



Nieuwe materialen:

Lessen in Geluk: Welke les kunnen wij onze cliënten beter meegeven dan de les hoe je gelukkig kunt zijn? Geluk is immers een belangrijke beschermende factor tegen psychische problemen en gedragsmoeilijkheden in de puberteit. De serie lessen in Geluk zijn gebaseerd op wetenschappelijke bevindingen uit de positieve psychologie. De focus ligt op welbevinden en kansen i.p.v. tekortkomingen.

PuberCoachKaarten: sluiten aan bij de taal en de belevingswereld van 12- tot 16-jarigen. De kaarten bestaan uit 42 aansprekende foto's met prikkelende vragen. Het helpt pubers te verwoorden wie ze zijn, wat hen bijzonder maakt en wat ze nodig hebben om zichzelf te blijven.

In de puberteit draait het om het ontdekken wie je bent. Wat je belangrijk vindt, waar je goed in bent, wat je moeilijk vindt en wat je wilt bereiken.

'Ik denk me sterk' coach kaarten: Dit spel bestaat uit 60 spelkaarten. Alle kaarten zijn aan de ene kant voorzien van een afbeelding en op de andere zijde staat een helpende gedachte. De helpende gedachten richten zich op vier thema's: weerbare lichaamstaal, opkomen voor jezelf en de ander, zelfvertrouwen en omgaan met eigen en andermans grenzen.

Kinderen en beeldscherm gebruik



Kinderen die zichzelf moeilijk kunnen vermaken

Een kind dat zichzelf moeilijk kan vermaken, zal sneller – misschien uit verveling – achter een beeldscherm gaan zitten. En juist voor die kinderen is het belangrijk dat ouders goed opletten en ervoor zorgen dat ze dat niet te vaak en niet te lang doen. Gevarieerd en begrensd mediagebruik is net zo belangrijk als een gevarieerd en begrensd eetgedrag.

Hoeveel beeldschermtijd is ok?

tot 2 jaar: 5 minuten per dag samen tv-kijken en een paar keer per week samen surfen;

Studium Zeeland wenst u



Voorstellen: collega 1

Hallo! Petra Haalboom is de naam. Ik ben getrouwd met Pieter Haalboom en samen hebben we drie kinderen, van 5 en 3 jaar en één van 7 maanden. Sinds ons trouwen wonen we in Kapelle; de bloesem van Zeeland en eerlijk gezegd zijn we aardig verknocht geraakt aan ons dorp. In het verleden ben ik werkzaam geweest als leerkracht basisonderwijs en heb daarnaast veel PGB-begeleidingen gedaan. Nu kreeg ik de kans om voor Studium Zeeland te gaan werken. Het is mijn passie om kinderen/jongeren iets te 'leren' vanuit een stabiele, veilige relatie. Dit komt in mijn werk voor Studium helemaal tot zijn recht!



Petra Haalboom

Inhoud December 2016

- **beeldscherm gebruik kinderen**
- **voorstellen 2 nieuwe collega's**
- **nieuwe materialen**
- **de Verwijsindex**
- **fijne feestdagen!**

De Verwijsindex

Sinds oktober 2016 is Studium Zeeland aangesloten bij de landelijke Verwijsindex.

De verwijsindex risicojongeren (VIR) is een digitaal systeem dat risicosignalen van hulpverleners over jongeren (tot 23 jaar) bij elkaar brengt. Door de meldingen in de verwijsindex weten hulpverleners sneller of een kind ook bekend is bij een collega, zodat zij kunnen overleggen over de beste aanpak. Dankzij de verwijsindex blijft iedere jongere in beeld en kunnen hulpverleners elkaar informeren en hun activiteiten op elkaar afstemmen. Kijk eens op

www.verwijsindex.tv/ouders

Nieuwsbrief vervolg



Studium Zeeland

Vervolg beeldschermtijd

2 - 6 jaar: maximaal 10 minuten beeldschermtijd per dag;
6 - 8 jaar: maximaal 1 uur beeldschermtijd per dag;
8 - 10 jaar: maximaal 1 à 1½ uur beeldschermtijd per dag;
10 - 12 jaar: maximaal 2 uur beeldschermtijd per dag;
12 jaar en ouder: maximaal 3 uur beeldschermtijd uur per dag.
Oudere kinderen kunnen zelf hun tijd verdelen. Maar belangrijker dan de precieze beeldschermtijd is dát er afspraken worden gemaakt over de maximale tijd. Zo leer je je kinderen zich te beheersen.

Tips:

- Kies bij jonge kinderen rustig beeldschermmateriaal met weinig snelheid, weinig nieuwe dingen en een simpele verhalende inhoud.
- Controleer ook hoeveel tijd je kind speelt met spelcomputers.
- Houd bij het vaststellen van de maximale beeldschermtijd ook rekening met de tijd die kinderen op school en voor hun huiswerk al achter de computer zitten.
- Wees je er als ouder bewust van dat je met je eigen beeldschermgebruik een rolmodel bent.
- Laat de tv niet op de achtergrond aanstaan; ook 'passieve' beeldschermtijd kan negatieve effecten hebben.

Vervolg voorstellen: collega 2

Ik ben Carla C.J. van Rekum, moeder van 3 (volwassen) kinderen en oma van een kleindochter. Leven in overvloed en altijd iets te doen, iets te geven en iets door te geven. Wanneer ik met kinderen werk doe ik dat vanuit een visie en werkwijze waarbij het kind centraal staat in zijn context. Dan is ook het gezin, de familie en het hele netwerk van betrokkenen er om heen in beeld.

Hoe kan dit kind en dit gezin tot groei en bloei komen? Wat is daarvoor aanwezig aan inzet en stukjes vertrouwen om de situatie weer vlot te trekken. Hoe gaat dat lukken? Wat nog te leren? Hoe komen deze mensen weer meer tot hun recht? Kijk, daar loop ik nu warm voor, ik vind het altijd weer ontroerend om te zien hoe kinderen weer teruggevonden worden door hun ouders, dwars door een woud van problemen heen. En dat gaat vaak over moeilijk gedrag, ontwikkelingsproblemen, diagnoses in het gezin, relatiekwetsies en andere zaken waar je in kunt blijven steken.

Binnen de jeugdhulpverlening heb ik al meerdere kanten van het werk gezien. Daarbij wil ik niet ten onder gaan door gebrek aan kennis, en studeer ik graag bij. Het meest inspirerende vind ik dan de contextuele benadering. Toch ben ik een praktisch mens en stel mezelf altijd de vraag: wat ga ik nu doen. En het antwoord is te vinden in de dialoog; samen praten, samen vinden, samen tot een passend antwoord komen. Ik wil daarin mijn bijdrage leveren, ook binnen Studium Zeeland, en ik hoop dat op alle creatieve manieren te kunnen gaan vormgeven!



Carla van Rekum

Erbij horen

Als kinderen groter worden, speelt er nog iets anders een rol om kinderen wat meer toe te staan. Veel ouders merken dat hun kind er niet bijhoort, als ze niet dezelfde media-ervaringen hebben als andere kinderen in de groep. Helemaal niet meedoen met media, kan dus bij grotere schoolkinderen juist weer problematisch zijn, hoewel dat niet hoeft te betekenen dat je een Wii koopt zodra je kind erom vraagt.

Bron: Ouder Online

Grenzen aangeven

Ook is het belangrijk dat ouders hun kinderen meegeven dat er overall grenzen aan zitten. Soms een koekje of wat chips kan geen kwaad, maar een hele familiezak leegsnoepen gaat te ver. Zo is het ook met beeld- schermen. Prima, maar niet als je verder niets anders meer doet. Televisie, gamecomputer, iPad-apps of internet: het kan gerust, en met de jongsten vooral samen met de ouders. Maar ouders moeten ook aangeven wanneer het tijd is voor iets anders, zoals buiten spelen, slapen, eten, of een voorleesboekje.