



Samen (op)groeien

workshops & trainingen voor ouders en kinderen

Dit nieuwe jaar starten wij met een frisse nieuwe website! Ben je op zoek naar een workshop of training over opvoeden of opgroeien? Voor jezelf of voor je kind? Bijvoorbeeld op het gebied van scheiden, de opvoeding of ontwikkeling van kinderen. Neem dan eens een kijkje op www.samenopgroeien.nu. Daar kun je jezelf of je kind inschrijven. Het is dé plek voor ouders en kinderen om workshops & trainingen te vinden op het gebied van ouderschap, opvoeden en opgroeien! In deze nieuwsbrief lees je meer over de trainingen die deze maand al van start gaan.

Skills en Tools (Leren Leren)

De overgang van de basisschool naar het voortgezet onderwijs kan best een grote stap zijn. Deze training leert kinderen hoe ze kunnen leren en plannen, zodat ze met meer zelfvertrouwen deze stap kunnen maken! De training zit boordevol leerstrategieën, geheugentechnieken en manieren om teksten beter te begrijpen. Ook verbanden leggen om de lesstof beter te onthouden is een onderdeel. Kortom, je brein aan het werk zetten! Voor kinderen uit groep 8 van de basisschool en de brugklas van het voortgezet onderwijs.

Start al op dinsdag 18 januari!

Ga naar <https://bit.ly/3tjbsIU> om je in te schrijven.

Kinderen in een scheiding (KIES)

Kinderen kiezen niet voor de scheiding van hun ouders. Het overkomt ze. Hoe ze omgaan met de veranderde situatie kan zeer verschillend zijn. Bij de spel- en praatgroep KIES kunnen kinderen de scheiding leren begrijpen, een plaats geven en een manier vinden hoe ze om kunnen gaan met alles wat ze moeilijk vinden aan de scheiding. Het maakt niet uit of ouders net gescheiden zijn of dat het al een aantal jaar geleden is gebeurd.

Meer weten? Kijk op <https://bit.ly/3K5h5UI>.

Happy Talk Kids

Deze training is voor kinderen uit groep 3/4 en groep 5 t/m 8 die weerbaarder kunnen worden of die het lastig vinden met hun emoties om te gaan. Spelenderwijs oefenen we met diverse situaties en zijn we creatief bezig. Je kind leert hoe hij of zij weer rustig en ontspannen kan worden op momenten van (heftige) emoties. Ze gaan lichaamsseintjes herkennen en hun ademhaling gebruiken om weer te kalmeren. Ook leren ze om niet-helpende gedachten om te zetten naar helpende gedachten. Samen gaan we een stappenplan maken hoe je in lastige situaties om hulp kunt vragen. De eerste training start al op 26 januari!

Voor meer informatie kijk op

<https://bit.ly/31Psgqm>.

Baas over Boos

Voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar die niet goed kunnen omgaan met hun boosheid en emoties. In deze training leren kinderen hun gevoelens beter te herkennen en verschillende methodes te gebruiken om beter om te gaan met hun emoties zoals hun boosheid. Kinderen leren oplossingen te bedenken en oefenen ze met het uiten van hun emoties op een manier die beter werkt. Bij deze training werken we nauw samen met ouders en school, als boos daar ook een rol speelt.

Kijk op <https://bit.ly/3GhsLRL> om hier meer over te lezen.



Samen (op)groeien

workshops & trainingen voor ouders en kinderen

Mindfulness voor en kinderen

Mindfulness betekent iets met aandacht doen. Door alle prikkels die kinderen in deze tijd krijgen, kan het lastig voor ze zijn om zich te concentreren. Je kunt overal mindful zijn; op school, tijdens het sporten of met huiswerk maken. De training helpt kinderen spanningen en gevoelens van stress te herkennen en er anders mee om te gaan. Door de oefeningen leren kinderen zich niet te laten afleiden door allerlei gedachten en dat brengt rust en ontspanning. Schrijf je in via <https://bit.ly/3re5MR7>.

Voor ouders

Mijn jonge kind met autisme

Kinderen met autisme verwerken informatie op een andere manier. Ze kunnen problemen hebben met teveel prikkels of ze zijn daar juist ongevoelig voor. Ook het taalgebruik en taalbegrip kan anders zijn en de manier waarop zij contact maken met anderen. Wanneer je net hebt gehoord dat je kind autisme heeft, komt er veel op je af. Wat is autisme precies? Wat zie je bij je kind en hoe kan je je kind helpen? Wat betekent dit voor jou als ouder en voor jullie gezin? Ieder kind met autisme is anders. In deze cursus krijg je handvatten om het autisme van jouw kind beter te begrijpen. Uitleg wisselen we af met praktische oefeningen. Door de uitwisseling met andere ouders doe je ideeën op om je kind nog beter te kunnen helpen. Voor meer informatie kijk op <https://bit.ly/33sIXII>.

Rots en Watertraining

De Rots en Watertraining is een psychofysieke weerbaarheidstraining. Door sport- en spel oefeningen in de gymzaal leren kinderen zowel hun 'rots' kwaliteiten in te zetten, zoals een eigen doel nastreven of opkomen voor jezelf en de ander. En ook hun 'water' kwaliteiten, zoals communicatie, vriendschap en samenwerken. Kinderen leren zich onafhankelijk op te stellen, eigen keuzes te maken en prettig met anderen samen te werken en te spelen. Ga naar <https://bit.ly/3I012Fy> om je in te schrijven. Voor kinderen op het **SBO** ga naar <https://bit.ly/3I1ZB9x>.

Opvoeden & Zo

Opvoeden van kinderen is niet altijd gemakkelijk. Het is heel gewoon dat ouders vragen kunnen hebben over het omgaan met hun kinderen in alledaagse situaties. Iedere ouder heeft wel eens behoefte aan steun of advies. Bijvoorbeeld, wat doe je als je kind niet luistert, hoe kun je ervoor zorgen dat je kind vaker leuk en aardig doet, hoe kan je als ouder op een positieve manier bereiken dat je niet de hele dag hoeft te verbieden. In de training Opvoeden & Zo leren ouders van kinderen van ongeveer 4-12 jaar zes hoofdvaardigheden: positieve aandacht geven en prijzen, regels stellen, niet reageren, gedrag corrigeren en apart zetten. De cursus richt zich op het op een laagdrempelige, positieve manier leren omgaan met het gedrag van je kind. Schrijf je in via <https://bit.ly/3K1CPk6>.

*Samen (op)groeien is dé plek voor ouders en kinderen om workshops & trainingen te vinden op het gebied van ouderschap, opvoeden en opgroeien!
Mogelijk gemaakt door het Centrum voor Jeugd en Gezin Kennemerland.*