

Beste ouder,

Je zoon of dochter volgde de veerkracht sessies .

Tijdens de sessie maakten we een fijn groepje. We merkten dat de kinderen echt deugd hadden van het bij elkaar zijn.

Waarschijnlijk was u als ouder nieuwsgierig naar wat we tijdens de sessies allemaal gedaan hebben. Daarom hieronder een beknopte beschrijving van de thema's die we creatief verwerkten in de sessies.

We brachten het thema superhelden aan: elk kind is een superheld met bijzondere krachten om de uitdagingen aan te gaan die op zijn of haar pad komen.

We stonden met de kinderen stil bij wat voor uitdagingen ze allemaal tegenkomen, welke superkrachten ze al hebben om die uitdagingen aan te gaan en welke superkrachten ze nog graag willen leren. We gaven dit vorm aan de hand van een groot zelfportret.

We stonden stil bij manieren om tot rust te komen en leerden ademhalingsoefeningen aan. We spraken over het raampje (het raampje waarbinnen onze spanning optimaal is om te functioneren) en over wanneer we soms buiten ons raampje gaan door ofwel heel geactiveerd te geraken (snelle hartslag en ademhaling om te vechten of vluchten) ofwel onder geactiveerd te geraken (passief worden, wegdromen, afwezig worden,...) We stonden stil bij wat we kunnen doen om terug binnen ons raampje te geraken en wat onze superkrachten zijn die ons daarbij kunnen helpen. We verzamelden zintuigelijke dingen die ons tot rust brengen, we knutselden stress ballen en maakten onze eigen schatkist.

We stonden ook stil bij wie er allemaal in ons superhelden team zit, mensen waarbij we ons fijn voelen en die ons kunnen ondersteunen. Hulp leren vragen en nee leren zeggen stonden ook op het programma.

We maakten onze eigen toverstaf om met een spreuk onze eigen kracht tevoorschijn te toveren als we dat nodig zouden hebben en gaven vorm aan onze superhelper die we ook altijd om raad en steun mogen vragen.

Het was voor ons als begeleiders heel fijn om te zien hoe enthousiast de kinderen deelnamen aan het groepje. We hopen dat het voor hen geholpen heeft om hun veerkracht te activeren en te laten groeien. We zijn benieuwd naar wat de training bij kinderen in beweging brengt en volgen dit graag op. Daarom maakten we een bevraging. Mogen we je vragen om deze bevraging in te vullen? Dit mag anoniem. U draagt zo bij aan het onderzoeken en verbeteren van de werkzaamheid van veerkracht trainingen als interventie bij het ondersteunen van kinderen.

Via de link of de qr-code hieronder komt u op de bevraging terecht:

<https://forms.office.com/e/xec2PQG5hM>

We danken u voor het vertrouwen!

Bevraging veerkracht sessies
ouders



Mochten er nog vragen of opmerkingen zijn, zoek gerust contact:

Liv.leeman@cawoostbrabant.be