

Lentekriebels

In de week van 18 maart is het de Week van de lentekriebels. Dit is een nationale projectweek waarbij in het basisonderwijs een hele week relationele en seksuele voorlichting gegeven wordt. Vooral wordt er gekeken naar de leeftijd en beleving van kinderen en wordt hierbij aangesloten.

In de leeftijd tussen 4 en 12 jaar zijn er zoveel ontwikkelingen, kinderen worden verliefd, gaan hun lichaam vergelijken met leeftijdsgenoten en komen in de puberteit.

Ook de vrienden en vriendinnen krijgen een grotere invloed op wat belangrijk is in de wereld van je kind. Belangrijk is dat je kind zelf kan zeggen wat hij/zij wel wilt en niet wilt. Weerbaarheid blijft hierin belangrijk. Sommige kinderen kunnen vragen stellen over het onderwerp seksualiteit en andere willen er vooral niet met jou over praten. Hoe ga je hiermee om? Hier 3 tips:

1. Sluit aan bij hun vragen. Vertel niet meer en niet minder dan waar ze naar vragen. Kinderen laten je zelf zien waar ze aan toe zijn, doordat ze wel of niet verder vragen. Vertel gewoon iets simpel, kort en concreet. Met woorden die je kind begrijpt.
2. Vooral belangrijk is dat je woorden kiest die voor jezelf goed voelen. Het blijft tenslotte een persoonlijk onderwerp. En mocht een kind iets vragen wat je zelf (nog) niet wilt vertellen, vertel haar dan dat je dat nu niet wilt vertellen en leg kort uit waarom.
3. Ga eens (samen) naar de bibliotheek. Er zijn veel boeken voor diverse leeftijden van kinderen over dit thema. Zelf kun je inschatten of het passend is om een boek ergens in het zicht van je kind neer te leggen, om te kijken of er een reactie komt en of er interesse is in dit onderwerp.

Meer weten over seksualiteitsontwikkeling en boeken hierover kijk dan [HIER](#)

Activiteiten CJG-ML in maart 2019

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!

Donderdag 7 maart 19.30-21.30 uur, CJG Chatelainplein 33 in Echt

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!

Donderdag 14 maart 19.30-21.30 uur, CJG Bredeweg 239d in Roermond

Vrijdag 15 maart 9.00-11.00 uur, CJG Vogelsbleek 10 in Weert

Lezing HOE VERANTWOORDELIJK IS JOUW PUBER

De puberteit is de fase tussen kindertijd en volwassenheid in. Een heel belangrijke fase dus. Een periode waarin je kind op zoek gaat naar de eigen identiteit: wie ben ik, wat vind ik belangrijk, wat is vriendschap en wie zijn mijn vrienden? Om hier achter te komen oefenen pubers verschillende rollen en gedragingen. Voor ouders niet altijd even voorspelbaar of gezellig. Deze ontwikkeling vraagt energie van onze kinderen en geduld van de ouders. Positief opvoeden is een methode die hier handvatten voor geeft. Het is geen manier om perfecte kinderen te krijgen. Maar een manier om als opvoeder op een positieve manier de ontwikkeling van je puber te stimuleren.

Maandag 18 maart 19.30-21.30 uur, Donbosco Monseigneur Savelbergweg 100 in Heel

Workshop BOODSCHAPPEN DOEN MET KINDEREN

Zie je als een berg op tegen het boodschappen doen met je kind(eren). Misdraagt je kind zich regelmatig in de supermarkt? Je bent niet de enige die dit overkomt. Wil je dit patroon doorbreken, waardoor het weer leuk wordt om met je kind de winkel in te gaan? Dat leer je in deze workshop

Maandag 18 maart 19.30-21.30 uur, Pinnenkof Kapelaniestraat 4 in Nederweert

Lezing ZELFSTANDIGE TIENERS

De puberteit is de fase tussen kindertijd en volwassenheid. Een fase waarin tieners oefenen met eigen keuzes maken en verantwoordelijkheden dragen.

Met als doel om straks een gezond en gewenst zelfstandig leven te kunnen leiden.

Om daar te komen kunnen we als ouders onze kinderen vaardigheden aanleren. Denk aan zelfdiscipline, problemen oplossen en vriendschappen onderhouden. Hoe je als ouder zorgt voor een goede balans tussen het zorgen voor je kind en (durven) loslaten. Je tiener stimuleren en eisen stellen.

Dinsdag 19 maart 9.30-21.30 uur, CJG Schoolstraat 35 in Heythuysen

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!

Woensdag 27 maart 19.30-21.30 uur, CJG Roerdalen

Workshop EEN GOED SLAAPPATROON ONTWIKKELEN

Als kinderen een goed slaappatroon hebben, geniet het hele gezin hiervan. In deze workshop worden tips gegeven om je kind makkelijk naar bed te laten gaan, in bed te laten blijven, door te laten slapen en 's ochtend niet te vroeg uit bed te laten komen. Je krijgt ook informatie over oorzaken van slaapproblemen. Met deze tips en informatie maak je een persoonlijk plan om de problemen rond het naar bed gaan en/of het slapen aan te pakken.

Woensdag 3 april 9.00-11.00 uur, CJG Zandkuilweg 8 in Maasbracht

Gratis deelname.

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

Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg

