

### Sociale vaardigheden kan je leren!

Met een Competentietraining van het Ouder- en Kindteam leert jouw kind prettig om te gaan met andere kinderen. Op een manier die bij het kind past. Hij of zij ontdekt bijvoorbeeld hoe je aardig kan zijn, zonder over je heen te laten lopen. Ook leert het kind om te gaan met pestgedrag en om voor zichzelf op te komen, zonder ruzie te krijgen.

#### Voor wie?

De training is bedoeld voor jongens en meiden vanaf 12 jaar. Vindt je kind het lastig om vriendjes te maken? Is hij of zij erg onzeker of verlegen? Of reageert jouw kind juist snel heftig of boos en loopt het vaak uit op ruzie? In deze gevallen kan je kind veel baat hebben bij een Competentietraining.

#### Doel

Door het volgen van een Competentietraining neemt het zelfvertrouwen van je kind toe. Het leert op een bij hem of haar passende en helpende manier, met andere kinderen en onverwachte situaties om te gaan. Het kind leert het beste uit zichzelf te halen.

#### Hoe doen we dat?

In de training praten, spelen en oefenen de kinderen met situaties die ze lastig vinden. Bijvoorbeeld opkomen voor zichzelf of gevoelens herkennen bij zichzelf en anderen. De kinderen leren zich in spannende situaties te ontspannen.

Het programma bestaat uit zes tot acht bijeenkomsten van anderhalf uur. In een groep zitten zes tot acht kinderen. Voordat de training begint, is er een startgesprek met ouder(s) en kind. Dan wordt gekeken of de training geschikt is en wat het kind wil leren. Halverwege de training is er een ouderbijeenkomst.



Na afronding ontvangen de deelnemende kinderen, in aanwezigheid van hun ouders, een certificaat. De leerkracht van het kind wordt op de hoogte gehouden door de trainer.

Belangrijk is dat jouw kind ook buiten de training oefent met wat hij of zij in de training leert. Je helpt daarbij door je kind te ondersteunen bij de huiswerkopdrachten.