# Nachtmerries!

Net als jij af en toe ook last hebt van nachtmerries, hebben kinderen dit ook. Alleen kan de impact van een nachtmerrie bij een kind groter zijn. Vaak kunnen ze het nog niet goed plaatsen en voelen ze als echt aan. Hieronder volgen een drietal tips om hiermee om te gaan:

1. Zorg voor rust voor het slapen gaan, laat een kind met rust naar bed gaan. Spreek de dag door en sluit af met leuke gedachten. Zijn er negatieve dingen gebeurd, kijk of je het positief kan maken of ga nog iets leuks doen voor het slapen.
2. Last van griezels en monsters? Maak de kamer veilig door samen een verbod bord te maken. Of een anti-monster spray zou ook kunnen helpen. Daarnaast is de bescherming van een sterke knuffel ook altijd een fijne gedachte. En wat licht in de duisternis door middel van een nachtlampje doet ook al wonderen.
3. Daarnaast kan het helpen de kamer van het kind eens goed te bekijken in het donker. Een gewone stoel kan een enge schaduw opleveren. Een klein lampje of de meubels een beetje anders zetten kan dan een simpele oplossing zijn voor een groot probleem voor het kind.

Geen enge gevoelens voor het slapen, zal leiden tot minder of geen nachtmerries.

Meer weten over slapen en angsten kijk dan [HIER](https://www.cjgml.nl/pagina/basis-schoolkind/opvoeding-en-gedrag/slapen/slapen-en-angst/650629)



# ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Activiteiten CJG-ML in oktober 2018

## Lezing ZELFSTANDIGE TIENERS

De puberteit is de fase tussen kindertijd en volwassenheid. Een fase waarin tieners oefenen met eigen keuzes maken en verantwoordelijkheden dragen.

Met als doel om straks een gezond en gewenst zelfstandig leven te kunnen leiden.

Om daar te komen kunnen we als ouders onze kinderen vaardigheden aanleren. Denk aan zelfdiscipline, problemen oplossen en vriendschappen onderhouden. Hoe je als ouder zorgt voor een goede balans tussen het zorgen voor je kind en (durven) loslaten. Je tiener stimuleren en eisen stellen.

**maandag 1 oktober van 19.30-21.30 uur, Pinnenhof Kapelaniestraat 4 in Nederweert**

## Workshop OMGAAN MET RUZIE EN AGRESSIE BIJ KINDEREN

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.

**maandag 8 oktober van 9.00-11.00 uur, CJG Zandkuilweg 8 in Maasbracht**

## 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. Boos, schoppen of slaan, overstuur, gewoon niet luisteren; het is herkenbaar gedrag voor iedere ouder. En hoe gaan we daar nou goed mee om, hoe kunnen we dat gedrag voorkomen of ombuigen?

Positief opvoeden is een methode die hier handvatten voor geeft. Het is geen manier om perfecte kinderen te krijgen. Maar een manier om als opvoeder op een positieve manier de ontwikkeling van je kind te stimuleren.

**maandag 8 oktober 19.30 – 21.30 uur CJG Schoolstraat 35 in Heythuisen**

**donderdag 1 november van 19.30 – 21.30 uur in Echt (locatie volgt)**

## 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 30 oktober van 19.30-21.30 uur, CJG Bredeweg 239d in Roermond (medisch centrum)**

## 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. Hoe maak je een persoonlijk plan om de problemen rond het naar bed gaan en/of het slapen aan te pakken? Dat leer je in deze workshop!

**maandag 31 oktober van 9.00-11.00 uur, CJG Chatelainplein 33 in Echt**

## Thema avond PUBERBREIN

Of ze nu 12 of 20 zijn, pubers voelen voor volwassenen vaak alsof ze een vreemde levensvorm zijn.

Op humoristische wijze geeft Aletta Smits in haar presentatie een verklaring voor hoe het puberbrein het pubergedrag stuurt. En hoe wij – normale mensen, de puberleeftijd ontgroeid – daarmee om kunnen gaan.

**Omdat de avond van donderdag 4 oktober zo snel vol was zal er een tweede avond georganiseerd worden op dinsdag 15 januari 2019. tijd: 19.30 – 21.30 uur. De locatie is nog niet definitief maar deze zal in Roermond plaatsvinden. Aanmelden kan via onze** [**website.**](https://www.cjgml.nl/showsite.asp?map_id=741295)

**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**