Oudercursus

‘Omgaan met pubers’

Voor ouders en verzorgers met een puber in huis.

Een puber opvoeden; het kan een hele uitdaging zijn! Want de puberteit is vaak voor zowel ouders als kind een pittige periode. Stemmingswisselingen, moeite met autoriteit en gezag, zich los willen maken van ouders, nieuwe dingen willen proberen en daarbij soms bewust risico’s en grenzen opzoeken. Het hoort allemaal bij de puberteit.

In deze jaren verandert in korte tijd veel: voor kinderen én voor hun ouders. En dat kan vragen oproepen. Veel ouders vinden het prettig om met andere ouders hierover te praten. Jij ook? Misschien is de cursus ‘Omgaan met pubers’ dan iets voor jou.

Wilt u meer informatie?
Neem dan contact met ons op via

T: 045 - 566 0113
trainingen@jenshelpt.nl
www.jenshelpt.nl
Jensvoorjou

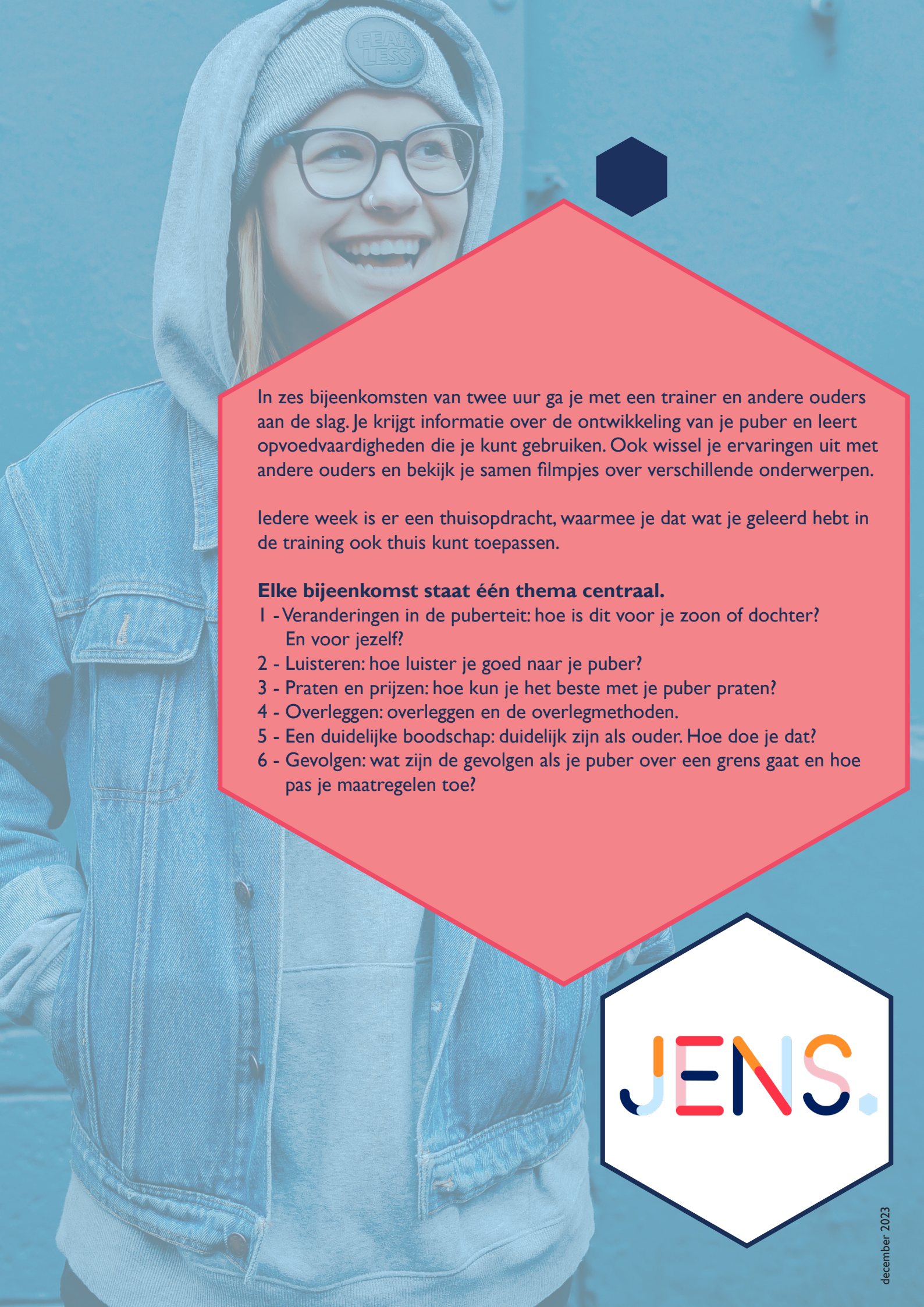
Of meld je direct aan via onze website
https://jenshelpt.nl/aanmeldformulier-training/

Praktische informatie
De cursus bestaat uit 6 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur.

Deelname is gratis.

Ouders kunnen apart van elkaar deelnemen of samen.

december 2023



In zes bijeenkomsten van twee uur ga je met een trainer en andere ouders aan de slag. Je krijgt informatie over de ontwikkeling van je puber en leert opvoedvaardigheden die je kunt gebruiken. Ook wissel je ervaringen uit met andere ouders en bekijk je samen filmpjes over verschillende onderwerpen.

Iedere week is er een thuisopdracht, waarmee je dat wat je geleerd hebt in de training ook thuis kunt toepassen.

Elke bijeenkomst staat één thema centraal.

1 - Veranderingen in de puberteit: hoe is dit voor je zoon of dochter? En voor jezelf?
2 - Luisteren: hoe luister je goed naar je puber?
3 - Praten en prijzen: hoe kun je het beste met je puber praten?
4 - Overleggen: overleggen en de overlegmethoden.
5 - Een duidelijke boodschap: duidelijk zijn als ouder. Hoe doe je dat?
6 - Gevolgen: wat zijn de gevolgen als je puber over een grens gaat en hoe pas je maatregelen toe?

JENS.

december 2023