

Stichting OMGAAN MET PESTEN

Aan het eind van de Sta Sterk training hebben deelnemers een positiever beeld van zichzelf en meer zelfvertrouwen. Zij zitten lekkerder in hun vel en voelen zich meer ontspannen, wat voor henzelf fijn is, maar ook voor de andere gezinsleden.

Daarnaast kunnen deelnemers omgaan met grenzen van zichzelf en van een ander. Zij kunnen rustig en sterk reageren als een ander expres over hun grenzen gaat en ook helder aangeven waar hun grens ligt als de ander deze per ongeluk overschrijdt. Zij zien ook dat anderen eigen grenzen hebben en gaan hier respectvol mee om.

Deze vaardigheden hebben hun weerslag op hun gedrag in lastige situaties die zij oplossen met positief weerbaar gedrag.

‘Onze Alina werd gepest en werd steeds stiller. Ze heeft veel baat gehad bij de korte en krachtige reacties die haar werden geleerd. Nu heeft ze het weer fijn op school.’

Samira, moeder van Alina (13 jaar)



Stichting Omgaan met Pesten richt zich op het voorkomen en bestrijden van pesten. Wij zien pesten als een groepsprobleem. We informeren en trainen dan ook de verschillende groepen: kinderen, jongeren, ouders en professionals.

Onze buitenschoolse Sta Sterk training voor kinderen en jongeren is rond 1990 ontwikkeld en wordt regelmatig aangepast aan nieuwe inzichten. In 2013 is de training opgenomen in de databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI).

De Sta Sterk training wordt gegeven door trainers in het hele land aan kinderen van 4 tot 18 jaar. De training wordt verzorgd door gecertificeerde trainers van de stichting. Zij hebben minimaal hbo-niveau en hebben zich aanvullend laten opleiden tot trainer ‘Omgaan met Pesten.’

Stichting Omgaan met Pesten biedt ook anti-pestprogramma's voor scholen en scholing voor beroepskrachten en ouders.

Neem voor meer informatie contact op met uw trainer, stuur een e-mail naar: info@omgaanmetpesten.nl of bezoek onze website: www.omgaanmetpesten.nl

Uw trainer:

Maakt **STERK** tegen pesten



Vergroot de
weerbaarheid en
het zelfvertrouwen
van uw kind en
leert het omgaan
met lastige
met lastige
(pest)situaties

Stichting
OMGAAN
MET
PESTEN



STA STERK TRAINING

HELPT KINDEREN VOOR ZICHZELF OPKOMEN

Kinderen en jongeren maken soms mee dat anderen met opzet over hun grenzen gaan. Ze worden bijvoorbeeld uitgescholden, geduwd, buitengesloten of hun spullen worden afgepakt. Zij voelen zich sterker als zij leren hoe zij effectiever kunnen reageren.

Voor wie?

De Sta Sterk training is bedoeld voor kinderen en jongeren van 4 tot 18 jaar, die moeite hebben met het stellen van grenzen, minder zelfverzekerd zijn of gepest worden.

Opzet

De Sta Sterk training wordt in groepsverband of individueel gegeven. De groepstraining bestaat uit 10 groepslessen en een werkboek met lees-, doe- en maakopdrachten waarmee de kinderen oefenen. Daarnaast worden er twee ouderbijeenkomsten gegeven.

De individuele Sta Sterk training is maatwerk.

Wat leert uw kind bij de Sta Sterk training?

Opkomen voor zichzelf

Opkomen voor zichzelf begint met het aanleren van sterke lichaamstaal: ruimte innemen met de houding en de stem. Welke korte en krachtige zinnen helpen? In rollenspellen oefenen we met het geven van de eigen mening, nee zeggen en leren we uw kind te zeggen waar hij/zij last van heeft.

Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen wordt vergroot door oefeningen in positief denken, complimenten geven en ontvangen. Ook goede ervaringen bij het omgaan met lastige situaties werken positief op het zelfvertrouwen.

Lastige situaties zelf oplossen

Wanneer is iets plagen en wanneer pesten? En wat doet en zegt uw kind dan? We oefenen met situaties die de deelnemers zelf aandragen.

‘Mijn zoon kwam op school vaak in de problemen, omdat hij erop los sloeg als iets hem niet zinde. Nu kan hij rustig en sterk reageren.’

Michiel, vader van Jordy (10 jaar)

‘Door de ouderavonden bij de training zag ik in dat ik nog meer kon doen om mijn kind te helpen. Het is fijn dat de trainer mij als ouder ook betreft.’

Isabelle, moeder van Femke (8 jaar)

Kortom: een praktische training vol direct toepasbare handvatten!

Uw kind sociaal weerbaar?

Volg de Sta Sterk training!

Neem contact op met uw trainer (zie achterkant van deze folder), stuur een e-mail naar: info@omgaanmetpesten.nl of bezoek onze website: www.omgaanmetpesten.nl