

Januari 2020

Media

In bijna elk huis zijn tegenwoordig verschillende schermen te vinden; tv's, tablets, computers, telefoons en laptops zijn niet meer weg te denken. Veel kinderen voelen zich, net als veel volwassenen, enorm aangetrokken tot (sociale) media. Uit onderzoek is gebleken dat het belangrijk is dat kinderen duidelijke grenzen krijgen bij het gebruik van media. Hierdoor leren zij om bewuster om te gaan met media, zodat hun gedrag gezond en veilig blijft. Maar hoe doe je dit als ouder/opvoeder? Hier drie tips:

1. Praat met je kind over mediagebruik en zijn of haar gedrag online. Ga in gesprek over de risico's van media en dat de wet ook op het internet geldt. Het is beter dat je kind zelf gaat begrijpen dat te veel media niet goed is. Dat bereik je door met je kind te praten en hierbij open vragen te stellen zoals: 'Hoe voelt je je als je lang achter elkaar aan het gamen bent?' en 'Waarom vindt je het belangrijk om niet alle foto's online te plaatsen?'.
2. Geef kinderen liever geen tv op de eigen kamer. Hierdoor gaan ze minder actief spelen. Op zich is tv kijken geen probleem als het niet te veel is. Laat je kinderen het liefst op vaste tijden, en met een ouder in de buurt tv kijken. Het meenemen van een tablet naar de eigen kamer is ook nog geen goed idee tot je kind negen jaar oud is. Ze zijn dan te veel alleen bezig, daarnaast heb je geen zicht op het spelen met de tablet dus weet je niet wat je kind doet en hoe lang hij/zij al speelt.
3. Een algemene richtlijn is niet meer dan 1 tot maximaal 2 uur beeldschermtijd per dag. 2 uur is al erg veel, zeker als je ook wilt dat er tijd is voor andere activiteiten. Daarnaast is het slim om in ieder geval een half uur voor bedtijd te stoppen met gamen of activiteiten op de telefoon of tablet. Kinderen blijven anders namelijk langer alert en krijgen moeite met in slaap komen.

Meer weten over mediagebruik bij kinderen? kijk dan Hier:

<https://www.cjgm.nl/pagina/basis-schoolkind/media/656694>

Bronnen:

<https://www.opvoeden.nl/adviezen-mediagebruik-kinderen-5828/>

Activiteiten CJG-ML in januari 2020

Workshop ZELFREDZAAMHEID STIMULEREN BIJ TIENERS

Het is altijd moeilijk voor ouders als tieners vaker van huis zijn en beïnvloed worden door vrienden om dingen te doen die niet altijd goed voor hen zijn. Ouders kunnen hun tieners helpen om te gaan met de uitdagingen die ze tegenkomen. Maar hoe doe je dat nou, op een positieve manier? Zodat het geen straf is, maar jij als ouder en je tiener het beide prettig vinden? Dat leer je in deze workshop!

Dinsdag 14 januari 19.30-21.30 uur, CJG Vogelsbleek 10 Weert

Dinsdag 28 januari 19.30-21.30 uur, CJG Zandkuilweg 8 Maasbracht

Thema avond PUBERBREIN PUBER ZIJN

De puberteit is een leuke maar ook ingewikkelde fase. Pubers moeten hun eigen weg ontdekken naar zelfstandigheid. Toch hebben ze hun ouders ook bij nodig om bij te sturen. Maar wanneer en hoe doe je dat? Tijdens onze interactieve avond gaan wij in op het pubergedrag en geven wij tips en tricks hoe je als ouder hiermee om kan gaan!

Donderdag 16 januari 19.30-21.30 uur, BC Broekhin Bob Bouwmanstraat 30-32 Roermond

Workshop LEREN LUISTEREN

Iedere ouder kent momenten dat je kind niet luistert. Leren gehoorzamen is een vaardigheid die kinderen helpt om later goed te kunnen functioneren in de maatschappij. Maar hoe doe je dat nou, op een positieve manier? Zodat het geen straf is, maar jij als ouder en je kind het beide prettig vinden? Dat leer je in deze workshop!

Vrijdag 24 januari 9.30-11.30 uur, De Roerparel Schaapsweg 24 St Odiliënberg

Workshop OMGAAN MET RUZIE EN AGRESSIE BIJ KINDEREN (0-12jr)

Alle kinderen hebben wel eens ruzie of zijn wel eens boos. Maar als dit vaak gebeurt of als broers en zussen elkaar thuis steeds in de haren vliegen hebben ze hulp nodig van hun ouders dit gedrag te keren. Maar hoe doe je dat nou op een positieve manier of zonder zelf ook boos te worden? Dat leer je in deze workshop!

Vrijdag 31 januari 9.30-11.30 uur, Ontmoetingscentrum De Gunnerij Lambertushof 2 Nederweert

Gratis deelname.

Aanmelden via info@cjgml.nl of www.cjgml.nl

Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg

