

Zelfbeeldtraining voor kinderen bij Kinderpraktijken Leidse Hout

Zelfbeeldtraining voor kinderen: werken aan een positiever zelfbeeld!

Is jouw kind tussen de 9 en 12 jaar oud? Merk je dat je kind vaak negatief over zichzelf denkt, vindt dat hij/zij niet goed genoeg is en zit hij/zij daardoor niet lekker in zijn/haar vel? Help jouw kind ontdekken dat deze negatieve gedachten en gevoelens kunnen veranderen in positieve en helpende gedachten. Hierdoor lukt het jouw kind om positiever over zichzelf te gaan denken, weer positiever in het leven te staan en meer veerkracht te ontwikkelen.

Wat is de zelfbeeldtraining?

De COMET zelfbeeldtraining is een cognitieve gedragstraining die is ontwikkeld om kinderen te helpen een negatief zelfbeeld te verbeteren. Het wordt vooral ingezet bij kinderen die last hebben van een laag zelfbeeld, somberheid, angst en/of perfectionisme. De COMET zelfbeeldtraining leert het kind om negatieve gedachten over zichzelf te vervangen door positieve en helpende gedachten. Veel kinderen ervaren na de training een verhoogd zelfvertrouwen, waardoor ze uitdagingen in het dagelijks leven beter aan kunnen.

Wat leert je kind tijdens de training?

Tijdens de training leren de kinderen hun 'groeimindset' te versterken door de aandacht bewust te richten op (het opdoen van) succeservaringen. Ook leren zij over het herkennen van positieve eigenschappen en vaardigheden bij zichzelf

Het werkt volgens de volgende principes:

1. **Herkennen van negatieve overtuigingen:** We gaan op zoek naar de negatieve overtuigingen van het kind over zichzelf, bijvoorbeeld "Ik ben niet goed genoeg" of "Ik faal altijd".
2. **Positieve overtuigingen creëren:** Vervolgens worden positieve, realistische overtuigingen en gedachten geformuleerd, zoals "Ik kan dit" of "Ik kan deze uitdagingen aan".
3. **Gevoel versterken:** Door de aandacht bewust te richten op deze positieve gedachten en ze te koppelen aan positieve gevoelens, wordt het kind vaardig in het ontwikkelen van een sterker en positiever zelfbeeld.

Het betreft een groepstraining met maximaal 6 deelnemers. In totaal zijn er 8 bijeenkomsten van elk 45 minuten.

Locatie: Kinderpraktijken Leidse Hout

Voorafgaand aan de training ontvangt de ouder een aanmeldformulier. Met ouders wordt contact opgenomen indien naar aanleiding hiervan aanvullende vragen zijn. Als de aanmelding voldoet aan de voorwaarden voor deelname aan de training ontvangen ouders een betaallink. Na betaling is de inschrijving definitief.

Kosten voor 8 bijeenkomsten, inclusief werkboek voor het kind: €275 p.p.

De training wordt gegeven door Anne-Marie Visser, Orthopedagoog-Generalist

Aanmelden kan via aanmelding@kinderpraktijkenleidsehout.nl

Kinderpraktijken Leidse Hout
Gezondheidscentrum Leidse Hout (1e verdieping)
Dieperpoellaan 28h 2334 CN, Leiden
www.kinderpraktijkenleidsehout.nl

