

Weerbaarheidstraining

Assertiviteitstraining voor kinderen van negen tot twaalf jaar.



© Emergis, mentale gezondheid en welzijn
Postbus 253, 4460 AR Goes
Oostmolenweg 87-89, Kloetinge
T 0113 26 71 43
info@emergispreventie.nl

www.emergis.nl

Een uitgave van de dienst communicatie
Juni 2023



Onze weerbaarheidstraining is een assertiviteitstraining voor kinderen van negen tot twaalf jaar die moeite hebben om op een goede manier voor zichzelf op te komen.

Voor wie?

Voor kinderen die moeite hebben om voor zichzelf op te komen, onzeker zijn, negatief over zichzelf denken, moeite hebben om te reageren op pesterijen, zichzelf wegcijferen of op een heftige manier reageren door te schelden of te schoppen.

Wat houdt het in?

Het doel van de training is het ontwikkelen van sociale competentie om succesvol sociale interacties te kunnen aangaan. De nadruk ligt op het leren gebruikmaken van assertieve vaardigheden.

In de training wordt informatie gegeven, er wordt ingegaan op individuele situaties/moeilijkheden en er wordt spelenderwijs geoefend. Door te oefenen met elkaar leren de kinderen sociale vaardigheden, voor zichzelf op te komen en wordt gewerkt aan het zelfvertrouwen. De kinderen leren bijvoorbeeld om nee te zeggen, hoe om te gaan met pesten en een zelfverzekerde houding aan te nemen. Soms zullen de kinderen een huiswerkopdracht meekrijgen. Het is van meerwaarde als de ouders/verzorgers hun kind kunnen helpen bij de huiswerkopdrachten.

De volgende thema's komen onder andere aan bod:

- Stevig staan, anderen aankijken en duidelijk praten.
- Nee zeggen, leren assertief te reageren en op te komen voor jezelf.
- Pesten en plagen, reageren op pesterijen.
- Mag ik meedoen of niet?
- Jezelf sterk praten (door bewustwording van invloed van gedachten op gevoel en gedrag naar aanleiding van een gebeurtenis).

Voorafgaand aan de training bieden we ouders/verzorgers de gelegenheid om informatie te verkrijgen over de inhoud van de training.

De bijeenkomsten

De weerbaarheidstraining bestaat uit zes trainingen van één uur.

Kosten

Deelname aan de training is gratis.

Meer informatie en aanmelden

Aanmelden kan via school of bij het secretariaat van Emergis preventie, telefoonnummer 0113 26 71 43. Voor deelname aan de weerbaarheidstraining is toestemming van de ouders/verzorgers nodig.