

Beste ouder

(en beste jongere, want je mag gerust meelesen 😊)

Assertiviteit, zelfvertrouwen?

Hartelijk dank voor jouw interesse in Lavender. Assertiviteit, zelfvertrouwen ... De dag van vandaag word je als ouder én als jongere met trainingen, kampen ... om de oren geslagen. Maar welke training is nu de beste? Waarin verschilt de ene training van de andere? Past deze training wel bij jouw kind? Allemaal logische vragen die ik mezelf ook gesteld heb toen ik op zoek was naar een assertiviteitstraining voor mijn zoon Sander, toen die nog jong was. Sander heeft verschillende trainingen gevolgd op diverse plaatsen. Ik heb mezelf geschoold en verdiept in een korte training die bij mijn zoon aansloeg en waarbij ik ook zeer positieve gedragsveranderingen waarneem bij mijn leerlingen op school.

Is gedragsverandering mogelijk?

"Een gedragsverandering kan je toch nooit aanleren op twee dagen?", is een vraag die me veel gesteld wordt. Ik kan het hier volkomen met je eens zijn. Het doel van een Lavendertraining is dan ook niet om het gedrag van jouw kind in twee dagen te veranderen, maar wel om je kind nieuwe vaardigheden aan te leren die het zijn hele leven kan inzetten om assertiever te worden en te blijven. Hiernaast gaan we ook oude gewoonten afleren.

Het doel van een assertiviteitstraining bij Lavender

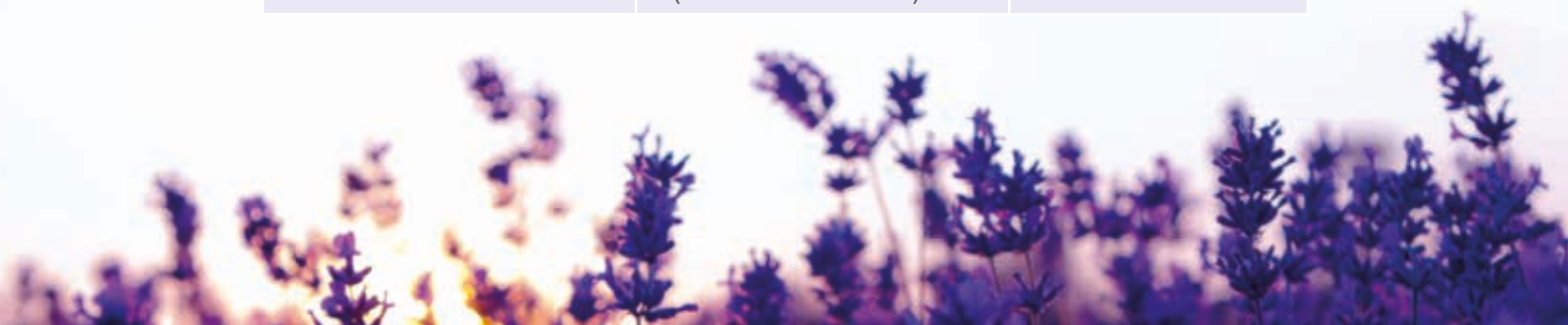
- Klachten of milde psychologische problemen bij kinderen/jongeren verminderen
- Coping- en weerbaarheidstechnieken aanleren en versterken
- Zelfredzaamheid van kinderen/jongeren ontwikkelen en stimuleren

Dit klinkt allemaal heel gewichtig maar wees gerust, elke stap is afgestemd op de mogelijkheden van jouw kind. Via prenten, kaarten, tekeningen, actieve oefeningen, rollenspellen, ... heeft jouw kind niet het gevoel dat het iets moet aanleren. De kinderen/jongeren versterken elkaar door het delen van eigen ervaringen en het positief bekrachtigen van stapjes in de goede richting. En het allerbelangrijkste: humor is een krachtig instrument waar we dankbaar en veel gebruik van maken.

PrOP, psychologische modellen?

Bij Lavender wordt de assertiviteitstraining gebaseerd op het generalistisch model PrOP dat zich richt op een brede problematiek bij jongeren/kinderen. Het model bestaat uit 3 fasen:

FASE 1	FASE 2	FASE 3
<p>Analyse van de problemen, omstandigheden en de omgeving van het kind. Plus, de manier waarop het kind reageert op problemen.</p>	<p>Veranderen van de persoonlijke aanpak van het kind via het aanleren van:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ coping- + zelfredzaamheids-technieken ▪ cognitieve technieken ▪ probleemoplossende vaardigheden ▪ emotieregulering (beheersen van emoties) 	<p>Terugvalpreventie</p>



Wij doen dit samen!

Net zoals gedragsverandering niet kan in twee dagen, kan jouw kind ook niet geholpen worden zonder jouw ondersteuning. Het is belangrijk dat je je hiervan bewust bent. We doen in de training een groot beroep op het inlevings- en het oefenvermogen van jouw kind. Als het na een dag actief trainen thuis niet kan 'ventileren' of zich niet gesteund voelt, zal hij/zij weinig gemotiveerd zijn om met de aangereikte handvatten aan de slag te gaan en vol te houden.

Jouw kind krijgt na de eerste dag een 'werkboek' mee. Daarin kan je in grote lijnen volgen wat het die dag gedaan heeft en wat nog zal komen. Er is nog niets in het boek ingevuld. Door het werkboek samen met jouw kind in te vullen (diezelfde dag of later) zal het zijn aangeleerde kennis samen met jou in praktijk kunnen omzetten. Als je zelf de methodiek achter de aangereikte tools begrijpt en samen met jouw kind leert toepassen in de praktijk, is de kans op succes zeer groot.

Intakegesprek

Voor ik weet of ik jouw kind kan helpen, heb ik eerst informatie van jou nodig. Je krijgt van mij een vragenlijst toegestuurd via mail. Aan de hand van jouw antwoorden wordt het voor mij duidelijk met welke concrete klachten je kind worstelt, in welke omstandigheden die plaats vinden en hoe jouw kind hiermee omgaat. Ik bepaal op dat ogenblik of het aangewezen is om jouw kind deze training te laten volgen of het dient doorverwezen te worden naar specialistische zorg. Het één sluit daarom het ander niet uit.

Na de vragenlijst koppel ik mijn bevindingen aan jou terug via een telefoongesprek en kan jouw kind daarna van start gaan.

Verloop van dag 1	Verloop van dag 2
<ul style="list-style-type: none">▪ Jezelf veilig voelen binnen de groep	<ul style="list-style-type: none">▪ Wat zijn gevoelens? Wat doen ze met ons? Kunnen we ze delen?
<ul style="list-style-type: none">▪ Wat is mijn PROp?	<ul style="list-style-type: none">▪ Van nega-gedachten, posi-gedachten maken
<ul style="list-style-type: none">▪ Mijn positieve eigenschappen en talenten	<ul style="list-style-type: none">▪ In groepsverband actuele problemen leren oplossen via de 4 G's
<ul style="list-style-type: none">▪ Mijn kwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen	<ul style="list-style-type: none">▪ Leren van tegenslagen en overwinningen
<ul style="list-style-type: none">▪ Ben ik passief, assertief of agressief?	<ul style="list-style-type: none">▪ Problemen oplossen in 6 stappen
<ul style="list-style-type: none">▪ Hoe reageren anderen eigenlijk?	
<ul style="list-style-type: none">▪ Hoe zou mijn held(in) reageren als ...?	

Meer info?

www.lavender-training.be/assertiviteit-kinderen

