

Beste ouders/verzorgers,

Sociale Vaardigheidstraining en Rots en Water Weerbaarheidstraining

Met deze brief informeren wij u over de Sociale Vaardigheidstraining en Rots en Water Weerbaarheidstraining voor dit schooljaar 2024-2025.

De training is wekelijks op vrijdag, duurt 45 minuten en wordt onder schooltijd gegeven in de gymzaal.

De eerste training start op vrijdag 27 september 2024 in de groep van uw kind.

Doel van de training

Met deze training leren de kinderen hun sociale vaardigheden op de juiste manier in te zetten of te verbeteren. Ook leren zij beter voor zichzelf op te komen of hoe ze zich beter ergens bij kunnen neerleggen. Voor een kind is het niet altijd makkelijk hun eigen grenzen aan te geven of die van een ander te herkennen of te respecteren.

De training leert de kinderen soms sterk als een rots en soms zacht als water te zijn, ze leren dus dat zij sterker in hun schoenen komen te staan, voor jezelf op te komen en bouwen aan hun zelfvertrouwen.

Zo kunnen ze beter omgaan met lastige situaties en betere keuzes maken.

Het gaat ook over zelfbeheersing, de kinderen leren onder andere woede en boosheid te beheersen. Ze denken na over wat ze wel en niet willen en leren hoe ze dat duidelijk kunnen maken. Ook leren ze de grenzen van anderen te respecteren. Kortom heel handig om op een prettige manier samen te kunnen spelen en/of samenwerken.

Bij iedere training is de groepsleerkracht van uw kind in de gymzaal aanwezig.

Hoe leren de kinderen dit?

Door vooral veel te doen er worden veel spelvormen en oefeningen gedaan. Kinderen leren beter met elkaar te praten, maar ook na te denken over hun eigen opstelling en leren ze wat hun sterke en minder sterke punten zijn. Er wordt geoefend met ademhaling en aandacht besteed aan lichaamshouding, oogcontact en stemgebruik.

Huishoudelijke regels

Voor de training is het van belang om makkelijk zittende kleding aan te hebben en deze wordt gegeven op blote voeten of op sportschoenen (die niet buiten de gymzaal gebruikt zijn). Er mag niet op sokken deelgenomen worden aan de training in verband met de mogelijkheid tot uitglijden.

Wie verzorgt deze training?

De training wordt gegeven door Hesdey Tevreden, eigenaar van coachingsbureau Kids met Lef. www.kidsmetlef.nl

Vragen?

Hebt u nog vragen over de training, dan hoor ik het graag.

Met vriendelijke groeten,