

# Vrienden programma

8-12 jaar

## Het programma

Cognitieve faalangst en sociale angst zijn veelvoorkomende vormen van angst bij kinderen. Bij deze training wordt ingestoken op het herkennen van signalen van angst en kan een kind goed leren hoe om te gaan met gevoelens van angst en leert om weer zelf controle te hebben.

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

Deelnemers worden dankzij 'Vrienden' bewuster van hun gedachten en lichaamssignalen. Met een uitgebreid stappenplan leren kinderen hun angsten te overwinnen. Hierdoor ontwikkelen ze onder andere meer zelfvertrouwen. Deze training wordt al meer dan tien jaar over heel de wereld gebruikt. Het effect is wetenschappelijk aangetoond.

## De 'Vrienden'-bijeenkomsten

De training bestaat uit negen bijeenkomsten van anderhalf uur en wordt begeleid door twee trainers vanuit het Sociaal Wijkteam Dordrecht. Na iedere bijeenkomst krijgen de kinderen opdracht(en) mee naar huis waar zij samen met ouders aan kunnen werken. Ouders spelen een belangrijke rol in het opbouwen van zelfvertrouwen en verminderen van angst. Vanuit de training wordt gevraagd om betrokkenheid en medewerking van ouders/verzorgers tijdens de training.

## Meer informatie & aanmelden

Aanmelden kan via de OK-coach op de basisschool van je kind of via medewerkers van Sociaal Wijkteam Dordrecht. Het e-mailadres is [groepswerk@swtdordrecht.nl](mailto:groepswerk@swtdordrecht.nl). De training start bij voldoende aanmeldingen. Meer info: [www.swtdordrecht.nl](http://www.swtdordrecht.nl).

- ✓ stimuleert het zelfvertrouwen
- ✓ versterkt de emotionele veerkracht
- ✓ bouwt probleemoplossende vaardigheden op



Voorafgaand aan de training vindt er een intakegesprek plaats met je zoon of dochter en jou als ouder/verzorger. Tijdens dit intakegesprek geven de trainers meer uitleg over de training en gaan zij in gesprek met het kind. Belangrijk is dat het kind zelf gemotiveerd is voor de training en aan de slag wil gaan om andere patronen te leren. Het kan zijn dat tijdens het intakegesprek blijkt dat de training niet aansluit bij de behoeften van het kind. Er wordt dan samen gekeken naar een andere mogelijkheid voor ondersteuning.

Je wordt telefonisch benaderd om een intakegesprek in te plannen.

**Aanmelden & meer informatie via de OK-coach op school**