

# Oudertraining Bewust Omgaan met Pubers

## Voor een goed contact.....leer je puber kennen!

Tijdens de training staat steun bij de opvoeding centraal. Er wordt aandacht besteed aan de veranderingen van kinderen in de puberteit. Daarbij komen de leuke maar ook de lastige kanten van het omgaan met pubers aan bod. Je krijgt informatie over manieren waarop je goed contact met je puber kunt houden. Herkenning bij andere ouders en uitwisselen van ervaringen is een belangrijk onderdeel in deze training.

De volgende onderwerpen komen( onder anderen) aan de orde:

- veranderingen in de puberteit
- positieve aandacht en manieren van opvoeden
- luisteren naar je puber
- praten met je puber
- overleggen met je puber en conflicthantering
- grenzen stellen

Er wordt in de training gewerkt met thuisopdrachten.

### Voor wie

Voor ouders en/of verzorgers van kinderen in de leeftijd van 12-18 jaar die inzicht willen krijgen in de fysieke en psychische ontwikkeling die een puber doormaakt en graag steun en handvatten willen bij het opvoeden van hun eigen puber.

**Start** : 29 oktober 2015; 6x donderdagavond van 19.00-21.00 uur

### Kosten

De training wordt gesubsidieerd door de gemeente. Om de training goed vorm te geven, wordt een vergoeding gevraagd van € 25,-.

### Aanmelding

Iedereen kan zich voor een groep aanmelden, ook zonder verwijzing. Voor aanmelding en/of informatie:

Nieuwegein, IJsselstein, Lopik: Mariet Ferguson, tel. 06 – 301 49 703; [m.ferguson@vitras.nl](mailto:m.ferguson@vitras.nl)

Algemeen Vitras: telefoon 0900 – 82 123 82 ; e-mail: [amwgroepswerk@vitras.nl](mailto:amwgroepswerk@vitras.nl)