



KINDERTRAININGEN

Iedereen maakt wel eens een periode mee waarin het even niet lekker loopt. Dat het niet goed gaat thuis of op school of omdat je gewoon niet lekker in je vel zit. Dat geldt ook voor kinderen. Meestal komt dit vanzelf wel goed, maar soms is een beetje extra ondersteuning welkom. Bijvoorbeeld als kinderen (erg) onzeker zijn, bang zijn om fouten te maken, vaak ruzie maken of juist gepest worden. Dit kan komen doordat zij onvoldoende inzicht en vaardigheden hebben om met een (bepaalde) situatie om te gaan. Hier kan een training bij helpen.

Om ouders en kinderen te ondersteunen bij de opvoeding en ontwikkeling biedt FlexusJeugdplein in Lansingerland, onder de naam *PowerAcademy Lansingerland*, diverse trainingen aan. Op de site www.flexusjeugdplein.nl/jongeren-ouders/trainingen-lansingerland staat een uitgebreid overzicht van alle trainingen, ook voor jongeren. In deze flyer willen we u attent maken op een aantal van onze trainingen voor kinderen van de basisschoolleeftijd die, bij voldoende aanmeldingen, eind september/begin oktober 2017 van start gaan.

Werkwijze

De trainingen van FlexusJeugdplein zijn erop gericht kinderen, jongeren én hun ouders sterker te maken. De trainingen kunnen zowel aanvullend op, als los van, andere hulp worden ingezet. Iedere training is afgestemd op de problematiek, de leeftijd en ontwikkelfase van de deelnemende kinderen. We werken altijd in kleine groepen; circa tien deelnemers per training.

Het trainingsaanbod:

Jusova

Sociale vaardigheidstraining in combinatie met judo voor jongeren van 8 tot 12 jaar

In deze training worden de sociale elementen van judo gebruikt om jongeren te leren hoe zij hun gedrag kunnen sturen.

Het puberbrein is nog volop in ontwikkeling en in die periode laten jongeren soms ongewenst gedrag zien. Vaak weten ze zelf ook niet waarom ze soms dingen zeggen of doen, terwijl ze eigenlijk wel weten dat het niet oké is. Gevolg is dat ze botsen met hun ouders en met leerkrachten op school. Bij judo leren jongeren sterk en in balans te zijn, maar ook om samen te werken, te leiden en te volgen. Jusova geeft hen zelfvertrouwen en inzicht in hun eigen gedrag en hoe zij dat kunnen sturen.

De Jusova training bestaat uit 8 bijeenkomsten. [Aanmelden voor training](#)

De Powertraining (combinatie van de Pauwentraining en Rots & Water)

Weerbaarheidstraining voor kinderen tussen 8 en 12 jaar

In de Pauwentraining leren kinderen hoe ze goed voor zichzelf op kunnen komen en niet (te) snel boos worden als ze gepest worden of als iemand hen kritiek geeft die niet leuk is. Ze leren hoe ze de eigen grenzen kunnen aangeven als ze iets niet willen en hoe ze vrienden kunnen maken en houden.

In de training wordt gewerkt met tekenvormen en andere manieren om zo te weten wat er gebeurt, hoe ze kunnen reageren en wat ze kunnen doen.

Rots & Water is een psycho-fysieke training. Dit betekent dat er aandacht is voor zowel lichaam als hoofd (gedachten en gevoelens). Het is een echte doe-training waarin kinderen leren hoe ze in bepaalde situaties het beste kunnen reageren. Soms is dat als een rots, door onafhankelijk te zijn en eigen keuzes te maken. Soms is dat door te zijn als water en juist samen te werken met elkaar. De kinderen oefenen in eerste instantie in en met de groep. Daarna wordt het geleerde ook thuis, op school of tijdens de uitoefening van hobby's gebruikt. Al snel krijgen ze meer zelfvertrouwen en kunnen ze op een rustige manier voor hun mening uitkomen. De training bestaat uit tien bijeenkomsten. [Aanmelden voor training](#)

Je kunt meer dan je denkt!

Faalangstreductietraining voor kinderen tussen 8 en 12 jaar

Op de basisschool moeten kinderen vaak 'presteren' door toetsen te maken en spreekbeurten te houden. En dan moeten ze ook nog met andere kinderen leren omgaan! Dat kan extra spanning opleveren, waar kinderen soms moeilijk mee kunnen omgaan. In de training leren kinderen anders om te gaan met faalangst. Ze leren dat ze best fouten mogen maken en hoe ze daarvan juist iets kunnen opsteken. Ook leren ze hoe ze hun eigen gedachten, gevoelens en handelen kunnen beïnvloeden en hoe ze storende gedachten kunnen omzetten in helpende gedachten. De training is opgebouwd uit vijf vaste onderdelen: groepsgesprekken, ontspannings- en expressie oefeningen, presentatie-oefeningen en oefeningen in het opbouwen van een positief zelfbeeld. De training bestaat uit 9 bijeenkomsten. [Aanmelden voor training](#)

Per jaar hebben meer dan 35.000 kinderen te maken met de scheiding van hun ouders. Dat is voor hen vaak een ingrijpende gebeurtenis. Het is niet de keus van een kind dat ouders uit elkaar gaan en er verandert voor alle gezinsleden veel. Dat roept veel vragen op. Wij bieden daarom de volgende cursus:

Dappere Dino's

Cursus voor kinderen tussen 6 en 8 jaar die met de scheiding van hun ouders te maken hebben

Dappere Dino's is een groepsprogramma voor kinderen waarvan de ouders gescheiden zijn. In twaalf sessies leren kinderen omgaan met problemen en emoties rond de scheiding met als doel emotionele- en gedragsproblemen zoveel mogelijk te voorkomen of te beperken. Ouders worden betrokken bij de thema's in aparte ouderbijeenkomsten. De training is opgenomen in de [databank](#) voor effectieve interventies. [Aanmelden voor training](#)



Meer informatie en aanmelden

Gemeente Lansingerland financiert de training voor inwoners van Lansingerland. Er is geen eigen bijdrage voor ouders. Ouders en kinderen hebben wel een inspanningsverplichting en dienen afspraken na te komen.

Aanmelden voor een training kan via het [digitale aanmeldformulier](#) en verplicht tot niets. Pas nadat de ouders een bevestiging hebben ontvangen, is de aanmelding definitief. Bij voldoende aanmeldingen start de training. Het kind/de jongere wordt dan uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek.

Neem voor meer informatie contact op met het secretariaat Trainingen:
t. 010 22 11 999 of e. trainingen@flexusjeugdplein.nl.