

Heb je problemen om deze mail te lezen? [klik hier](#) om het in de browser te lezen.



Centrum voor Jeugd en Gezin

Nieuwsbrief voor ouders in Midden-Limburg

November 2018

Een nieuwsbrief met interessante artikelen, leuke activiteiten, creatieve ideeën en de laatste ontwikkelingen in het brede veld van opgroeien en opvoeden. Stuur de nieuwsbrief door naar andere ouders en opvoeders.

dag van de (jonge) mantelzorg

10 november is het de Dag van de Mantelzorg. Een dag waarop Nederland mantelzorgers verrast, want Mantelzorg mag naam hebben!

Als jij of je partner of een van de kinderen chronisch ziek is of een handicap heeft, heeft dat invloed op je andere kinderen. Deze kinderen krijgen vaak veel meer taken en verantwoordelijkheden thuis. Dat kan zwaar zijn. Sommige kinderen doen huishoudelijke taken of helpen het zieke gezinslid met bijvoorbeeld eten geven en aankleden. Zij zijn eigenlijk mantelzorg. Wat betekent dit voor een kind en hoe kun je hen helpen?

[lees meer](#)



Triple P lezing: De Kracht van Positief opvoeden

Donderdag 1 november in Echt en maandag 12 november in Weert

Opvoeden is de meeste dagen een leuke en dankbare taak. Toch kennen we allemaal situaties waar we geen raad mee weten. Boos, schoppen of slaan, overstuur, gewoon niet luisteren; het is herkenbaar gedrag voor iedere ouder. En hoe gaan we daar nou goed mee om, hoe kunnen we dat gedrag voorkomen of ombuigen? 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 kind te stimuleren.

[lees meer](#)



Triple P workshop Zelfredzaamheid stimuleren bij Tieners

Maandag 5 november in Heythuysen

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!

[lees meer](#)



Thema avond Proosten op de Puberteit

Woensdag 7 november in Vlodrop en 1 donderdag 15 november in Posterholt

In de puberteit komen onze kinderen in aanraking met risicovolle situaties (alcohol, drugs, sexting, enz). Hoe ze daar mee omgaan, hangt vaak samen met wat -de groep- ervan vindt. Veel ouders en opvoeders vragen zich af welke grenzen ze moeten/ kunnen stellen en hoe andere ouders hiermee omgaan. Wanneer is het gedrag onschuldig en wanneer spreken we al van gewoonte? Tijdens deze avond gaan we in op de ontwikkeling van het puberbrein en hoe hiermee zo goed als mogelijk om te gaan. Daarnaast gaan we in op wat alcohol en (verschillende) drugs doen met je hersenen.

[lees meer](#)



Triple P Workshop Omgaan met emoties van tieners

woensdag 21 november in Roermond

Als tieners heftig reageren, kan het voor ouders moeilijk zijn om te weten hoe ze hun tiener het beste kunnen kalmeren. Het belangrijkste is dat tieners leren zichzelf te kalmeren als er iets gebeurt waardoor ze van streek raken. Ouders kunnen helpen door de emotie te erkennen en de juiste ondersteuning te bieden, zonder opdringerig te zijn. 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!

[lees meer](#)



Triple P lezing Veerkrachtige kinderen

donderdag 22 november in Roermond

Een van de belangrijke taken binnen de opvoeding is kinderen te leren omgaan met gevoelens. Elk kind krijgt in het leven te maken met tegenslag of stress. Heeft jouw kind voldoende veerkracht om hier goed mee om te kunnen gaan? Welke vaardigheden heeft je kind hiervoor nodig?

[lees meer](#)



Triple P lezing Hoe verantwoordelijk is jouw puber

donderdag 27 november in Maasbracht

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.

[lees meer](#)



Gezonde eetgewoonten

Tips en trics

Gezond eten is goed voor de ontwikkeling van je kind. Dat heeft veel te maken met gezonde eetgewoonten. Als je kinderen leert om regelmatig en gevarieerd te eten, hebben ze daar hun hele leven voordeel van. We weten allemaal dat dit erg belangrijk is maar hoe kun je dit in de praktijk doen? We hebben wat tips op een rij gezet

[lees meer](#)



Nix 18, hoe pak ik dat goed aan?

Tips voor ouders

Alcohol is schadelijk voor de ontwikkeling van de hersenen van kinderen. Dat geldt zeker als je kind 18 jaar of jonger is. Ook kunnen de schoolresultaten verslechteren door veel drinken en loopt je kind meer kans op het krijgen van ongelukken. Ouders kunnen het drinkgedrag van hun kinderen op verschillende manieren beïnvloeden. Uit onderzoek onder jongeren blijkt dat je meer invloed hebt op het drinkgedrag van je kind dan je denkt.

[lees meer](#)



Tip van de maand

Deze maand is het onderwerp Respect

Iedere maand geeft het Centrum voor Jeugd en Gezin 3 tips over een onderwerp dat we als ouders allemaal wel eens tegenkomen. Voor de maand november gaat het over respect.

[lees meer](#)



Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg

www.cjgml.nl

088- 43 88 300



[Meld je nu aan/af voor deze CJG nieuwsbrief](#)