

Beste ouders,

Binnenkort start de SenZ training. Voor jullie kind en misschien voor jullie, als ouders, kan dat best wel spannend zijn. Daarom is het fijn van te voren een beetje te weten wat jullie kunnen verwachten.

Algemeen

Deze training is bedoeld voor hoogsensitieve (hoog)begaafde kinderen om ze te leren omgaan met hun gevoeligheid.

De training bestaat uit 10 bijeenkomsten bij ons op de praktijk in Brunssum. Er kunnen maximaal 10 kinderen deelnemen aan een groep.

De bijeenkomsten duren 1,5 uur en vinden plaats na schooltijd.

De leeftijd van de kinderen is doorgaans tussen de 8 en 12 jaar.

Doelen

Uiteraard komt ieder kind met een hulpvraag en heeft zijn eigen specifieke doelen. Het komt bij ons, omdat het ergens op vast loopt en hulp nodig heeft om dit te doorbreken of te overwinnen. Het is heel belangrijk, dat jullie als ouders hierover met jullie kind praten, voorafgaand aan de groep. We merken, dat kinderen het anders vaak wel heel leuk en gezellig vinden, maar dat ze niet altijd goed begrijpen waarom ze een training volgen. Benoem naar je kind waar jullie zien dat het moeite mee heeft en dat jullie graag zien, dat het daar mee om leert gaan. We bespreken in één van de eerste bijeenkomsten ook altijd met de kinderen wat hun eigen doel is. Wat zij willen leren of oefenen bij de SenZ.

Er zijn een aantal doelen die we in het algemeen beogen met de groep:

- Kinderen oefenen in een veilige context met sociale vaardigheden.
- Kinderen krijgen meer inzicht in hun eigen (hoog)gevoeligheid.
- Kinderen leren over de spanningsopbouw in het eigen lichaam en weten hoe je dit op een adequate manier kunt reguleren.
- Kinderen weten welke externe prikkels moeilijk te verwerken zijn en herkennen het eigen signaalgevoel.
- Kinderen leren verwoorden wat ze denken en voelen.
- Kinderen leren hun gevoel en gedrag te sturen m.b.v. helpende gedachten.
- Kinderen krijgen handvatten om meer rust in hun hoofd te vinden en zich makkelijker te kunnen ontspannen.

Opbouw

De eerste paar bijeenkomsten zijn erop gericht om de kinderen bewust te maken van hun eigen lichaam. Door middel van speelse oefeningen leren de kinderen dat hun lijf veel te vertellen heeft en dat ze hun lijf ook kunnen gebruiken om (anderen) iets duidelijk te maken. Stevig staan, je houding, je stemgebruik. Maar ook gewoon ervaren, voelen en plezier hebben.

Vervolgens verschuift de aandacht naar de interactie met anderen. Je eigen grenzen kunnen voelen en/of ervaren. Hoe geef je die grens aan en hoe voelt het als iemand letterlijk of figuurlijk te dichtbij komt?

Tot slot gaan we aan de slag met het omgaan met vervelende situaties, waar deze kinderen vaak snel en hevig last van kunnen hebben. Wie heeft eigenlijk het probleem? Waar heb je invloed op? Hoe kom je (samen) tot een oplossing?

Tijdens de sessies zal er altijd aandacht zijn voor wat er speelt bij de kinderen. Aandacht voor het moment is de essentie.

Rapportage, evaluatie en ouderbetrokkenheid

We willen jullie als ouders zo goed mogelijk betrekken in het proces van jullie kind. In deze brochure is al een keer verwezen naar jullie rol daarin. Wij bieden jullie ook ondersteuning en handreikingen om in gesprek te gaan met jullie kind en het zo goed mogelijk te helpen:

- Na iedere bijeenkomst ontvangen jullie een mail met een algemeen verslag van de bijeenkomst. Een beschrijving van de activiteiten, thema's die aan de orde zijn gekomen, opmerkelijke leermomenten of leuke anekdotes. Deze mail gaat naar alle ouders en zal geen persoonlijke verwijzingen bevatten.
- Na de 10 bijeenkomsten (ongeveer vanaf bijeenkomst 7) worden jullie uitgenodigd voor een evaluatiegesprek. In dit gesprek zal naast de evaluatie van de voortgang in de groep ook ruimte zijn voor vragen en tips.
- Bij de groep hoort een ouderavond waarin informatie gegeven wordt over de groep, (hoog)gevoeligheid (in combinatie met (hoog)begaafdheid) en de onderwerpen die in de groep voor de kinderen aan bod komen. Wij verwachten dat jullie als ouders deelnemen aan de avond. Dit vinden we belangrijk omdat het de betrokkenheid vergroot en bijdraagt aan het begrip van de ontwikkeling van je (hoog)begaafde/(hoog)gevoelige kind. Voor deze ouderavond ontvangt u altijd een uitnodiging en ze zijn inbegrepen in het groepstraject.

Vanuit Senzai bieden we ook oudercursussen aan. Deze gaan uitgebreider in op de (hoog)begaafdheid, het opvoeden van een (hoog)begaafd kind en er zijn meer mogelijkheden tot uitwisseling met andere ouders. Op onze website vindt u hierover meer informatie.

Tot slot

Mochten jullie naar aanleiding van deze brochure toch nog vragen of onduidelijkheden hebben, neem dan gerust contact op met de begeleider van de groep.

We wensen de kinderen veel plezier en leerervaringen bij ons toe!