



Marietje Kessels Project

Weerbaarheidstraining voor kinderen

Wil je dat jouw kind voor zichzelf leert opkomen? Vind je het belangrijk dat hij of zij grenzen kan aangeven en zich kan verdedigen als dat nodig is? Dan is het goed om te weten dat de klas van jouw kind gaat meedoen met de weerbaarheidstraining van het Marietje Kessels Project.

Leren vertrouwen op gevoelens

Tijdens deze training leren kinderen voor zichzelf opkomen. Ze bespreken met elkaar hoe ze onveilige situaties, ook op internet, kunnen voorkomen. En als het toch gebeurt, wat ze dan kunnen doen en wie ze om hulp kunnen vragen.

In de lessen stimuleren we kinderen om te vertrouwen op hun eigen gevoelens en intuïtie. Ook leren de kinderen zich inleven in de gevoelens van een ander, grenzen van anderen respecteren en negatieve groepsdruk weerstaan.



Opzet van de training

De groep wordt verdeeld in twee kleinere groepen. Iedere subgroep heeft een eigen weerbaarheidstrainer. De kinderen krijgen tien tot twaalf weken les. Iedere les duurt een uur. Alle kinderen krijgen een weerbaarheidsschrift, hierin staat de belangrijkste informatie van iedere les. Ook staan er werkopdrachten en geheugensteuntjes in voor de kinderen.

Voor wie?

Het Marietje Kessels Project is bedoeld voor leerlingen van groep 7 en 8 van het regulier en speciaal basisonderwijs.



Inhoud training

Tijdens de training gaan we met de volgende onderwerpen aan de slag:

- gevoelens van jezelf en anderen herkennen (zoals ja-gevoelens, nee-gevoelens en twijfel-gevoelens);
- respecteren van je eigen grenzen en de grenzen van anderen;
- opkomen voor jezelf, door te vertrouwen op eigen kracht en leren om hulp te vragen;
- bewust zijn van de invloed van de groep en groepsdruk;
- internetveiligheid;
- (online)pesten.

Met woorden en lichaam

In het Marietje Kessels Project leren de kinderen terwijl ze bewegen. Hierdoor werken ze spelenderwijs aan het vergroten van hun weerbaarheid. Er is veel aandacht voor ademhaling, stemgebruik, houding en lichaamstaal. De kinderen leren voor zichzelf opkomen en ze leren hoe ze duidelijk kunnen maken waar hun grenzen liggen. Zowel met woorden als via lichaamshouding en gezichtsuitdrukking.

Ouderavond

Als het project op de school van jouw kind gaat starten, organiseren we een ouderavond. Je krijgt dan meer informatie over de inhoud van het Marietje Kessels Project. Daarnaast praten we over jouw rol tijdens de training. Hoe kun je bijvoorbeeld met je kind praten over deze lessen? Hoe kun je reageren als je kind thuis wil oefenen met gedrag dat het in de les heeft geleerd? Aan het einde van het project nodigen we je uit om de examenles bij te wonen.

Wie was Marietje Kessels?

Marietje Kessels was een 11-jarig Tilburgs meisje. Zij werd in het jaar 1900 dood aangetroffen in een kerk. Ze was verkracht en vermoord. De dader is nooit gevonden. Het verhaal werd een legende, moeders vertelden het als waarschuwing aan hun dochters. Uit eerbetoon is dit project naar haar vernoemd, met toestemming van de familie.

Meer informatie?

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met:

- de groepsleerkracht van je kind of de intern begeleider op de school van je kind;
- de trainers van IMW regio Tilburg.

IMW regio Tilburg

Postbus 119, 5000 AC Tilburg

T 013 5839510.

E trainingen@imwregiotilburg.nl

www.imwregiotilburg.nl

Het Marietje Kessels Project maakt onderdeel uit van het trainingsaanbod van IMW regio Tilburg. Ben je benieuwd naar de andere trainingen die wij organiseren? Kijk dan op www.imwregiotilburg.nl.