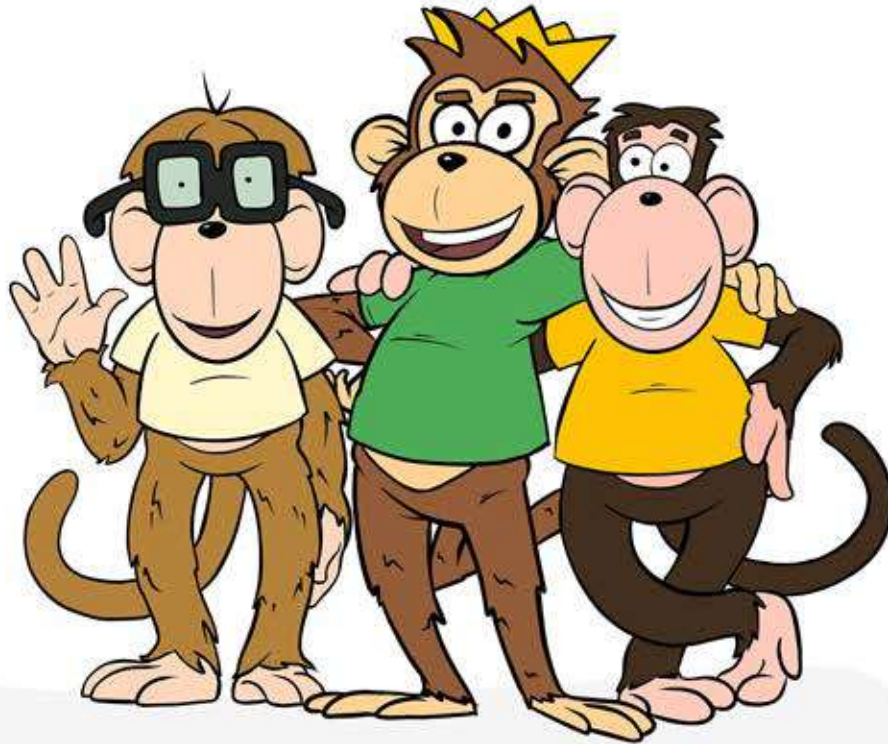


Groepstraining

8-12 jaar



- ★ **Voor wie** - pagina 2
- ★ **Wat leert mijn kind** - pagina 2
- ★ **Resultaat** - pagina 3
- ★ **Ouderbetrokkenheid** - pagina 3
- ★ **Oudercontact** - pagina 3
- ★ **Data en tijden** - pagina 4
- ★ **Locatie** - pagina 4
- ★ **Investing** - pagina 4
- ★ **Aanmelden** - pagina 4

Groepstraining voor kinderen van 8-12 jaar

De groepstraining kan je kind helpen om zich zelfverzekerder te voelen, weerbaarder te worden en zijn sociale vaardigheden te vergroten. In een klein groepje van maximaal zeven kinderen leert je kind de basisvaardigheden om op een positieve manier met zichzelf en met anderen om te gaan. De training wordt gegeven in Pijnacker en bestaat uit zes bijeenkomsten van 105 minuten, doorgaans één keer per twee weken.



Voor wie

De groepstraining is voor kinderen van 8 t/m 12 die bepaalde situaties lastig vinden. Deze redenen zien wij vaak bij kinderen om mee te doen:

- ✓ Verlegenheid, weinig durven in de klas.
- ✓ Onzekerheid, faalangst.
- ✓ Een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen.
- ✓ Niet weerbaar zijn, niet voor zichzelf opkomen.
- ✓ Geplaagd of gepest worden.
- ✓ Piekeren, lang blijven hangen in emoties.
- ✓ Weinig aansluiting vinden bij andere kinderen.

In een groepje kan je kind meteen toepassen wat het oefent, omdat er van alles gebeurt in de interactie met andere kinderen. Je kind ziet dat andere kinderen sommige dingen ook lastig vinden. Door de groeps-grootte is er toch genoeg persoonlijke aandacht voor je kind.

“Mijn zoon heeft veel geleerd tijdens deze training en past het geleerde nog regelmatig toe. Hij voelt zich zekerder en kan beter met zijn emoties omgaan.”



Wat leert mijn kind

- ★ **Zelfkennis:** wat kan ik goed, wat vind ik lastig?
- ★ **Hoe kom ik over:** stevig staan, de ander aankijken, rustig praten.
- ★ **Inzicht in gevoelens en gedrag:** herkennen van emoties, handig reageren.
- ★ **Positief denken:** negatieve gedachten omzetten in positieve gedachten, relativiseren.
- ★ **Ontspannen en kalmeren:** ontspanningsoefeningen, eigen chill-plan.
- ★ **Sociale vaardigheden:** praatje maken, complimenten, vrienden, ruzie oplossen.
- ★ **Omgaan met kritiek:** kritiek gebruiken om van te leren, de ander kritiek geven.
- ★ **Nee zeggen:** duidelijk nee zeggen, nee accepteren van de ander.
- ★ **Voor mezelf opkomen:** hulp vragen, plagen en pesten, omgaan met pestgedrag.
- ★ **Situaties handig aanpakken:** inzicht in wat gebeurt er, wat denk ik, hoe voel ik me, wat doe ik, wat is het gevolg en wat kan ik denken en doen wat helpt.

Resultaat, ouderBetrokkenheid, ouderContact

We zijn van mening dat je kind het meeste leert als het zich op zijn gemak voelt. Daarom krijgt ieder kind persoonlijke aandacht en investeren we in het groepsproces. We doen afwisselende activiteiten die meestal maximaal tien minuten duren: groepsgesprek, actieve spellen, rollenspellen, creatieve opdrachten. Halverwege hebben we pauze waarin we wat eten en drinken.



Resultaat

We horen van alle ouders dat hun kind baat heeft gehad bij de training. Per kind is dit verschillend, het ene kind zet grote stappen en het andere kind doet dit in kleine stapjes. Nieuwsgierig wat je kunt verwachten? Lees de ervaringen op de website.



ouderBetrokkenheid

Het succes van de training wordt vergroot als je het samen doet met je kind. Erover in gesprek gaan, samen lezen in de map, de thuisopdrachten maken. Dit kost ongeveer een uur per week, wat je kunt verspreiden over meerdere dagen.

Ouders zijn niet bij de training. In de tussentijd kun je naar huis als je in de buurt woont, iets voor jezelf doen in de wachtruimte (er is gratis WiFi) of er op uit gaan in de omgeving, zoals wandelen of boodschappen doen.

“Mijn dochter heeft ontzettend veel baat gehad bij de training. Ze kan dingen makkelijker loslaten en gaat, zonder zich zorgen te maken over andermans mening, haar eigen gang. Ze vindt het nu makkelijker om ‘NEE’ te zeggen.”



ouderContact

- ➔ Na iedere bijeenkomst ontvang je een persoonlijke e-mail over de training.
- ➔ Na de derde en zesde bijeenkomst volgt er een telefonische evaluatie.
- ➔ We denken graag met je mee hoe je thuis en op school situaties kunt aanpakken.

Data en tijden, locatie, investering, aanmelden

De eerste keer is meestal even spannend voor kinderen, omdat ze nog niet precies weten hoe het zal gaan op de training. Daarom starten we met een kennismakingsgesprek. Uiteindelijk valt het ze meestal mee en voelen ze zich snel op hun gemak. De kinderen vinden het vaak zelfs leuk om te komen.



Data en tijden

De training bestaat uit zes bijeenkomsten van 1 uur en 45 minuten. Deze wordt gedurende het jaar op diverse data en tijdstippen gegeven. Bekijk de website voor actuele data en tijden.



Locatie

Alle trainingen worden gegeven bij Apetrotse Kinderen in Pijnacker. Hier zijn we gevestigd op een boerderij. Ons adres is: Oude Leedeweg 25 in Pijnacker.

“Mijn zoon Isha heeft veel opgestoken van de weerbaarheidstraining. Hij zag er eerst tegenop. Maar kijkt met plezier terug op de cursus.”



Investering

De training kost €472,- incl. 21% BTW. Dit is voor de complete training incl. kennismaking, zes lessen, e-mail met verslag na elke bijeenkomst, materiaal, telefonische evaluaties.

- ★ Kennismakingsgesprek
- ★ 6 Bijeenkomsten van 105 minuten
- ★ 2x Telefonische evaluatie
- ★ Werkboek, materiaal



Aanmelden

Je kunt je op diverse manieren aanmelden:

- ✓ Vul het formulier in op de website.
- ✓ Bel 085-4017182.
- ✓ E-mail naar info@apetrotsekinderen.nl.

Er vindt altijd eerst een vrijblijvend kennismakingsgesprek plaats, waarna je kunt besluiten om je kind in te schrijven voor de training.

