

WELKOM!



A close-up photograph of a ladybug with a red body and black spots, perched on a thin green stem. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting foliage.

PRAKTISCH

INHOUD ASSERTIVITEITSTRAINING

TIPS TIJDENS & NA

PRAKTISCH

**OUDERSESSIE
3 KINDERSESSIES**

@Steborg

1 INDIVIDUEEL GESPREEK

E-MAILADRES TRAINER:

deglundering@gmail.com of vicky@deglundering.be

Telefoonnummer:

0476/456.472

VRAGEN?

PPT KRIJGEN jullie na de sessie

INHOUD ASSERTIVITEITSTRAINING Sessie 1

ASSERTIEF ZIJN – PASSIEF ZIJN – AGRESSIEF ZIJN
(olifant – schildpad – leeuw)

brainstormen
wat, hoe, wanneer

ACTIEGERICHT AAN DE SLAG
oefenen en bespreken van dagelijks voorkomende situaties

DE EIGEN SITUATIE ONDER DE LOEP
hoe kan jij het zelf aanpakken?

HUISWERK
Wanneer gedraag ik me als een leeuw, schildpad of olifant?



INHOUD ASSERTIVITEITSTRAINING Sessie 2

ASSERTIVITEITSDAGBOEK bekijken

Wat was je het meest? Wat vind je hier van?

Helpende en niet-helpende GEDACHTEN ofwel uilengekwetter

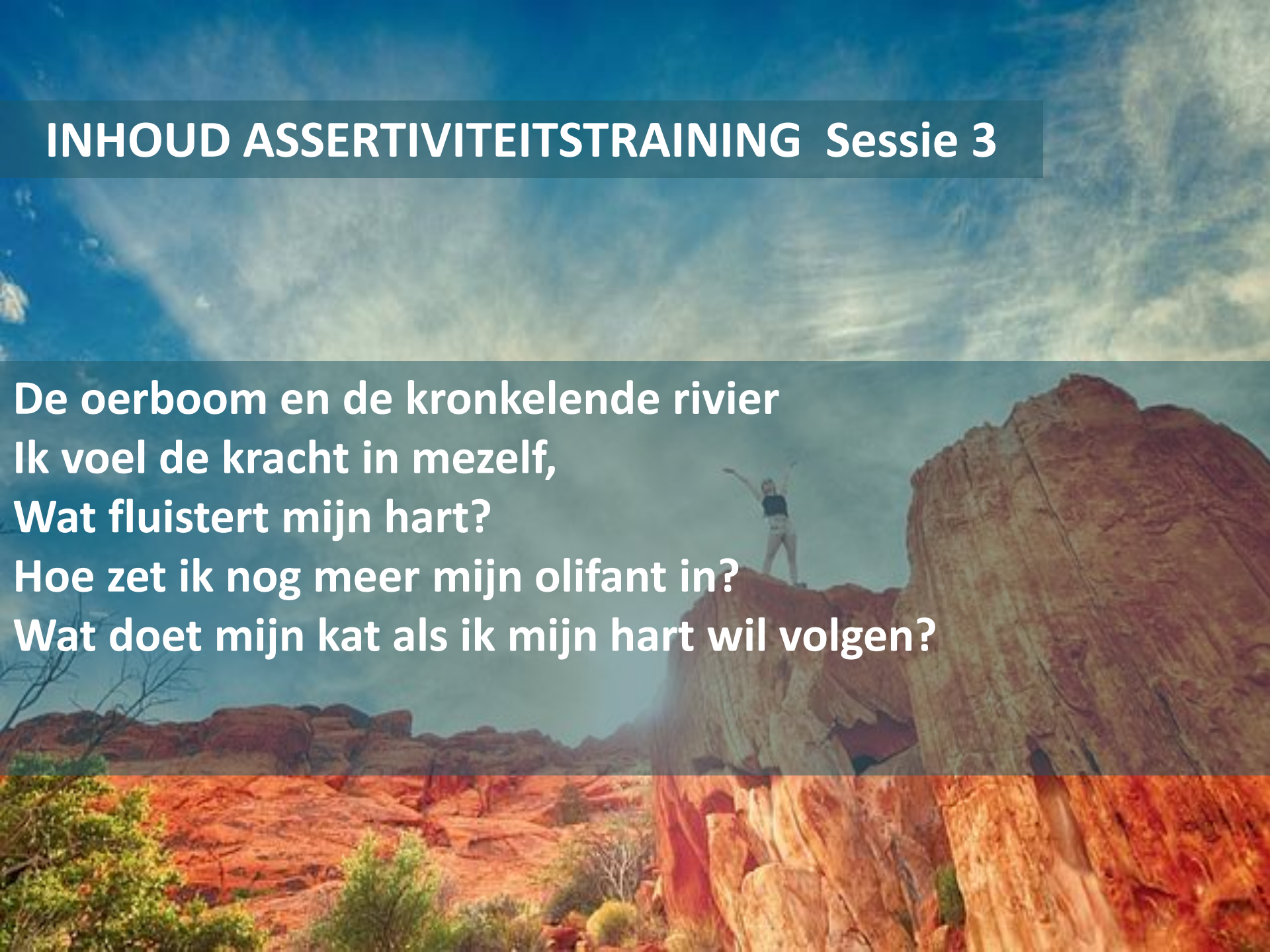
Uilengekwetter omarmen door OLIFANTTRAINING.

Wat kan ik goed, wat zet ik in om mijn olifant te trainen?

=> talenten

INHOUD ASSERTIVITEITSTRAINING Sessie 3

De oerboom en de kronkelende rivier
Ik voel de kracht in mezelf,
Wat fluistert mijn hart?
Hoe zet ik nog meer mijn olifant in?
Wat doet mijn kat als ik mijn hart wil volgen?



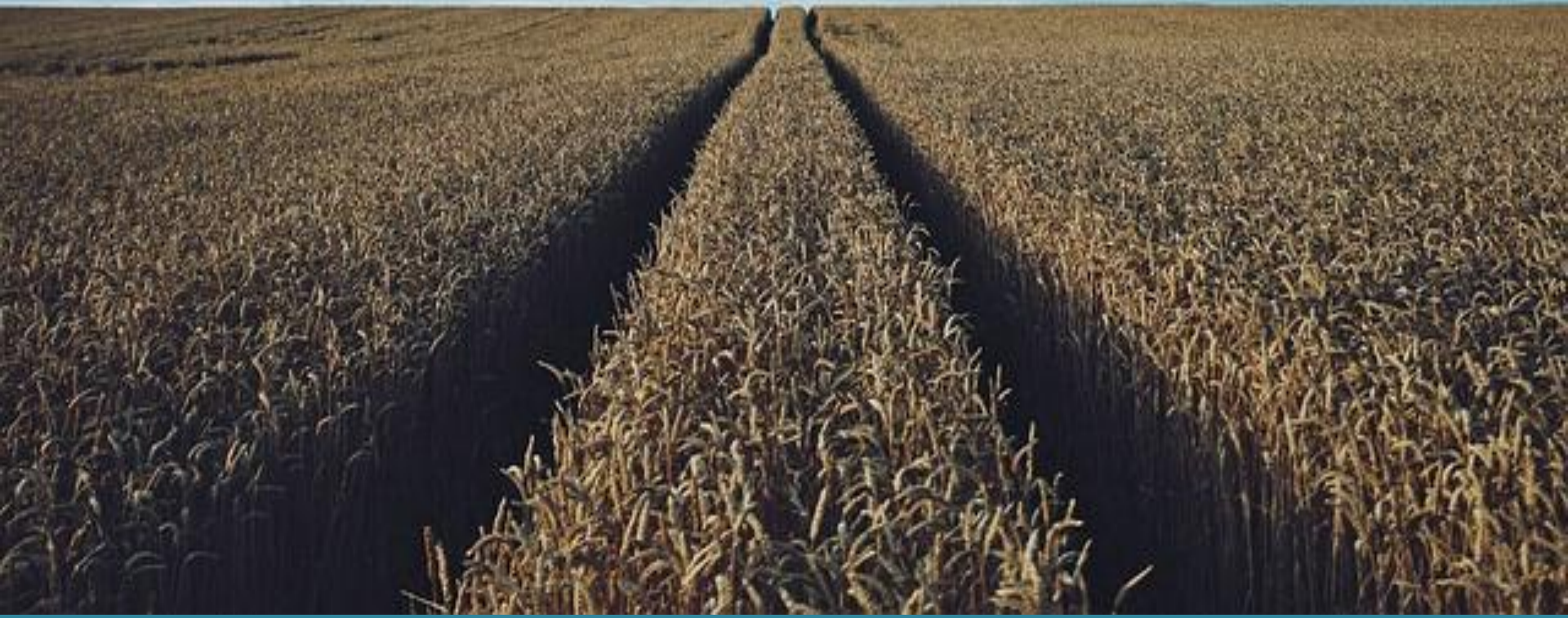
en dat alles...



Positive

op een EMPOWERENDE manier!

TIPS TIJDENS & NA DE TRAINING





Ermee bezig zijn helpt.

Praat met je zoon of dochter over zijn of haar
en natuurlijk ook jouw (faal)angsten of
onzekerheid.

Dwing nooit maar nodig uit tot gesprek.

EEN VEILIGE HAVEN

onzekerheid overwin je door in kleine stapjes moeilijke dingen te doen.

Vermijd faalangstige situaties niet.

Neem je kind en zijn/haar angst serieus en wijs erop dat je pas moedige dingen kan doen, als je bang bent. Het bang zijn is een soort van richtingwijzer dat iets belangrijk is.



LUISTER



Probeer de moeilijkheden waarmee je zoon of dochter te maken krijgt te begrijpen en erken hem/haar hierin.

Praat over gevoelens. Over de jouwe, en over de emoties van je kind.

HET LUKT (NOG) NIET

Weet en eer dat je kind (NU NOG) moeite heeft met bepaalde handelingen.

Geloof dat verandering stap-voor-stap mogelijk is. Laat dit merken in je taalgebruik en wat je doet.

Bereid je kind voor op nieuwe situaties. Vertel erover of oefen vooraf.

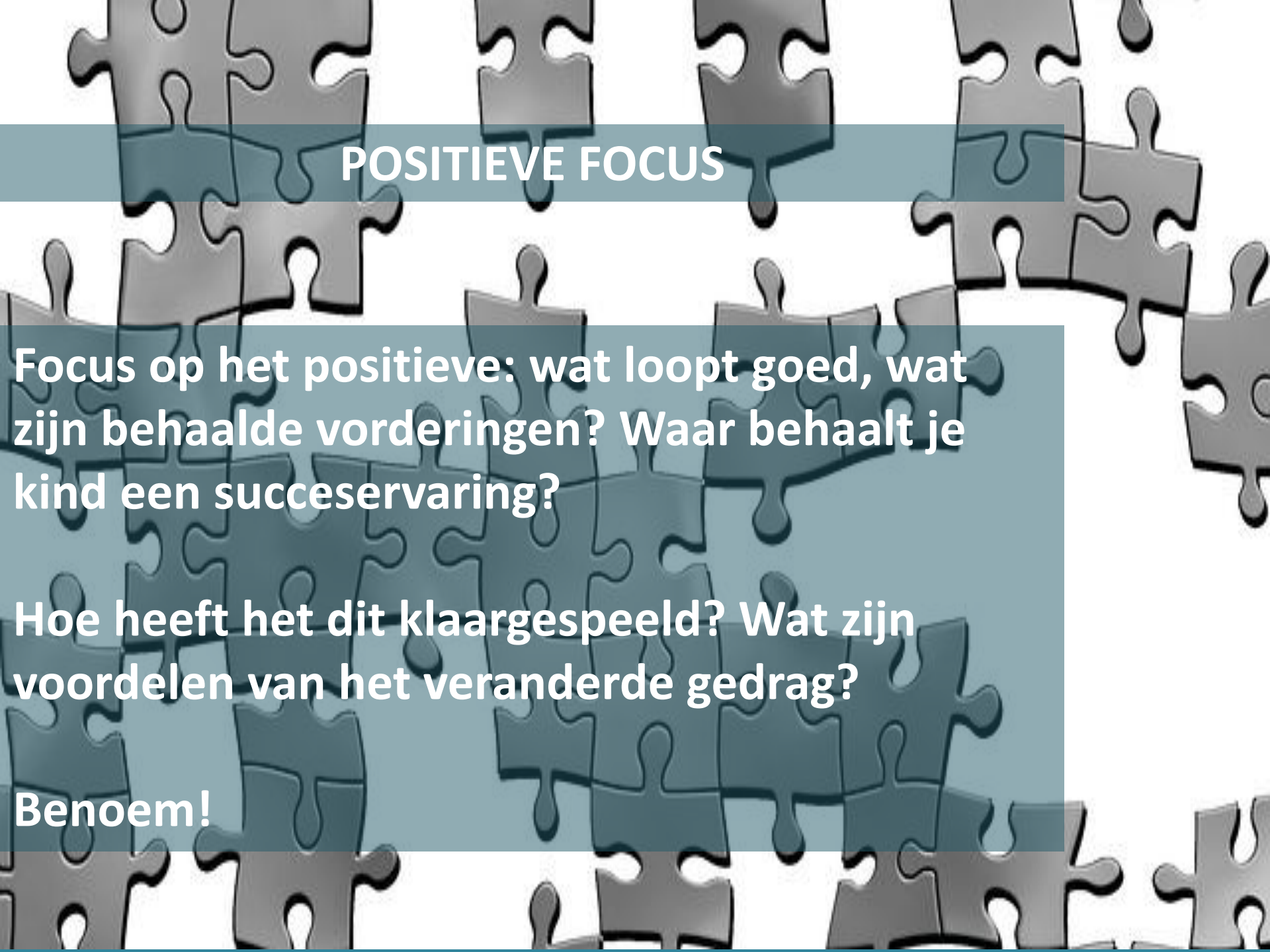


TOON VERTROUWEN

Laat zien dat je gelooft in je kind.

Dit kan je doen door het geven van verantwoordelijkheden op domeinen waarvan je inschat dat het boeken van (kleine) successen zeer realistisch is.

Doe het stap voor stap.



POSITIEVE FOCUS

Focus op het positieve: wat loopt goed, wat zijn behaalde vorderingen? Waar behaalt je kind een succeservaring?

Hoe heeft het dit klaargespeeld? Wat zijn voordelen van het veranderde gedrag?

Benoem!



EVEN GEDULD...

Geduld is ook hier een mooie deugd.

**Sommige kinderen hebben nu eenmaal meer
tijd nodig om te wennen.**



EIGEN TIPS?