

### WAAR EN WANNEER?

De cursus vindt plaats in diverse plaatsen in de regio en wordt meerdere keren per jaar gegeven door een medewerker van de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Gooi & Vechtstreek en van Versa Welzijn. Inschrijving gebeurt op volgorde van binnenkomst. U kunt zich ook alvast op de wachtlijst voor een volgende cursus laten plaatsen.

### WAT ZIJN DE KOSTEN?

De kosten van de cursus bedragen € 45,00 per persoon. Prijswijzigingen voorbehouden.

### MEER INFORMATIE EN INSCHRIJVING

De cursus wordt georganiseerd in opdracht van GGD Gooi & Vechtstreek.

Voor nadere informatie en opgave kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD, (035) 692 63 50.

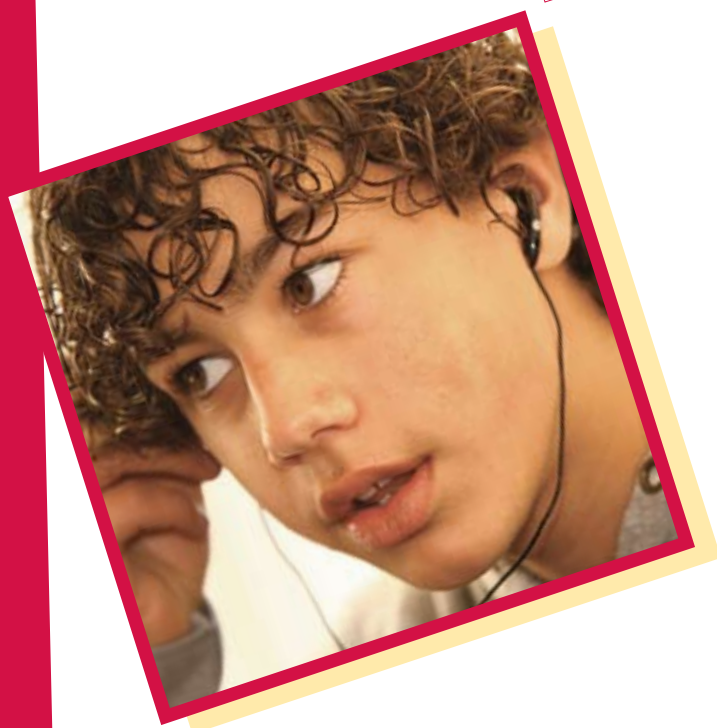
Eén van de cursusleiders neemt dan telefonisch contact met u op. Daarna krijgt u een aanmeldingsformulier. Meer informatie vindt u op [www.ggdgooi.nl](http://www.ggdgooi.nl).



Versa  
welzijn



GOOI & VECHTSTREEK



## Beter omgaan met pubers

*Een cursus voor ouders over  
opvoeden in de puberteit*

GGD Gooi & Vechtstreek  
Afdeling Jeugdgezondheidszorg  
Postbus 514, 1200 AM Hilversum  
T: (035) 692 63 50  
E: [jgz@ggdgooi.nl](mailto:jgz@ggdgooi.nl)  
I: [www.ggdgooi.nl](http://www.ggdgooi.nl)  
versie 2010-7/1

## WAAROM EEN CURSUS VOOR OUDERS VAN PUBERS?

Een kind tussen ongeveer 12 en 18 jaar wordt een puber genoemd. In deze periode verandert er veel, zowel voor pubers als voor ouders. Niet alleen groeien kinderen flink en krijgt hun lichaam mannelijke of vrouwelijke trekken, maar ze ontwikkelen ook een eigen mening en nemen niet meer alles van ouders aan.

Ouders zitten met vragen als:

- Mogen pubers zich kleden zoals ze willen?
- Wat doe je als je kind al jong gaat roken of drinken?
- Kiezen pubers wel de goede vrienden en vriendinnen?
- Hoe moet je daar nu mee omgaan?
- Kun je je kind eigenlijk nog wel iets verbieden?
- Hoe houd je contact met je puber?

U heeft vragen over de (aankomende) puberteit van uw kind. De problemen zijn u nog niet boven het hoofd gegroeid.

Deze cursus is bedoeld om ouders van (beginnende) pubers een steuntje in de rug te geven. De cursus is gericht op het informeren over de puberfase, het bespreken van de veranderende rol als ouder en zo proberen conflictsituaties te voorkomen.

## DE INHOUD VAN DE CURSUS

In de cursus wordt aandacht besteed aan de veranderingen van kinderen in de puberteit. Daarbij komen de prettige maar ook de lastige kanten van het omgaan met pubers aan bod. Ouders krijgen informatie over manieren waarop zij een goed contact met hun puber kunnen

bevorderen, en ruzie kunnen voorkomen.

Ouders kunnen met elkaar praten en ervaringen uitwisselen waarbij respect voor verschillende manieren van opvoeden het uitgangspunt is.

## PROGRAMMA

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur (20.00-22.00 uur). Het programma is als volgt:

1. Veranderingen in de puberteit
2. Positieve aandacht en manieren van opvoeden
3. Ruzie voorkomen: luisteren naar je puber
4. Ruzie voorkomen: praten met je puber
5. Ruzie oplossen: overleggen met je puber
6. Grenzen stellen en straffen

## VOOR WIE IS DE CURSUS BESTEMD?

De cursus is bestemd voor vaders en moeders met pubers van 12 tot en met 18 jaar. De cursus is niet bestemd voor ouders die al flinke problemen ervaren met hun puberende kind.

