Weerbaarheidstraining (SOVA) helpt kinderen sterker worden.

Opgroeien, leren en meedoen gaan niet altijd vanzelf. Soms hebben kinderen een steuntje in de rug nodig.

Hoe ga je om met anderen? Hoe reageer je in moeilijke en lastige situaties, bijvoorbeeld als je gepest wordt? Daarvoor geven we speciaal voor de kinderen van Lijn 83 en Invitare een cursus Sociale Vaardigheden (SOVA).

Het doel van de training is dat uw kind sociaal vaardiger wordt en hierdoor beter aansluiting kan vinden bij andere kinderen. Als kinderen leren hoe ze kunnen reageren op andere kinderen, krijgen ze meer zelfvertrouwen en zitten ze beter in hun vel.

De training is bedoeld voor kinderen die:

- Meer zelfvertrouwen nodig hebben;
- Moeilijk vrienden maken en houden;
- Snel boos worden en niet weten hoe ze daar mee om moeten gaan;
- Niet-weerbaar en verlegen zijn;
- Gepest worden of zelf pesten;
- Moeite hebben met ‘nee’ zeggen en keuzes maken.

In de groep oefenen de kinderen samen hoe ze in lastige situaties anders (met meer effect) kunnen reageren. Ze leren bijvoorbeeld:

- Wat een goede luister houding is;
- Complimenten geven en ontvangen;
- Herkennen en benoemen van gevoelens;
- Leren reageren met de gele pet;
- Fysiek beter weerbaar worden;
- Beter opkomen voor jezelf met behulp van de 5 stappen;
- Kritiek krijgen / kritiek geven;
- Hoe om te gaan met plagen en pesten;
- Lichaamshouding: stevige houding;

De groep bestaat uit ca 10 kinderen van groep 6,7 en 8. We starten pas vanaf groep 6, omdat reflecteren een vaardigheid is die de kinderen ontwikkeld moeten hebben. In totaal zijn er 10 bijeenkomsten waarvan 1 terugkombijeenkomst.

Als u denkt dat deze training iets voor uw kind is, overleg dit dan met de leerkracht en intern begeleider van uw kind. Zij kunnen u, na overleg, een aanmeldformulier meegeven.
Nadat de formulieren voor aanmelding ingevuld zijn door school en ouders, volgt er een intakegesprek met het kind (ouders en leerkrachten hoeven hier niet bij aanwezig te zijn). Hierna krijgt u te horen of wij denken dat de training geschikt is voor uw kind.
Wekelijks ontvangt u een mail met hetgeen we die week behandeld hebben. Halverwege het traject is er telefonisch contact met de ouders en leerkrachten.

Buiten de trainingen om is het belangrijk om ook thuis en (in de eigen groep) op school te oefenen. Hiervoor krijgen de kinderen oefenhuiswerk. Aan ouders en leerkrachten wordt gevraagd om wekelijks feedback te geven op de daarvoor aangeleverde formulieren.

De weerbaarheidstraining vindt plaats op
donderdagen van 9.00 – 10.30 uur
Adres: De Grens 35 te Heijen

Datums:
Maart: 16, 23 30
April: 6, 13, 20
Mei: 11, 25

Terugkombijeenkomst: 6 juli
12.00 – 13.00.
We lunchen dan gezamenlijk.