

Gratis trainingen voor opgroeien en opvoeden

Veel jeugdigen kunnen af en toe een steuntje in de rug gebruiken. Om meer zelfvertrouwen te krijgen. Als ze stress hebben. Of om met andere jeugdigen te praten over wat ze bezighoudt. Ook ouders kunnen soms hulp gebruiken bij de opvoeding. Bijvoorbeeld als hun kind in de puberteit is. Hiervoor zijn er verschillende, gratis trainingen in de gemeente Nijkerk.

Mindfulkids, Heartfulkids 'Vlinder & Slak' (5 tot en met 7 jaar)

Elke dag krijgen jonge kinderen veel prikkels te verwerken en soms is het (tijdelijk) te veel. Ze kunnen zich daardoor gestrest voelen, buikpijn krijgen of sneller boos of verdrietig zijn. Daarbij komt dat het voor jonge kinderen nog moeilijk is om hun eigen emoties te kennen, herkennen en ermee om te gaan. Hartelijk en vriendelijk leren omgaan met prikkels, gedachten en gevoelens, is dan belangrijk en fijn.

Kr8kidzz (6 tot en met 9 jaar / 9 tot en met 12 jaar)

Voor sommige kinderen gaat de omgang met andere kinderen niet vanzelf. Zij kunnen daarbij een steuntje in de rug gebruiken. Tijdens de training Kr8kidzz werken kinderen intensief maar op een speelse manier. Ze werken aan hun sociale vaardigheden, weerbaarheid en het versterken van hun zelfvertrouwen.

Training Rots & Water (groep 7, 8 en de brugklas)

Tijdens deze training leren kinderen spelenderwijs sociale vaardigheden aan. Ze ontwikkelen zelfvertrouwen. En leren in een groep te bewegen en zichzelf te zijn. De kinderen leren door samen te bewegen en te sporten met respectvolle en eerlijke regels.

Cursus 'Beter omgaan met pubers' (voor ouders van kinderen van 12 tot en met 16 jaar)

In de puberteit verandert er veel. Zowel voor kinderen als voor ouders. Voor ouders kan het lastig zijn om met de veranderingen om te gaan. Plotseling ontstaan ruzies, het lukt niet meer om normaal met elkaar te praten of er ontstaan grotere problemen. In deze cursus kunnen ouders ervaringen uitwisselen. En praten over verschillende manieren van opvoeden. Ze leren ook over thema's die bij de puberteit horen.

Stresskids (14 tot en met 16 jaar)

Iedereen heeft wel eens stress. Ook sommige kinderen. Daarom kan je niet jong genoeg beginnen om te leren omgaan met stress. Ook hebben kinderen hun ouders daar vaak in nodig. De training Stresskids is gericht op schoolgerelateerde stress en slaapadvies.

Ontmoetingsgroep voor jongeren met ASS (14 tot en met 18 jaar)

In deze ontmoetingsgroep leren jongeren met ASS elkaar op een ontspannen manier kennen. Ook praten ze onder begeleiding van twee professionals in een veilige sfeer met elkaar. Dit gaat over waar je tegenaan kan lopen als je met anderen omgaat. Dit gebeurt bijvoorbeeld met een spel, gespreksvragen of een filmpje.

Meer informatie en aanmelden

www.pitnijkerk.nl