



Samen (op)groeien

workshops & trainingen voor ouders en kinderen

Het nieuwe jaar is weer begonnen. Ook dit jaar bieden wij interessante trainingen en workshops voor kinderen én hun ouders/opvoeders aan. In deze nieuwsbrief kun je lezen welke dat zijn. Nieuwsgierig naar ons complete aanbod? Kijk dan ook eens op www.samenopgroeien.nu.

Rots en Watertraining voor kinderen van groep 6,7,8

De Rots en Watertraining is een fysieke weerbaarheidstraining. Door sport- en spel oefeningen in de gymzaal leren kinderen zowel hun 'rots' kwaliteiten in te zetten, zoals een eigen doel nastreven of opkomen voor jezelf en de ander. En ook hun 'water' kwaliteiten, zoals communicatie, vriendschap en samenwerken. Zelfvertrouwen, zelfbeheersing en zelfreflectie zijn de bouwstenen van de training. De training start op 30 januari met een ouderbijeenkomst. Wil je hier meer over weten of je inschrijven ga naar [Rots & Water](#)

KIES training

KIES staat voor Kinderen In Een Scheiding. Kinderen kiezen niet voor de scheiding van hun ouders. Het overkomt ze. Hoe ze omgaan met de veranderde situatie kan zeer verschillend zijn. Bij de spel- en praatgroep KIES kunnen kinderen de scheiding leren begrijpen, een plaats geven en een manier vinden hoe ze om kunnen gaan met alles wat ze moeilijk vinden aan de scheiding. Het maakt niet uit of ouders net gescheiden zijn of dat het al een aantal jaar geleden is gebeurd of hoe de scheiding is verlopen. Kinderen vinden het altijd prettig om te praten met leeftijdsgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt. De kinderen helpen elkaar met oplossingen en komen over de drempel om eens hun hart te luchten over de dingen die ze moeilijk vinden. Wil je hier meer over weten of je inschrijven ga naar [Kies groep](#)

Leren – Leren, Skills & Tools

De overgang van de basisschool naar het voortgezet onderwijs kan best een grote stap zijn. Deze training leert jou hoe je kunt leren en plannen, zodat je met meer zelfvertrouwen deze stap kunt gaan maken! De training zit boordevol leerstrategieën, geheugentechnieken en manieren om teksten beter te begrijpen. Ook verbanden leggen om de lesstof beter te onthouden is een onderdeel. Kortom, je brein aan het werk zetten! Wil je hier meer over weten of je inschrijven ga naar [Skill & Tools](#)

Mindfulness

Mindfulness betekent iets met aandacht doen. Door alle prikkels die kinderen en jongeren in deze tijd krijgen, kan het lastig voor ze zijn om zich te concentreren. Je kunt overal mindful zijn; op school, tijdens het sporten of met huiswerk maken. De training helpt om spanningen en gevoelens van stress te herkennen en er anders mee om te gaan. Door de oefeningen leer je je niet te laten afleiden door allerlei gedachten en dat brengt rust en ontspanning. Wil je hier meer over weten of je inschrijven ga naar [Mindfulness](#)

Rots en Water training voor gezinnen

In deze training ga je actief aan de slag met verschillende oefeningen en opdrachten. Je krijgt daarmee inzicht in de (opvoedings)patronen in jouw gezin. Wat speelt er in jullie gezin? Misschien een lastige relatie tussen een ouder en een kind of het aanvoelen van elkaars grenzen. Als we weten wat er lastig gaat, kunnen we daaraan werken. Dat doen we op een speelse manier, zodat de training een positieve ervaring voor jullie is. Na het volgen van de training hebben alle gezinsleden meer inzicht gekregen in zichzelf en hun gevoelens, maar ook in de gevoelens van de ander. Dat maakt het makkelijker om het gesprek met elkaar aan te gaan en ervoor te zorgen dat het gezellig is thuis. Wil je hier meer over weten of je inschrijven ga naar [Rots & Water voor gezinnen](#)

Peers4Parents – Hoogbegaafdheid

Ouders van (hoog)begaafde kinderen staan vaak voor andere uitdagingen in de opvoeding dan de meeste ouders. Begaafde kinderen hebben een bijzondere manier van denken en doen. Ze zijn vaak heel creatief in het oplossen van problemen en leggen onverwachte verbanden. Hoogbegaafd zijn, betekent niet dat een kind het altijd makkelijk heeft op school. Ze doen niet 'zomaar' wat er van ze gevraagd wordt (ze willen immers begrijpen waarom) en ze beleven alles heel intens. Deze intensiteit is voor klasgenootjes soms moeilijk te begrijpen. Hoogbegaafde kinderen voelen vaak zich anders en kunnen problemen ontwikkelen, zoals faalangst of motivatie- en gedragsproblemen of een verkeerd zelfbeeld. Het is belangrijk om te zorgen voor voldoende uitdaging en de juiste ondersteuning. Wil je hier meer over weten of je inschrijven ga naar [Peers4Parents Experience](#)

Webinar Van basisschool naar Brugger

De overgang van de basisschool naar de middelbare kan een spannende tijd zijn! In deze workshop leggen we aan de hand van de mindsettheorie uit waar jouw 'brugger' tegen aan kan lopen en hoe je als ouder kan ondersteunen. Je krijgt informatie over het belang van de juiste mindset en tools om je kind hierbij te helpen en te begeleiden. Het maken van fouten is bijvoorbeeld belangrijk voor je kind om zich verder te ontwikkelen. Ouders gaan aan de slag met het gebruiken van 'groeitaal' en het geven van 'groeicomplimenten'. Wil je hier meer over weten of je inschrijven ga naar [Webinar: Van basisschool naar brugger](#)