

Sta Sterk training,

buitenschoolse groeps- en individuele training



De Sta Sterk training is eind januari 2013 opgenomen in de databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut.

Deze training heeft als doel de sociale weerbaarheid van deelnemers te vergroten, zodat zij effectiever reageren op pestgedrag en de negatieve invloed ervan wordt beperkt. En dat is heel belangrijk! **Kinderen leren beter omgaan met pesten, waardoor zij er minder last van hebben.** Dat betekent dus ook dat er minder kans is op de nare gevolgen van pesten zoals angst, onzekerheid, depressieve gevoelens en verminderde schoolprestaties.



Inhoud training

Doel van de training is het vergroten van de sociale weerbaarheid van de deelnemers. Zo kunnen zij voor zichzelf opkomen in onaangename situaties, zoals verbaal en digitaal pesten, uitschelden, uitlachen, bedreigende opmerkingen, pesten door buitensluiten, negeren en chanteren, spullen afpakken, etc.

De deelnemers werken onder andere aan uitstraling en lichaamshouding, stemgebruik en woordgebruik, ademhaling, nee zeggen en eigen wil/mening uiten, zeggen waar je last van hebt, positief denken, meedoen en buitensluiten oplossen, omgaan met elkaar en samenwerken, hulp vragen en bieden.

In de Sta Sterk training komen de geleerde vaardigheden steeds terug en worden er nieuwe aan toegevoegd. Deze aanpak zorgt ervoor dat het nieuwe, weerbare gedrag er langzaam inslijpt. De huiswerkopdrachten helpen de deelnemer de nieuwe vaardigheden toe te passen in de praktijk.

Praktische zaken

De groepstraining omvat 10 lessen van 60 á 90 minuten. Vooraf vindt een individueel intakegesprek plaats met kind/jongere. Daarnaast worden twee ouderavonden aangeboden. Dit om de ouders te informeren over de training, de werkwijze en de materialen die worden ingezet, zodat zij hun kind nog beter kunnen ondersteunen in het leerproces.

Er wordt gewerkt in kleine groepjes van vier tot zes kinderen.

Bij een Individuele training wordt een maatwerktraject afgesproken. Aan de hand van een vragenformulier en intakegesprek wordt een plan van aanpak gemaakt en een aantal individuele met u afgesproken. In de regel zijn 5 á 8 lessen van 60 á 90 minuten voldoende. De training wordt meestal buiten schooltijd gegeven. De training is voor kinderen en jongeren van 5 tot 18 jaar.

Databank effectieve jeugdinterventies

De Sta Sterk training staat in de databank van het Nederlands Jeugd Instituut en in de JGZ-richtlijn pesten als interventie voor slachtoffers van pesten in de leeftijd van 8 – 12 jaar. In de praktijk worden er ook groeps- en individuele Sta Sterk trainingen gegeven aan kinderen van 5 - 7 jaar en aan jongeren van 12 + en volwassenen. Ook binnen deze leeftijdsgroepen worden positieve resultaten behaald. Meer informatie over de Databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut leest u op www.nji.nl