

Bij de Kameleon thuis

training voor kinderen die thuis stress ervaren

Als er langere tijd spanningen zijn in een gezin, dan is het voor de kinderen fijn als ze een plek hebben waar ze leren omgaan met hun emoties en met wat er thuis speelt. Speciaal voor kinderen die thuis stress ervaren is er de training Bij Kameleon Thuis.

Mijn moeder heeft veel zorgen omdat zij ziek is. Dit merk ik want ik woon in hetzelfde huis...

In elk gezin zijn wel eens spanningen, maar in sommige gezinnen zijn de spanningen heftiger of duren ze langer. Bijvoorbeeld doordat een vader, moeder, broer of zus lichamelijk of psychisch ziek is, omdat er sprake is van een echtscheiding of relationele spanningen, er een familielid is overleden of omdat er zorgen zijn over werk of inkomen. Hoewel kinderen zich net zoals een kameleon goed aanpassen aan een nieuwe situatie, is het ook belangrijk

dat ze hun eigen ervaringen kunnen uiten. Naast de zorg die u als ouder of verzorger kunt bieden, helpt het kinderen als ze met andere kinderen over de situatie kunnen praten, spelen en tekenen.

De training wordt gegeven aan twee leeftijdsgroepen. Kinderen tussen 4 en 8 jaar en kinderen tussen 8 en 12 jaar. De kinderen komen acht keer bij elkaar en er zijn twee ouderbijeenkomsten.

Wat leren de kinderen?

Ze leren dat ze niet de enige zijn die veel spanning of stress mee maken en dat zij niet de oorzaak zijn van die spanningen. Ook leren kinderen hun gevoelens te herkennen, zich te uiten en trots te zijn op wat goed gaat.

Er wordt gepraat over ruzie en lastige situaties en er wordt geoefend hoe kinderen hun grenzen kunnen aangeven.

In de groep komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Kennismaking en vertrouwen
- Met wie woon je en hoe gaat het thuis?
- (H)erkennen van emoties
- Uiten van emoties
- Omgaan met moeilijke situaties
- Steun, vragen en reacties vanuit de omgeving
- Trots zijn op jezelf en je familie
- De toekomst en afscheid nemen

Mijn ouders denken vaak anders over dingen. Ze maken veel ruzie.

Wat doen we?

We beginnen elke week met limonade en een koekje. Dan praten we even bij. Daarna gaan we

aan de slag met één van de onderwerpen.

We doen dit met speelse werkvormen zoals: een groepsgesprek met handpop Kamil de Kameleon, voorlezen van een verhaal, (rollen)spellen of knutselopdrachten.

Ook voor ouders

Om de ouder(s) van de deelnemers zoveel mogelijk te betrekken zijn er twee informatiebijeenkomsten waarin wordt verteld wat de kinderen in de groep doen en waarom. Er wordt uitleg gegeven over de invloed van spanning en stress op het gezin en op het functioneren van kinderen. Ook worden er handvatten gegeven hoe daar het beste mee om te gaan.

Meer weten? Mail naar info@larikslaan2.nl of bel 033 303 44 44.
Op www.sociaalplein-leusden.nl leest u wanneer er een training start.