

VERBINDING TUSSEN OUDER EN KIND

In oktober zijn we weer gestart met een nieuwe groep van 8 kinderen in de VIVO kindertraining. Ervaren, voelen en samenwerken. Dit zijn de kernwoorden bij de [Training: leder kind in zijn kracht](#).

Hoe is het als ouder om samen met je kind een lichaamsgerichte en creatieve oefening te doen? Wat ervaar je, voel je? Ga je bijvoorbeeld mee in het tempo van je kind of juist niet. En hoe gaan kinderen hier mee om? Zorg je voor je eigen rust? Of juist niet? En hoe doe je dit thuis als ouder en kind?

De rode draad van de training is bewust worden, voelen en ervaren. Als kind en als ouder. Verbinding tussen ouder en kind staan centraal. Het geleerde uit de training kan direct in de thuissituatie, op school of in hun vrije tijd worden toegepast.

Het is fijn en waardevol om kinderen en ouders samen te zien werken en plezier te zien hebben.

Op [15 februari 2022](#) starten we weer met een nieuwe groep. We hebben nog paar plaatsen vrij.



JOUW EIGEN KOERS VAREN

Iedere maand wordt het [JongerenAtelier](#) georganiseerd. Deze keer gaat de les over water/mijn koers varen. Een inkijkje tijdens de les.

Eerst samen bijpraten, nadat ieder een voorwerp uit de ruimte had gekozen dat uitdrukking gaf aan hoe hij of zij er bij zit.



IN DEZE NIEUWSBRIEF

**VERBINDING TUSSEN OUDER
EN KIND**

JOUW EIGEN KOERS VAREN

ADEMKRACHT

BANG ZIJN

CORONA

AGENDA 2022

KERSTWENS

*****SCHOLENSPECIAL*****

**TRAINING: VAN GROEP 8
NAAR DE BRUGKLAS**

**TRAINING: WERBAAR IN DE
KLAS**

INDIVIDUELE BEGELEIDING

Variërend van een gevulde steen tot een sponsje en verschillende dieren.

Een fijne ademhalingsoefening waarbij de golven van de zee de ademstroom ondersteunt, helpt ons de dag en gedachten los te laten. Er moet zoveel in het leven van nu... Ademen helpt op momenten dat het even teveel wordt.

Daarna mogen de Jongeren hun eigen Atelier plek kiezen en inrichten en met de Schilderuitnodiging aan de slag.

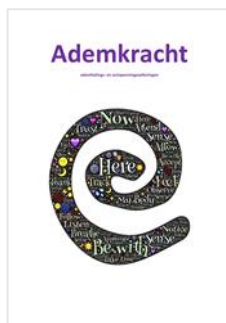
Op grote vellen papier eerst met het water experimenteren. Daarna intuïtief kleuren gouacheverf aanbrengen. Voelen wat er innerlijk gebeurt. Sommigen kiezen voor een kleiner canvas, en dat is helemaal ok: niks moet, maar wij nodigen uit om te spelen en ontdekken: wat voelt passend, wat verlang je, breng je dat in, en volg je jouw eigen stroom?



Gaandeweg mag er een vaartuig ontstaan en een lichtpunt, en krijgen de jongeren nog wat verdiepvragen waar ze voor zichzelf bij mogen stilstaan. Ieder heeft zijn of haar eigen proces, dat zonder veel woorden vorm krijgt en inzicht, ruimte, antwoorden brengt. Zo mooi om daar bedding aan te geven!

Nadat we hebben geconstateerd dat de uurtjes alweer veel te snel voorbij zijn gevlogen, ruimen we op en sluiten af met een kleine expositie. Ieders werk wordt bewust gezien; degenen die willen mogen er iets over delen. Het was weer een rijke avond!

ADEMKRACHT

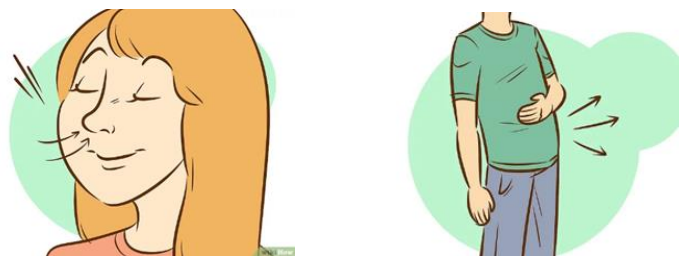


Dit jaar hebben we voor het eerst de [Training: Van groep 8 naar de Brugklas](#) verdeeld over 3 lessen. De eerste 2 lessen worden gegeven voor de zomervakantie, de laatste les is na de vakantie. De nieuwe opzet van de training is een groot succes.

We werken bij de training onder andere met oefeningen uit het boekje Ademkracht. Hierin staan oefeningen die jongeren thuis kunnen gebruiken bij bijvoorbeeld stress voor een toets, piekeren of negatieve gedachten. Graag delen wij één van deze oefeningen. Ervaar wat ademkracht voor jou kan doen.

Golfademhaling

Als je zenuwachtig bent, bijvoorbeeld voor en tijdens een toets of examen



- Basishouding zitten.
- Doe je ogen langzaam dicht.
- Leg je handen op je buik en denk aan de golven van de zee.
- Adem in, waarbij je naar je navel en naar je handen toe ademt. Je buik komt naar voren en naar opzij: die beweegt als een golf die bij vloed langzaam uit de zee oprijst. Dan adem je langzaam door je neus uit en laat je je buik weer inzakken, zoals een golf die bij eb wordt teruggetrokken. Tel bij de inademing tot 3 en bij de uitademing tot 5, 6 of 7, maar forceer niets. Daarna neem je 2

tellen rust waarin je niet ademt: je bent dan ontspannen als een spiegelgladde zee, zonder wind. De inademing door je neus voelt fris aan, de uitademing door je neus voelt warm aan. Richt je aandacht op je ademhaling, niet op je gedachten.

- Zak een poosje steeds dieper weg bij het uitademen. Je zult je dan steeds meer ontspannen. Maar je blijft ook helder. Dat kan goed samengaan. Blijf dit doen totdat je je rustiger voelt.
- Leg bij de laatste uitademing van deze oefening je handen weer op je bovenbenen.
- Doe je ogen weer rustig open.

Bron: Pia Blok - Onbeperkt ontspannen voor jongeren

In 2022 zal er weer een training zijn voor kinderen van groep 8! De data voor de [Training: Van groep 8 naar de Brugklas](#) worden binnenkort vermeld op de [website](#) en op social media.

BANG ZIJN

Ben jij weleens bang?

Bang om fouten te maken, om te vallen, om uitgelachen te worden?

Bang in het donker of voor het monster onder je bed?

Bang voor corona of voor een oorlog?

Iedereen is weleens bang

Bang zijn is niet erg, het kan zelfs een heel nuttig 'alarmbelletje' zijn. Het zorgt ervoor dat dat je voorzichtiger wordt, beter uitkijkt en nadenkt voordat je iets doet. Denk bijvoorbeeld maar aan het oversteken van een drukke straat.

Bangerik of Durfal?

Ben jij een bangerik, een durfal of iets er tussenin?

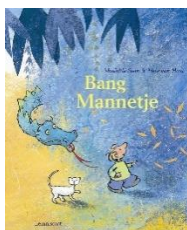
Hoe voelt het om een bangerik of een durfal te zijn?

Heel veel vragen, maar zijn er ook antwoorden?

We gaan samen met de kinderen van het [KinderAtelier](#) op onderzoek. Wat is bang zijn? Waar voel je dat? Wat doet het met je lichaam? We praten met elkaar over onze bange momenten. We voelen hoe het is om een durfal en een bangerik te zijn. Een mooie kleiopdracht geeft vorm aan onze angsten en gedachten. We onderzoeken of deze gedachten ons helpen en of we anders met deze gedachten om kunnen gaan. We oefenen met Helpende Gedachten. De helpende gedachte kan ervoor zorgen dat je anders met je angst omgaat of dat je minder bang wordt.

Thuisopdracht

Sta eens stil bij jouw angsten en bange gedachten. Zijn ze nodig, helpen ze je of kan het ook anders?



CORONA

Als u een afspraak moet afmelden in verband met testen voor corona of u bent helaas door het virus getroffen. Graag in overleg met de coach of therapeut een telefonisch consult of video-call afspreken

mits dit mogelijk is. Hierdoor kan de begeleiding en therapie plaatsvinden in het belang van uw dochter of zoon of u zelf.

AGENDA 2022

De data van de Trainingen en Ateliers staan op onze website. Kijk voor het actuele overzicht op www.vivozorg.nl/agenda.

KERSTWENS

Wij danken jullie voor het vertrouwen en de prettige samenwerking in 2021. Wij wensen jullie alvast hele prettige feestdagen en een gelukkig nieuwjaar!



SCHOLENSPECIAL

VIVO biedt onderwijsprogramma's voor basisschoolleerlingen of -klassen die op sociaal-emotioneel gebied ondersteuning nodig hebben. Het creatieve en lichaamsgerichte programma is laagdrempelig voor kinderen, spelen en creëren is een natuurlijke manier om met problemen te leren omgaan. Doen en ervaren is vaak veiliger dan praten. De therapeut kan leerkrachten ondersteunen. Kinderen komen weer beter in hun vel te zitten en krijgen hierdoor optimale ontwikkelingskansen. We komen graag bij u op school om een klas/ kind of kinderen te ondersteunen.

Voorbeelden van kinderen binnen het reguliere basisonderwijs die extra hulp kunnen gebruiken zijn:

- kinderen met faalangst of andere vormen van angst.
- kinderen met een ontwikkelingsstoornis (bijvoorbeeld autisme, ad(h)d).
- kinderen die moeite hebben met de sociale omgangsregels (samenwerken, overleggen, oplossingsvaardigheden).
- kinderen die gepest worden of kinderen die pesten.
- kinderen met concentratieproblemen.
- kinderen met weinig zelfvertrouwen, laag zelfbeeld.
- kinderen met gedragsproblemen.
- kinderen die veel woede of verdriet in zich hebben (door ingrijpende gebeurtenissen zoals: scheiding, verlieservaringen, rouw).
- hoog/meerbegaafde kinderen.

TRAINING: VAN GROEP 8 NAAR DE BRUGKLAS

Voor kinderen die de overgang naar de brugklas lastig vinden, bieden wij extra ondersteuning om de overgang zo gemakkelijk mogelijk te maken. Dat doen we door hen aan het einde van groep 8 voor te bereiden op wat komen gaat en hen in de eerste maand van de brugklas te begeleiden in de dingen waar ze tegen aanlopen. Het gaat hierbij om een op maat programma waar bij we zo goed mogelijk proberen aan te sluiten bij wat de leerling nodig heeft.



TRAINING: WEERBAAR IN DE KLAS

VIVO biedt scholen een weerbaarheidstraining waarin kinderen en jongeren leren op een goede manier voor zichzelf op te komen, samen te werken met anderen en steviger op eigen benen te staan. De training bestaat uit een combinatie van sport- en spel elementen en creatieve oefeningen. Deelnemers ervaren door creatieve en actieve oefeningen hoe ze het contact met anderen positief kunnen beïnvloeden. Ze leren conflictsituaties uit de weg te gaan en passend te reageren wanneer

het toch zo ver komt. Mocht er meer hulp nodig zijn dan de schooltraining biedt dan wordt in overleg met ouders en school gekeken of individuele begeleiding nodig is.



INDIVIDUELE BEGELEIDING

VIVO biedt individuele begeleiding voor leerlingen die vast (dreigen te) lopen in het onderwijs. Dat vastlopen kan ontstaan door allerlei oorzaken. Sommige leerlingen hebben moeite met plannen en organiseren van hun werk en komen daardoor in de problemen. Andere leerlingen hebben moeite in het contact met medeleerlingen. Weer andere leerlingen hebben regelmatig conflicten en vertonen gedragsproblemen in de klas. Er kan ook sprake zijn van autisme, ad(h)d of depressie waardoor een leerling extra ondersteuning nodig heeft. Daarnaast kunnen kinderen een achteruitgang laten zien in hun schoolse functioneren door problemen in de thuissituatie. VIVO levert maatwerk. We kijken wat er nodig is en welke aanpak het beste aansluit bij de leerling. Om goed maatwerk te kunnen leveren, is het belangrijk dat er samengewerkt wordt door alle betrokkenen.



MEER INFORMATIE

Voor meer informatie over het VIVO onderwijsprogramma kunt u contact opnemen met Claudia Fritz bereikbaar op telefoonnummer 06-53323560 of e-mail claudia@vivozorg.nl. Of kijk op onze website <https://www.vivozorg.nl/informatie-voor-scholen/> voor meer informatie.