

Ouder- en Kindteams

Amsterdam

Training : Leer te Durven

De training "Leer te durven" leert kinderen om te gaan met hun angst.

Voor wie?

De training is geschikt voor kinderen van 8 tot 12 jaar met angstklachten.

Doel

De training leert kinderen verschillende vaardigheden waardoor zij kunnen omgaan met angst en hun (faal)angst afneemt.

Hoe doen we dat?

Voordat de training begint, is er een startgesprek met ouders en kind. Dan wordt gekeken of de training geschikt is en wat het kind wil leren. De groep bestaat uit maximaal 8 kinderen. We leren van en met elkaar. In de training wordt uitleg gegeven, er wordt geoefend met situaties, met ontspanning en we gaan werken met helpende gedachtes.

De training :

Voorbeelden van wat de kinderen tijdens de training kunnen leren zijn:

- Hun eigen emoties (bang, boos, blij en verdrietig) herkennen en hiermee omgaan.
- Bij zichzelf herkennen wanneer ze gespannen of zenuwachtig zijn en hiermee omgaan.
- Hoe ze kunnen ontspannen en zich meer zelfverzekerder kunnen voelen.
- Voor zichzelf op te komen en leren om "nee" te zeggen.
- Hoe je je zelf sterk kan denken en sterk kan voelen.
- Hoe je hulp en steun kan vragen bij anderen.

Belangrijk is dat het kind ook buiten de training oefent met wat hij of zij in de training leert. Van ouders wordt verwacht dat ze daarbij hun kind ondersteunen. En dat ze hun kind stimuleren om de huiswerkopdrachten te maken.

