

Cursus

Eigen baas over je gedachten. Leer positief denken. (4e leerjaar)

Kinderen die positief denken zijn gelukkiger, hebben meer vrienden, worden minder gepest en presteren beter op school. Daarom organiseert CM de cursus 'Eigen baas over je gedachten!' in samenwerking met Wendy de Pree, ontwikkelingspsycholoog en gedragstherapeut. We stelden Wendy al enkele vragen.

Deze cursus stimuleert het probleemoplossend vermogen van kinderen. Leren kinderen dat anders dan niet?

Sommigen wel maar anderen lopen er in vast bij kleine en grote zorgen. Deze kinderen piekeren veel, slapen slecht of worden snel boos. Als je eenmaal weet hoe je bij zorgen gericht naar oplossingen kan zoeken, zal dat een waardevolle vaardigheid zijn voor de rest van je leven.

Centraal in de cursus staat positief denken?

Dat klopt. Want niet de situatie bepaalt hoe je je voelt maar wel hoe je hier over denkt. In deze training leren de kinderen gebeurtenissen realistisch te bekijken en in ieder geval niet negatiever te benaderen dan nodig is. Onderzoek wijst uit dat als kinderen voor hun tiende jaar positief leren denken, hun vatbaarheid voor depressies tijdens de puberteit halveert.

Wat mogen de kinderen in de cursus verwachten?

In een klein groepje (maximum 8 kinderen) leren ze de baas te worden over hun negatieve gedachten, angst, verdriet en boosheid. Ze leren goed om te gaan met tegenslag en krijgen een aanzet tot meer zelfvertrouwen. Doordat deze training in groep plaatsvindt, voelen de kinderen zich gesteund omdat ze verhalen van elkaar herkennen. De groep is bewust klein gehouden, zodat er voldoende tijd is om samen te praten over zorgen en hiervoor met elkaar oplossingen te zoeken.



Wanneer: 28, 29, 30-07 van 9.30 tot 11.30 uur en op 31-07 en 1-08 van 9.30 tot 13.00 uur

Waar: CM-campus, Antwerpsesteenweg 261, Mechelen

Begeleiding: Wendy de Pree, ontwikkelingspsycholoog en gedragstherapeut

Organisatie: dienst Gezondheids promotie

Prijs: 120 euro (leden met VT: 60 euro, niet-leden: 170 euro)

Extra CM-voordeel: Per sessie wordt 50% terugbetaald als het kind recht heeft op kinderbijslag, lid is van CM en een voorschrift kan voorleggen (als het kind nog geen 12 tegemoetkomingen voor psychotherapeutische begeleiding kreeg).

Info en inschrijven: surf naar www.cm.be/rmt.inschrijven of bel 014 40 35 45

Maximum aantal deelnemers: 8