

Weerbaarheid voor jongeren...



Intraverte

Intraverte verzorgt begeleiding en training van kinderen in de leeftijd van 3 t/m 18 jaar. Hierbij wordt het bewegen als doel en middel gebruikt om situaties te creëren waarin het kind de mogelijkheid krijgt om de transfer te maken naar dagelijkse handelingen en situaties. Onze organisatie biedt begeleiding aan kinderen met motorische en/of sociaal emotionele hulpvragen op basis van oefentherapie Cesar of Psychomotore therapie. Daarbij wordt de intern ontwikkelde werkwijze Pentabalans toegepast. Onze therapeuten hebben tevens de specialisatie Kinderoefentherapie. Omdat de omgeving van grote invloed is op de ontwikkeling van een kind bieden wij standaard ondersteuning aan de ouders en is er in overleg met hen contact met school (leerkracht en/of intern begeleider). In deze driehoekaanpak staat het kind centraal!

Aanmelding

Voor meer informatie, kennismaking en/of aanmelding kunt u contact opnemen met:

Intraverte (hoofdlocatie)

Le Chevalierlaan 19
8162 PD Epe
Telefoon: 0578-688127
E: info@intraverte.nl
I: www.intraverte.nl

Dependances:

Intraverte Apeldoorn
Intraverte Elst
Intraverte Harderwijk/Ermelo
Intraverte Nunspeet
Intraverte Ommen
Intraverte Putten
Intraverte Zwolle



...hoe werkt het?

Weerbaarheid...



Waar het ene kind van nature weerbaar is, kan een ander kind een gebrek aan weerbaarheid ervaren, vandaar ook dat de behoefte om (meer) weerbaar te zijn bij het ene kind sterker is dan bij het andere.

Als weerbaarheid van nature niet vanzelfsprekend aanwezig is, is er een helpende hand nodig om verschillende situaties goed aan te kunnen. Dit komt vaak naar voren in onderwerpen zoals:

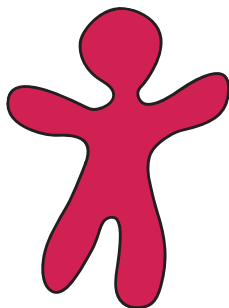
- jezelf een houding geven
- opkomen voor jezelf
- nee durven zeggen
- jezelf kunnen zijn in situaties met veel sociale druk

De hulpvragen met betrekking tot weerbaarheid komen veelvuldig voor, zowel bij kinderen als volwassenen. 'Hoe doe ik dat dan' of 'hoe verzamel ik voldoende moed om het zo te doen dat het ook bij mij past' etc.

Voorwaarden

Om weerbaar te kunnen zijn, is het nodig om jezelf te kennen en om je grenzen te weten, om te beseffen dat jij de baas over jezelf bent en dat je "NEE!" kunt zeggen. Ook zijn er een aantal vaardigheden die aandacht nodig hebben, deze zijn per persoon verschillend.

- Lichaamshouding: een ontspannen en stevige houding die zelfvertrouwen uitstraalt
- Lichaamstaal: het bewust worden van wat een houding voor boodschap geeft en hier bewust mee omgaan. Bijvoorbeeld iemand aankijken, je hoofd rechtop houden als je wegloopt, mimiek, etc.
- Stem en taal: welke toon, geluidsterkte past bij de boodschap. Verschillende manieren om "NEE!" te zeggen. Soms zijn korte zinnen zoals: "STOP!", "NEE!", "HOUD OP!" effectiever dan uitleggen wat je voelt
- Zelfbeeld: eigen kwaliteiten kennen, en er bewust van zijn dat je mag zijn hoe je bent
- Oplossingen kunnen zoeken voor situaties die passen bij hoe je in die situatie wilt zijn

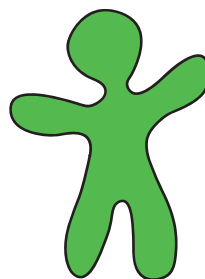


Begeleiding bij weerbaarheid

Kinderen tot ongeveer 8 jaar leren hun sociale vaardigheden vooral te ontwikkelen tijdens spelsituaties. Het oefenen van "STOP!" zeggen, en aangeven wat je wel en niet wilt van andere kinderen en begeleiders wordt eerst geoefend en bewust gemaakt. Bijvoorbeeld door op de schommel aan te geven dat je niet meer hoger wilt. In de spelsituaties in de groep zijn de regels een mooie manier om de grenzen te testen. Wat kun je iemand zeggen als diegene niet eerlijk doet, zich niet aan de regels houdt?

Voor kinderen tussen de 8-12 jaar heeft het stoeien bij de jongens een belangrijke rol in het oefenen met weerbaarheid. Hier kan op een heel lichamelijke manier grenzen ervaren worden. Het bewaken van grenzen komt aan de orde. Bij meisjes speelt vaak het vinden en onderhouden van aansluiting bij leeftijdsgenootjes een grote rol in het oefenen. 'Wat vinden anderen van mij? Hoe kan ik laten merken dat ik ook mee wil doen? Hoe kan ik iemand negeren? Hoe kan ik vrienden maken?' Besluiten wat jij wel/niet accepteert, besluiten hoe jij wel/niet wilt zijn.

De 12+ groep heeft daarbij nog te maken met een extra aandachtsgebied; dat is het kunnen en durven staan voor de eigen identiteit. Wanneer pas je je aan, en wanneer doe je wat je zelf wilt. Wat kun je doen als je teveel denkt aan wat anderen van je zullen denken, wat doe je als je hoort dat anderen het over jou hebben, of wanneer je dént dat ze het over je hebben.



Het traject bestaat uit een individueel gedeelte waarin aan de voorwaarden en aan de sociale vaardigheden wordt gewerkt, een gedeelte waarin afwisselend individuele lessen en groepslessen zijn en een afbouwfase waarin alleen nog 1 keer per 2 weken groepsles is.

