

# IK (O)OK!



GRATIS SOVATRaining VOOR KINDEREN UIT GROEP 4, 5 EN 6.

## INFORMATIE VOOR OUDERS

*IK (O)OK!* is een preventieve doe- en praattraining van acht wekelijkse bijeenkomsten van een uur, bedoeld voor kinderen die wat geholpen kunnen worden bij het contact krijgen en houden met andere kinderen en ook voor kinderen die niet goed weten hoe ze moeten omgaan met ruzies, plagerijen of pesten. De training is ontwikkeld door Marius den Otter, in samenwerking met het Centrum voor Jeugd en Gezin Heerenveen.

### HET DOEL

*IK (O)OK!* heeft als doel dat een kind zich prettiger gaat voelen, beter om leert gaan met anderen, meer zelfvertrouwen krijgt en zijn of haar gevoelens beter kan uiten.

### ONDERWERPEN

In *IK (O)OK!* komen, naast ondersteuning van het zelfvertrouwen, verschillende onderwerpen aan de orde. U kunt hierbij denken aan gesprekjes aangaan, interesse tonen in andere mensen, nee durven zeggen, voor jezelf opkomen, ruzies kunnen uitpraten, iets aardigs zeggen (tegen jezelf en anderen), complimentjes ontvangen en kritiek krijgen en geven.

De training leert de kinderen hun gevoelens te uiten. Zo leren kinderen aangeven of zij iets prettig vinden of niet. Op deze manier leren ze nee zeggen tegen situaties die ze echt niet fijn vinden en duidelijk ja zeggen tegen situaties die ze wel fijn vinden.

Door afwisselende werkvormen wordt de training voor de kinderen niet als belastend ervaren en komen ze met plezier naar de bijeenkomsten. Tijdens *IK (O)OK!* wordt soms even gepraat, maar vooral veel geoefend, gespeeld en gedaan. De kinderen vinden de training daardoor vaak leuk.

### WIE DOEN MEE?

*IK (O)OK!* is er voor kinderen uit heel Heerenveen. Het kan dus zo zijn, dat uw kind aan de training meedoet met iemand uit zijn eigen groep of school, maar ook met iemand van een andere school. De kinderen zitten in groep 4, 5 of 6.

De training is bedoeld om te voorkomen dat er later, bijvoorbeeld in de bovenbouw, problemen ontstaan. Voor kinderen die al problemen ervaren zijn er andere trainingen.



centrum voor  
jeugd en gezin  
HEERENVEEN

Voor kleine of grote vragen over  
opvoeden, opgroeien en gezondheid.

## **DOEN DE OUDERS MEE?**

Ja en nee. De ouders komen niet mee naar de bijeenkomsten. U wordt wel uitgenodigd voor een gesprek voorafgaand aan de training en een nagesprek. Ook zal er aan het einde van de training 1 bijeenkomst plaats vinden waar ouders wel welkom bij zijn.

Verder wordt u elke week op de hoogte gehouden van wat we hebben gedaan door middel van een 'Geheime Opdracht'. U wordt gevraagd deze opdracht uit te voeren in de week die ligt tussen twee bijeenkomsten. *Uitvoering van de geheime opdracht door u als ouders is een kleine moeite maar wel van groot belang voor het behalen van de doelen van de training!!*

## **WERKWIJZE EN AANMELDING**

Aanmelden voor de cursus kan via de IBer van de school. De IBer zal contact zoeken met het Centrum voor Jeugd en Gezin om te kijken of de training inderdaad aansluit bij de behoefte van uw kind. Als dit het geval is wordt uw kind aangemeld voor de training en komt hij of zij op de wachtlijst voor de training. Zodra er voldoende aanmeldingen zijn (minimaal 8 kinderen) zal er een training starten. De trainer van de cursus, Marius den Otter, zal u dan laten weten dat de cursus start en u uitnodigen voor een kennismakingsgesprek. U en uw kind krijgen tijdens dit gesprek uitleg over de training en de trainer zal u vragen waarom deelname aan de training wenselijk is. Daarna komt uw kind elke week naar een bijeenkomst.

Na afloop van de 8 bijeenkomsten wordt u uitgenodigd voor een eindgesprek.

NB: *Het kan even duren voor er voldoende aanmeldingen zijn!*

Soms is het voor een kind wenselijk om extra begeleiding of een vervolgtraining te krijgen. Dat kan tijdens het eindgesprek met u aan de orde komen.

## **AANMELDEN KAN BIJ:**

Bent u geïnteresseerd in de training en wilt u uw kind opgeven of wilt u meer informatie, neem dan gerust contact op met de IBer van de school.



centrum voor  
jeugd en gezin  
HEERENVEEN

Voor kleine of grote vragen over  
opvoeden, opgroeien en gezondheid.