

Mijn emoties de baas

Groepsbehandeling voor emotieregulatie voor kinderen van 8-12 jaar



Heeft jouw kind moeite met het beheersen van zijn of haar emoties? Wordt hij of zij snel boos, verdrietig of gefrustreerd? Onze groepsbehandeling is speciaal ontworpen voor kinderen (8-12 jaar) die willen leren hoe ze beter met hun gevoelens kunnen omgaan.

Wat komt aan bod in onze groepsbehandeling?

- Herkennen van emoties: Kinderen leren hun eigen emoties te herkennen
- G-schema: Uitleg over de invloed van je gedachten op je emoties
- Praktische strategieën: Oefeningen en technieken om emoties op een gezonde manier te reguleren.

Waarom meedoen?

Kinderen die leren hun emoties te reguleren ontwikkelen meer zelfvertrouwen, voelen zich gelukkiger en rustiger & zij kunnen beter omgaan met lastige situaties. Bovendien verbeteren zij hun sociale vaardigheden en relaties met anderen.

Door in een groepje te werken, leren kinderen van elkaar en ontdekken ze dat ze niet alleen zijn in hun gevoelens.



Praktische informatie

Voor wie: Kinderen van 8 t/m 12 jaar

Wanneer: Wekelijks op woensdagmiddag van 14.30 – 16.00 uur

Data: 5 maart, 12 maart, 19 maart, 26 maart, 2 april, 9 april

Waar: Coltbaan 4c te Nieuwegein

Kosten: De therapievorm wordt vergoed via een verwijzing van de huisarts of van de gemeente Nieuwegein, Houten, Lopik, IJsselstein of Vianen.

Interesse?

Meld je kind vandaag nog aan en geef hen de tools om sterker en zelfverzekerder in hun schoenen te staan! Voor meer informatie of om je aan te melden, neem contact op met Jess GGZ via 085-2006673 of info@jessggz.nl