

Informatie voor het kind

Waarom ga je meedoen aan deze training?

Je gaat meedoen aan de training 'Hoe word ik boos?'. Er zijn veel kinderen die het moeilijk vinden om rustig te reageren als ze boos worden. In de 'Hoe word ik boos?'-training kun je leren om op een goede manier met je boosheid om te gaan. Je zou bijvoorbeeld aan deze training mee kunnen doen als je snel boos wordt, vaak boos bent of veel ruzie hebt met anderen.

Hoe ziet het programma er uit?

Als je mee gaat doen met deze training hebben jij en je ouders eerst een gesprekje met één van de trainers. Dit is om kennis met elkaar te maken en om af te spreken wat je in de training wilt leren. Daarna begint de training. Twaalf weken lang kom je elke week in een groepje van vier kinderen en twee trainers bij elkaar. Elke bijeenkomst duurt ongeveer een uur en gaat altijd op dezelfde manier:

- Bijpraten
- Oefenopdracht bespreken
- Verhaal
- Uitleg
- Oefenen
- Spel en drinken
- Napraten met de ouders

Hulp van je ouders en meester of juf bij het oefenen thuis en op school

Zoals je leest is er iedere keer een oefenopdracht. Het is namelijk heel belangrijk dat je thuis en op school oefent met de dingen die je in de training leert, want: hoe meer je oefent, hoe makkelijker het gaat. Je ouders en je leerkracht zullen je helpen bij het maken van de oefenopdrachten.

Na de training word je nog één keer uitgenodigd om samen met je ouders te bespreken wat je tijdens de training hebt geleerd.