

Beter omgaan met pubers

In de puberteit verandert veel, zowel voor pubers als voor hun ouders. Dat is voor de ouders en voor de kinderen soms lastig.

GGD Gelderland-Midden houdt een aantal keren per jaar cursussen voor ouders van puberende kinderen. U bent van harte welkom om deel te nemen aan de cursus.

De cursus wordt gegeven door twee jeugdverpleegkundigen die bijna dagelijks op scholen in de regio spreekuren houden en veel weten over pubers en wat er speelt in deze leeftijdscategorie. Zij spreken de pubers en hebben niet alleen oog voor lichamelijk ontwikkelingen, maar juist ook voor de geestelijke, gedragsmatige en sociale ontwikkelingen die kinderen doormaken.

GGD Gelderland-Midden begrijpt dat er in de puberteit niet alleen veel verandert voor de kinderen, maar ook voor de ouders. Daarom is deze cursus voor u opgezet.

Waar loopt u tegen aan als ouder en hoe begeleidt u uw kinderen op een positieve manier?

De cursus 'Beter omgaan met pubers' bestaat uit 6 bijeenkomsten. Tijdens de cursus wordt aandacht besteed aan de prettige én de lastige kanten van het omgaan met pubers. U krijgt informatie over hoe u het contact met uw zoon of dochter kunt bevorderen en ruzie kunt voorkomen. De deelnemers vinden herkenning bij elkaar door ervaringen en oplossingen te delen.

De cursus kent een basisprogramma, maar de vragen van ouders kunnen steeds anders zijn. Als u zich aangemeld heeft kan de cursusleidster hierover kort voor de cursus contact met u opnemen om uw specifieke vragen te horen en zo de cursus op maat te maken.

Basisprogramma

De cursus besteedt, naast de door de deelnemers aangedragen punten, aandacht aan de volgende onderwerpen:

- (normale) veranderingen in de puberteit;
- positieve aandacht en manieren van opvoeden;
- ruzie voorkomen: luisteren naar een puber;
- ruzie oplossen: praten en overleggen met een puber;
- grenzen stellen en straffen;
- keuze-thema, keuze uit: gamen / seksuele ontwikkeling / risicovol gedrag

Voor wie?

Ouders van (ongeveer) 12- tot en met (ongeveer) 16-jarigen, die vragen hebben over of problemen hebben bij de opvoeding van hun puber(s).

Waar en wanneer?

De cursus bestaat uit zes dinsdagavonden. Daarbij is het belangrijk alle zes avonden aanwezig te zijn.

De cursus wordt gegeven op 11, 18, 25 maart, 1, 8, 15 april 2025 van 19.30-21.30 en vindt plaats in Arnhem (nog een aantal plaatsen vrij)

Een tweede cursus wordt gegeven en bestaat tevens uit 6 dinsdagavonden, namelijk 13, 20, 27 mei, 3, 10, 17 juni 2025 van 19:30 - 21:30 uur in Arnhem

Een derde cursus wordt gegeven en bestaat tevens uit 6 dinsdagavonden, namelijk 28 oktober, 4, 11, 18, 25 november en 2 december 2025 van 19:30 - 21:30 uur in Arnhem.

Mocht de cursus vol zitten dan kunt u op een wachtlijst geplaatst worden.

Aanmelden en meer informatie

Inschrijven kan tot 2 weken voor aanvang van de cursus. Echter is maar een beperkt aantal van 16 plaatsen beschikbaar.

Aanmelden of meer informatie verkrijgen kan via secretariaatJGZ@vggm.nl onder vermelding van 'aanmelding voor pubercursus'. Vergeet u niet uw naam, adres, telefoonnummer, e-mailadres, leeftijd van uw kind(eren) te vermelden. Deelname aan de cursus is kosteloos.