

Oudercafé: Kijk achter mijn gedrag

Kinderen kunnen soms zó overprikkeld raken dat hun lijf in de 'actie-stand' schiet, of juist zó overweldigd raken dat ze zich helemaal terugtrekken ('pauze-stand'). In 'actie-stand' zien we druk, explosief of gespannen gedrag; in 'pauze-stand' juist stil, traag of afwezig gedrag. Beide reacties zijn signalen van een zenuwstelsel dat hulp nodig heeft, geen onwil of 'slecht gedrag'.

Soms laat een kind gedrag zien, terwijl het kind iets anders bedoelt. Ze voelen niet altijd goed aan wat er in hun lijf of hoofd gebeurt, of ze weten nog niet goed hoe ze dat moeten zeggen.

In dit oudercafé – **gericht op ouders van kinderen in groep 3 t/m groep 8 van de basisschool**- gaan we samen kijken hoe u deze signalen kunt herkennen én hoe u uw kind hierbij kunt helpen. Dit gebeurt aan de hand van SpectriK* en verschillende werkvormen gericht op:

- **Kijken achter gedrag:** samen ontdekken welke gevoelens, prikkels en behoeften onder gedrag liggen.
- **Bewust kiezen:** oefenen welke reactie als ouder helpt in spannende momenten.
- **Aansluiten:** leren wanneer en hoe je op het gedrag van je kind kunt inspelen.
- **Onzichtbare zichtbaar maken:** je kind helpen woorden geven aan wat er van binnen gebeurt, zodat het leert zelf te reguleren.

Valentina Klein Meulekamp, orthopedagoog, Connect2Care Jeugd/Praktijk Spectra, begeleidt deze bijeenkomst.

*SpectriK is ontwikkeld als therapeutisch hulpmiddel om uitleg te geven over de samenwerking tussen het brein en het lichaam (met specifieke aandacht voor leefstijlfactoren).

Oudercafé Kijk achter mijn gedrag

Wanneer:	Donderdag 29 oktober 2026, van 19.15 – 21.15 uur (inloop vanaf 19.00 uur)
Waar:	RegioHuis (2 ^e verdieping), Hertog Aalbrechtweg 5, Alkmaar (naast het station Alkmaar-Noord). Er is gratis parkeergelegenheid.
Aanmelden:	Deelname is gratis. Meld je aan via deze link .
Vragen:	Mail naar info@jo-nk.nl . Meer weten over JONK? Klik hier .

