



Vredeshåndtering

Gruppeforløb for forældre

Diamantforløb; **Vredeshåndtering**

Gruppeforløb for forældre. Diamantforløbet er et undervisningsforløb, der handler om at blive bedre til, at få kontrol over sin vrede og sit temperament. Der kan spænde ben eks. i familielivet.

Vores udgangspunkt er at det er okay, at være vred og have svære følelser” – vi beskæftiger os med hvordan vi lærer at kontrollere dem.

Målgruppe

Forældre med børn i alderen 0-18 år, hvor temperament og vrede fylder meget, enten indadtil eller udadrettet og hvor der er en erkendelse af at vreden påvirker familien.

Formål

- At forstå vreden og skabe eftertanke og omtanke.
- At vreden fylder mindre dør, hvor den er blevet dominerende
- At kunne udtrykke vreden på en anden måde, som har færre konsekvenser for dig og dine omgivelser.
- At få viden der kan få medvirke til at handle anderledes.

Diamantforløbet skaber ikke mirakler, og kursisterne på forløbet kommer ikke ud som nye mennesker, men forhåbentlig har de tilegnet sig nogle nye og mere hensigtsmæssige håndteringsstrategier.

Tilmelding og mere info

For at få mere info eller komme på deltagerlisten kontaktes Tidlig Forebyggelse (Se bagsiden) Vi starter Diamantforløb, så snart vi har nok deltagere.

Vi har fokus på en relevant aldersopdeling.





Tidlig Forebyggelse

Storegade 30
6200 Aabenraa

Tlf. 73 76 71 11

Tidligforebyggelse@aabenraa.dk

www.tidligforebyggelse.dk