# Een frisse start na de vakantie

Na de vakantie is het voor jezelf weer wennen aan het ritme van vroeg opstaan, tas klaarmaken, boterhammen smeren etc. Maar ook voor je kind die gaat starten op de basisschool, of naar de volgende groep gaat verandert er van alles. En dit kost voor iedereen energie. Om het voor iedereen gemakkelijker te maken kan het zijn dat je regels wilt opfrissen, regels die in de vakantie meer soepel waren.

Bijvoorbeeld: hoe kun je samen een goede balans krijgen in het gebruik van schermpjes/digitale games/youtube? Kinderen groeien tegenwoordig op met (bijna) dagelijks gebruik van beeldscherm en hoe kun je je kind hierin begeleiden? Hier 3 tips:

1. Praat samen met je kind over het gebruik van sociale media/schermpjes;
2. Maak samen duidelijk afspraken en pas deze afspraken toe;
3. Praat met je kind wat hij/zij ziet op filmpjes, wat heeft zijn/haar interesse;

Wil je meer weten kijk dan [HIER](https://www.cjgml.nl/pagina/basis-schoolkind/media/tips-mediagebruik-6-12-jaar/741158)



­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

# Activiteiten CJG-ML in september 2018

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 10 september van 19.30-21.30 uur, Pinnenhof Kapelaniestraat 4 in Nederweert**

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!

**vrijdag 14 september van 9.00-11.00 uur, CJG Vogelsbleek 10 in Weert**

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**

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.

**donderdag 4 oktober van 19.30-21.30 uur, Philips van Horne college, Herenstraat 298 in Weert**

**Deze avond is helaas al helemaal vol maar we proberen deze avond nog een keer te plannen. Meer info volgt.**

**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**