

Ouder- en Kindteams Amsterdam

Semmi emotieregulatietraining voor 6-9 en 9-12 jarigen

Semmi

Met de emotieregulatietraining Semmi leert jouw kind om emoties bij zichzelf en anderen beter te herkennen en daar op een handige manier mee om te gaan. Hierdoor ontstaan er minder problemen met leeftijdsgenootjes. Na afloop van de training zit jouw kind beter in zijn vel. Kijk dit [filmpje](#) voor meer informatie.

Voor wie?

Deze training is voor jongens en meisjes tussen de 6 en 12 jaar die hun emoties niet goed aanvoelen en er weinig controle over hebben. Zij kunnen ineens heel boos worden of zich heel gespannen en angstig voelen. De training wordt aan twee leeftijdsgroepen gegeven: 6-9 en 9-12 jaar.

Doel

In deze training leren kinderen hun eigen emoties en die van anderen te herkennen en daar beter mee om te gaan. Ze leren hun emoties beter in goede banen te leiden waardoor ze minder in conflictsituaties met leeftijdgenootjes komen.

Hoe doen we dat?

De kinderen volgen 10 weken lang een bijeenkomst van anderhalf uur. Zij doen samen ondermeer veel bewegings- en sportoefeningen. Zo leren de kinderen meer over zichzelf en hun contact met anderen.

Ouders worden wekelijks bijgepraat zodat zij hun kind kunnen stimuleren en ondersteunen bij de doelen waaraan wordt gewerkt. Dit geldt ook voor school.

Deze training wordt gegeven door Semmi, in samenwerking met de Ouder- en Kindteams Amsterdam.

