



Ik-versterkend groepje

Doelgroep:

Voor kinderen tussen 8 en 12 jaar die weinig zelfvertrouwen of een negatief zelfbeeld hebben en/of faalangstig zijn.

Doel:

In het groepje gaan we spelenderwijs aan de slag met de negatieve gedachten die we over onszelf en anderen hebben. We proberen deze negatieve gedachten (cognitieve schema's) uit te dagen en om te zetten in meer positieve, helpende gedachten. We leren onszelf, en onze positieve eigenschappen, beter kennen. Zo krijgen we een evenwichtiger beeld van onszelf. We leren ook hoe we met onze gedachten onze gevoelens kunnen beïnvloeden en vice versa (4 G's) . Door middel van 'klusopdrachten' oefenen we (samen met de ouders) hoe we dit in het dagelijkse leven kunnen toepassen.

Werkwijze:

De werkwijze is cognitief-gedragstherapeutisch geïnspireerd. Het groepje wordt begeleid door een psychologe.

Samen met het kind en de ouders worden er vooraf voor elk kind werkpuntjes geformuleerd waarmee we in de training aan de slag gaan.

In een groepje van 3 à 4 kinderen wordt op een speelse wijze geoefend. Kinderen kunnen in een groep ook veel van elkaar leren.

De ouders worden nauw betrokken adhv een korte briefing na elke sessie, een telefonische terugkoppeling halverwege het traject. Er wordt ook verwacht dat de ouders actief de 'klusopdrachten' ondersteunen. Zo kunnen zij de evolutie van hun kind opvolgen.

Wij kiezen bewust voor een klein groepje van slechts 3 à 4 kinderen opdat elk kind de nodige individuele opvolging krijgt. Daarnaast wordt het proces van elk kind regelmatig op een teamoverleg besproken en wordt er een individuele effectmeting gedaan.

Na de reeks groepssessies wordt in een evaluatiegesprek met de ouders de evolutie van het kind besproken. Er worden ook tools meegegeven waarmee ouders het zelfvertrouwen van hun kind verder kunnen bevorderen in het dagelijkse leven.

Praktische informatie:

- 9 sessies van 1,5u die doorgaan op donderdag van 17u15 tot 18u45
- kostprijs 9 sessies, werkmap en evaluatiegesprek: 320€
- sommige mutualiteiten bieden een beperkte terugbetaling
- een training kan van start gaan bij 3 inschrijvingen

Informatie en inschrijven:

Neem gerust contact met ons op:

Telefoon: 015/21 19 84

E-mail: info@andare.be

Mgr. Van Nuffelstraat 6 • 2800 Mechelen
www.andare.be