



Nieuw

Training 'Emoties de baas' (EB-groep)

Kinderen tussen de 10 en 13 jaar bevinden zich in een kritische periode als het gaat om emotieregulatie; vaak een verhoogde gevoeligheid en meer intense en moeilijk te reguleren emoties. Ook zoeken kinderen in deze leeftijdsfase minder snel sociale steun en worden emoties minder geuit en meer zelfstandig aangestuurd. Daarom heeft IJsselgroep samen met SWV-PO Apeldoorn de groepstraining 'Emoties de Baas' ontwikkeld voor kinderen tussen de 10 en 13 jaar (bovenbouw PO). Door aan de slag te gaan met emotieregulatie wordt het risico op psychische problemen verkleind.

Wat leren kinderen

De deelnemers leren vaardigheden om met hun emoties om te gaan. Zoals je kunnen ontspannen, je bewust kunnen zijn van je emoties, gevoelens kunnen accepteren en jezelf enigszins kunnen ondersteunen bij je emoties. Tijdens de training leren de kinderen zes basisvaardigheden waarmee zij emoties in goede banen kunnen leiden:

- ademhalings- en spierontspanning
- emotioneel bewustzijn
- aanvaarden
- effectieve zelfondersteuning
- analyseren
- gebruiken van emotieregulatie vaardigheden

We doen het samen

Bij de training betrekken we graag ouders/verzorgers en leerkrachten, zodat zij de kinderen kunnen steunen of begeleiden. Tijdens 2 of 3 informatiebijeenkomsten

geven we uitleg en worden vaardigheden van de training geoefend.

Praktische informatie

De training bestaat uit 11 groepsbijeenkomsten op donderdag van 08:45 tot 09:45 uur en een afsluiting waarbij ouders/verzorgers en leerkrachten welkom zijn. De trainingen vinden plaats bij Jeugdpraktijk IJsselgroep (2e Wormenseweg 80, Apeldoorn). Dit is ook de locatie voor de 2 informatiebijeenkomsten voor ouders/verzorgers en leerkrachten en de afsluitende bijeenkomst voor alle betrokkenen. De trainingen worden georganiseerd door een orthopedagoog van Jeugdpraktijk IJsselgroep en een onderwijsbegeleider van SWV-PO Apeldoorn.

Start eerste groep

De eerste groep met 8 deelnemers start op donderdag 28 maart en de afsluitende bijeenkomst vindt plaats op woensdag 26 juni van 16:00 tot 17:00 uur.

Voor wie

De training is voor kinderen in de bovenbouw, die moeite hebben met hun emoties, maar wel in een groep kunnen en willen werken en een bepaalde mate van zelfreflectie bezitten. De training is dan ook niet bedoeld voor kinderen met een lage intelligentie.

Aanmelden

Vanuit het CJG en vanuit de scholen kunnen kinderen worden aangemeld. Uiteraard met toestemming van ouders/verzorgers.

Wil je een kind via school aanmelden?

Stuur dan dan een mail naar Corine Zwikker (projectleider): corine.zwikker@ijsselgroep.nl. Vermeld bij aanmelding gegevens als naam, leeftijd, school, groep en naam leerkracht. Er volgt later een aanmeldformulier met vragen.

Meer informatie

Heb je vragen of wil je meer weten over de training 'Emoties de Baas'?

Neem dan contact op met:

- Corine Zwikker
Projectleider, Gezondheidszorgpsycholoog
Jeugdpraktijk IJsselgroep
corine.zwikker@ijsselgroep.nl

