

Bij u in de buurt wordt de cursus gegeven door:

# Omgaan met pubers

Oudercursus over het opvoeden van pubers

Voor informatie kunt u contact opnemen met:



*is een cursus van de Stichting Preventief op Maat,  
in samenwerking met: Gemeente Rotterdam*

## Een cursus voor ouders van pubers

Heeft u een puber in huis?

Een kind tussen de 11 en 16 jaar?

In deze jaren verandert in korte tijd veel: voor kinderen én voor hun ouders. En dat kan vragen oproepen bij ouders.

Veel ouders vinden het prettig om met andere ouders hierover te praten. U ook? Misschien is de cursus Omgaan met pubers dan iets voor u.

In zes bijeenkomsten van twee uur gaat u met een cursusleider en andere ouders aan de slag.

U krijgt informatie over de ontwikkeling van uw puber, en over opvoedvaardigheden die u kunt gebruiken.

Deze vaardigheden worden samengevat in de term LOS: Luisteren – Overleggen – Sturen.

Tijdens de bijeenkomsten oefenen ouders met opvoedvaardigheden, wisselen zij ervaringen uit en kijken naar filmpjes.

Iedere week is er een thuisopdracht, om de informatie uit de cursus thuis toe te passen. Ook krijgt u wekelijks een folder met informatie over het onderwerp van die week.

De cursus is voor alle ouders van pubers. Respect voor verschillende manieren van opvoeden is het uitgangspunt.

## Programma

### Bijeenkomst 1 Veranderingen in de puberteit

Informatie over de veranderingen die kinderen in de puberteit doormaken: zowel lichamelijk als geestelijk. Hoe is dit voor de puber zelf? En voor zijn/haar ouders?

### Bijeenkomst 2 Luisteren

Het onderwerp Luisteren staat centraal: hoe luister je goed naar een puber?

### Bijeenkomst 3 Praten en prijzen

Ouders krijgen informatie over hoe je beste kunt praten met een puber.

### Bijeenkomst 4 Overleggen

In deze bijeenkomst komen overleggen en de overlegmethode aan de orde.

### Bijeenkomst 5 Een duidelijke boodschap geven

Ook in de puberteit is het belangrijk dat ouders duidelijk zijn. Hoe doe je dat?

### Bijeenkomst 6 Een consequentie toepassen

Deze bijeenkomst gaat over het toepassen van consequenties als pubers over de grens gaan.

