



Als ouders/opvoeders maak je je vaker zorgen. Je wilt dat je kind zich goed voelt, voor zichzelf kan zorgen, zo nodig voor zichzelf opkomt, samen speelt en rekening houdt met anderen en zichzelf kan beschermen.

We wensen dat onze kinderen voldoende zelfvertrouwen krijgen en de uitdaging van het leven aankan.

Het idee dat het niet goed gaat met onze kinderen of dat zij gevaar lopen, maakt ons bang. Soms weten we niet goed hoe we daar mee om moeten gaan. We vragen ons af wat we kunnen doen om hen te beschermen.

Met behulp van deze cursus ervaren kinderen zichzelf en leren zichzelf accepteren. Ze krijgen op een speelse manier grondregels en vaardigheden aangeboden.

Kinderen gaan zichzelf (weer) als waardevol ervaren en leren beter met zichzelf en anderen omgaan.

Als ouders/opvoeders kunnen wij hen daarbij helpen!

Training voor kinderen

De ENIGE die altijd bij je is om voor jezelf te zorgen, ben JIJ ZELF!

Met spel, beweging, tekenen, verbeelding, verwoorden van eigen ervaringen en het werkboek leren kinderen (weer) trots te zijn op zichzelf en hun eigen kracht te vinden.

Leren om je eigen meester te zijn:

- op jezelf leren vertrouwen
- zorgen en opkomen voor jezelf
- stilstaan bij wat jij wil, kan en doet
- beter met jezelf en anderen omgaan
- je eigen problemen oplossen
- jezelf beschermen tegen misbruik door anderen



Cursus voor ouders

Als ouders vraag je je vaak af op welke manier je dit kind het beste kunt begeleiden.

Met spel, beweging, tekenen, verbeelding, verwoorden van eigen ervaringen en het werkboek leren kinderen (weer) trots te zijn op zichzelf en hun eigen kracht te vinden.

Tijdens de ouderavonden en met behulp van het cursusboek, staan we stil bij de volgende onderwerpen:

- Hoe praten wij met en luisteren wij naar onze kinderen?
- Pesten en gepest worden, hoe ga ik daar als ouder mee om?
- Het stel-dat-spel – een manier om kinderen voor te bereiden op situaties
- Preventie van (seksueel) misbruik, hoe pak ik dat aan?
- 'Positief' ouderschap, hoe geef ik dat vorm?
- Oplossen van problemen en conflicten, zo, dat we ons allemaal goed voelen.

Hoe?

De kinderen worden in de training uitgenodigd en aangemoedigd om op meerdere manieren te 'bewegen': al ervarend krijgen ze zicht op zichzelf, op de eigen houding en beweging en de gevolgen van hun gedrag voor de ander. Door spelenderwijs met leeftijdsgenootjes nieuwe vaardigheden te ontwikkelen krijgen zij meer (gedrags) keuzemogelijkheden.

De ouders/opvoeders krijgen ondersteuning, zodat zij kinderen kunnen helpen zelfstandig te worden en hun eigen problemen op te lossen.

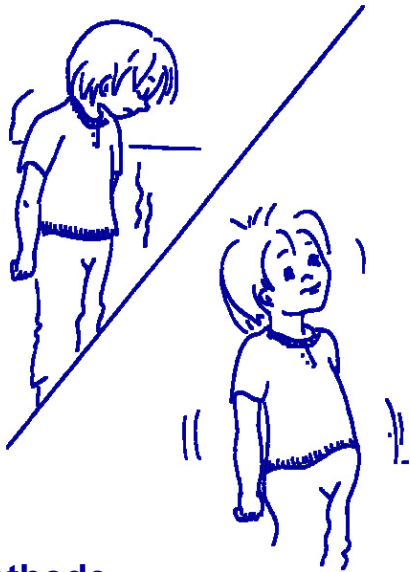
Plezier hebben, samen en alleen!

Voor wie?

Voor kinderen die last hebben van zichzelf, hun eigen gedrag en/of moeite hebben in het contact met anderen.

- verlegen of teruggetrokken zijn
- pesten of gepest worden
- impulsief of explosief zijn
- bang zijn om iets te ondernemen of fouten te maken
- die zichzelf niet waardevol vinden
- het moeilijk vinden de gevolgen van hun eigen gedrag in te schatten





De methode

De methode "Ho, tot hier en niet verder ...!" bevordert de psychosociale weerbaarheid van kinderen, jeugdigen en de ondersteunende rol van ouders, opvoeders en leerkrachten vanuit een houding van respect en meerzijdige partijdigheid en op basis van bewegen, spel, fantasieoefeningen en focussen.

Niet alleen de kinderen, ook de ouders en opvoeders krijgen een ondersteuning. Kinderen kunnen moeilijk de leerervaringen en gedragsveranderingen bestendigen wanneer het thuis- en leefmilieu geen passende basis biedt. De methode wordt zowel preventief, pedagogisch, als curatief ingezet.

De methode "Ho, tot hier en niet verder...!" is ontwikkeld door Joeske Kool, bewegingsexpressie-therapeut/psychomotorisch therapeut. Joeske is de auteur van het gelijknamige boek, uitgegeven bij ACCO (ISBN 90-334-5993-0): een handleiding voor een training in psychosociale weerbaarheid voor hulpverleners, begeleiders of leerkrachten en de (aparte) werkboeken voor kinderen en ouders/opvoeders.

Trainers

De gecertificeerde trainers "Ho, tot hier en niet verder...!" volgden de voortgezette opleiding van Stichting Uit eigen beweging bij Joeske Kool. Zij maken deel uit van het Netwerk "Ho, tot hier en niet verder...!".

De trainers benaderen in hun werk de mogelijk negatieve ervaringen van kinderen en hun ouders/opvoeders met open vizier, maar richten zich tegelijkertijd op het aanspreken en benutten van alle positieve kanten en groeimogelijkheden van kind en ouders. De ontwikkeling en versterking van het 'IK' staan centraal.

uit eigen beweging 
Stichting ter bevordering van de psycho-sociale weerbaarheid
van kinderen en jeugdigen

De Stichting **Uit eigen beweging** draagt bij aan de preventieve, pedagogische en curatieve zorg op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg.

Zij bevordert de psychosociale weerbaarheid van kinderen en jeugdigen op basis van de methode "Ho, tot hier en niet verder...!" door de opleiding van trainers, deskundigheidsbevordering van begeleiders en therapeuten, supervisie en coaching, het geven van workshops, cursussen en schoolprojecten voor kinderen, ouders en leerkrachten.

Zij ontwikkelt nieuwe toepassingen en verzorgt de kwaliteitsontwikkeling en -toezicht bij trainers en instellingen die met deze methode werken.

www.uiteigenbeweging.nl

*Ho, tot HIER
en niet verder...!*



Training

*in psycho-sociale weerbaarheid
voor kinderen en hun ouders*