

"Opkomen voor jezelf"

**Cursus sociale
weerbaarheid
voor kinderen van
groep 5 & 6
en
groep 7 & 8**

Als je niet zegt wat je wilt
dan kan niemand het weten
“Opkomen voor jezelf
mag je niet vergeten”

Wat is “Opkomen voor jezelf”?

“Opkomen voor jezelf” is een cursus sociale weerbaarheid voor kinderen in het basisonderwijs. In “opkomen voor jezelf” gaat het over voor jezelf opkomen. Maar niet alleen daarover. Het gaat ook over rekening houden met een ander. Rekening houden met wat een ander doet en voelt en ook over wat jezelf voelt. Kortom het gaat over het spanningsveld “ik en de ander, de ander en ik”.

Sommige kinderen hebben het hiermee extra moeilijk. U kent ze wel, kinderen in de klas die alleen staan, geen vriendjes hebben of erger nog gepest worden of zelf pesten en agressief zijn.

De cursus heeft twee doelen:

- het vergroten van zelfvertrouwen
- het aanleren van sociale vaardigheden.

Wie voldoende zelfvertrouwen in zichzelf heeft, heeft steeds minder bevestiging van anderen nodig.

Wat het programma niet is:

Het is geen therapie, het is een assertiviteitstraining en het is geen uitpuittend verhaal over bijvoorbeeld angstig zijn of incest.

Wat het programma wel is:

Een kennismaking met een aantal belangrijke vaardigheden. Dat je gevoelens hebt en dat die prettig en onprettig kunnen zijn. Dat die gevoelens kunnen resulteren in een mening. Dat die mening af kan wijken van die van anderen, maar dat het wel jouw mening is en daarom waardevol. En dat je kritiek kunt krijgen: positieve en negatieve. En trouwens: geef je zelf ook wel eens kritiek en hoe doe je dat dan?

En wat het nog meer is:

Een aanzet om vaak voorkomende situaties eens onder de loep te nemen. Situaties waarbij het zo belangrijk is om voor jezelf op te komen: bij ongewenste intimiteit, bij ruzies, in geval van boos worden, bij pesten en dreiging en tenslotte rond angstige situaties meer in het algemeen.

Inhoud van de lessen:

1. Gevoelens
Ik heb ook gevoel.
2. Eigen mening
Ik kan zeggen wat ik vind.
3. Kritiek
Ik kan rustig en duidelijk zeggen tegen een ander welk gedrag ik wel en welk gedrag ik niet prettig vind.
4. Boos
Als ik boos ben op een ander, dan kan ik duidelijk zeggen wat ik voel en wat me ergert.
5. Pesten
Als ik gepest word zeg ik dat ik het niet wil en als het niet ophoudt zoek ik hulp.
6. Aanraken
Ik kan zeggen wanneer ik het fijn of niet fijn vind als ik word aangeraakt. Als ik het niet fijn vind om aangeraakt te worden, kan ik “nee, stop ermee” zeggen en hulp gaan vragen.
7. Bang
Ik ben niet onnodig bang.
8. Terug blik op de lessen
Ik kan opkomen voor mezelf en rekening houden met een ander.

Opbouw van de les:

Elke les duurt in totaal ongeveer vijf kwartier en bestaat uit twee delen.

- Het **mentale deel**: Elke cursus begint met een inleidend verhaal, waarin de deelnemers het thema van die keer kunnen herkennen. Er wordt aangeknoopt bij de ervaringen van de deelnemers. Vervolgens wordt dat deel van de video getoond dat betrekking heeft op het thema van de les. Dit wordt verder uitgewerkt aan de hand van gesprekken en opdrachten (spelletjes). Elke les wordt afgesloten met een huiswerkopdracht. Daarbij wordt gebruik gemaakt van een opdrachtenschrift.

- Het **fysieke gedeelte** bestaat uit een aantal oefeningen die nauw aansluiten bij het thema dat wordt behandeld. Bijvoorbeeld hoe je kunt werken aan je houding, etc.

Het is belangrijk dat de kinderen redelijk gemotiveerd zijn om mee te doen. Indien dit niet het geval is, is uit ervaring gebleken, zal de cursus niet aanslaan. Dit is zowel frustrerend voor het kind alsook voor de andere deelnemers in de groep.

De cursus bestaat uit 8 lessen van vijf kwartier, voor leerlingen van groep 5&6 en groep 7&8.

De kosten bedragen € 85,= voor inwoners van Zoetermeer en € 125,= voor cursisten van buiten Zoetermeer (dit is inclusief de oudercursus en materiaalkosten). Tenminste een van de ouders is verplicht deel te nemen aan de oudercursus: "Hoe help ik mijn kind"

Voor inschrijving en / of meer informatie kunt u bellen van maandag t/m donderdag van 10.00 tot 15.00 uur met Sandra C.E. de Wit tel: 079-3462000 of e-mailen s.dewit@stichtingmooi.nl

MOOI!
zoetermeer e.o.

OUDERCURSUS ‘Hoe help ik mijn kind’ bij “Opkomen voor jezelf”

Kinderen kunnen lief zijn maar ook lastig. Het opvoeden van kinderen kan leuk zijn, maar soms ook behoorlijk moeilijk. De ene ouder gaat het beter af dan de andere, maar ouders hebben wel een behoefte aan steun en advies.

“Hoe help ik.....” is een ondersteuningscursus voor ouders om hun kind te helpen bij het vergroten van hun zelfvertrouwen en ze sociaal weerbaarder te maken.

Zo'n ondersteuningscursus is van groot belang omdat opvoedingsrelaties (ouder/kind) zich kenmerken door een wisselwerking: ouders beïnvloeden hun kinderen en omgekeerd.

De cursus heeft twee doelen:

- de ouders betrekken bij de kindercursus “Opkomen voor jezelf”
- aanleren van basisvaardigheden om het zelfvertrouwen van je kind te vergroten.

De cursus bestaat uit 3 bijeenkomsten en loopt parallel met de kindercursus.

Tijdens de ouderbijeenkomsten wordt u geïnformeerd over wat er in de cursus “Opkomen voor jezelf” behandeld gaat worden.

Tevens zullen een aantal basisvaardigheden worden behandeld die u kunnen ondersteunen bij het vergroten van het zelfvertrouwen van uw kind.

Daarnaast zal er tijdens elke les besproken worden welke onderdelen de kinderen de volgende lessen in de cursus zullen behandelen.

Op deze manier zijn de ouders op de hoogte en kunnen zij op eventuele situaties die zich thuis voordoen, inspelen.

Tevens krijgt u informatie mee waarin alles nog eens op een rijtje staat.

Nog even op een rijtje:

- De cursus bestaat uit drie bijeenkomsten.
- In de avonden van 20.00 – 22.00 uur.
- Minimaal één ouder is verplicht aan de cursus deel te nemen.
- Er zijn geen kosten aan verbonden daar de cursus deel uitmaakt van “Opkomen voor jezelf”.
- Aan de cursus kunnen alleen ouders deelnemen wiens zoon of dochter deelneemt aan de cursus “Opkomen voor jezelf”.
- De cursussen worden gegeven door ervaren docenten.

Deze cursus wordt georganiseerd door

MOOI!
zoetermeer e.o.