Leer te durven!

Training voor kinderen die meer willen leren durven

Informatie voor leerlingen, ouders en docenten

MENTAAL GEZONDHEIDSCENTRUM
GGZ BREBURG

GGz Breburg

‘Leer te Durven’ is een training voor kinderen van 8-12 jaar (groep 5 t/m 8) die graag meer zouden willen durven en zich dapperder en zelfverzekerder willen voelen. In een groepje komen de kinderen 8 keer, 1,5 uur bij elkaar. Met leeftijdsgenoten leren ze hoe ze om kunnen gaan met spannende of lastige situaties. Ook oefenen de kinderen in het omgaan met angstige, boze of verdrietige gevoelens. Daarnaast leren zij lichaamsseintjes herkennen, ontspannen en ze leren hoe ze niet-helpende, negatieve naar helpende, positieve gedachten kunnen omzetten.

Voor wie?

Voor kinderen komen er vaak nieuwe situaties op hen af. Het ene kind kan hier makkelijker mee omgaan dan de ander. Voor de één is iets al snel heel spannend waardoor je kan blokkeren. Dit kan zijn bij het spelen met andere kinderen, voor toetsen of spreekbeurten, wanneer ze iets willen vragen of voor allerlei andere situaties. De training kan helpen om faalangst te voorkomen en om minder te piekeren. Tijdens de training zien kinderen dat zij niet de enige zijn die soms dingen spannend vinden of niet goed durven. Samen met leeftijdsgenoten oefenen de kinderen (spelenderwijs) om meer helpende gedachten te bedenken en zich sterker en dapperder te voelen. De kinderen krijgen wekelijks huiswerk mee om thuis te oefenen met voor hun moeilijke situaties.

Deelname en aanmelden

De training wordt op school gegeven door een preventietrainer van GGZ Breburg in samenwerking met een onderwijsprofessional of de schoolmaatschappelijk werker. Deelname is kosteloos. Voorafgaand aan de training vindt met iedere deelnemer en ouder(s)/ verzorger een kennismakingsgesprek plaats. Voor informatie en aanmelden mail naar: preventie@ggzbreburg.nl