

FOLDER WEERBAARHEIDSTRAINING

Doelgroep

De sociale weerbaarheidstraining is bedoeld voor jongeren van 11 tot en met 14 jaar, die problemen ervaren in de sociale omgang. Dit kan zich uiten in verlegen en teruggetrokken gedrag, zich niet goed durven uiten en moeite hebben met het aangeven van grenzen. Een laag gevoel van eigenwaarde of negatief zelfbeeld kunnen hieraan ten grondslag liggen.

Achtergrondinformatie

De trainingsmethodiek bestaat uit meerdere bestanddelen. Het ervaringsgerichte leren neemt een belangrijke plaats in.

Tijdens de training wordt herhaaldelijk stil gestaan bij 'sociale cognities'. Hierbij wordt gebruik gemaakt van het GGGG-model (gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag). Dit is een methode om stil te staan bij de manier waarop gedachten de wijze van reageren op een gebeurtenis beïnvloeden.

Tevens wordt er veelvuldig geoefend met het toepassen van sociale vaardigheden. De jongeren experimenteren met 'nieuw' gedrag in de vorm van fysieke oefeningen, rollenspelen en thuisopdrachten.

Thema's

Tijdens de training komen de volgende thema's aan bod:

- Kennismaking
- Zelfbeeld
- Compliment geven en ontvangen
- Gevoelens herkennen bij jezelf en anderen
- Gebeurtenis en gedrag
- Het formuleren van helpende gedachten
- Een gesprek voeren met de ander
- Iets vragen aan de ander
- Vragen of je mee mag doen
- Omgaan met een weigering
- Omgaan met pesten
- Reageren op kritiek
- 'Nee' zeggen, grenzen aangeven
- Zeggen dat je last hebt van de ander
- Individuele thema's
- Afsluiting

Sessies

Een sessie duurt 60 minuten en bestaat uit verschillende onderdelen. Begonnen wordt met een praatje vooraf. Hierna worden de thuisopdrachten besproken. De jongeren krijgen iedere sessie een opdracht mee, aan de hand waarvan met de geleerde vaardigheden geoefend kan worden in de thuissituatie. Vervolgens wordt het thema van de sessie aangekondigd. Hierbij worden de leerpunten, die centraal staan bij het thema, geïntroduceerd en besproken. Vervolgens wordt door middel van fysieke oefening of rollenspel geoefend met de nieuwe vaardigheden. Deze worden achteraf groepsgewijs nabesproken. Tot slot wordt de nieuwe thuisopdracht geïntroduceerd en wordt de sessie gezamenlijk kort geëvalueerd.

Halverwege en aan het einde van de training zal een evaluatie met ouders plaatsvinden.

Groepsgrootte

De training vindt plaats in een groep van 4 jongeren en wordt geleid door één of twee trainers (orthopedagoog).

Tijdstip

De training bestaat uit 14 sessies. De sessies vinden plaats op woensdagmiddag van 16.30 tot 17.30 uur.

Nadere informatie m.b.t. aanvang en tijdstip van de training zijn bij de praktijk opvraagbaar.

Kosten

Nadere informatie m.b.t. de kosten voor de volledige training, inclusief oudergesprekken en materiaal, zijn bij de praktijk opvraagbaar.

Inschrijving

Voor de training kan telefonisch aangemeld worden. De ouders worden dan uitgenodigd voor een gesprek. Tijdens dit gesprek wordt besproken welke problemen ervaren worden. Tevens wordt informatie gegeven over de training en heeft u de gelegenheid om vragen te stellen.