



## **Training Blij Met Mij**

Kinderen kunnen zich het best vrij en zelfstandig ontwikkelen als ze zich emotioneel zeker voelen.

Scholen werken aan leerprestaties en doen al het mogelijke om kinderen verder te helpen. In een soms grote groep is het voor veel kinderen nog een hele klus om zich veilig te voelen en een eigen plek in te nemen.

Om iets toe te voegen, waar het kind en zijn/haar ouders beide van kunnen profiteren, is Els Pronk 5 jaar geleden de training 'Blij Met Mij' gestart.

In deze training ervaren kinderen een manier om elkaar beter te begrijpen en emotioneel sterker in de wereld te staan.

De ouders krijgen in drie avonden mee wat in de training aan de orde wordt gesteld.

Blij met Mij gaat uit van het talent dat ieder kind heeft. Dit kan de sleutel zijn voor een andere kijk als opvoeder.

In deze training krijgen ouders en kinderen weer een plek.

## **Een succesvolle training**

Waarom de training zo succesvol is heeft met een aantal belangrijke ingrediënten te maken. Zo werken we heel nadrukkelijk vanuit talenten en waardering. Dat geeft bij kinderen goede energie, en daar krijgen ze meer veerkracht van. Ook hun zelfbeeld verandert door te gaan kijken naar wat ze al kunnen en goed doen.

Een reactie van een kind in een training: 'Eigenlijk zijn er ook heel veel dingen die ik wel goed kan!'

Uit onderzoek blijkt dat positieve emoties ons helpen om op de korte en lange termijn met meer veerkracht om te gaan met moeilijke situaties. Doen wat je graag doet, waar je goed in bent, geeft deze positieve emoties! Plezier en pret hebben een veel belangrijk effect dan we denken.

Ook voor de toekomst van kinderen is het heel belangrijk om te weten waar hun talenten liggen.

Een ander belangrijk punt is dat we de ouders veel betrekken bij de training. Het gaat er vooral om hoe de volwassenen hun kinderen ondersteunen in dit leerproces. Eigenlijk is Blij met Mij! ook een ondersteuningstraject voor ouders. Veel ouders vertellen ons dat ze vooral zelf veel geleerd hebben. Dit heeft effect op het hele gezin.

In de training gaan we onder andere aan de slag met de overtuigingen die kinderen over zichzelf hebben. Dat kunnen echt belemmerende gedachten zijn als: 'Ik kan dat toch niet, Ik ben stom.' Deze gedachten zitten verandering van gedrag vaak in de weg. Daarom gaan we eerst met hen op zoek naar gekleurde gedachten die hen kunnen helpen. Want met de gedachte: 'Ik ga het gewoon

proberen', kunnen kinderen vaak beter beginnen aan moeilijk schoolwerk. En als je denkt: 'Ik ben leuk', zul je heel anders met leeftijdgenoten omgaan. Onze ervaring is dat verandering van deze overtuigingen bij kinderen, effect heeft op de lange termijn. En dat is toch wat we willen!"

We zien kinderen met meer zelfvertrouwen, die tegenslagen beter aan kunnen, meer vrolijkheid en plezier. Dit heeft effect op sociaal gebied en ook op schoolprestaties. We horen ook van ouders en leerkrachten dat zij het nu anders doen met dit kind. Dat is misschien nog wel de grootste winst!"

### **Voor welke kinderen is de training geschikt?**

Het liefst zouden we zien dat alle kinderen deze 'bagage voor de toekomst' mee krijgen. Net zoals zwemles en taal- en rekenles. Zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld liggen aan de basis van alles wat we doen. Daarom zou het voor alle kinderen een positief effect op de lange termijn kunnen hebben. In de training zien we veel kinderen die op school faalangstig zijn, kinderen die gepest zijn. Teruggetrokken kinderen die niet zo goed voor zichzelf op durven komen. Of juist kinderen die snel van zichzelf af slaan, omdat ze niet goed weten hoe het anders kan. Kinderen die blijven hangen in negatieve gedachten over zichzelf.

Kinderen die snel boos worden, of kinderen die snel gaan huilen.

Elk kind komt met een eigen vraag, iets dat ze zelf graag anders willen.

En... daar helpen we ze bij.



### **Wat houdt de training eigenlijk in?**

De kinderen komen vijf keer op woensdagmiddag of zaterdagmorgen. En daarnaast zijn er nog drie avonden voor de ouders, leerkrachten, opa's en oma's enzovoorts. Het is heel steunend voor kinderen om te weten dat ze niet alleen staan. We hebben gedurende de training intensief contact met ouders.

**Voor:** Kinderen in de leeftijd van 8-11 jaar en hun ouders

**Trainers:** **Liesbeth Stellingwerf**  
[www.tgroeiatelier.nl](http://www.tgroeiatelier.nl)

**Liesbeth Hoekstra**  
[www.blikveldcoaching.nl](http://www.blikveldcoaching.nl)

## **Blij Met Mij vanaf april 2013**

### **Voor ouders**

Donderdagavond van 20.00 u - 22.00 u  
**4 april -16 mei -13 juni**

### **Voor kinderen**

woensdagmiddag van 13.30 u -16.00 u  
**10 en 24 april - 15 en 29 mei -12 juni**

Locatie: kath. Jenaplan school, de St.Paulusschool, Julianalaan 40

Kosten: € 300, -

Incl. Intake, 5x training kinderen; 3 info-avonden voor ouders; zo nodig tussentijds contact.

**Meer info:** <mailto:info@blikveldcoaching.nl>