

LEZINGEN EN WORKSHOPS OPVOEDEN



GGD Kennemerland geeft diverse bijeenkomsten voor ouders. Over opvoeding, gezondheid en gedrag bij kinderen. Deze bijeenkomsten kunnen als school, peuterspeelzaal of kinderdagverblijf worden aangeboden aan ouders van kinderen vanaf 0 jaar.

POSITIEF OPVOEDEN

De meeste bijeenkomsten worden gegeven volgens de methode positief opvoeden* (TripleP wat staat voor 'Positief Pedagogisch Programma'). Het programma heeft onder andere bewezen dat gedragsproblemen bij kinderen verminderen en voorkomen worden. Het leert ouders een positieve opvoedstijl, beter omgaan met moeilijk gedrag van kinderen en betere communicatie met kinderen in alledaagse situaties.

LEZINGEN

Er zijn drie lezingen positief opvoeden, die gegeven worden door een deskundige van de GGD. Deze deskundige is getraind in de methode positief opvoeden. De lezingen duren ongeveer 1,5 uur en zijn voor ouders met kinderen tussen de 0 en 12 jaar. Maximaal 30 deelnemers.



De kracht van positief opvoeden

Alle kinderen hebben een stimulerende en veilige omgeving nodig. Door kinderen positief op te voeden ontwikkelen ze vaardigheden en zelfvertrouwen die ze nodig hebben voor succes op school en in hun relaties met anderen. De vijf basisprincipes van positief ouderschap worden besproken.

Zelfvertrouwen en zelfredzaamheid

Zelfzekere, competente kinderen opvoeden: elke ouder kiest zelf welke waarden, vaardigheden en gedrag hij wil aanmoedigen bij zijn kinderen. In de lezing wordt besproken hoe goed te communiceren met anderen, positief te denken en zelfstandig te worden. Dit zijn voorbeelden van vaardigheden die kinderen een grote kans op slagen geven op school en in het leven.

Veerkracht bij kinderen bevorderen

Veerkrachtige kinderen opvoeden: ouderschap is kinderen helpen met het omgaan van emoties, ook tijdens stressmomenten. In de lezing wordt ingegaan op welke vaardigheden de veerkracht van kinderen kunnen versterken zoals gevoelens herkennen, uitdrukken en aanvaarden, positief in het leven staan, omgaan met stress en zelf leren om problemen op te lossen.

Lezingen 12-15 jaar

Ouders zien vaak op tegen de puberteit van hun kinderen. Onderstaande 3 lezingen zijn geschikt om ouders van (jonge) tieners handvatten te geven om te voorkomen dat er problemen met hun puber ontstaan.



Verantwoordelijke tieners

De puberteit is de periode waarin tieners hun zelfstandigheid ontwikkelen en hun eigen beslissingen willen nemen. Hierin hun verantwoordelijkheid leren nemen is een belangrijke vaardigheid op weg naar volwassenheid. In deze lezing bespreken we aan de hand van 6 "bouwstenen" hoe ouders in het gezin de verantwoordelijkheid bij hun tieners kunnen bevorderen. Hierbij komt onder andere aan de orde hoe je de mening van je kind kunt vragen, goede regels in het gezin kunt vaststellen en ook kunt genieten van deze bijzondere periode.

Zelfstandige tieners

Ouders staan soms met zorg te kijken naar de manier waarop hun tiener om gaat met school en de verplichtingen die daaraan verbonden zijn. Toch is hun kind degene die het diploma moet halen. Hoe kun je je tiener stimuleren om zelfstandig goed om te gaan met het leven op school en een fijne schooltijd te hebben.

In deze lezing worden 6 aspecten besproken die tieners hierin verder kunnen helpen. Hoe kun je zelfdiscipline bevorderen, maar ook hoe kun je je kind stimuleren om deel te nemen aan activiteiten rondom school (en waarom is dat belangrijk) zijn onderwerpen die onder andere aan de orde komen.

Sociaal betrokken tieners

Naarmate kinderen ouder worden, brengen ze meer tijd door buitenshuis en kunnen hun activiteiten afwijken van de activiteiten van hun ouders. Dit vraagt sociale vaardigheden van hen en als ouders ben je er niet meer bij om situaties in goede banen te leiden. Hoe kun je met je kind zijn activiteiten vooruit plannen en afspraken maken zodat je hem met een gerust hart kunt laten gaan. Maar ook: hoe leer je een tiener zijn vriendenkring op te bouwen en op een goede manier contacten te onderhouden. Dit zijn onder andere bespreekpunten van deze lezing over Positief opvoeden van tieners.

WORKSHOPS

De interactieve workshops worden gegeven door een deskundige van de GGD die is getraind in de methode positief opvoeden. De workshops zijn voor groepen waaraan maximaal 12 ouders kunnen deelnemen. De ongeveer 2 uur durende presentatie wordt afgewisseld met filmpjes en oefeningen met andere deelnemers. Bij de workshops van positief opvoeden aangeduid met krijgen de ouders een eigen werkboek met daarin achtergrondinformatie en oefeningen over het thema. Doel is het ontwikkelen van een eigen opvoedaanpak die meteen thuis in de praktijk kan worden gebracht.

Leren luisteren

Het is normaal dat kinderen grenzen uitproberen, maar ze moeten ook leren om te gehoorzamen. Kinderen kan worden geleerd mee te werken en zich goed te gedragen. Tijdens deze workshop leren ouders waarom kinderen niet doen wat hen gezegd of gevraagd wordt, hoe zij grenzen kunnen stellen en hoe zij als ouder om kunnen gaan met dit gedrag.

Goed slaappatroon ontwikkelen

Problemen met slapen kunnen een uitputtingslag zijn voor het hele gezin. Ouders kunnen hun kinderen helpen bij het ontwikkelen van goede slaappatronen. Een paar kleine veranderingen maken vaak een groot verschil, zodat iedereen de nodige nachtrust krijgt. Tijdens deze workshop komt aan bod hoe ouders kunnen omgaan met slaappatronen, enkele oorzaken van slaapproblemen en welke vaardigheden nodig zijn om kinderen een goed slaappatroon aan te leren.

Omgaan met ruzie en agressie

Ouders kunnen hun kinderen helpen bij het ontwikkelen van vaardigheden om te leren hoe je op een goede manier met elkaar om kunt gaan. Door het stellen van duidelijke grenzen en zelf het goede voorbeeld te geven. Tijdens deze workshop komt aan bod hoe ouders kunnen omgaan met gedrag zoals ruzie en agressie, waarom kinderen ruzie maken en de vaardigheden die kinderen nodig hebben om met frustratie om te gaan en conflicten op te lossen.



Boodschappen doen met kinderen en gedrag buitenshuis

Kinderen kunnen hun zelfbeheersing verliezen, een driftbui krijgen of niet luisteren tijdens het winkelen. Het is mogelijk om hiervan weer een leuke activiteit te maken en uw kind te leren om zich goed te gedragen. Tijdens deze workshop wordt besproken welke dingen het gedrag van kinderen beïnvloeden en hoe ouders bepaalde valkuilen kunnen vermijden. Ouders krijgen tips hoe zij stap voor stap van winkelen een leuke activiteit kunnen maken en hoe zij hun kind hierbij of bij andere uitstapjes buitenshuis kunnen begeleiden.

Tieners laten meewerken (12-15 jaar)

Als tieners de overgang maken van kind naar volwassene, ervaren veel ouders dat hun kind tegendraads wordt. Ze gaan in discussie of trekken hun eigen plan. Tijdens deze workshop krijgen ouders informatie en tips hoe zij hun kind op een positieve manier kunnen stimuleren om mee te werken.

Omgaan met emoties van tieners (12-15 jaar)

Als er iets gebeurt waardoor tieners van streek raken, is het van belang dat ze leren zichzelf te kalmeren. Ouders kunnen hun tiener helpen door de emotie te erkennen en de juiste ondersteuning te bieden, zonder opdringerig te zijn. Tijdens deze workshop krijgen ouders informatie over een aantal factoren waardoor tieners emotioneel kunnen worden. Er worden praktische suggesties gegeven over hoe je als ouder je tiener kan leren omgaan met emoties.

OVERIGE WORKSHOPS

Deze workshops verschillen met voorgaande workshops door de werkvorm. Deze is wel interactief, maar deelnemers krijgen geen werkboek mee. Daarnaast is er bij deze workshops geen maximum van 12 deelnemers.

Sociale weerbaarheid onderbouw basisonderwijs

Tijdens deze workshop krijgen ouders informatie en tips over hoe zij hun kind weerbaarder kunnen maken. Zo is hun kind straks in staat aan te voelen wat het wel wil en niet wil, wat het wel en niet kan en weet daarin te handelen. Dat betekent dat een kind kan vertrouwen op zijn eigen kracht en mogelijkheden. Het heeft voldoende durf om nieuwe oplossingen te zoeken en uitdagingen aan te gaan, maar is ook in staat om hulp te vragen als dat nodig is.

Relaties en seksualiteit

Deze workshop staat in het teken van de seksuele opvoeding en het belang hiervan. Deelnemers krijgen informatie over lichamelijke en relationele ontwikkeling van kinderen. Ook is er aandacht voor normaal en grensoverschrijdend gedrag. Verder wordt besproken hoe ouders met hun kind in gesprek kunnen raken, wat zij wel of niet aan kinderen kunnen vertellen en vooral wanneer. Daarnaast is er ruimte voor het uitwisselen van ervaringen.



KOSTEN

Voor Haarlemmermeer kunnen wij de workshops en lezingen kosteloos aanbieden.

Voorwaarden aanvragen lezing of workshop

Het kinderdagverblijf, de peuterspeelzaal of de school verzorgt zelf:

- de pr en de werving van de ouders,
 - een geschikte ruimte met stoelen voor volwassenen,
 - de koffie en thee,
 - de benodigde hulpmiddelen (bijv. flapover, beamer, laptop, scherm),
 - dat er tijdens de bijeenkomst iemand van het kinderdagverblijf, peuterspeelzaal of school aanwezig is,
 - De bijeenkomst gaat door bij minimaal 6 deelnemers,
 - Lezingen of workshops bij voorkeur zo vroeg mogelijk aanvragen. Uiterlijk 2 maanden van te voren.
-
- Bij annulering van de lezing of workshop wordt € 25 administratiekosten in rekening gebracht, tenzij deze minimaal één maand van tevoren is geannuleerd.

Aanvragen van een lezing of workshop

U kunt een lezing of workshop maximaal 2 maanden voor de geplande datum aanvragen door het [aanmeldingsformulier](#) in te vullen op onze website en te mailen naar cursusbureau@vrk.nl.
www.ggdkenemerland.nl/jeugd/lezingen-en-workshops.aspx

MEER INFORMATIE?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Cursusbureau GGD Kennemerland, tel. 023-5159102/103 of e-mail naar cursusbureau@vrk.nl.

CONTACTGEGEVENS

Hoofdlocatie

Afdeling Jeugdgezondheidszorg
GGD Kennemerland
Spaarnepoort 5, 2134 TM Hoofddorp
Telefoon 023 789 1600

Postadres

GGD Kennemerland
Postbus 5514
2000 GM Haarlem

Kijk voor een overzicht van al onze locaties
op www.ggdkennerland.nl.