

Programma

Week
van de
Opvoeding

4

Pubers!

met echte
interesse
hou je contact

7

Organiseer

een
Opvoedparty

3

Even

sparren
met de JGZ

3



Week van de
Opvoeding



Week van de
Opvoeding kleurt
buiten de lijntjes

Doe je mee?

OPVOEDkrant

Week van de Opvoeding 2017
2 - 8 oktober 2017 Regio Zuid-West Friesland

Opvoedinformatie voor ouders en professionals



Dit is een uitgave van GGD Fryslân



Buiten de lijstjes

In de eerste week van oktober staat opvoeden centraal in ons land. Ook bij GGD Fryslân! 'Buiten de lijstjes' is het thema van de zevende editie van de Week van de Opvoeding. Op verschillende plekken organiseert GGD Fryslân activiteiten over opvoeden. Ik nodig u van harte uit om activiteiten uit het programma te kiezen die bij u passen, waar u baat bij heeft of waar u even kunt sparren met anderen over de opvoeding thuis of over uw werk met kinderen en ouders.

Het centrale thema 'Buiten de lijstjes' spreekt mij erg aan. Van zowel ouders, medeopvoeders als professionals vragen we steeds vaker samen te werken en ondernemend te zijn. Dat is spannend én kan ook heel succesvol zijn. Ouders kunnen van gedachten wisselen en zich meer gesteund voelen. Samen met gezinnen komen professionals vaker tot mooie resultaten. Meer en meer stimuleert GGD Fryslân deze aanpak van samenwerken en met elkaar werken aan een gezamenlijk doel.

Want ook in de opvoeding en/of het werk geldt: als het niet kan zoals het moet, dan moet het zoals het kan. Gaandeweg komen we allemaal dilemma's tegen in de opvoeding van kinderen, waar je wellicht niet 1-2-3 een antwoord op hebt. Dit geldt voor ouders, maar ook voor professionals die in de jeugdsector werken. **Opvoeden gaat niet altijd vanzelf en kan best lastig zijn. Ongeveer een kwart van de ouders maakt zich wel eens zorgen over de opvoeding en de helft hiervan voelt zich regelmatig tekortschieten. Soms zitten de oplossingen in een onverwachte hoek en loop je daar tegenaan door 'out of the box' te denken en 'buiten de lijstjes' te kleuren. Want iedereen heeft zijn of haar eigen verhaal en eigen behoeften, niemand hoort in een hokje.** En daar draait het om in de Week van de Opvoeding, dat we contact hebben met elkaar over opvoeden, elkaar ontmoeten, kennis en ervaring uitwisselen. En vooral dat we elkaar versterken en elkaar positief ondersteunen.

Ik zie u graag tijdens een van de activiteiten in de Week van de Opvoeding. U vindt het programma-overzicht uit uw regio in deze krant. Met uw opvoedvragen kunt u ook terecht bij de verpleegkundigen en pedagogen van de Jeugdgezondheidszorg. Ook daarover leest u meer in deze OPVOEDkrant.

Margreet de Graaf - Siegers
Directeur publieke gezondheid GGD Fryslân



Week van de Opvoeding

De Week van de Opvoeding draait om ontmoeting en uitwisseling tussen ouders, medeopvoeders en professionals en vrijwilligers die met ouders en kinderen werken.

In 2017 wordt de Week van de Opvoeding voor de zevende keer georganiseerd van 2 - 8 oktober. Het thema is 'Buiten de lijstjes'. Met activiteiten voor verschillende doelgroepen, geven ook medewerkers van GGD Fryslân invulling aan deze bijzondere week. Op verschillende locaties in Friesland organiseren wij extra activiteiten over opvoeden.

Het kan zijn dat een activiteit voor een bepaalde groep (bijvoorbeeld ouders van een school of vrijwilligers) wordt aangeboden. Hoor je niet bij die doelgroep, maar heb je belangstelling voor een activiteit? Neem dan even contact met ons op via:

secretariaatzuidwest@ggdfryslan.nl

Blader snel door naar het programma om de activiteiten te bekijken!

Over de Jeugdgezondheidszorg van GGD Fryslân

Zindelijkheid, driftbuien, een grote mond... of een andere vraag? Het consultatiebureau biedt je - vrijwillig en kosteloos - advies en ondersteuning, wat je gezondheids- of opvoedingsvraag ook is. Bijvoorbeeld als je kind in bed plast of wordt gepest. Of wanneer je je afvraagt wat voor regels je moet stellen als het om internetten of gamen gaat.

Totdat je kind 12 jaar oud is, kun je al je vragen stellen aan jouw eigen jeugdverpleegkundige. Dat kan op het consultatiebureau, maar je kunt ook tussendoor contact met je jeugdverpleegkundige opnemen.

Zodra je kind naar school gaat, kom je ons daar ook weer tegen. Zowel op de basisschool als op het voortgezet onderwijs. We blijven de ontwikkeling en gezondheid van jouw kind volgen tot en met 18 jaar.



Digitale OPVOEDkrant

Deze OPVOEDkrant wordt ter gelegenheid van de Week van de Opvoeding digitaal in de regio Zuid-West Friesland verspreid door GGD Fryslân.

Vraag het GGD Fryslân!

Wil je antwoord op je vraag? En bel je liever? Maak dan gebruik van ons telefonisch spreekuur: T. 088 22 99 444. Je krijgt advies van een jeugdarts, jeugdverpleegkundige of pedagoog. Dit telefoonnummer kun je ook bellen als je wilt weten wanneer het inloopspreekuur op jouw consultatiebureau is.

Meer info: www.ggdfryslan.nl

Organiseer een Opvoedparty



Met andere ouders in gesprek over opvoeding? Organiseer dan een Opvoedparty bij jou thuis!

Onder deskundige begeleiding van een pedagoog van de GGD kun je met elkaar praten over één of meerdere opvoedthema's.

Ouders/opvoeders bepalen zelf waarover ze willen praten. Samen deel je ervaringen, wissel je ideeën uit en kom je misschien tot andere inzichten. We gebruiken de 'eigenWIJSheid' van iedereen die meedoet!

Voor meer informatie bel: **088 - 22 99 444**

Vraag het aan de pedagoog

Heb je vragen over het gedrag van je kind? Of maak je je zorgen over de ontwikkeling? Onze pedagogen kunnen je op verschillende manieren helpen met de opvoeding van je kind. De hulp van onze pedagoog is gratis.

Thuis meekijken

Iedere ouder komt tijdens het opvoeden uitdagingen tegen waar je zelf niet direct een oplossing voor hebt. Je kind kan bijvoorbeeld druk zijn, driftbuien hebben, niet goed luisteren, slecht slapen, of moeite hebben om met andere kinderen te spelen.

Wist je dat onze pedagogen ook bij je thuis langs kunnen komen? Een gesprek met een pedagoog in jouw vertrouwde omgeving levert veel informatie op. Zo kom je samen tot een heel gericht en persoonlijk opvoedadvies.

In de groep (buitenshuis) laten meekijken

Maak je je zorgen over hoe jouw kind zich gedraagt in een groep? Misschien is het heel stil en teruggetrokken, of juist heel overheersend. Of komt je kind stil en verdrietig thuis? Als je wilt weten wat je hieraan kunt doen, kun je een beroep doen op onze pedagoog. Wij komen dan langs bij het kinderdagverblijf, de peuterspeelzaal, de buitenschoolse opvang of de basisschool van je kind, om te kijken hoe jouw kind meedoet in de groep. We kijken dan samen naar: Waar komt dit gedrag vandaan? En wat kunnen we eraan doen. Neem contact met ons op!

**Voor meer informatie, bel:
088 - 22 99 444**



Vanuit de GGD Fryslân zijn er drie pedagogen van de Jeugdgezondheidszorg/GGD Fryslân werkzaam binnen de gemeente De Fryske Marren, gemeente Littenseradiel en de gemeente Súdwest Fryslân, van links naar rechts: Els Brandsma, Wilma de Jong en Heleen Sieders.

Programma Week van de Opvoeding

2 - 8 oktober 2017 in de regio Zuid-West Friesland



Week van de Opvoeding

Datum, tijd, plaats & voor wie	Wat is er te doen?
<p>Wanneer: 3 oktober</p> <p>Tijd/locatie: 8.30 - 10.30 uur Johannes Postschool Sneek</p>	<p>Opvoedparty</p> <p>Onder deskundige begeleiding van een jeugdverpleegkundige van de GGD kun je met elkaar praten over één of meerdere opvoedthema's.</p> <p>Voor wie: Voor alle ouders van de Johannes Postschool.</p> <p>Aanmelden: Aanmelden is niet nodig.</p> 
Datum, tijd, plaats & voor wie	Wat is er te doen?
<p>Wanneer: deze hele week</p> <p>Tijd/locatie: Gedurende de tijd dat je kind op de peuterspeelzaal verblijft. Peuterspeelzalen van Hommerts, IJlst, Oudega en omstreken</p>	<p>Inloopspreekuur</p> <p>Voor ouders en medeopvoeders van peuters is er een inloopspreekuur waar je in gesprek kunt gaan met een jeugdverpleegkundige over opvoedvragen, zoals zindelijkheidstraining, ongehoorzaamheid, driftbuien, moeilijke eters, slapen, etc. Geen opvoedvraag is te gek!</p> <p>Voor wie: Voor de ouders/medeopvoeders van de peuterspeelzalen.</p> <p>Aanmelden: Aanmelden is niet nodig.</p>

Programma Week van de Opvoeding 2 - 8 oktober 2017 in de regio Zuid-West Friesland

Datum, tijd, plaats & voor wie	Wat is er te doen?
<p>Wanneer: 3 oktober</p> <p>Tijd/locatie: 8.15 - 8.45 uur Zwette school Sneek</p>	<p>Beweegmoment</p> <p>Ouders en kinderen bewegen buiten de lijntjes onder leiding van de sportcoach en jeugdverpleegkundige.</p> <p>Voor wie: Voor ouders en kinderen van de Zwette school.</p> <p>Aanmelden: Aanmelden is niet nodig.</p> <p>Bewegen? Gewoon doen!</p>



Ook leuk:
deelname aan alle activiteiten
is gratis!



Buiten, binnen of op de lijntjes op gewicht?

Zit jouw zoon of dochter in de groeicurve buiten, binnen of op de lijntjes? 1 op de 7 Friese kinderen is te zwaar. Dat kan aan veel verschillende factoren liggen: ongezonde voeding bijvoorbeeld, teveel suikerhoudende drankjes of te weinig beweging. Hoe dan ook: overgewicht is ook in De Fryske Marren een groeiend probleem. Daar gaan we in Balk en omgeving wat aan doen. In samenwerking met het team beweeg- en cultuurcoaches is de JOGG-aanpak (Jongeren Op Gezond Gewicht) opgestart. Waterdrinken, groente en fruit eten en bewegen zijn de onderwerpen die gestimuleerd worden op de peuteropvang, op school, thuis kortom in de gehele omgeving waar de jongeren zijn. 'It takes a village to raise a child'. Hiermee wordt bedoeld dat bij het opvoeden en leren alle mensen in de directe omgeving van het kind betrokken zijn. Dus de hele gemeenschap uit je omgeving: vrienden, ouders van vrienden, school, opa's, oma's, familie, sportclubs, kinderopvang, ... heeft invloed op de ontwikkeling van kinderen.

Tijdens de activiteiten in de Week van de Opvoeding bieden we een gevarieerd programma, met activiteiten op het gebied van gezonde voeding en tussendoortjes, bewegen met uw (klein) kind en gezonde leefstijl. Ook willen we graag in gesprek met ouders, grootouders, oppas over eten en gedrag en over welke prikkels van invloed zijn op het eetgedrag.



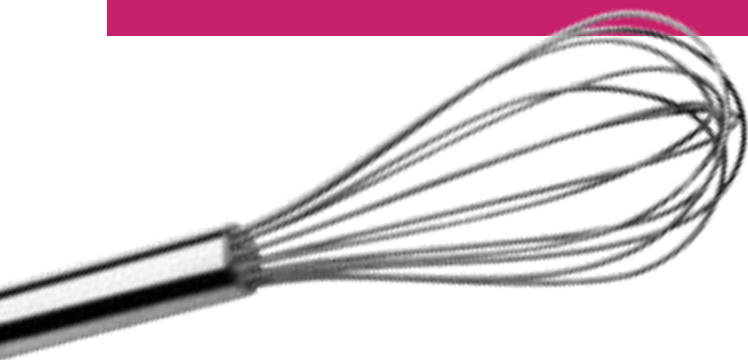
De tovertruc

Sybe van 9 jaar komt enthousiast uit school. Hij vraagt: "Wat gaan we eten?" Vanmiddag eten we pompensoep met brood.

"Bah", roept Sybe, "dat lust ik niet. Ik lust alleen tomatensoep."

Papa negeert de opmerking van Sybe: "We eten over 5 minuten."

Als eenmaal de soep op tafel staat zegt papa: "Sybe, ik heb er je lievelingssoep van gemaakt." Sybe mag zelf opscheppen. En hij vindt de soep heerlijk. Zo leert hij de smaak van tomaat en pompoen beter kennen.



Lopend fit met pit: hoe dagelijks wandelen een kind in beweging brengt

Wies is een 5-jarige kleuter, haar gezondheid is niet heel sterk. Bij ieder virusje is ze aan de beurt, oorpijn, hoesten, buikpijn. Wies heeft weinig energie. Na schooltijd hangt ze op de bank met de duim in de mond.

Mama besloot op een mooie najaarsdag om lopend naar school te gaan. Anders neemt ze de auto om daarna door te rijden naar haar werk. Wies zeurt en stribbelt tegen. Van lopen wordt ze moe. Tijdens het lopen, wat een kwartier duurt, is ze jengelig, Mama houdt het lopen naar school vol. Ze bedenkt tijdens het lopen opdrachten, zoals hoeveel bomen tel je in deze tuin. Hoeveel rode auto's staan er in de straat, samen zingen onderweg.

Na drie weken is Wies gewend aan het lopen naar school. Ze gaat nu rennend, huppelend en hinkelend naar school. Thuis speelt Wies nu buiten. Wies is fitter. Op het 10-minutengesprek op school vertelt de leerkracht dat Wies snel haar taken oppakt en dat ze enthousiast mee doet.



Samen eten met kinderen. Een uitdaging?

De reclamespotjes doen ons geloven dat het altijd een feest aan tafel is. Herken je dit beeld in jouw gezin? Maar eten met kinderen kan lastig en stressvol zijn.

Als kinderen niet willen eten of lastig gedrag vertonen heb je als ouders het gevoel dat de maaltijd een strijd is. Hoe kun je (goede) eetgewoontes stimuleren?

Welke regels spreek je samen af?
Hoe leer je proeven?
Welke grenzen stel je met eten?
Wat eten jullie het liefst?

Jij bent als ouder in beeld,
jij bent als ouder het voorbeeld.

10 tips voor Positief Opvoeden

Tip 1

Als je kind je iets wil laten zien, stop dan even met wat je aan het doen bent. En geef aandacht aan je kind. Laat duidelijk zien en merken dat je luistert. Zo geef je gerichte aandacht aan je kind.

Tip 2

Geef je kind regelmatig een knuffel of een aai over de bol. De meeste kinderen vinden het fijn om aangeraakt en geknuffeld te worden. Dat versterkt jullie band.

Tip 3

Praat met je kind over dingen die je kind interessant vindt. Vertel ook over wat je zelf die dag hebt meegemaakt.

Tip 4

Prijs je kind regelmatig en geef een compliment. Zeg precies wat je goed vindt. Bijvoorbeeld: "Fijn dat je meteen naar me luistert." Je kind zal zich dan vaker zo gedragen.

Tip 5

Zorg thuis voor activiteiten die je kind leuk vindt om te doen, zodat je kind zich niet gauw gaat vervelen. Denk aan: klei, kleurplaten, blokken, bordspelletjes, computeren, voetballen, buitenspeelgoed, enzovoort. Kies wat past bij de leeftijd.

Tip 6

Leer je kind nieuwe dingen door het eerst zelf voor te doen. Bijvoorbeeld op een aardige manier met elkaar omgaan (zeg maar "alsjeblijft" of

"dankjewel"). Moedig je kind vervolgens aan het zelf te proberen. Geef een compliment als het lukt.

Tip 7

Stel duidelijke basisregels op, zodat je kind weet hoe hij/zij zich moet gedragen. Ga ervoor zitten en overleg met je kind wat de huisregels kunnen zijn. Wanneer je kind ouder wordt, kan hij/zij steeds meer meepraten. Deze regels kun je zelfs opschrijven en bijvoorbeeld in de keuken ophangen. Op deze manier kun je er altijd naar verwijzen. Vertel ook wat de gevolgen zijn als je kind zich niet aan de regels houdt.

Tip 8

Als je kind zich vervelend gedraagt, blijf dan rustig en zeg je kind duidelijk daarmee op te houden. Vertel daarna hoe hij/zij zich wél moet gedragen: "Hou op met vechten; leuk met elkaar spelen." Geef een compliment als je kind luistert. Vertel wat de gevolgen zijn als je kind zich niet aan de regels houdt. Als je kind niet luistert, dan moet je ingrijpen.

Tip 9

Blijf realistisch. Je mag redelijk gedrag van een kind verwachten, maar verwacht niet dat je kind perfect is.

Tip 10

Zorg goed voor jezelf! Als jij je goed voelt, is het makkelijker om je kind te volgen. En tijd te maken om samen iets te doen.

www.loes.nl

Pubers? Met echte interesse hou je contact!

Wie ben ik? Hoe zie ik er uit? Wat is mijn stijl? Hoe ga ik om met mijn vrienden? Pubers stellen zichzelf voortdurend deze vragen.

De vraag: "Hoe ga ik om met mijn ouders?", staat meestal niet bovenaan hun prioriteitenlijstje. Ook niet de vragen die gaan over verantwoordelijkheden thuis, laat staan die over de verplichtingen thuis. Discussies of ruzies kunnen zomaar ontstaan. Juist over - op het eerste gezicht - kleine dingen. Een keer een conflict kan helemaal geen kwaad. Alleen als dit dagelijkse kost is, dan wordt het voor iedereen in het gezin vervelend. Je kunt zo vrij makkelijk met z'n allen in een negatieve spiraal komen. Hoe voorkom je dit?

Een van de belangrijkste tips is: toon als ouder echte interesse. Stel vooral gemeente, geïnteresseerde vragen. Dit zijn vooral open vragen, vragen die alle ruimte geven om verschillende antwoorden te geven. En vraag door tot je echt begrijpt wat het voor je kind betekent en geef dat nog even terug. Bijvoorbeeld: "Hoe ging die lastige wiskunde toets?", "Hoe is het gegaan met die jongen die je laatst zo voor gek zette? ...", "Oh dus het was echt naar om hem weer te zien", "Hoe was het shoppen? Oh je hebt dus niets kunnen vinden, wat heb je allemaal gepast?" Je kind ervaart oprechte belangstelling en voelt zich serieus genomen en voelt zich bovenal gezien. Dit laatste is heel belangrijk voor een kind van deze leeftijd (al lijkt het soms niet zo te zijn). Bevestiging van ouders geeft een veilig en prettig gevoel in deze tijden van onzekerheid op veel fronten voor een puber. Vaak ontlocken de open vragen een gesprek of het vragen van advies aan ouders. Er ontstaat écht contact, de basis om op moeilijke momenten weer op terug te kunnen vallen.



Column: Tijd voor afspraken

'We worden er een beetje gek van. Zoveel gedoe en gezeur, de gezelligheid is ver te zoeken bij ons thuis. Het zou zo fijn zijn als we weer meer kunnen lachen, lol hebben en we niet steeds als een politieagent in de rondte hoeven te rennen'.

Irene en Bas zijn bij mij voor een consult.

'We willen nieuwe regels in huis - duidelijkheid dat lijkt ons handig - maar ja hoe laten we die werken? Beloningssysteem of straffen?'

Tuurlijk, dat zou kunnen werken, zeker voor de korte termijn.

Voor een beetje beloning willen veel kinderen wel werken.

Niet allemaal overigens; mijn Dim zei ooit toen hij 3 jaar was tegen zijn vader: "Doe mij maar een luier papa, ik hoef geen sticker". Haha, daar ga je met je beloningssysteem.

Maar goed, hoe dan ook geloof ik meer in een andere aanpak dan regels opleggen en sancties of beloningen. Ik ben ervan overtuigd dat je met kinderen vanaf zo 3 à 4 jaar samen afspraken kunt maken.

Da's niet alleen leuk, maar zeker ook leerzaam voor ze en het allerbelangrijkste: het vergroot de kans van slagen aanzienlijk!

Samen afspraken maken zorgt voor veel meer commitment.

Samen overleggen en oplossingen bedenken die voor iedereen oké zijn, is zo mooi!

Bas en Irene besluiten het te proberen. Hun eerste familieberaad is een feit.

Ze zijn verwonderd over het enthousiasme van de kinderen om mee te denken

hoe het gezelliger kan in huis. Dat zit 'm vooral in het zelf leuk en enthousiast brengen.

En goed op tafel krijgen wat de voordelen zijn van de nieuwe afspraken.

En natuurlijk als je kinderen vanaf het begin af aan laat voelen dat ze zelf mee

mogen denken en dat er echt naar ze geluisterd wordt. En je dat vervolgens ook echt doet!

Er wordt flink gebrainstormd en het samen gekozen lijstje afspraken is uiteindelijk als volgt:

1. iPad- en tv-tijd tussen 17-18 uur en verder zeuren we er niet om
2. Papa zet zijn telefoon uit als hij thuis komt uit zijn werk tot de kinderen in bed liggen (haha, die zag papa niet aankomen)
3. Mama schreeuwt minder tegen de kinderen (en de kinderen helpen haar herinneren)
4. Op vrijdagavond eten we 's avonds allemaal samen en koken we iets wat iedereen lekker vindt
5. Iedereen houdt zich zonder zeuren aan zijn taakje van de week (mama helpt herinneren en wie het niet doet krijgt de week erna een extra taakje)
6. Papa en mama proberen wat vaker thuis te zijn

"Het gaat super!", zegt Irene als ik haar 2 weken later aan de telefoon heb. "De afspraken hebben we opgehangen in de keuken en als iemand iets even vergeet, wijst een ander hem er feilloos op". Het meest heerlijke? Dat vond ze dat haar man niet meer afgeleid was door zijn telefoon. Als zij dat voorgesteld had was dat natuurlijk nooit gelukt, maar ja, het waren de kinderen... Nog een voordeel van afspraken maken met je kinderen.

Tischa Neve

Kinderpsycholoog en opvoedcoach

[ook bekend van het tv-programma Schatjes, het magazine JM voor ouders en meerdere boeken]



Colofon

GGD Fryslân

postbus 612
8901 BL Leeuwarden

T. 088 22 99 444
I. www.ggd Fryslan.nl
E. frontoffice@ggd Fryslan.nl



facebook.com/ggd Fryslan/
twitter.com/ggd Fryslan

Column Tischa Neve
opvoedcursussen.nl

Top 10 tips Positief Opvoeden
www.loes.nl