



in  
Zet

# Puber in huis

## CURSUS

Start 1 november 2021

meedoen en ondersteunen in het hart van de wijk

**De puberteit is een periode van grote veranderingen, voor pubers en hun ouders. Het lichaam van de puber verandert en ook het brein en gevoelsleven maken grote sprongen. Pubers ontwikkelen zich naar zelfstandigheid, krijgen een eigen mening en nemen niet meer alles van hun ouders aan.**

Veel ouders ervaren de puberteit als een lastige maar vooral ook risicovolle periode, waarin het opvoedspoor soms tijdelijk zoek is. Als ouder pendel je vaak heen en weer tussen begeleiden en loslaten, met vallen en opstaan. Waar doe je goed aan? Bij de cursus Puber in huis kun je terecht met al je vragen.

## Voor wie?

Voor ouders van kinderen van 10 tot 14 jaar.

## Wat leer je in de cursus?

Tijdens de cursus komen onderwerpen naar voren als:

- De ontwikkeling van de puber. Wat verandert er allemaal en wat is typisch pubergedrag?
- Hoe overleg je met een puber? En hoe kun je luisteren naar je puber?
- Hoe ga je om met je puber bij dagelijkse (lastige) opvoedingssituaties?
- Achtergronden over alcohol, roken, softdrugs en gamen. Deze bijeenkomst wordt gegeven door Indigo.

Naast het geven van achtergrondinformatie en zelf aan de slag gaan met opdrachten, is er ruimte voor het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen tussen ouders.

## Praktische informatie

Start: 1 november 2021. Vervolgdata: 8, 22 en 29 november 2021.

Tijd: 19.30 tot 21.30 uur.

Live als het kan, online als het moet.

## Informatie of aanmelden

Via het Opvoedadviespunt, [opvoedadviespunt.zoetermeer@kwadraad.nl](mailto:opvoedadviespunt.zoetermeer@kwadraad.nl).

[www.inzet-indewijk.nl](http://www.inzet-indewijk.nl)