

OMGAAN MET PESTEN



Stevige Stap brugklastraining

Voor wie

De Stevige Stap training is bedoeld voor kinderen uit groep 8 die binnenkort een overstap maken naar de brugklas en graag een sterke start willen maken. Om de overstap wat makkelijker voor hen te maken organiseert Buro Welzijn ieder voorjaar de Stevige Stap training.

In de praktijk blijkt dat de overgang van basisschool naar middelbare school voor veel kinderen een grote stap is. Sociale weerbaarheid wordt dan nóg belangrijker: er is niet meer één vaste leerkracht, de school is vaak veel groter, het toezicht buiten de lessen is minder en er is meer druk om je te conformeren aan de groepsnorm. Dit vergt veel vaardigheden van kinderen.

Doel

Hoe zie ik mezelf, hoe zien anderen mij en hoe wil ik graag dat anderen mij zien? Zij leren de gevolgen van eigen gedachten en gedrag te zien en ontdekken hoe zij dit zelf kunnen ombuigen om hun doelen te bereiken. Aan het eind van de training heeft uw kind geleerd om zich op een positieve manier te presenteren, beter voor zichzelf op te komen en vanuit meer zelfvertrouwen de eigen weg te vinden op de middelbare school.

Mogelijke gedachten en gevoelens van deelnemers bij deze overstap:

- Ik voel me onzeker en angstig over de verandering
- Ik ben op de basisschool gepest en ben bang dat dit straks ook weer zal gebeuren
- Ik twijfel of ik wel nieuwe vrienden zal maken in de brugklas
- Ik zie op tegen al het huiswerk dat ik moet gaan maken in de brugklas

Opzet

Er wordt gewerkt aan:

- * uitstraling, lichaamshouding, stemgebruik en woordgebruik
- * eigenwaarde, zelfbeeld en zelfvertrouwen
- * jezelf presenteren en contact leggen
- * eigen mening hebben en geven,
- * feedback krijgen/geven en conflicthantering
- * omgaan met plagen, (digitaal) pesten en groepsdruk
- * omgaan met elkaar en samenwerken, hulp vragen en bieden
- * plannen en organiseren van het huiswerk

Binnen de bijeenkomsten worden diverse **werkvormen** ingezet, zoals:

- verhalen en metaforen
- spel
- ontspanning- en visualisatieoefeningen
- drama en rollenspel
- creatieve en fantasierijke opdrachten
- werken met helpende gedachten

Praktisch

De Stevige Stap training bestaat uit 10 lessen van 1,5 uur. De eerste 5 lessen vinden plaats vóór de zomervakantie en de laatste vijf lessen na de zomervakantie, tijdens de brugklas. De lessen worden in kleine groepen gegeven (4-6 kinderen) waardoor er maximale aandacht is voor ieder kind. Bij de training horen ook een intakegesprek, een werkboek en 2 ouderbijeenkomsten met informatie over de training en hoe u uw kind kunt ondersteunen.

Heeft u interesse? Kijk op www.burowelzijn.nl voor meer informatie over de trainer, startdatum, tijden, locatie en de kosten. Buro Welzijn biedt ook thema bijeenkomsten en workshops 'omgaan met pesten' aan.

BURO WELZIJN

maakt je sterker in de omgang met anderen!



burowelzijn@gmail.com / tel: 06-23589776 / www.burowelzijn.nl