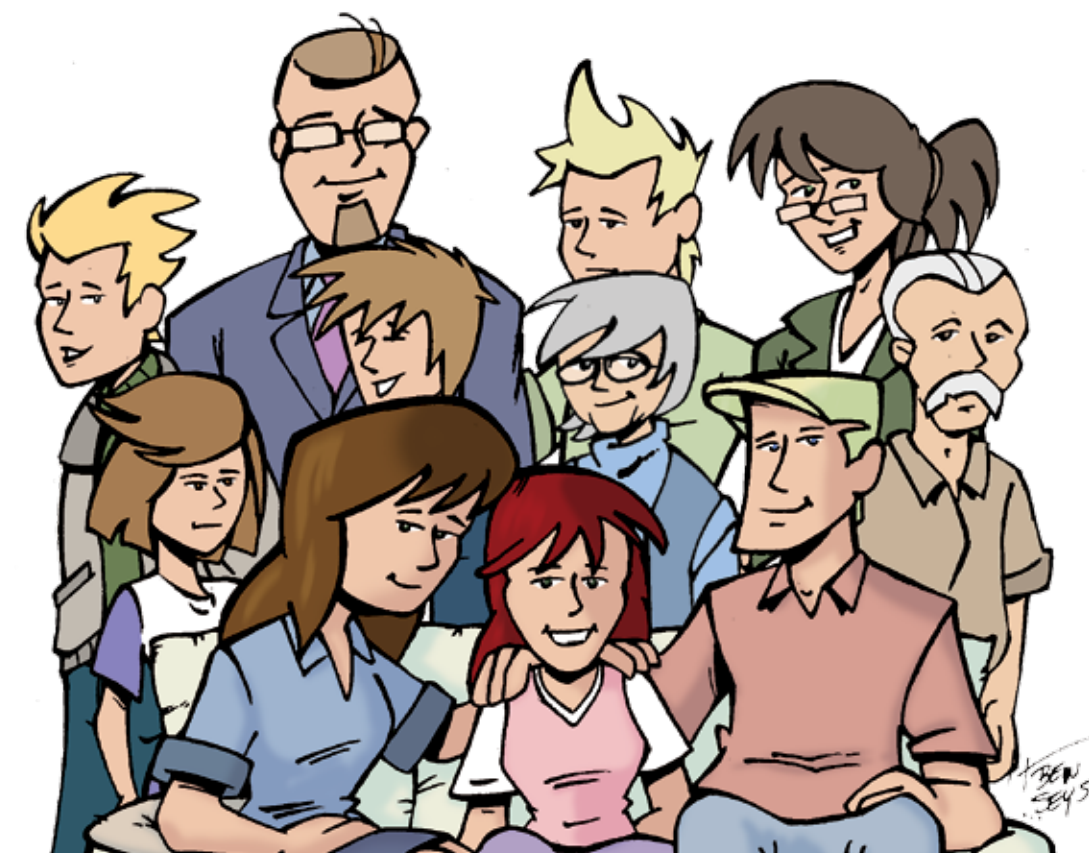
Illustraties door Ben Seys, www.benseys.com



GEWELDLOOS VERZET

Werkmap voor ouders van kinderen met gewelddadig of destructief gedrag

GEWELDLOOS VERZET



ZORG VOOR UZELF

Zorg voor uw ...



... Lichamelijke gezondheid

- Ontspanning/meditatie
- Sporten, wandelen
- Goed slapen, zingen, dansen
- Genieten van lekkere maaltijden

... Geestelijke gezondheid

- Zelfrespect, gevoel ergens bij te horen
- Aanvaarden van persoonlijke verantwoordelijkheid
- Zorg dragen voor uw eigen emotionele/psychologische behoeften en behoefte aan veiligheid
- Respect voor anderen
- Humor en lach
- Creativiteit
- Positieve boodschappen voor uzelf:
 - “Ik ben een goede ouder”
 - “Ik geef mijn kind niet op”
 - “Het zal verbeteren”



... Relaties

- Goede communicatie
- Mededogen/luisteren
- Oplossen van problemen en conflicten
- Praten en dingen delen met partners, vrienden en familieleden
- Intimiteit
- Betrokken zijn in clubs, groeperingen, onderwijs, vrijwilligerswerk en werkgelegenheid

... Spirituele overtuigingen

Verbinding krijgen met uw opvattingen over de wereld, liefde, de zin van het leven, wat een ouder zijn voor u betekent