**Maart 2018**

# **Goed voor jezelf zorgen**

Wanneer je goed voor jezelf zorgt, kun je ook goed voor je kinderen zorgen.

Iedereen heeft af en toe tijd voor zichzelf nodig. Het geeft je nieuwe energie om de dagelijkse dingen met je kinderen goed op te kunnen pakken.

Hier 3 tips:

1. Op deze leeftijd zitten veel kinderen bij sport-of muziekclubjes. Stem met andere ouders af wie wanneer rijdt en verdeel taken. Wie brengt, wie haalt op enz ?
2. Durf “nee” te zeggen. Op school en bij de clubjes wordt om inbreng van ouders gevraagd. Betrokken zijn is belangrijk maar kan door meerdere ouders gedragen worden.
3. Leer kinderen dat ze geduld mogen hebben, wees duidelijk in de afspraken die je met ze maakt. Het is belangrijk dat kinderen zichzelf leren vermaken zodat jij ook wat tijd voor jezelf hebt.

Lees meer over [goed voor jezelf zorgen](https://www.cjgml.nl/pagina/basis-schoolkind/opvoeding-en-gedrag/vrije-tijd-en-vakantie/goed-voor-jezelf-zorgen/681391)

**Activiteiten CJG-ML in maart 2018**

Gezonde traktaties in de supermarkt

9 en 10 maart in Maasgouw - Een goede traktatie ziet er leuk uit, is lekker en eet je in 1x op. Steeds meer ouders willen ook graag gezonde traktaties maken. Krijg in de supermarkt leuke ideeën om zelf lekkere én gezonde traktaties te maken.

**Vrijdag 9 maart in de Plus in Maasbracht en 10 maart in de Jumbo in Heel**

Workshop EEN GOED SLAAPPATROON ONTWIKKELEN

Als kinderen een goed slaappatroon hebben, geniet het hele gezin hiervan. In deze workshop worden tips gegeven 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. Je krijgt ook informatie over oorzaken van slaapproblemen. Met deze tips en informatie maak je een persoonlijk plan om de problemen rond het naar bed gaan en/of het slapen aan te pakken.

**donderdag 15 maart van 9.00-11.00 uur, Schoolstraat 35 in Heythuysen**

Lezing DE KRACHT VAN POSITIEF OPVOEDEN

Opvoeden is de meeste dagen een leuke en dankbare taak. Toch kennen we allemaal situaties waar we geen raad mee weten. Hoe gaan we daar nou positief mee om? Leer hoe je lastig gedrag kunt voorkomen of positief kan keren. Met veel ruimte voor vragen

**Donderdag 22 maart van 19.30-21.30 uur, Chatelainplein 31 in Echt**

Workshop LEREN LUISTEREN

Iedere ouder kent momenten dat je kind niet luistert. Leren gehoorzamen is een vaardigheid die kinderen helpt om later goed te kunnen functioneren in de maatschappij. Maar hoe doe je dat nou, op een positieve manier? Zodat het geen straf is, maar jij als ouder en je kind het beide prettig vinden? Dat leer je in deze workshop!

**dinsdag 27 maart van 9.00-11.00 uur, Bredeweg 239d in Roermond**

Themabijeenkomst SOCIALE MEDIA EN CYBERPESTEN

Ouderavond waarbij ouders, door middel van interactief theater, een kijkje nemen in de digitale wereld van hun zoon of dochter. Onderwerpen die we deze avond bespreken zijn onder andere

cyberpesten, sexting, vloggen en liken.

**Donderdag 29 maart van 19.30-21.30 uur, Sint Ursula, Tienderweg 101 Heythuysen**

**Gratis deelname.**

**Aanmelden via** [**info@cjgml.nl**](mailto:info@cjgml.nl) **of** [**www.cjgml.nl**](http://www.cjgml.nl)

**Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg**

