

Superkracht Kids

weerbaarheid en zelfvertrouwen - groep 5 & 6

Deze bijeenkomsten zijn voor kinderen uit groep 5 en 6 die een steuntje in de rug kunnen gebruiken in hun sociaal emotionele ontwikkeling, weerbaarheid en zelfvertrouwen.

Er zijn zes bijeenkomsten die een uur duren. De bijeenkomsten zijn in De Skâns in Gorredijk.

De bijeenkomsten zien er als volgt uit: we starten met een rondje hoe gaat het, waar loop je tegenaan of wat gaat er goed? Dan gaan we het positieve dagboek erbij halen van Vertellis: een positiefdagboek dat je gaat leren positiever te denken. Het dagelijks beantwoorden van specifieke vragen maakt gelukkiger en draagt bij aan de emotionele ontwikkeling van je kind. Het boekje krijgt je kind mee naar huis, dus ouders kunnen er samen met hun kinderen ook mee aan de slag.

Daarna gaan we de opdrachten, oefeningen en spellen doen die passen bij het thema van die week. De thema's zijn: kennismaken, jezelf leren kennen, gevoelens, communicatie, omgaan met pesten en uitdagen. De laatste bijeenkomst sluiten we gezellig af en gaan we terugkijken op de vijf themabijeenkomsten.

Aan het eind van elke bijeenkomst doen we een ontspanningsoefening om rustig af te sluiten en deelnemers een trucje te leren hoe je rustig en ontspannen kunt worden.

Bij de eerste en laatste bijeenkomst gaan we schaalvragen stellen aan de deelnemers, Hoe gelukkig ben je met jouw zelfvertrouwen? Hoe wil je je voelen over je zelfvertrouwen? Geef een reden waarom je dit cijfer geeft. Dezelfde vraag wordt gesteld over de weerbaarheid. Zo kunnen we na zes bijeenkomst zien of de bijeenkomsten ook bijdragen aan groei van zelfvertrouwen en weerbaarheid.

Twee maanden voor de groep start, delen wij de flyer met data en tijden. Ouders en kinderen kunnen zich aanmelden via ikdoemee@codehans.nl (ook voor meer informatie).