



## Informatiegids Lekker In Mijn Vel - Ouder - Kind training

Het Lekker In Mijn Vel Ouder en Kind traject maakt jouw kind bewust van zijn of haar **kwaliteiten, gedachten, gedrag en emoties** en maakt jou als ouder bewust van **interactiepatronen in het gezin** en hoe er met bepaalde thema's wordt omgegaan, zoals: **verbinding, creativiteit, emoties en het bieden van structuur en uitdaging.**

Het kan jouw kind helpen om zich **zelfverzekerder te voelen, assertiever te worden en de sociale vaardigheden te vergroten.** Het kan jou als opvoeder helpen om met **meer rust en aandacht op te voeden** en anders te leren omgaan met **stress en vermoeidheid.**

Het Ouder - Kind traject bestaat uit een uitgebreide intake, een super leuke interactieve observatie, een plan van aanpak voor thuis en voor jullie kind, 8 bijeenkomsten voor jouw kind van 1 uur en 8 ondersteuning momenten voor jullie als ouders.

Het Ouder - Kind traject vindt plaats in de praktijkruimte van de Kindertraining Nederland te Utrecht, Leidsche Rijn.



## Informatiegids Lekker In Mijn Vel - Ouder - Kind training

### Voor Wie?

De Lekker In Mijn Vel Ouder en Kind training is voor kinderen van de basisschool die problemen ondervinden in hun sociaal emotionele vaardigheden, zoals: negatief over zichzelf praten en denken ("ik ben dom"), veel bevestiging vragen, lastig een compliment kunnen ontvangen, spannende situaties vermijden, of ander gedrag zoals; snel verlegen, angstig, boos of prikkelbaar. En voor ouders die bewuster willen opvoeden en anders willen leren omgaan met bepaalde situaties.

### Wie zijn de MiniMuzikantjes en de StarKidz?

Tijdens de LIMV Ouder en Kind training werken wij met 5 fictieve figuren. Dit zijn: de MiniMuzikantjes en de StarKidz. De fictieve figuren hebben allemaal hun eigen karakter, emoties, gedachten, onhandigheden, verhalen en liedjes. De MiniMuzikantjes zijn er voor de kinderen van groep 1 t/m 4 en de StarKidz voor de kinderen van groep 5 t/m 8.

De 5 fictieve figuren die worden gebruikt zijn Fien, Belle, Bembem, Fretje en Feetje. De MiniMuzikantjes zijn de jongere versie van de StarKidz en visa versa. Zo is Fien een MiniMuzikant en op oudere leeftijd een StarKid.

### Waarom maken we gebruik van de MiniMuzikantjes en de StarKidz?

Met de verhalen van de MiniMuzikantjes en de StarKidz worden kinderen meegenomen naar de wereld van emoties, kwaliteiten, handig gedrag, onhandig gedrag, oplossingen en positiviteit. De 5 fictieve figuren geven kinderen de mogelijkheid om uit te proberen, te oefenen, fouten te maken en het anders te proberen. Want juist onze fictieve figuren hebben ook nog zo ontzettend veel te leren. Het is een laagdrempelige manier om te investeren in de sociaal en emotionele ontwikkeling van kinderen.



## Informatiegids Lekker In Mijn Vel - Ouder - Kind training

### Opbouw training

- Na de telefonische kennismaking volgt een kennismaking bij ons in de praktijkruimte
- Hierna plannen we een intake waarin we vragen stellen over jullie als gezin
- Na de intake plannen we de LIMV observatie, waarbij jullie als gezin binnen een bepaald tijdsplanning leuke opdrachten gaan maken wat wordt vastgelegd op video
- Deze beelden analyseren wij op een aantal thema's
- Na de analyse bespreken we met elkaar (ouders en coach) waar we ons op willen richten in de oudertraining en in de kindtraining. We stellen een plan van aanpak op
- Hierna vinden 8 kind-trainingen plaats van 1 uur en 8 begeleidingsmomenten voor jullie als ouders
- In het midden van het traject vindt een kleine tussenevaluatie plaats waarin we samen bespreken wat goed gaat en wat eventueel nog anders kan
- Na de 8 trainingsmomenten sluiten we mogelijk het traject af, tenzij een ieder van mening is dat een eventuele verlenging goed zal zijn voor kind en/of ouder. Dit is geheel te bespreken.



## Informatiegids Lekker In Mijn Vel - Ouder - Kind training

### Wat leert mijn kind?

De LIMV Kindtraining richt zich op de sociaal emotionele vaardigheden van jouw kind. Na de intake en de interactieve LIMV observatie stellen jullie als ouders en wij als coach samen een plan van aanpak op. Doelen waaraan we kunnen werken tijdens de LIMV kindtraining zijn:

- ★ Emotioneel zelfbewustzijn: kennis van eigen kwaliteiten en onhandigheden
- ★ Assertiviteit: opkomen voor jezelf met respect naar anderen (hulp vragen, eigen mening geven, nee zeggen)
- ★ Zelfbeeld: acceptatie van eigen positieve en negatieve eigenschappen
- ★ Doelbewust: talenten en mogelijkheden benutten
- ★ Onafhankelijkheid: zelfstandig beslissingen kunnen nemen en eigenaarschap nemen
- ★ Stressbestendigheid: niet laten leiden door emotie
- ★ Impulscontrole: impulsief gedrag onderdrukken en driften kunnen sturen
- ★ Optimisme: problemen als uitdagingen zien
- ★ Geluk: het vermogen zich gelukkig te voelen.
- ★ Empathie: inlevingsvermogen naar anderen
- ★ Sociale verantwoordelijkheid: respectvol naar anderen
- ★ Probleemoplossend: problemen herkennen en analyseren
- ★ Realistisch: weten wat er speelt
- ★ Flexibel: open staan voor andere ideeën.

### Wat gaat mijn kind doen tijdens de training?

Tijdens de training doen we samenwerkingsoefeningen, rollenspelen, ontspanningsoefeningen, energizers, emotie oefeningen en sluiten we elk trainingsmoment af met een complimentje voor jezelf of een ander.



## Informatiegids Lekker In Mijn Vel - Ouder - Kind training

### Wat leer ik als ouder?

Om jullie als gezin zoveel mogelijk te ondersteunen, zal je elke week telefonische ondersteuning ontvangen van de coach. De doelen waaraan thuis gewerkt kan worden zijn gericht op:

- ★ Hechting: het bieden van genegenheid, positieve aandacht en onvoorwaardelijke liefde, het geven van tijd, aandacht en groei-complimentjes en het ondernemen van boeiende activiteiten
- ★ Structuur: het bieden van structuur wat zorgt voor rust in de enorme actieve hersenen van kinderen
- ★ Grenzen: het bieden van duidelijk en consequente grenzen (die volledig liefdevol gegeven kunnen worden) waardoor kinderen leren omgaan met frustraties en moeilijkheden.
- ★ Emoties: het leren reguleren van emoties van je kind thuis en bij jezelf als ouder.
- ★ Ontdekken en onderzoeken: het bieden van een juiste balans tussen loslaten en beschermen. Want juist ontdekken en onderzoeken biedt uitdagingen en problemen waardoor kinderen kunnen opgroeien tot autonome jong volwassenen.

### Wat ga ik als ouder doen tijdens de gehele training?

Om jullie als gezin zoveel mogelijk te ondersteunen, zal je elke week telefonische ondersteuning ontvangen van de coach. Deze gesprekken zijn bedoeld ter inspiratie om samen als gezin te groeien en te ontwikkelen.



## Informatiegids Lekker In Mijn Vel - Ouder - Kind training

### Data, tijden en locatie

Het LIMV Ouder en Kind traject is in te plannen tussen 9.00u en 17.00u op door de weekse dagen. Het traject wordt gegeven bij ons op de praktijkruimte van Kindertraining Nederland te Utrecht aan de Burgemeester Verderlaan 19.

### Investing

De Ouder - Kind training kost €900,- inclusief:

- Een kennismakingsgesprek en een uitgebreide intake met jou als opvoeder
- De LIMV observatie en de analyse van de beelden
- Een plan van aanpak gesprek
- 8 Kind-trainingen van 1uur en 8 ondersteuning momenten voor jou als ouder
- 21% BTW
- Alle producten die tijdens de training gebruikt worden en veel ondersteunende producten van de MiniMuzikantjes en de StarKidz.

### Trainers

De Ouder - Kind trainingen worden gegeven door Larissa Schaake en Jennie de Weerd van Kindertraining Nederland.

### Aanmelding

Stuur een email naar [info@kindertrainingnederland.nl](mailto:info@kindertrainingnederland.nl) voor contact of vul het contactformulier in via de website. De trainer zal binnen een week telefonisch contact met u opnemen. In dit telefoongesprek kunt u meer over uw kind vertellen en zal de training worden toegelicht. Wanneer jullie besluiten om voor het Ouder - Kind traject te kiezen, zal een kennismakingsgesprek plaatsvinden tussen u als ouder, het kind en de trainer.