



PSYCHOSOCIALE WEERBAARHEIDSTRAINING

Een psychosociale weerbaarheidstraining heeft als doel om kinderen steviger in hun schoenen te laten staan. Ze leren van en met elkaar wat hun eigen grenzen zijn en de grenzen van anderen. En ook hoe ze daar het beste mee om kunnen gaan. Ze ontdekken bij zichzelf waar ze goed in zijn, en hoe ze deze talenten op een positieve wijze kunnen inzetten. Dat maakt hen sterker en evenwichtiger.

Wat is een psychosociale weerbaarheidstraining?

Psycho staat voor:

- De binnenkant van de persoon. Zoals; wie ben ik zelf, hoe denk ik over mezelf, hoe ervaar ik mezelf en hoe ga ik met mezelf om?
- Aangeboren beperkingen en mogelijkheden op lichamelijk, emotioneel, cognitief of relationeel (contactopname) gebied.

Sociaal staat voor:

- Ikzelf in relatie tot de anderen om mij heen.
- Hoe stel ik mijzelf op t.o.v anderen, hoe ga ik relaties aan, hoe reageer ik op de ander?
- Wat zijn de gevolgen van mijn gedrag in relatie tot de ander?

Weerbaarheid staat voor;

- Hoe zorg ik goed voor mezelf. En geef ik op een respectvolle wijze mijn grenzen aan?

Welke werkvorm passen wij toe?

De methode die we gebruiken is het ervaringsgericht leren:

- 1) Door met oefeningen en spelen zelf succes ervaringen opdoen en daar in korte momenten op terugkijken en evalueren.
- 2) Oefenen in het benoemen van wat je ziet en rustig zeggen of je dat prettig vindt of niet.
- 3) Spelenderwijs leren dat samenwerken belangrijk is, maar voor jezelf kiezen ook.

Daarin staat centraal dat de positieve ervaringen/respons heel veel aandacht krijgen, bevestigd en geankerd worden. Dit geeft het kind een trots besef van zichzelf en zijn/haar kunnen. Dat vormt de basis om verder te werken aan dingen die moeilijker zijn. Wij hanteren daarbij een oplossingsgerichte gesprekstechniek. Dat wil zeggen; we geven het kind de ruimte om zelf oplossingen te bedenken die binnen zijn/haar kunnen liggen. We bevestigen het kind in deze goede oplossing. En vertalen dit vervolgens in praktische ondersteuning naar ouders en andere opvoeders (bijv. leerkrachten) toe.

Ouderparticipatie

Voor een effectieve (werkbare) training is de deelname en betrokkenheid van ouders noodzakelijk. Wij inventariseren samen met de ouders, tijdens een intake, wat de leerdoelen van hun kind zijn. En nemen deze op in ons persoonlijk begeleidingsplan. Zo kan de training "op maat" plaatsvinden. Daarnaast organiseren wij 3 ouderavonden. Deze gaan inhoudelijk in op de volgende vragen:

- * Hoe kan ik mijn kind beter ondersteunen in sociale situaties?
- * Kan ik beter leren communiceren met mijn kind en begrijpen, waarom hij/zij zo doet?
- * Op welke wijze kan ik veranderingen aanbrengen, zodat we het weer leuk hebben met elkaar?
- * Wat kan ik leren over mezelf, door mijn kind?

Tijdens de training met de kinderen worden er filmopnames gemaakt. Deze gebruiken we om het proces te bewaken en voor eigen reflectie op de begeleiding. Op de ouderavond laten we stukjes zien. Dit geeft u de kans om het gedrag van uw kind tijdens uw afwezigheid te observeren. U ondertekent een formulier bij aanvang van de lessen, waarin u aangeeft akkoord te zijn met de opnames. En waarin wij aangeven dat het materiaal enkel gebruikt wordt voor eerder genoemde doeleinden.

Wij raden ouders aan, om deel te nemen aan deze avonden. Wij weten, dat dit een enorme belasting is op de overvolle agenda van gezinnen. Maar neem van ons aan dat het de moeite waard is. Alleen al omdat we u de mogelijkheid bieden op deze avonden, ervaringen/ verhalen en dingen die u heeft meegemaakt uit te kunnen wisselen met andere ouders die zeer waarschijnlijk tegen dezelfde situaties aanlopen.

Programma kindertraining;

In 10 lessen van anderhalf uur, gaan we o.a aan de slag met een persoonlijk werkboek. Hierin gaat het kind vooral dingen opschrijven (en tekenen) die belangrijk zijn voor hem/haar. En de dingen benoemen, die zij zelf graag tijdens de training willen leren. Het werkboek vormt een rode draad. We hanteren een structuur binnen iedere bijeenkomst.

Aankomst;

- Ontvangst met ouders en andere zus/broertjes. Bevestiging dat uw zoon of dochter iets speciaals komt doen.
- Bespreking hoe het gaat met ouders/ ouders vertrekken.
- Kringgesprek over werkboek.
- Korte uitleg over oefening
- Aanvang oefeningen.
- Evaluatie van oefeningen.
- Pauze/ wat gaan we na de pauze doen?
- Uitvoering van korte oefening
- Tekenen en afsluiting.
- Meegeven van thuisopdracht.
- Ouders komen kind ophalen, korte evaluatie en tot ziens.
- Hij/zij heeft het heel goed gedaan!

Wat is er specifiek aan deze methode?

- Laagdrempelig en ervaringsgericht werken op basis van bewegen en bewegingsexpressie.
- Aandacht voor kernthema's die van belang zijn voor de psychosociale ontwikkeling van het kind en de mens: ik-versterking en de ik-ontwikkeling. Het versterken van eigenwaarde en zelfvertrouwen.
- Het inzetten van hulpbronnen en (sociale) vaardigheden om daadwerkelijk te kunnen zorgen voor jezelf in relatie tot de ander.
- Aandacht voor psychiatrische of sensomotorische beperkingen en/of stoornissen en de mogelijk negatieve gevolgen hiervan voor de ontwikkeling van de psycho-sociale weerbaarheid van kinderen.
- Training op maat.

Wie verzorgt deze training?

De training wordt gegeven door **Sylvia**, kinder- en jeugdtherapeute, en **Pascalie**, consulente PGB match.

Meer informatie en artikelen over PGB gerelateerde onderwerpen kunt u lezen en/of downloaden op het PGB Informatie Centrum van PGB match