

Algemene informatie, adressen en telefoonnummer

In het Centrum voor Jeugd en Gezin werken jeugdgezondheidszorg, jeugdzorg, basisscholen, scholen voor voortgezet onderwijs, maatschappelijk werk, MEE (de ondersteuner voor mensen met een beperking), welzijnswerk en de gemeente Purmerend samen

Website en Email

www.cjgpurmerend.nl
cjgpurmerend@ggdzw.nl



centrum voor
jeugd en gezin

Purmerend

Weerbaarheid

Kinderen van 4-12 jaar

Als u naar aanleiding van deze folder vragen heeft en/of uw zorgen wilt bespreken met een deskundige, kunt u contact opnemen met het Centrum voor Jeugd en Gezin.

- U kunt telefonisch contact opnemen
- U kunt langskomen bij het inloopspreekuur
- Als u uw zorgen wilt bespreken met een pedagogisch adviseur kunt u een afspraak maken bij het opvoedspreekuur
- Online advies van een pedagoog kan ook via www.opvoedwegwijzer.nl

Locaties Centrum voor Jeugd en Gezin Purmerend

Waterlandplein 5 • 1441 RP Purmerend

Inloopspreekuur: elke woensdag van 13.00 - 14.00 uur

Landauerstraat 200 • 1445 PX Purmerend

Inloopspreekuur: elke dinsdag van 9.00 - 10.00 uur en elke vrijdag van 11.30 - 12.30 uur

Abel Tasmanplein 5 • 1448 NL Purmerend

Inloopspreekuur: elke maandag en donderdag van 13.00 - 14.00 uur

Telefonische bereikbaarheid

Voor alle vragen over gezondheid, voeding, gedrag en opvoeding van kinderen en jeugd is het Centrum voor Jeugd en Gezin Purmerend bereikbaar van 8.30 uur - 16.30 uur op nummer 0299 - 457096

Opvoedsprekuren

Hiervoor dient vooraf een afspraak gemaakt te worden.

Dit kan via nummer 0299 - 457096

Een weerbaar kind heeft een positief zelfbeeld. Daardoor heeft het genoeg zelfvertrouwen om voor zichzelf op te komen en nieuwe uitdagingen aan te gaan. Een weerbaar kind durft te zeggen wat het ergens van vindt en kan ook voor anderen opkomen. Daarnaast kent een weerbaar kind zijn grenzen en het weet wanneer het hulp moet vragen.



Het Centrum voor Jeugd en Gezin is dé plek in de gemeente Purmerend waar u als ouders/verzorgers terecht kunt voor advies, begeleiding en hulp bij de opvoeding en verzorging van uw kind, vanaf het moment van zwangerschap tot uw kind volwassen is.



Positief zelfbeeld

Een zelfbeeld wordt gevormd door de ideeën die iemand over zichzelf heeft. Kinderen met een positief zelfbeeld denken en geloven vooral goede dingen over zichzelf. Dat gebeurt eerder als ze dikwijls worden geprezen, veel liefde en aandacht van hun ouders krijgen en als hun prestaties worden gezien en erkend. Een positief zelfbeeld hangt ook samen met een opvoedingssituatie waarin sprake is van duidelijke grenzen en een voorspelbare omgeving.

Tips voor ouders/verzorgers

Kwaliteiten van het kind

- Stimuleer uw kind om te bedenken waarin hij goed is. Als kinderen weten waar ze goed in zijn, halen ze daar vaak voldoende zelfvertrouwen uit om ook nieuwe dingen aan te gaan. Ze kunnen dan ook beter omgaan met andere dingen, waar ze minder goed in zijn.
- Geef regelmatig complimentjes aan uw kind. Wees daarin zo duidelijk mogelijk; in plaats van "goed zo" kunt u ook zeggen: "wat goed van je dat je die puzzel helemaal zelf hebt gemaakt".
- Stimuleer uw kind ook om zichzelf een compliment te geven voor iets dat hij goed heeft gedaan.
- Vertel dat fouten maken niet erg is. Geef daarin ook als ouders het voorbeeld; laat uw kind zien hoe u hiermee omgaat.
- Stimuleer optimisme, voldoening en tevredenheid.

Zelfstandigheid

- Kinderen ontwikkelen meer zelfvertrouwen als zij de kans krijgen om zelf beslissingen te nemen. Houd bij het nemen van beslissingen voldoende rekening met de leeftijd van een kind. Laat een jong kind bijvoorbeeld kiezen met welk speelgoed het wil spelen maar niet over hoe laat het naar bed moet.



- Leer uw kind ook steeds meer dingen zonder hulp te doen. Zelfstandig worden betekent stapsgewijs leren voor jezelf te zorgen, meer verantwoordelijkheden te krijgen en vertrouwen te hebben in eigen kunnen.

Problemen oplossen

- Stimuleer uw kind om zijn problemen zelf aan te pakken
- Leer uw kind hoe je tot een oplossing kunt komen; bespreek een mogelijke aanpak.
- Geef aan dat uw kind ook hulp mag zoeken in moeilijke situaties.

Lichaamshouding

- Een actieve levensstijl is belangrijk voor het zelfvertrouwen en de houding van uw kind. Door sport en bewegen krijgt een kind een krachtiger uitstraling.
- Stimuleer een goede lichaamshouding (zoals rechtop staan en anderen aankijken) en goed stemgebruik.



Omgaan met gevoelens en tegenslag

Elk kind krijgt in zijn leven te maken met tegenslag of stress en moet vaardigheden ontwikkelen om hiermee om te gaan zoals: gevoelens herkennen en accepteren, eigen gevoelens op een goede manier uitdrukken, negatieve gevoelens hanteren en leren omgaan met ingrijpende gebeurtenissen. Praat hierover regelmatig met uw kind en laat zien op welke wijze je emoties kunt uiten. Bij tegenslag is het belangrijk als ouder beschikbaar te zijn, het kind gerust te stellen en het te helpen ingrijpende gebeurtenissen te verwerken.

Tot slot

Wilt u meer weten over dit of een ander onderwerp rond opvoeden of wilt u een persoonlijk gesprek of een advies: neem dan contact op met het Centrum voor Jeugd en Gezin (zie achterzijde).