



# Samen (op)groeien

workshops & trainingen voor ouders en kinderen

*Na een vliegende start van het nieuwe schooljaar, is de herfst alweer begonnen. Na de herfstvakantie hebben wij nog een paar plekken bij een aantal interessante trainingen en workshops voor jongeren én hun ouders/opvoeders. In deze nieuwsbrief kun je lezen welke dat zijn. Nieuwsgierig naar ons complete aanbod? Kijk dan ook eens op [www.samenopgroeien.nu](http://www.samenopgroeien.nu).*

## Webinar 'In gesprek met mijn kind over gamen en sociale media'

Social media zijn tegenwoordig niet meer weg te denken uit het leven van een puber. Hoe zorg je er voor dat je kind op een verstandige manier social media gebruikt? Als jouw kind het gamen niet meer onder controle heeft, school of studie verwaarloost en langer doorgaat met gamen dan hij of zij van plan was, kan jouw kind last krijgen van een gameverslaving. Het gamen gaat ten koste van het normale leven thuis, op school, op het werk of van sociale contacten. Hoe ga je hier als ouders mee om? Welke grenzen kun je stellen? Dit webinar is op woensdagavond 18 oktober en georganiseerd in samenwerking met Brijder. Schrijf je in via <https://bit.ly/3rmyYqI>.

## Workshop - Omdenken: regie krijgen over je gedachten

Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat ontstaan er gedachten in je brein. Maar soms gaan gedachten met je aan de haal of is het lastig om te stoppen met piekeren. In deze workshop ga je begrijpen hoe je denkt en welke invloed dit heeft op je stemming en je gedrag. Door hiervan bewust te worden, leer je denken in mogelijkheden en kansen. Daarmee krijg je meer regie over je gedachten en daarmee over je leven. Deze workshop bestaat uit twee bijeenkomsten: dinsdag 07 en 21 november van 16:00 tot 17:30 uur. Ga naar <https://rb.gy/l4pi1>.

## Webinar 'Pubers & (pittige) emoties' door Tischa Neeve

De puberteit is een roerige tijd. Veranderingen op vele fronten, jezelf leren kennen, je staande houden en je plek vinden tussen leeftijdsgenoten, omgaan met verwachtingen van ouders, anderen en social media. Er wordt steeds meer druk op jongeren gelegd en dat valt niet altijd mee. Daarnaast razen de hormonen door het (puber)lijf en kunnen emoties alle kanten op gaan.

In dit webinar door kinderpsycholoog en opvoedkundige Tischa Neeve, wordt dieper ingegaan op het hoe en waarom van de emotionele rollercoaster van jouw puber. Wat kun je als ouder doen met chagrijnige en boze buien? Maar hoe houd je ook jouw eigen emoties onder controle? We staan stil bij hoe je boosheid (een beetje) voorkomt en hoe je afspraken maakt over momenten van ontploffen. Leer door dit webinar jouw puber beter begrijpen en hoe je kunt helpen om emoties een beetje behapbaar te houden voor jullie allemaal. Dit webinar is op 9 november. Schrijf je in via <https://bitly.ws/WXB7>.

## Training Mind your Mind

Mindset betekent overtuiging en staat voor de manier waarop jongeren over zichzelf denken. Een groeimindset gaat ervan uit dat je je kunt ontwikkelen en dat fouten maken erbij hoort. Jongeren met een vaste mindset vinden het ingewikkeld om fouten te maken en kunnen daardoor faalangst ontwikkelen. In deze korte training leer je omgaan met belemmerende overtuigingen en met spanningen. Voor jongeren vanaf de tweede klas. Deze training start op 10 november. Ga naar <https://bit.ly/32RGRuB>.