# Omgaan met emoties

Eén van de belangrijke uitdagingen in het leven is leren herkennen, begrijpen en omgaan met gevoelens. Elk kind krijgt vroeg of laat te maken met tegenslagen. Hoe kun je je kind hier op voorbereiden?

1. Praat met je kind over verschillende gevoelens en hoe je die herkent; niet alleen bij zichzelf maar ook bij anderen. Toon ook je eigen emoties en vertel daarover.
2. Luister goed wanneer je kind begint te vertellen over eigen gevoelens en ervaringen. Bepaal niet hoe je kind zich zou moeten voelen door te zeggen “ er is niets aan de hand”, maar probeer zijn gevoelens te bevestigen.
3. Grijp in bij een verkeerde manier van gevoelens uiten, leer je kind wat goede en minder goede manieren zijn om dingen aan te geven.

# Activiteiten Centrum voor Jeugd en Gezin november 2017

**Workshop LEREN LUISTEREN (0-10 jaar)**

Iedere ouder kent momenten dat je kind niet luistert. Hoe ga je daar nou goed mee om? Hoe pak je dat positief aan? Leer dat in deze workshop. Het kost je 2 uur tijd, maar levert heel veel op!

**donderdag 9 november van 9.00-11.00 uur, Bredeweg 239d in Roermond**

**Workshop RUZIE EN AGRESSIE BIJ KINDEREN (0-10 jaar)**

Alle kinderen hebben wel eens ruzie of zijn wel eens boos. Maar als dit vaak gebeurt of als

broers en zussen elkaar thuis steeds in de haren vliegen hebben ze hulp nodig van hun

ouders dit gedrag te keren. Maar hoe doe je dat nou op een positieve manier of zonder zelf

ook boos te worden? Dat leer je in deze workshop!

**donderdag 9 november van 9.00-11.00 uur, Kapelaniestraat 4 in Nederweert**

**Themabijeenkomst HET HOOGGEVOELIGE KIND**

Tijdens de interactieve lezing wordt je meegenomen in de belevingswereld van het hoog gevoelige kind. Wat willen ze ons vertellen met hun gedrag thuis en in de klas? Wat spiegelt het met zijn of haar boosheid, angst of verdriet? Waar komt de buikpijn en hoofdpijn vandaan als de dokter niks heeft kunnen vinden?  
**donderdag 9 november 2017 van 19.30-21.30 uur, Donderie, Donderbergweg 47-49, Roermond**

**Lezing ZELFVERTROUWEN BIJ KINDEREN STIMULEREN (0-12JR)**

Zelfvertrouwen is belangrijk bij een goede ontwikkeling. Kinderen met zelfvertrouwen voelen zich vaker gelukkig, hebben succes in dingen die ze doen en maken gemakkelijk vrienden. Wat kun je als ouder doen om dat zelfvertrouwen te bevorderen?  
**dinsdag 14 november van 19.30-21.30 uur, CJG, Vogelsbleek 10 in Weert**

**Workshop EEN GOED SLAAPPATROON AANLEREN (0-10 jaar)**

Als kinderen een goed slaappatroon hebben, geniet het hele gezin hiervan. In deze workshop krijg je handvatten om je kind makkelijk naar bed te laten gaan, in bed te laten blijven, door te laten slapen en 's ochtend niet te vroeg uit bed te laten komen. Twee uur aan de slag met dit onderwerp, samen met andere ouders die hetzelfde willen leren.  
**donderdag 30 november van 19.30-21.30 uur, Pastoor Ceyssensstraat 5 in Sint Odiliënberg**

**Gratis deelname aan alle activiteiten. Meer info en aanmelden:** [**www.cjgml.nl**](http://www.cjgml.nl)