

Gevoelens training

Zeester

Gevoelenstraining

Vind je het lastig om met je gevoel om te gaan?
Begrijp je soms niet goed wat andere kinderen
bedoelen? Of denk je wel eens dat niemand je
begrijpt? Wij kunnen jou helpen!



Voor wie is de Gevoelenstraining?

Als je tussen de 9 en 12 jaar bent en het moeilijk vindt om met je emoties om te gaan, kan je de Gevoelenstraining volgen. Je vindt het misschien moeilijk om op een goede manier met je boosheid, verdriet of angst om te gaan. Iedereen vindt dat wel eens moeilijk, maar voor sommige kinderen is dit extra lastig. Het kan zijn dat dat komt doordat je autisme of ADHD hebt, of allebei.

Wat is de Gevoelenstraining?

De Gevoelenstraining is een training waar je in een groep, samen met andere kinderen, leert om je emoties bij anderen te herkennen, maar vooral ook bij jezelf. Emoties zijn bijvoorbeeld verdriet, boosheid of teleurstelling. Bij de Gevoelenstraining ga je samen met andere kinderen theorie leren en nieuwe en lastige situaties oefenen. Dit doen we op de zeeester zelf, maar we gaan ook met de hele groep naar non-verbale therapie. Bij deze training zijn dat, om de week afwisselend, beeldende therapie (BT) of psychomotore therapie (PMT).

Wat leer ik bij de Gevoelenstraining?

Bij de Gevoelenstraining leer je samen met andere kinderen en een deskundige trainer:

- Jouw gevoelens en die bij andere mensen herkennen **(gevoel herkennen)**.
- Jouw gevoelens zien en accepteren **(gevoel erkennen)**.
- Jouw gevoelens beter begrijpen, zodat je leert zien wanneer je een beetje boos bent en wanneer heel erg bijvoorbeeld **(gevoel differentiëren)**.
- Goed omgaan met je gevoelens en zo steeds meer controle krijgen op bijvoorbeeld je verdriet of boosheid **(gevoel reguleren)**.

En wat leren jouw ouders?

Voor je ouders zijn er 3 aparte bijeenkomsten, zodat zij op de hoogte blijven van wat er gebeurt bij de Gevoelenstraining. Ze leren ook hoe ze jou het beste kunnen helpen, zodat je er samen voor kunt zorgen dat het thuis ook beter gaat.

Als je de Gevoelenstraining volgt, dan krijg je ook altijd Intensieve Ambulante gezinsbegeleiding (IAG). Dat betekent dat één van de trainers ook bij jou thuis en op jouw school op bezoek komt. Zo leer je alles wat je bij de Gevoelenstraining hebt geleerd, samen met jouw ouders en leraar, ook thuis en op school gebruiken. Hoe vaak en hoe lang jullie IAG krijgen, hangt af van wat jullie nodig hebben. Die IAG'er heeft in ieder geval een keer per twee weken contact met jouw ouders.

Praktische zaken

- De training start twee keer per jaar, in februari en in september.
- Je volgt de Gevoelenstraining in een groep van 4 tot 7 kinderen in de leeftijd van 9 t/m 12 jaar
- De Gevoelenstraining heeft 16 bijeenkomsten.
- Er is iedere week één bijeenkomst, behalve in de schoolvakanties.
- Een bijeenkomst duurt 3 uur (en is onder schooltijd).
- Om de week heb je tijdens de training PMT of BT met de hele groep.
- Er wordt huiswerk meegegeven dat iedere werk moet worden gemaakt en geoefend door jou en je ouders samen.
- Eén van de trainers komt eens per twee weken bij jou thuis en/of op school om te bespreken hoe het gaat.
- Voor jouw ouders zijn er ook 3 bijeenkomsten (in de 1e, 8e en 16e week).
- En voor jouw leerkracht zijn er 2 aparte bijeenkomsten.
- Voor de Gevoelenstraining kom je naar Youz toe, Dr. van Welylaan 2 in Den Haag, afdeling de Zeester.

Contact

U kunt contact met ons opnemen via

T 0624831034

E zeester@youz.nl

Kijk voor meer informatie op

www.youz.nl