

Alohi - Samen leren omgaan met wat je voelt

Type

Groepsaanbod

Startdatum

01/03/2027 - 22/03/2027

Locatie

Sint -Laurentiusplein 2, 8956 Heuvelland, Belgium (OC Kemlis Kemmel)

Door

Jana Vanhee

Sophie Van Holzaet (Externe partner)

Praktische info

Datums

01 maart 2027 - 17:00 - 18:30

08 maart 2027 - 17:00 - 18:30

15 maart 2027 - 17:00 - 18:30

22 maart 2027 - 17:00 - 18:30

Prijs

Kosteloos

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

Deze groepsreeks is bedoeld voor **kinderen van 8 tot 12 jaar** die willen leren om beter om te gaan met gevoelens, gedachten en moeilijke of spannende situaties.

We richten ons op kinderen die bijvoorbeeld:

- regelmatig **zorgen of piekergedachten** hebben;
- zich soms **onzeker of angstig** voelen;
- het moeilijk vinden om met **boosheid, verdriet of frustratie** om te gaan;
- snel **overprikkeld of gespannen** raken;

- weinig vertrouwen hebben in zichzelf of vaak denken dat ze iets **niet kunnen**;
- het moeilijk vinden om **problemen zelfstandig aan te pakken**;
- het lastig vinden om hun **gevoelens of grenzen te uiten**;
- moeilijkheden ervaren in het **contact met leeftijdsgenoten**;
- willen leren hoe ze op een meer helpende manier kunnen omgaan met wat er in hun hoofd en lichaam gebeurt.

De groep is geschikt voor kinderen bij wie deze moeilijkheden **licht tot matig aanwezig zijn** en die baat kunnen hebben bij het aanleren en oefenen van nieuwe vaardigheden.

We vertrekken vanuit het idee dat kinderen veel van elkaar kunnen leren. Daarom oefenen we in een **veilige, kleine groep**, waar ruimte is om ervaringen te delen, nieuwe dingen uit te proberen en elkaar te ondersteunen.

Hulp bij

Sociale vaardigheden, Zelfbeeld, Agressiebeheersing, Angstgevoelens, Boosheid, Conflicten, Eenzaamheid, Faalangst, Identiteit, Lichaamsgericht, Perfectionisme, Piekeren, Psychosomatische klachten, Sociale vaardigheden, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

Soms heb je een hoofd vol gedachten. Soms ben je bang, boos, verdrietig of onzeker. Of misschien maak je je vaak zorgen. Dat is helemaal oké. Iedereen voelt zich wel eens zo.

In deze groep gaan we samen ontdekken **hoe je beter kunt omgaan met je gevoelens en gedachten**

We doen dit op een leuke en actieve manier. We spelen spelletjes, doen oefeningen, praten met elkaar en proberen nieuwe dingen uit. Je zal dit niet alleen doen, maar samen met een kleine groep van leeftijdsgenoten

Wat ga je leren?

Je gevoelens herkennen

Je leert beter voelen en begrijpen wat er in je hoofd en lichaam gebeurt. Hoe weet je bijvoorbeeld dat je boos, bang of verdrietig bent?

Je gedachten begrijpen

Je ontdekt dat je soms gedachten hebt die je onzeker of bang maken. Je leert dat een gedachte niet altijd waar hoeft te zijn.

Weer rustig worden

Je leert handige trucjes om je lichaam en hoofd rustig te maken als je heel boos, bang, verdrietig of gespannen bent.

Omgaan met moeilijke momenten

Sommige dingen zijn spannend of moeilijk. Je leert hoe je stap voor stap met zo'n moment kunt omgaan.

Meer vertrouwen krijgen in jezelf

Je ontdekt waar je goed in bent en wat jou bijzonder maakt. Je leert ook kijken naar wat al wél lukt.

Problemen aanpakken

Als iets niet lukt, gaan we samen kijken: *Wat kan ik doen? Wie kan mij helpen? Wat kan ik proberen?*

Goed omgaan met anderen

Je leert luisteren, samenwerken, je mening geven en je grenzen aangeven. Ook ontdek je hoe je anderen kunt helpen.

Hulp durven vragen

Je hoeft moeilijke dingen niet alleen op te lossen. Je leert wanneer en aan wie je hulp kunt vragen.

Wat willen we dat jij ontdekt?

Na deze reeks hopen we dat je:

- beter begrijpt **wat je voelt en denkt**;
- weet **wat jou kan helpen** als het even moeilijk gaat;
- meer vertrouwen hebt in **jezelf en wat je kunt**;
- moeilijke dingen **stap voor stap durft aan te pakken**;
- beter weet hoe je **met andere kinderen kunt omgaan**;
- weet dat je **niet alles alleen hoeft te doen**.

Eén belangrijk ding

Het is niet de bedoeling dat je nooit meer bang, boos of verdrietig bent.**Iedereen heeft moeilijke gevoelens.**

We willen je vooral leren:

“Ik weet wat er met mij gebeurt. Ik weet wat ik kan proberen. En als het niet lukt, mag ik hulp vragen.”

Tijdens de laatste sessie worden ouders uitgenodigd om deel te nemen samen met hun kind.

Contact en inschrijven

E-mailadres

jana_vanhee@hotmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/alohi-samen-leren-omgaan-met-wat-je-voelt