



Sociaalvaardigheidstrainingen voor jongeren

Waarom deze training?

Training, dat is het woord dat vandaag de dag door veel mensen gebruikt wordt.

Wat is eigenlijk een training? Jullie kennen misschien wel het woord training in combinatie met sport. Voetbal training, handbal training.

Deze training gaat over een socialevaardigheidstraining.

Dat is het oefenen in het omgaan met elkaar.

Je zult wel denken; 'Ja, dat kan ik allang, daar heb ik toch geen training voor nodig?'

Toch komt het vaker voor dat je misschien iets had willen zeggen tegen iemand en dat je het niet gedaan hebt. Dat is niet erg als dat een keer gebeurt, maar als het vaker gebeurt, is dat niet leuk meer.

Dan ben je niet meer in balans.

Dit kan ook gebeuren als je boos of verdrietig bent. Of je zegt het te boos of je zegt niets.

Deze training leert jou maar ook anderen van de groep hoe jullie van elkaar kunnen leren.

Hoe gaan we dat doen?

We werken in een groep, van ongeveer 6 jongeren

De leeftijd van de jongeren zal niet veel van elkaar verschillen.

Bij het begin van de training groeten we elkaar. Dan beginnen we met een warming-up. *Dus toch een sport training!*

Nee, de warming-up die ik bedoel is dat we elkaar vertellen wat we hebben meegemaakt.

Dan gaan we een spel spelen, dit kan zijn een spel op muziek of een spel wat jullie zelf bedacht hebben. Maar wel een spel, waar je elkaar beter van leert kennen.

De gevoelens worden ook bespreekbaar gemaakt. Dus jullie mogen allemaal gaan ervaren hoe het voelt om blij te zijn of juist verdrietig.

We gaan deze gevoelens ook uitspelen dat is een heel avontuur. Want iedereen van jullie groep is daarbij nodig.

Door actief te werken met en in de groep, ga ik jullie laten ervaren hoe je ook anders kunt reageren op bekende of onbekende situaties. Jullie mogen op zoek gaan naar de balans in jezelf.

De onderwerpen die we behandelen.

- ✚ Veiligheid, wat is dat?
- ✚ Het contact zoeken en maken met de ander?
- ✚ Wie ben ik?
- ✚ Hoe ga ik met een ruzie om?
- ✚ Ik laat van me horen. En ik laat me zien.?
- ✚ Hoe zie ik me zelf en hoe ziet de ander mij?

Hoe vaak en hoelang duren de lessen.

Ik geef een keer in de twee weken een training van 1.5 uur. Op de zaterdagmorgen.

De trainingen worden zes keer gegeven.

Wat kun je als je deze training heb afgesloten?

Je hebt jezelf beter leren kennen, door met andere jongeren te praten en te oefenen. Je bent creatiever geworden met je eigen IK.

Waar wordt de training gegeven?

Ik probeer de training dicht bij jou in de buurt te geven. Meestal een in zaal of in lokaal van een school.

Ben je nieuwsgierig geworden?

Vraag dan aan je ouders of ze de achterkant van deze brochure willen lezen.

Beste ouder,

Wat is de drive om uw kind naar deze training te laten gaan?

In deze snelle maatschappij is het voor de volwassen mensen al heftig genoeg om zich staande te houden. **Jezelf in balans te houden.**

Voor de kinderen van ons is dat natuurlijk ook zo. Als volwassen mensen krijg je vaak de mogelijkheid om jezelf op te geven voor een training met betrekking tot het functioneren van je zelf in deze maatschappij. Onze kinderen krijgen deze training niet. Er wordt vaak gedacht dat ze het wel geleerd krijgen.

Wat kan ik uw kind aanbieden?

Ik bied een korte training aan uw kind aan, met de werkwijze van psychodrama.

Psychodrama betekent letterlijk: beziel handelen.

Psychodrama, zoals het ontwikkeld is door Jacob Moreno en dat geheel wordt onderschreven door de Vereniging voor Psychodrama, is in de eerste plaats een zienswijze op menselijk gedrag.

Werkwijze van het psychodrama helpt de deelnemers om meer contact te maken met de eigen impulsen. Omdat het lichaamsgeheugen wordt aangesproken en geactiveerd 'weten' deelnemers na verloop van tijd 'beter wat zij willen'.

Psychodrama is een gestructureerde werkmethode / handelswijze waarmee je effectief jezelf maar ook de ander leert begrijpen.

Dit heeft als resultaat dat uw kind krachtiger en sociaal sterker wordt.

Waarom deze training?

De werkwijze van psychodrama is niet belastend voor uw kind.

In de groep leren de jongeren met en van elkaar.

Daardoor worden ze creatiever in de omgang met elkaar en daardoor ook spontaner.

Wat wordt er van u verwacht als ouder als u uw kind naar de training laat gaan.

Ik raad u aan om te genieten van uw kind. Uw kind zal creatiever met zijn/haar spontaniteit omgaan. M.a.w. uw kind zal meer van zich laten horen, maar ook meer van zichzelf laten zien.

Ik geef Uw kind na de training een verwerkingsopdracht mee. Het doel van deze verwerkingsopdracht is dat uw kind na de les de kans krijgt om zijn/haar ervaring op papier te zetten.

U als ouder, kunt uw kind stimuleren zijn/haar opdracht te maken.

Wat mag u als ouder van mij verwachten.

Voordat u uw kind opgeeft voor de training wordt u uitgenodigd voor een intake gesprek. Na de zesde trainingen, wordt u uitgenodigd voor een evaluatiegesprek samen met uw kind. Zijn er tussen door vragen, kunt u altijd telefonisch contact met mij opnemen.

Wie is Hanneke Cleuters?

Door eigen ervaring i.v.m. lichamelijke beperking in contact gekomen met Psychodrama. Dat heeft mij gemotiveerd om andere mensen, klein en groot, te stimuleren om aan zichzelf te mogen werken. In 1980 heb ik mijn diploma behaald voor verpleegkundige-A. In 2000 ben ik gestart met een studie psychodrama. Die ik in 2005 heb afgerond

Mijn visie is dat het omgaan met elkaar zo moeilijk lijkt, maar zo gemakkelijk is. Als je in evenwicht bent met jezelf. Door deze ervaring zelf te hebben ondervonden, voel ik mij sterk om met anderen dit gevoel te delen, maar ook door te geven.

Communicatie-adviesbureau PDIA

Hanneke Cleuters
Sint Rochusstraat 29
6171 WS Stein
[T] 037 43 79 073
[E] hanneke.cleuters@kpn.nl

PsychoDramaInActie