



Samen (op)groeien

workshops & trainingen voor ouders en kinderen

*Ook dit jaar bieden wij interessante trainingen en workshops voor kinderen én hun ouders/opvoeders aan. In deze nieuwsbrief kun je lezen welke dat zijn. Nieuwsgierig naar ons complete aanbod? Kijk dan ook eens op **www.samenopgroeien.nu**.*

Webinar: Stop, ik wil me geen politieagent voelen. Hoe krijg je medewerking van je kinderen?

Op een normale dag vragen we regelmatig medewerking van onze kinderen. Doe je schoenen aan, maak je huiswerk, ruim je speelgoed op, niet aan je broertje komen, eet je boterham op en ga zo maar door. Als kinderen niet doen wat we willen en niet naar ons luisteren, staan we vaak met de handen in het haar. Misschien herken je: 'Ik tel tot drie...' of "Dan geen iPad/toetje/ extra verhaaltje". Heb je het verlangen dit anders te doen?

Tijdens dit webinar leer je vaardigheden die uitnodigen tot medewerking. Het doel is om het fijn en gezellig te hebben met elkaar binnen jouw gezin. Het webinar biedt inzicht, maar is vooral ook praktisch en direct toepasbaar.

► **Inschrijven 4 februari - 20.00 - 21.30 uur**

Opvoeden & Zo

Het opvoeden van kinderen is leuk, maar niet altijd even gemakkelijk. Het is heel gewoon dat ouders vragen kunnen hebben over het omgaan met hun kinderen in alledaagse situaties. Iedere ouder heeft weleens behoefte aan steun of advies. Bijvoorbeeld, wat doe je als je kind niet luistert? Hoe kun je ervoor zorgen dat je kind vaker leuk en aardig doet? Of is het normaal dat je als ouder de hele dag politieagentje moet spelen en van alles verbieden? In de training Opvoeden & Zo leren ouders van kinderen van ongeveer 0-12 jaar zes belangrijke vaardigheden die het opvoeden leuker en makkelijker maken:

- positieve aandacht geven
- prijzen

- regels stellen
- niet reageren
- gedrag corrigeren
- en apart zetten.

De cursus richt zich op het op een laagdrempelige, positieve manier leren omgaan met het gedrag van je kind.

► **Inschrijven 12 maart - 09.30 - 11.00 uur**
6 bijeenkomsten totaal

Happy Talk Kids

Sommige kinderen zijn erg verlegen of onzeker. Ze zijn bang om dingen fout te doen en gaan lastige situaties liever uit de weg. Ze piekeren veel en denken negatief over anderen, maar ook over zichzelf. Dat is niet goed voor hun zelfbeeld. Kinderen die niet zoveel zelfvertrouwen hebben, kunnen angstig worden.

'Happy talk' is een training voor kinderen om dit soort negatieve gevoelens aan te pakken. Spelenderwijs oefenen we met diverse situaties en zijn we creatief bezig. Je kind leert hoe hij of zij weer rustig en ontspannen kan worden op momenten van (heftige) emoties. Ze gaan lichaamsseintjes herkennen en hun ademhaling gebruiken om weer te kalmeren. Ook leren ze om hun gedachten en gevoelens te beïnvloeden door niet-helpende gedachten om te zetten naar helpende gedachten. Samen gaan we een stappenplan maken hoe je in lastige situaties om hulp kunt vragen.

Deze training is ook geschikt voor kinderen die gepest worden of niet weerbaar zijn. Ook kinderen die het lastig vinden om met hun emoties om te gaan of moeite hebben om hun gevoelens te uiten, kunnen baat hebben bij de training.

► **Inschrijven 27 maart - 15.30 - 16.45 uur**
8 bijeenkomsten + 1 ouderbijeenkomst

Rots en Watertraining

De Rots en Watertraining is een fysieke weerbaarheidstraining. Door sport- en spel oefeningen in de gymzaal leren kinderen zowel hun 'rots' kwaliteiten in te zetten, zoals een eigen doel nastreven of opkomen voor jezelf en de ander. En ook hun 'water' kwaliteiten, zoals communicatie, vriendschap en samenwerken. Zelfvertrouwen, zelfbeheersing en zelfreflectie zijn de bouwstenen van de training. De Rots en Water methode is zeer geschikt als je het volgende wilt leren:

- je onafhankelijk op te stellen
- je eigen keuzes te maken
- in contact te komen en te blijven met je eigen gevoelens
- prettig met anderen samen te werken, te spelen en te leven

► **Inschrijven 31 maart - 17.00 - 18.00 uur**
8 bijeenkomsten + 1 ouderbijeenkomst + 1 ouderbijeenkomst

Webinars

Schermgebruik in het gezin
3 maart 20.00 - 21.30 uur

Help je kind groeien
17 april 20.00 - 21.00 uur

Van basisschool naar brugger
16 juni 19.30 - 21.00 uur

Benieuwd naar meer aanbod zoals de training voor ouders **'Hoe begrijp ik mijn kind met autisme?'** of de workshop **'Leren leren - skills & Tools'**? Bekijk dan het volledige aanbod op www.samenopgroeien.nu of www.cjgkennemerland.nl.