

# Speelse training om kinderen weerbaar te maken

**Schipluiden – Ieder kind heeft het recht om zich veilig te voelen: op school, met vriendjes en vriendinnetjes, maar vooral ook thuis. Kinderen moeten tegenwoordig zo veel en de huidige snelle maatschappij eist en vergt ook veel. Hoe kun je er zelf voor zorgen dat een kind weerbaar wordt, dat hij of zij rotsvast staat en zichzelf en de anderen respecteert? Hoe kun je het incasseringsvermogen van je kinderen op een leuke maar vooral ook op een verantwoorde manier verbeteren?**

**Jouw kind is het waard om gelukkig te zijn!**

Janny Pronk (gezinscoach) en Petra van Galen (gecertificeerd kindercoach) hebben de handen ineen geslagen en zij bieden een uitgebalanceerde training aan voor kinderen en/of hun ouder(s). “Het belang van het kind staat bij ons centraal,” zeggen de dames. “In zes middagen leren wij kinderen van 5 tot en met 12 jaar hoe zij meer zelfvertrouwen krijgen. Op speelse wijze vergroten zij ook hun incasseringsvermogen en zij leren rotsvast in het leven te staan.” De training is een waardevolle aanvulling op de sociale en emotionele ontwikkeling van kinderen.

**Op de juiste weg**

Kinderen kopiëren bewust en onbewust het gedrag van hun ouders. Gelukkig gaat dat vaak probleemloos en kan het kind onbezorgd door het leven gaan. Maar het kan ook zijn, dat je als ouders merkt dat het kind onzeker is en een steuntje in de rug nodig heeft. Misschien wordt het kind gepest op school, misschien is het kind de laatste tijd wat stil en in zichzelf gekeerd. Voordat dit gedrag het kind gaat belemmeren is het zinvol om te werken aan het zelfvertrouwen en het incasseringsvermogen. Daarvoor kan de training die Janny en Petra aanbieden het kind wellicht op de juiste weg helpen.

**Uitdaging**

“Het is een training waar blijheid centraal staat. De kinderen vinden het een uitdaging om met de thema’s aan de slag te gaan. Natuurlijk is het in het begin een beetje spannend maar de zes middagen zijn vol vrolijkheid; we bewegen met elkaar op muziek, we doen ontspanningsoefeningen en we luisteren naar verhalen die binnen het thema passen.”

Al snel komen de kinderen los en zij vinden het prachtig als er tijdens de training een mooi doosje open gaat waar een flinke steen uit komt: de vertelsteen. Als een kind

iets wil vertellen, mag het de steen vasthouden: zo komen de verhalen los. Ook wordt er met positieve affirmatiekaartjes gewerkt, ook dat vinden de kinderen bijzonder.

“Het belangrijkste is dat de kinderen leren om rotsvast te staan. Dit is een geweldige oefening om meer zelfvertrouwen te krijgen. De kinderen kunnen dit vervolgens overal en onder alle omstandigheden toepassen. Het geeft hun het gevoel dat ze sterk zijn en sterk staan.”

Uiteraard wordt er ook getekend en gekleurd. “We werken binnen een cirkel, zonder begin en eind, maar wel met een begrenzing, dan weten de kinderen waar ze aan toe zijn. Ze vinden het leuk en gaan er heel snel in mee.”

**“Ik ben ik, jij bent jij, belangrijk zijn we allebei”**

“Het is geweldig als je ziet hoe je kinderen respect voor zichzelf en de ander bij kunt brengen,” zegt Janny Pronk. In haar praktijk komt zij veel gevallen tegen waar kinderen zijn vastgelopen met alle gevolgen van dien. “Zo ver hoeft het niet te komen, geef kinderen de juiste tools in handen waarmee zij zich sterk voelen, veilig en vertrouwd, dan kunnen zij heel veel aan. Kinderen spreken via hun gevoel. Dat hoort een blij gevoel te zijn!”



*Petra van Galen (li) en Janny Pronk:  
“Kinderen zitten in ons hart”*

## Informatieavond

Op 18 september a.s. is er een gratis informatie avond van 20.00 uur tot 21.30 uur. Janny en Petra vertellen over de trainingen die overigens in kleine groepjes plaatsvinden. Daarna volgt een gezamenlijk intake gesprek. Zowel aan het begin als aan het eind van de training is er een bijeenkomst voor de ouders. Desgewenst kan er een privéconsult bij Janny Pronk buiten de trainingen aangevraagd worden.

De training en de informatieavond worden gehouden in de praktijkruimte van Janny Pronk, op de zolder van de pastorie van Op Hodenprijl, Rijksstraatweg 22 te Schipluiden. Voor meer informatie: zie [www.jannypronk.nl](http://www.jannypronk.nl)