

**STOP!  
HOE LOS  
IK HET  
OP?**



## **Cognitieve vaardigheidstraining**

**Locatie:**

Stockholm 10

2993 LM Barendrecht

**Contact:**

[info@distinto.nl](mailto:info@distinto.nl)

[www.distinto.nl/trainingen](http://www.distinto.nl/trainingen)

# STOP! HOE LOS IK HET OP?

## Voor wie is de training?

Deze cognitieve vaardigheidstraining is bedoeld voor kinderen in de leeftijd van 8-12 jaar met een diagnose ADHD of autisme. Kinderen zonder diagnose, maar die wel moeite hebben met het oplossen van probleemsituaties worden in enkele gevallen ook toegelaten.

## Wat is het doel?

Kinderen leren problemen die zich voordoen in sociale situaties goed op te lossen. Het contact met leeftijdsgenootjes verloopt soepeler en dit levert positieve ervaringen op. Hierdoor verbetert hun zelfbeeld en neemt hun zelfvertrouwen toe.

## Waar en wanneer?

De training vindt plaats op woensdagmiddagen bij Distinto: Stockholm 10 in Barendrecht. De startdatum voor ouders is 4 april 2023 en voor kinderen 5 april 2023.

## Hoe gaan we te werk?

De training bestaat uit negen bijeenkomsten voor kinderen en drie voor ouders en verzorgers. Tijdens de training leren de kinderen niet-helpende gedachten herkennen en helpende gedachten in te zetten, om zo tot goede oplossingen te komen voor allerlei sociale problemen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van het 5G schema: gebeurtenis - gedachte - gevoel - gedrag - gevolg. Aan de hand van dit schema leren kinderen de 'kettingreactie' herkennen, maar ook hoe zij hier zelf invloed op uit kunnen oefenen. Omdat hiervoor veel oefening en herhaling nodig is, worden ouders en verzorgers, maar ook leerkrachten bij de training betrokken. De effectiviteit van de training wordt sterk bepaald door de mate waarin alle betrokkenen mee oefenen.

## Wat zijn de kosten?

Voor deelname aan deze training is een beschikking van het wijkteam nodig.

## Interesse?

U kunt uw kind aanmelden via het formulier op onze website:

[www.distinto.nl/trainingen/stop-hoe-los-ik-het-op](http://www.distinto.nl/trainingen/stop-hoe-los-ik-het-op)

Meer informatie kunt u opvragen via [training@distinto.nl](mailto:training@distinto.nl)