

Meer leren durven!

Momenten van piekeren, faalangst en zenuwachtig zijn voor een toets of spreekbeurt kunnen bij ieder kind voorkomen. Uit onderzoek blijkt dat deze angsten bij één op de vier kinderen dagelijks terugkeren. Angstige kinderen kunnen een gebrek aan zelfvertrouwen hebben en zijn vaak te verlegen om sociaal contact te maken. Dit kan gepaard gaan met lichamelijke klachten zoals hoofdpijn en buikpijn. Hierdoor zitten kinderen vaak slechter in hun vel en presteren ze minder goed op school. Daarom organiseert Context, centrum voor GGZ preventie, de cursus 'Vrienden' voor kinderen van 8 t/m 12 jaar.

Wat is 'Vrienden' ?

De training 'Vrienden' leert kinderen stapsgewijs om te gaan met situaties die stress en angst opleveren. Tijdens de training staan de volgende leerpunten centraal:

- Het herkennen van de eigen angst(en)
- Ontspanningstechnieken
- Positief leren denken
- Jezelf belonen
- Omgaan met moeilijke situaties
- Het leren inschakelen van het sociaal netwerk

Uit de praktijk blijkt dat de deelnemers dankzij 'Vrienden' bewuster worden van hun gedachten en lichaamssignalen. Met een uitgebreid stappenplan leren de deelnemers hun angsten te overwinnen. Hierdoor ontwikkelen ze onder andere meer zelfvertrouwen. Het effect van 'Vrienden' is meerdere malen wetenschappelijk aangetoond. Deze training wordt al meer dan tien jaar over de hele wereld gebruikt.



De 'Vrienden'-bijeenkomsten

De training bestaat uit tien bijeenkomsten van anderhalf uur en wordt begeleid door twee trainers van Context. Na iedere bijeenkomst krijgen de kinderen een opdracht mee naar huis. Er worden vanuit Context ouderbijeenkomsten georganiseerd om de ouders te informeren over de organisatie, inhoud en effecten van 'Vrienden'. Tevens wordt hier besproken op welke manieren de ouders hun kinderen kunnen ondersteunen.

Wat zijn de reacties over 'Vrienden'

'Saida was altijd een teruggetrokken en verlegen meisje, nu is ze zelfverzekerder en maakt makkelijk contact met anderen.'

(mw. Barends, leerkracht)

'Vroeger vond ik het eng om een spreekbeurt voor de klas te houden, maar nu vind ik het juist leuk... We hebben geleerd dat als je zelf positief bent, het een stuk beter gaat. Dankzij de ontspanningsspelletjes heb ik ook minder buikpijn bij een spreekbeurt...gelukkig maar!'

(Chantal, deelnemer 9 jaar)

'Ergens logeren vond mijn zoon erg eng. In de 'Vrienden'-training heeft hij geleerd om zich stapsgewijs hierop voor te bereiden.'

(Mw. Dos Santos, moeder)



Wat is Context?

Context is het expertisecentrum op het terrein van GGZ-preventie voor Rotterdam en. Met behulp van onderzoek, voorlichting, training en advies wordt bij Context gewerkt aan het voorkómen van psychische problemen.

Informatie en aanmelding

Het is mogelijk om een afspraak te maken met een preventiewerker van Context om te kijken wat de mogelijkheden zijn voor een 'Vrienden'- training bij u op school of locatie. Voor de training wordt het werkboek in rekening gebracht (€22.50 per deelnemer). Context verzorgt tevens 'Vrienden'-trainingen voor jongeren van 12 t/m 16 jaar.

Voor meer informatie en aanmelding van 'Vrienden' bij u op school of locatie kunt u contact opnemen met:

Context, Centrum voor GGZ preventie
T: (010) 49 33 555
E: info@context-ggzpreventie.nl
W: www.bavo-europoort.nl

Vrienden
Code: 908/043

Postbus 5250 3008 AG Rotterdam
Twentestraat 52 3083 BD Rotterdam
Telefoon (010) 49 33 555 Fax (010) 49 33 589
info@context-ggzpreventie.nl www.context-ggzpreventie.nl

'Vrienden'

Een cursus voor kinderen van 8 t/m 12 jaar om meer te durven en zelfvertrouwen te krijgen!

Context