



KOM MAAR OP

Bijzondere Zorg Midden-Nederland start met het aanbieden van een weerbaarheidstraining voor kinderen in de leeftijd van 9 tot 12 jaar. De training wordt aangeboden aan de hand van het PrOP-model. Dat staat voor **Probleem, Omstandigheden en Persoonlijke stijl. Kinderen kunnen dan leren wat hun probleem is, hoe hun omgeving reageert en hoe zij reageren op het probleem.**

De deelnemers oefenen tijdens de training met het geven van hun eigen mening en hoe je jezelf sterk praat. Ook het verschil tussen positieve en negatieve gedachten wordt besproken, hoe je negatieve gedachten om kan buigen naar positieve gedachten en hoe je problemen het beste kan oplossen.

De deelnemers leren verschillende houdingen aan; hoe je staat als kampioen, wat je of heethoofd. De verschillende lichaamshoudingen, hoe ze met verschillende situaties omgaan, hoe ze het eigenlijk willen en hoe ze om willen gaan met verschillende situaties komen aan bod. Zo zijn er bijvoorbeeld oefenopdrachten tijdens de training waarbij ze moeten vragen of ze mee mogen doen met het spel van andere kinderen. Ook gaat het over het verschil tussen pesten en plagen.



De training is geschikt voor kinderen die angstig en/of onzeker zijn, vermijdend gedrag vertonen, moeite hebben met het reguleren van emoties, gepest worden of pesten of tegen andere moeilijkheden aanlopen.

Een bijkomend voordeel van een groepstraining is dat kinderen van elkaar kunnen leren.

De groep bestaat uit maximaal 10 kinderen. De training bestaat uit 10 sessies van 1,5 uur. De eerste 6 trainingen zijn wekelijks, daarna om de week. Dit om zo de oefentijd te vergroten en er meer kans is op het eigen maken van hetgene wat er geleerd is uit de training.

Na de aanmelding zal er gezamenlijk met de ouder(s)/verzorger(s) een intake plaatsvinden waarin de doelen voor de training besproken zullen worden. Tevens vindt er een ouderavond plaats waarin de methodiek verder wordt uitgelegd.

De kinderen krijgen ook huiswerkopdrachten mee die ze samen met hun ouder(s)/verzorgers maken. Ook zijn er opdrachten die op school gemaakt worden.

Heeft u belangstelling in deze weerbaarheidstraining of heeft u vragen, dan kunt u contact opnemen met:

Bijzondere Zorg Midden-Nederland

030 - 8783884

U kunt zich ook aanmelden via het aanmeldformulier op de site BZMN.nl of mailen naar intakes@bzmn.nl. Wij nemen dan contact op met u.