

Vrienden

In de training Vrienden helpen we kinderen om uit te proberen wat zij spannend of eng vinden om te doen. Zij leren te ontspannen in een groep, te praten met een zelfverzekerde stem en trots te zijn op zichzelf.

Voor wie?

De training is bedoeld voor stille, teruggetrokken jongens en meiden uit groep 5, 6, 7 en 8. Zij kunnen angstig of somber zijn en hebben vaak last van piekergedachten en stress, bijvoorbeeld bij een toets of spreekbeurt.

Doel

In de training leren kinderen op een zelfverzekerde manier met spannende situaties om te gaan. Zij leren het verschil tussen helpende en niet-helpende gedachten en hoe je dit kunt gebruiken in allerlei situaties.

Hoe doen we dat?

We gaan in 9 bijeenkomsten van 1,5 uur op een gezellige en ontspannen manier oefenen met situaties die kinderen spannend of eng vinden, in een groep. Met behulp van opdrachten en oefeningen gaan we aan de slag om een plan te maken voor het leren omgaan met een angst. Ieder week praten we met elkaar over gevoelens, doen we spelletjes, spelen we lastige situaties na en is er aandacht voor de huiswerkopdracht.

Ouders, leerkrachten en ouder- en kindadviseurs worden op de hoogte gehouden van wat er wordt geleerd in de training.

Deze training wordt gegeven door Arkin Preventie Jeugd of Prezens, in samenwerking met Ouder- en Kindteams Amsterdam.

