

# jeZelf te vriend

— een reis naar binnen



## ***I Feel Good***

Vriendentraining voor 8-12 jarigen

Tel: 0494-914881

mail: [annelies@jezelftevriend.be](mailto:annelies@jezelftevriend.be)

[www.jezelftevriend.be](http://www.jezelftevriend.be)

Sommige kinderen zijn onzeker, verlegen of bang. Ze denken vaak negatief over zichzelf. Ze zijn bang om fouten te maken of ze durven niet voor zichzelf op te komen. Ze hebben het lastig om met hun gevoelens om te gaan en vrienden te maken...

Herken je je kind hierin? Troost je, heel veel ouders herkennen hun kind hierin en om hierin meer veerkracht te ontwikkelen werd het vriendenprogramma ontworpen door Dr. Paula Barrett.

[www.pathwayshrc.com.au](http://www.pathwayshrc.com.au). Het is een positief programma waarin je kind vaardigheden aanleert om in het dagelijks leven problemen op te lossen.

Het Vriendenprogramma: jeZelf te vriend

**V**oel je gevoelens

**R**ust en ontspan

**I**k kan het proberen

**E**en plan van aanpak

**N**aasten

**D**oe je oefeningen

- Lichamelijk: • Woorden leren geven aan gevoelens • Het leren herkennen van de gevoelens in het lichaam • Het lichaam ontspannen om tot rust te komen
- Cognitief: • Leren dat je gedachten je gevoelens beïnvloeden • Leren je gedachten uit te dagen • Leren je niet-helpende gedachten om te zetten in helpende gedachten
- Gedrag: • Aan de hand van een stappenplan iets opdelen in kleine stapjes • Hulp leren vragen

We werken hiermee op een kindvriendelijke manier met bewegen, kleuren, tekenen,

zingen, spelletjes doen, luisteren naar elkaar, luisteren naar verhalen, naar muziek...

De training zal hen helpen om steviger in de schoenen te staan, meer zelfvertrouwen te hebben en om te gaan met (heftige) gevoelens.

*Info avond voor geïnteresseerde ouders:* woensdag 9/11om 20u

*Leeftijd?* Derde tot en met het zesde leerjaar

*Door wie?* Annelies Vermeulen, coach bij jeZelf te vriend

*Inschrijven:* [annelies@jezelftevriend.be](mailto:annelies@jezelftevriend.be)

*Deelname:* €95 materialen en werkboek inbegrepen

*Data:* woe 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 14/12, 21/12, 11/01, 18/01, 25/01, 1/02 telkens van 13u tot 14u

*Terugkomdagen:* 1/03 en 31/05

*Adres:* kindercampus Tuinwijk

