

Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) Rijnmond biedt een breed aanbod van gratis webinars aan. In elke fase van het leven van jouw kind, van baby tot puber, kunnen we je helpen. Wij beantwoorden al je vragen over opvoeden, opgroeien of gezondheid.

Hieronder een aantal webinars die we de komende periode geven aan ouders met kinderen van 12 tot 18 jaar. Klik op de titel of scan de QR-code voor meer informatie en meld je direct aan. Kijk voor het complete aanbod van (online) cursussen en themabijeenkomsten op cjpgrijnmond.nl/cursus.

Onderwerp	Leeftijd	Datum en tijd	Aanmelden
<u>Puberbrein: Je puber in ontwikkeling</u> Wat gebeurt er in de hersenen en hoe zorgt dit voor alle veranderingen op lichamelijk, cognitief, psychosociaal en seksueel gebied?	12 tot 18 jaar	Dinsdag 6 mei 20.00 - 21.00 uur	
<u>Media opvoeding</u> Hierin bespreken we het beeldschermgebruik van kinderen in de middelbare schoolleeftijd. Welke invloed heb je nog als ouder?	12 tot 18 jaar	Woensdag 14 mei 20.00 - 21.00 uur	
<u>Voorkomen van en omgaan met prikangst</u> Hoe voorkom je prikangst? En als je kind al prikangst heeft, hoe kan je er dan het beste mee omgaan?	4 tot 18 jaar	Dinsdag 20 mei 10.00 - 11.00 uur	
<u>Puberbrein: Je puber en alle uitdagingen</u> Welke uitdagingen zijn er en hoe kun je je puber hierbij begeleiden?	12 tot 18 jaar	Dinsdag 3 juni 20.00 - 21.00 uur	
<u>Met je puber in een achtbaan van emoties</u> Welke verschillende emoties hebben pubers en hoe kun je ermee omgaan?	12 tot 18 jaar	Dinsdag 8 juli 20.00-21.00 uur	
<u>Puberbrein: In contact blijven met je puber</u> Hoe groei je mee met je puber en blijf je in contact met elkaar?	12 tot 18 jaar	Dinsdag 15 juli 20.00 - 21.00 uur	
<u>Puberchallenge</u> Een cursus die je helpt in het balanceren tussen het vasthouden en loslaten van je puber.	12 tot 18 jaar	Direct na aanmelding	