

Preventief Groepsaanbod VO

In Haarlem, Zandvoort en Bloemendaal



We zitten nog steeds in een gekke tijd. Een tijd die vooral impact heeft op het leven van jongeren. De middelbare scholen zijn nog dicht, maar wij hebben wel al veel leuk en leerzaam aanbod op de planning staan voor jongeren en hun ouders. Kijk voor een overzicht op www.samenopgroeien.nu

TRAININGEN VOOR JONGEREN

Mindfulness voor jongeren

Mindfulness betekent iets met aandacht doen. Door alle prikkels die jongeren 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 jongeren spanningen en gevoelens van stress te herkennen en er anders mee om te gaan. Door de oefeningen leren jongeren zich niet te laten afleiden door allerlei gedachten en dat brengt rust en ontspanning.

Startdatum: 2 maart – klik [hier](#) om je in te schrijven

Rots & Water, jongereneditie!

De Rots en Watertraining is een fysieke weerbaarheidstraining. Door sport- en spel oefeningen in de gymzaal leren jongeren 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. Jongeren leren zich onafhankelijk op te stellen, eigen keuzes te maken en prettig met anderen samen te werken.

Startdatum: 4 maart – klik [hier](#) om je in te schrijven

Mind your mind, voor jongeren vanaf de tweede klas

Mindset betekent overtuiging en staat voor de manier waarop jongeren over zichzelf denken. Over hun intelligentie en over hun kwaliteiten. Een groeimindset gaat ervan uit dat je je kunt ontwikkelen en dat fouten maken erbij hoort. Jongeren met een vaste mindset vinden het ingewikkeld om fouten te maken en kunnen daardoor faalangst ontwikkelen. Ze vinden het moeilijk om met feedback om te gaan en gaan vaak uitdagingen uit de weg. Ze zijn ervan overtuigd dat ze toch niet beter kunnen worden en vergelijken zichzelf constant met anderen. Deze angst om te falen staat het presteren in de weg.

Startdatum: 29 maart – klik [hier](#) om je in te schrijven

WEBINARS EN TRAININGEN VOOR OUDERS

Voor ouders is deze periode ook een pittige tijd. Hoe blijf je in verbinding met jouw tiener? Hoe blijft het thuis gezellig nu zij al zolang beperkt zijn in hun doen en laten. Daarom starten er binnenkort ook een aantal interessante (online) trainingen en webinars voor ouders!

Liefdevol communiceren, voor ouders op zoek naar meer verbinding

Wat laat je kind jou zien achter de boosheid, angst, verdriet of de verwijten? Wat heeft je kind dan nodig? En jij als ouder? Want misschien word jij ook onredelijk boos of weet je het gewoon even niet meer? Hoe kom je dan weer in verbinding met elkaar? Door echt te luisteren en te horen wat iemand nodig heeft, komt er ruimte voor oplossingen. Liefdevol communiceren helpt je bij een betere relatie met je kind, leert je hoe je met de boosheid van je kind (of jezelf) kunt omgaan en helpt je ontdekken hoe je in stressvolle situaties rustig kunt blijven.

Startdatum: 24 maart – klik [hier](#) om je in te schrijven

Positief Opvoeden voor gescheiden ouders

Vind je het moeilijk om de draad weer op te pakken na een scheiding? Heb je problemen met je ex-partner of praten jullie volledig langs elkaar heen? Maak je je zorgen over je financiële situatie? Of over het effect dat dit alles op je kind(eren) heeft? Komt dit je bekend voor? Dan kan de cursus Positief Opvoeden voor gescheiden ouders je op weg helpen.

Startdatum: 24 maart – klik [hier](#) om je in te schrijven

Positief opvoeden, Triple P voor ouders van jongeren van 12 tot 18 jaar

Wordt het gedrag van je tiener weleens teveel voor je? Schreeuwen jullie meer met elkaar dan gewoon praten? Misschien heb je het al opgegeven om een gewoon gesprek met elkaar te hebben, maar ja... je maakt je wel zorgen. Waar gaat dit naartoe? Misschien gaat het er bij jullie thuis minder erg aan toe, maar wil je je gewoon graag voorbereiden op de veranderingen in je tiener. Deze cursus van Positief Opvoeden kan je daarbij helpen. Je leert hoe je ook in de puberteit een goede band met je kind kunt houden. Hoe je gewenst gedrag kunt stimuleren en om kunt gaan met risicogedrag.

Startdatum: 12 mei – klik [hier](#) om je in te schrijven

Pubers & autisme, voor ouders met pubers in de 1^e, 2^e en 3^e klas van het voorgezet onderwijs met autisme

In de puberteit verandert er veel in het leven van een kind. Ze gaan een eigen identiteit ontwikkelen, zich afzetten tegen de ouders en ook de hormonen gieren door hun lijf. Voor kinderen met autisme is deze periode zelfs nog ingewikkelder dan voor gewone pubers. Hoe kunnen ze bijvoorbeeld leren een eigen mening te vormen en keuzes te maken als ze door hun autisme moeilijk contact maken met leeftijdsgenoten? Ook voor jou als ouder is dit een lastige periode. Je vraagt jezelf waarschijnlijk af of het gedrag zoals boosheid of frustratie door de puberteit komt of dat je puber door het autisme overprikkeld is.

Startdatum: 9 maart – klik [hier](#) om je in te schrijven

Webinar: In gesprek met mijn kind over gamen en sociale media

Social media zijn tegenwoordig niet meer weg te denken uit het leven van een puber. Hoe zorg je er voor dat je kind op een verstandige manier social media gebruikt? Als jouw kind het gamen niet meer onder controle heeft, school of studie verwaarloost en langer doorgaat met gamen dan hij of zij van plan was, kan jouw kind last krijgen van een gameverslaving. Het gamen gaat ten koste van het normale leven thuis, op school, op het werk of van sociale contacten. Hoe ga je hier als ouders mee om? Welke grenzen kan je stellen? Deze webinar is georganiseerd in samenwerking met Brijder. Je krijgt informatie en tips over het begeleiden van hun puber bij het gebruik van social media en gamen.

Startdatum: 10 maart - klik [hier](#) om je in te schrijven

Webinar: Tieners in coronatijd - 24 maart

In deze workshop zoomen wij in op de uitdagingen waar zowel ouders als tieners dagelijks mee te maken hebben in een tijd waarin werk en school online vanuit huis plaatsvinden. We gaan kijken naar de zorgen die dit voor ouders met zich meebrengt en de emoties die er bij tieners spelen. De focus ligt in deze workshop op het zoeken naar verbinding, elkaar begrijpen, omgaan met emoties van tieners en met elkaar in gesprek blijven om zo te werken aan een fijnere sfeer thuis.

Startdatum: 24 maart – klik [hier](#) om je in te schrijven

Webinar: In gesprek met je puber over alcohol en drugs

Kinderen kopiëren het gedrag van hun ouders. Daar zijn we ons met veel zaken al bewust van, maar nog niet altijd over het drinken van alcohol in het bijzijn van kinderen. Ouders hebben meer invloed op hun kinderen dan zij misschien denken op hun kinderen. In deze webinar wordt besproken wat de effecten zijn van alcohol- en drugsgebruik op het puberbrein, hoe je het gesprek aan kunt gaan met je kind over alcohol en drugs en er is mogelijkheid om zelf vragen te stellen. Deze webinar is georganiseerd in samenwerking met Brijder.

Startdatum: 12 mei - klik [hier](#) om je in te schrijven

Samen (op)groeien.nu
workshops & trainingen voor ouders en kinderen

