



Training Lekker in je vel

De training Lekker in je vel leert basisschoolkinderen meer zelfvertrouwen te krijgen en zelf te zoeken naar oplossingen. Kinderen leren goed om te gaan met piekergedachten en beter emoties te uiten en verwoorden.



Voor wie is deze training geschikt?

Het is een training voor kinderen van 8 - 12 jaar op de basisschool. Kinderen van 7 jaar kunnen meedoen als andere kinderen in de groep dezelfde leeftijd hebben. De training is bedoeld voor:

- kinderen die last hebben van piekergedachten.
- kinderen die angstig, verdrietig of boos zijn en moeite hebben om dat te uiten.
- kinderen die juist vaak allerlei gevoelens uiten.
- kinderen die moeite hebben met veranderingen en onvoorspelbare situaties zoals de corona periode.
- kinderen die niet lekker in hun vel zitten.

Hoe ziet de training eruit?

Vijf bijeenkomsten voor kinderen

De groep bestaat uit 4 tot 6 kinderen met daarbij 1 schoolmaatschappelijk werker. Er zijn 5 bijeenkomsten van 1 uur (4 weken achter elkaar en daarna nog een terugkombijeenkomst). De bijeenkomsten vinden plaats op de school van de kinderen.

De kinderen gaan door spel, tips en opdrachten aan de slag met: kennismaking, houding, emoties en gedachten/piekeren.

Info voor ouders

Voor de ouders is er een informatiebijeenkomst met tips voor ondersteuning van hun kind. We bespreken welk gedrag past bij welke leeftijdsfase. Wat wil mijn kind eigenlijk zeggen als hij/zij bepaalde uitspraken doet? Hoe kan ik mijn kind ondersteunen en komen we samen tot oplossingen? Hoe krijgen we weer plezier met elkaar en kunnen we omgaan met alledaagse situaties?



Aanmelden

Informatie via de schoolmaatschappelijk werkers.
Bel met Farent via
088 023 75 00
Of ga naar www.farent.nl

