Jongeren

# Denken + Doen = Durven 8-12 jr (PO)

**Een training voor kinderen van 8-12 jaar (groep 5 t/m 8) die graag meer zouden willen durven en zich dapperder en zelfverzekerder willen voelen.**

Iedereen is wel eens bang en dat is normaal. Maar als de angst of stress ervoor zorgt dat het soms wat moeilijker of minder leuk is en het jouw kind tegenhoudt in wat jouw kind wil doen en wil zijn is het tijd om dit aan te pakken.

Met leeftijdsgenoten leren ze hoe ze om kunnen gaan met spannende of lastige situaties. Ook leren de kinderen omgaan met angstige, maar ook met boze of verdrietige gevoelens. Daarnaast leren zij lichaamsseintjes herkennen, ontspannen en ze leren hoe ze niet-helpende, negatieve naar helpende, positieve gedachten kunnen omzetten.
Kinderen zien dat zij niet de enige zijn die soms iets spannend vinden of iets niet durven.

**Thema's**

- Uitleg passend bij de leeftijd over angst, somberheid, stress, piekeren
- Emoties, wat zijn dat nu eigenlijk/ hoe herken je ze en wat kan je doen als je ze voelt
- Herkennen van je eigen lichaams-seintjes
- Onderzoeken van je gedachten en oefenen met het inzetten van helpende gedachten
- Hoe kan je spannende dingen in kleine stapjes aanpakken

In een groepje van vijf tot acht kinderen komen we acht keer, 1,5 uur bij elkaar. Daarnaast is er een ouderbijeenkomst en een eindgesprek. Van tevoren is er een kennismakingsgesprek.

**Meer weten of aanmelden?**
Bekijk de website: https://propersona.nl/preventie/denken-doen-durven-8-12-jr-po/

**Pro Persona Preventie**
(026) 312 44 83
preventie@propersona.nl
www.propersona.nl/preventie
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00110-261105