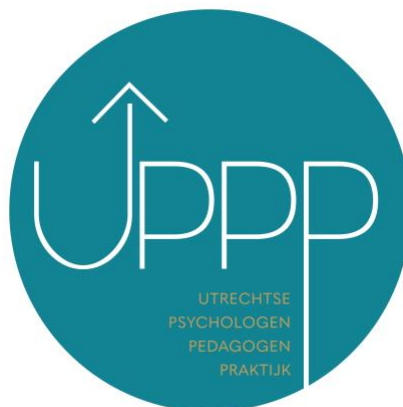


Informatiebrief

Emotiegedragsregulatie therapiegroep Inclusief sociale vaardigheden

Voor leerlingen uit groep 5,6 en 7 van het basisonderwijs



Het doel van de groep is om kinderen kennis te laten maken met een aantal emotieregulatie- en sociale vaardigheden waarmee zij op een betere en zelfverzekerde manier met anderen omgaan en het vertrouwen in hun eigen mogelijkheden wordt vergroot.

Thema's die in de groep aan bod komen zijn:

- Inzicht in GGGG- model (gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag, gevolg)
- Helpende en niet helpende gedachten (omgaan met piekeren)
- Omgaan met spanning en emotieregulatie
- Leren van ontspanningsvaardigheden en mindfulness technieken
- Basisvaardigheden (stevig staan, anderen aankijken en duidelijk praten)
- Gespreksvaardigheden (een praatje maken)
- Assertieve vaardigheden (iets weigeren, je mening geven, omgaan met kritiek).
- Omgaan met pesten en plagen
- Vergroten van probleemoplossingsvaardigheden

De nadruk ligt op het oefenen van vaardigheden in verschillende vormen, waaronder rollenspelen. Na elke sessie krijgen de kinderen een "klus" mee naar huis om in de praktijk te oefenen wat is besproken en geoefend. Onderzoek heeft uitgewezen dat de mate waarin kinderen profiteren van de groep sterk afhankelijk is van de inzet van het kind en de ondersteuning van ouders en leerkrachten bij het toepassen van de aangereikte vaardigheden.

Er wordt door de therapeuten gewerkt met gedragstherapeutische principes zoals: positieve bekrachtiging van gewenst gedrag, modeling, shaping, individuele en groepsbeloningen, feedback en gedragsexperimenten. Daarnaast werken wij met ontspannings- en mindfulness oefeningen.

De training bestaat uit 9 bijeenkomsten, waarvan de opbouw als volgt is:

- Bijeenkomst 2 en 2: kennismaking, neerzetten veilig leerklimaat en groepsgevoel. Oefenen met basisvaardigheden: communicatieve vaardigheden, omgang leeftijdgenoten, herkennen van gevoelens.
- Bijeenkomst 3 t/m 5: aandacht voor individuele leerpunten, in combinatie met het oefenen van complexere sociale vaardigheden (probleem oplossen, omgaan met negatieve gedachten, zelfinstructie, perspectief nemen).
- Bijeenkomst 6 t/m 9: consolideren van geleerde vaardigheden In deze fase worden de individuele leer- en aandachtspunten verder uitgewerkt.

Naast de bijeenkomsten voor de kinderen is er een ouderbijeenkomst voor ouders. Daarin wordt besproken hoe ouders thuis hun kinderen kunnen ondersteunen bij wat zij leren.

Praktisch:

- Er zijn max 6 deelnemers in een groep en de groep wordt begeleid door 2 ervaren groepstherapeuten
- De kosten voor de training in 2022 bedraagt EUR 695,- , Dit is exclusief de intake*.
- Wanneer u nieuw bent bij de UPPP, plannen we een intakegesprek van 45 min, kosten EUR 105
- Om gebruik te kunnen maken van vergoeding door de gemeente heeft u een verwijzing van de huisarts of buurtteam nodig. Op onze site (www.uppp.nl) kunt u lezen met welke gemeenten wij een contract hebben.
- In het document over de annuleringsvoorwaarden vindt u alle details rondom aanmelden en annuleren. Wanneer u uw zoon of dochter aanmeldt, sturen wij u deze toe. U dient akkoord te gaan met de voorwaarden voordat uw aanmelding definitief wordt.

We hopen dat we u hiermee voldoende geïnformeerd hebben. Uiteraard kunt u voor vragen of opmerkingen altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groet,

Jessica de Pagter
Marije van Ewijk

UPPP

info@uppp.nl