



VRIENDEN

Je gedachten
de baas

Locatie

Stockholm 10
2993 LM Barendrecht

Contact

info@distinto.nl
distinto.nl/trainingen

VRIENDEN

Voor wie is de training?

Deze training is bedoeld voor kinderen van acht tot en met twaalf jaar en jongeren van twaalf tot en met zestien jaar die last hebben van angstige of sombere gedachten en gevoelens. Te denken valt aan:

- Veel piekeren over de toekomst
- Faalangstig zijn
- Weinig zelfvertrouwen hebben
- Snel te angstig reageren
- Weinig durven
- Vaak denken iets niet te kunnen

Wat is het doel van de training?

De training richt zich op het leren omgaan met deze gedachten en gevoelens. Kinderen en jongeren leren hun gevoelens te herkennen en te benoemen, positief te denken (door middel van helpende gedachten), lastige situaties in kleine stapjes aan te pakken en sociale contacten aan te gaan.

Hoe gaan we te werk?

De training bestaat uit acht groepsbijeenkomsten. Daarin oefenen kinderen en jongeren in een veilige setting verschillende vaardigheden en technieken die kunnen helpen om met hun

angstige of sombere gevoelens om te gaan, met als doel dat de invloed van deze negatieve gedachten en gevoelens kleiner worden.

Samenwerking met ouders is essentieel tijdens deze training. Gedurende twee ouderbijeenkomsten krijgen ouders daarom handvatten aangereikt om hun kind goed te kunnen begeleiden in moeilijke of beangstigende situaties.

Waar en wanneer?

De training vindt plaats bij Distinto: Stockholm 10 in Barendrecht. We starten bij voldoende aanmeldingen.

Kosten

Voor deelname aan deze training is een verwijzing van de huisarts of een beschikking van het wijkteam nodig.

U kunt uw kind aanmelden via het formulier op onze website
www.distinto.nl/trainingen