

Beste ouder

Assertiviteit, zelfvertrouwen ... ??

Hartelijk dank voor uw interesse in Lavender. Assertiviteit, zelfvertrouwen ... De dag van vandaag word je als ouder met trainingen en kampen allerhande om de oren geslagen. Maar welke training is nu de beste? Waarin verschilt de ene training van de andere? Past deze training wel bij mijn 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 u eens zijn. Het doel van een Lavendertraining is dan ook niet om het gedrag van uw kind in twee dagen te veranderen. Wel om uw 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

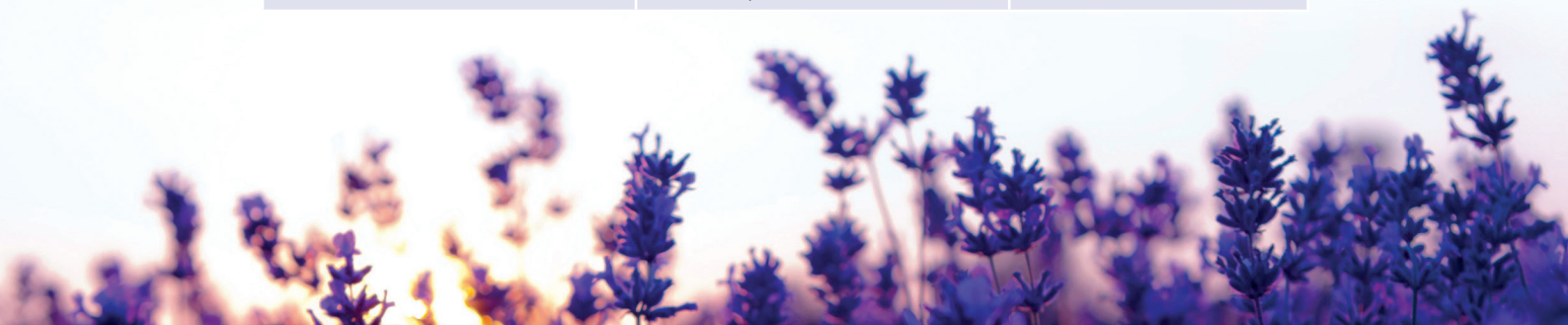
- Klachten of milde psychologische problemen bij kinderen/jongeren verminderen
- Coping- en weerbaarheidstechnieken aanleren en versterken
- Zelfredzaamheid van kinderen/jongeren ontwikkelen en stimuleren

Dit klinkt allemaal heel gewichtig. Maar wees gerust, elke stap is afgestemd op de mogelijkheden van uw kind. Via prenten, kaarten, tekeningen, actieve oefeningen, rollenspellen ... heeft uw 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 uw kind ook niet geholpen worden zonder uw ondersteuning. Het is belangrijk dat u zich hiervan bewust bent. We doen in de training een groot beroep op het inlevings- en oefenvermogen van uw 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.

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

Intakegesprek

Voor ik weet of ik uw kind kan helpen, heb ik eerst informatie van u nodig. U krijgt van mij een vragenlijst toegestuurd via mail. Aan de hand van uw antwoorden wordt het voor mij duidelijk met welke concrete klachten uw kind worstelt, in welke omstandigheden die plaatsvinden en hoe uw kind hiermee omgaat. Ik bepaal op dat ogenblik of het aangewezen is om uw 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 u terug via een telefoongesprek. Uw kind kan daarna van start gaan.

Verloop van dag 1	Verloop van dag 2
<ul style="list-style-type: none">▪ Wie ben ik en wie ben jij?	<ul style="list-style-type: none">▪ Het verschil tussen pesten en plagen
<ul style="list-style-type: none">▪ Wat is mijn PRoP?	<ul style="list-style-type: none">▪ Als Kampioen reageren op pesterijen + omgaan met zelf willen pesten
<ul style="list-style-type: none">▪ Mijn leuke eigenschappen en talenten	<ul style="list-style-type: none">▪ Weigeren en je mening geven
<ul style="list-style-type: none">▪ Wie is mijn kampioen?	<ul style="list-style-type: none">▪ Jezelf sterk praten
<ul style="list-style-type: none">▪ Kennismaking met Watje, Heethoofd en Kampioen (passief, assertief, agressief)	<ul style="list-style-type: none">▪ Problemen oplossen in 6 stappen
<ul style="list-style-type: none">▪ Leren reageren als Kampioen	<ul style="list-style-type: none">▪ Reageren als Kampioen in de toekomst
<ul style="list-style-type: none">▪ Zelf oefenen als Kampioen	



Meer info?
www.lavender-training.be/assertiviteit-kinderen