



Gelderland-Midden

Aan ouder(s)/verzorger(s)
van pubers tussen de
12 en 16 jaar

Datum 17 februari 2020
Ons kenmerk 200213-0026
Contactpersoon Secretariaat JGZ
Telefoonnummer 088 355 50 20
E-mailadres secretariaatjgz@vggm.nl

Onderwerp cursus Omgaan met pubers - Oudercursus over het
opvoeden van pubers

Geachte ouder(s)/verzorger(s)

Heeft u een puber in huis? Een kind tussen de 12 en 16 jaar? In deze jaren verandert in korte tijd veel: voor kinderen én voor hun ouders. En dat kan vragen oproepen bij ouders. Veel ouders vinden het prettig om met andere ouders hierover te praten. U ook? Misschien is de cursus Omgaan met pubers dan iets voor u. In zes bijeenkomsten van twee uur gaat u met de cursusleiders (twee jeugdverpleegkundigen van de Jeugdgezondheidszorg) en andere ouders aan de slag. U krijgt informatie over de ontwikkeling van uw puber, en over opvoedvaardigheden die u kunt gebruiken. Deze vaardigheden worden samengevat in de term LOS: Luisteren – Overleggen – Sturen. Tijdens de bijeenkomsten oefenen ouders met opvoedvaardigheden, wisselen zij ervaringen uit en kijken naar filmpjes. Iedere week is er een thuisopdracht, om de informatie uit de cursus thuis toe te passen. Ook krijgt u wekelijks een folder met informatie over het onderwerp van die week.

De cursus is voor alle ouders en verzorgers van pubers. Respect voor verschillende manieren van opvoeden is het uitgangspunt.

Programma

- Bijeenkomst 1: Veranderingen in de puberteit. Informatie over de veranderingen die kinderen in de puberteit doormaken: zowel lichamelijk als geestelijk. Hoe is dit voor de puber zelf? En voor zijn/haar ouders?
- Bijeenkomst 2: Luisteren. Het onderwerp Luisteren staat centraal: hoe luister je goed naar een puber?
- Bijeenkomst 3: Praten en prijzen. Ouders krijgen informatie over hoe je beste kunt praten met een puber.
- Bijeenkomst 4: Overleggen. In deze bijeenkomst komen overleggen en de overlegmethode aan de orde.
- Bijeenkomst 5: Een duidelijke boodschap. geven Ook in de puberteit is het belangrijk dat ouders duidelijk zijn. Hoe doe je dat?
- Bijeenkomst 6: Een consequentie toepassen. Deze bijeenkomst gaat over het toepassen van consequenties als pubers over de grens gaan.

GGD Gelderland-Midden is onderdeel van de Veiligheids- en Gezondheidsregio Gelderland-Midden

Voor wie?

Ouders en verzorgers van 12 tot 16-jarigen, die vragen hebben over of problemen hebben bij de opvoeding van hun puber(s).

Waar en wanneer?

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten op de dinsdagavonden; **3, 10, 17, 24, 31 maart en 7 april 2020**. Het is belangrijk dat u alle zes de avonden aanwezig kunt zijn.

De bijeenkomsten vinden plaats van 19.30 - 21.30 uur aan de Schelmseweg 93a te Arnhem, in ons scholingsgebouw aan de achterkant van het Openlucht Museum.

Inschrijven kan tot 1 week voor aanvang van de cursus. Echter is maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Als de cursus vol zit, wordt contact met u opgenomen en kunt u op de wachtlijst voor de volgende cursus worden geplaatst.

Aanmelden

Aanmelden kan via secretariaatjgz@vggm.nl onder vermelding van 'aanmelding voor pubercursus'. Vergeet u niet uw naam, adres, telefoonnummer, e-mailadres en leeftijd van uw kind(eren) te vermelden. Deelname aan de cursus is kosteloos.

Met vriendelijke groet,



Paul van der Velpen
Interim Directeur Publieke Gezondheid

i.a.a.: DIV



Omgaan met Pubers is een cursus van Preventief op Maat