



Training Surfen op Emoties

Hoe krijgt mijn kind zijn emoties onder controle?

Sommige jongeren schieten snel in de stress. Er hoeft maar iets te gebeuren of ze worden overspoeld door hun eigen, heftige emoties. Ze zijn bijvoorbeeld woedend, in paniek of wanhopig. De ene jongere wil op zo'n moment iets kapot maken, de ander sluit zich af of wordt somber. Met als gevolg dat de sfeer in huis steeds slechter wordt. Vaak zijn er ook conflicten op school en met leeftijdsgenoten.

Grip op emoties

Worden de problemen niet minder? Dan is het tijd om hulp in te schakelen. In deze training leert uw kind om grip te krijgen op zijn/haar eigen emoties. Veel jongeren die hiermee zaten, hadden baat bij deze training. Zij kregen niet alleen hun emoties beter onder controle, ook het contact met hun naasten verbeterde.

Voor jongeren van 13 tot 18+ jaar

De groepstraining is bestemd voor jongeren en jong-volwassenen die hun eigen, heftige emoties moeilijk de baas kunnen. Het is belangrijk dat uw kind hier zelf last van heeft en dit wil veranderen.

Wat leert uw kind in deze training:

- Zichzelf en anderen beter begrijpen.
- De eigen emoties onder controle krijgen.
- Werken aan zelfrespect en zelfvertrouwen.
- Op een positieve manier voor zichzelf opkomen.
- Lastige situaties kunnen voorkomen.
- Beter contact krijgen met anderen (ouders, docenten, vrienden).

Training met leeftijdsgenoten

Uw kind volgt de training met max. 8 leeftijdsgenoten. De training bestaat uit 24 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur. Tussendoor zijn er nog 8 netwerkbijeenkomsten (zie uitleg hierna).

Incl. netwerkbijeenkomsten

Voor de 8 netwerkbijeenkomsten mag uw kind 1 of meer supporters uitnodigen. Bijvoorbeeld een ouder, familielid of vriend. Samen met de jongere krijgen zij een korte versie van de training. Zo ontstaat meer begrip voor elkaar en wordt de jongere gesteund om de



geleerde vaardigheden thuis toe te passen en vol te houden.

Intake

Voor de training begint, hebben we eerst 3 persoonlijke gesprekken met uw kind. We motiveren uw kind om mee te doen en bepalen samen de doelen waaraan gewerkt gaat worden.

Programma

De training bestaat uit 4 thema's:

1. Oefenen met aandacht & focus (4 sessies)
2. Omgaan met emoties & gevoel (6 sessies)
3. Omgaan met lastige situaties (6 sessies)
4. Contact met anderen verbeteren (6 sessies)

Uw kind wordt gecoacht door 2 ervaren trainers en krijgt ook een werkboek mee naar huis met huiswerkopdrachten. Elke sessie heeft een vaste opbouw. We doen eerst een aandachtsoefening, daarna bespreken we het huiswerk. Na een korte pauze gaan we verder met het thema van die week.

Dit zeggen andere ouders over de training:

Moeder van Jordy (15): *"Als er iets onverwachts gebeurde, dan hadden we de poppen aan het dansen. Jordy reageerde altijd enorm heftig. Schelden, schreeuwen en slaan. Door de training is hij echt veranderd. Hij en wij weten nu ook hoe je triggers kunt vermijden."*

Vader van Justin (16): *"De netwerksessies waren heel verhelderend! Alleen al om te merken dat je niet de enige ouder bent die worstelt met een lastige puber. Justin wist de boel flink te ontregelen thuis en op school. Dat gebeurt nu steeds minder."*

Moeder van Bo (18): *"Bo was vaak somber. Altijd gaf ze anderen de schuld als er iets mis ging. Ze heeft in de training geleerd om ook naar zichzelf te kijken. Ze kreeg handvatten om anders op situaties te reageren en rustig te blijven. Sindsdien is de sfeer in huis flink verbeterd. Ik zie 't ook aan haar ogen, die staan anders."*

Aanmelding of vragen

Meer informatie of aanmelden? Neem dan contact met ons op, tel. 0493 – 327506 of mail naar aanmelding@bj.nl

Vergoeding

Wilt u weten of deze training wordt vergoed? Neem dan contact op met uw gemeente. Er is een verwijfsbrief nodig van de huisarts of hulpverlener.

Bijzonder Jeugdwerk
Meester de Jonghlaan 4
5753 RR Deurne

T 0493—312589
F 0493 —312553
E info@bj.nl

Vind ons op:

www.bijzonderjeugdwerk.nl



**BIJZONDER
JEUGDWERK**