

Informatie avond  
STA STERK training



# Programma

- Voorstellen
- Sta Sterk training= leren om je sociaal weerbaar op te stellen.
- Sociaal weerbaar= assertief op goede manier voor jezelf opkomen, zodat een ander niet over je grenzen heen gaat.
- Training is:

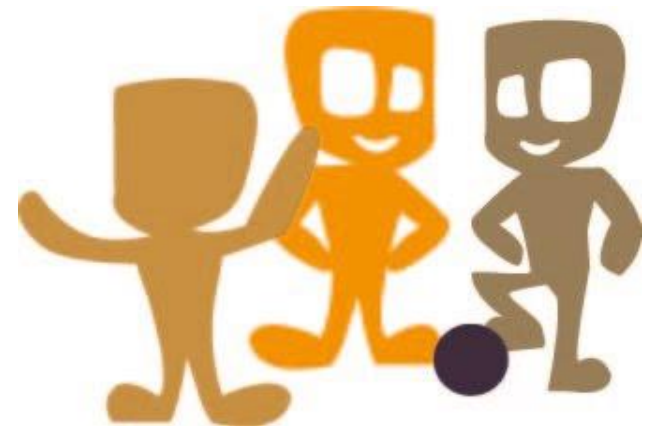
Interactieve training

Positieve benadering

Voorbeeld gedrag

Accent ligt op aanleren nieuw gedrag

Je eigen gedrag verandert =>  
omgeving verandert mee

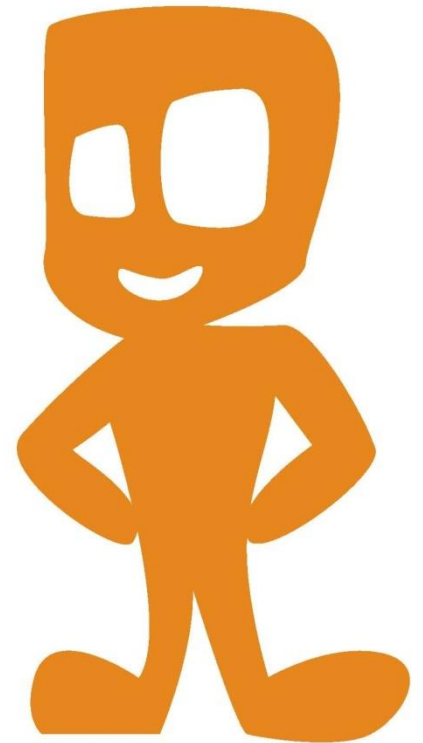


# STA STERK training

Tijdens de training werken we aan:

- Lichaamstaal
- Assertiviteit
- Coping
- Sociale informatie verwerking
- Sociale vaardigheden

**STA STERK punten kun je gebruiken in lastige situaties nu en later!**



# Sta Sterk training deel 1 (tot les 5)

- Lichaamstaal
- Plagen / pesten – grenzen
- Rollen in de groep
- Gevoelens
- Complimenten
- Ontspannen
- Eigen mening geven
- Nee zeggen
- Per ongeluk / expres
- Helpende gedachten



# Plagen & Pesten en Ruzie

## **Plagen** (gewenst gedrag)

af en toe  
gelijkwaardig  
heen en weer  
voor de lol  
gemakkelijk te stoppen  
leuk voor iedereen

## **Pesten** (ongewenst gedrag)

vaak en lang  
ongelijkwaardig  
eenrichtingsverkeer  
gemeen  
moeilijk te stoppen  
niet leuk voor iedereen

## **Ruzie**

conflict over een “zaak”  
niet gericht op een persoon  
kan tot pesten leiden

# Vormen van grensoverschrijdend gedrag

- Fysiek (lichamelijk)
- Met spullen
- Met woorden (verbaal)
- Non verbaal
- Buitensluiten en negeren
- Als het kind er niet bij is (digitaal, roddelen)

# Methode en metafoor : Stoplicht

**KNOKKEN ->**

Vaak krijg je ruzie

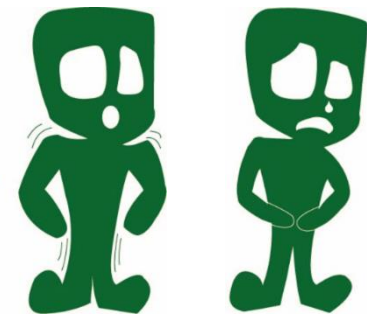
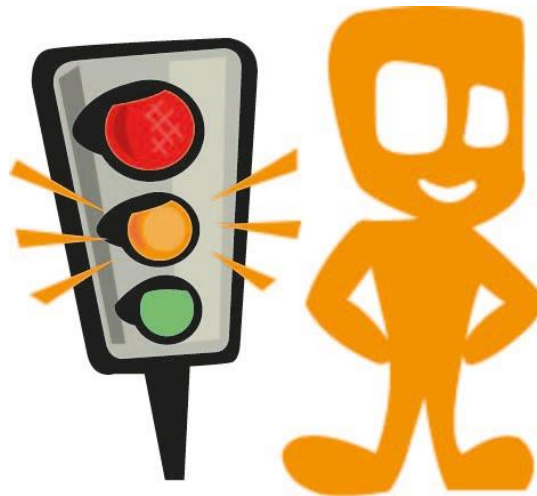
**AANPAKKEN ->**

De ander krijgt  
een waarschuwing

PAS OP  
STOP

**WEGKRUIPEN ->**

De ander kan  
doorgaan /  
doen wat die wil



# Het effect van lichaamstaal

Een boodschap duidelijk overbrengen doe je met:

- Woorden 7%
- Stem (intonatie, toonhoogte, spreektempo) 38%
- Gezichtsuitdrukking, bewegingen van je lichaam 55%



# Zelfvertrouwen



zelfvertrouwen

→  
**Weten:**  
Taak tot een  
goed einde  
brengen

→  
**Weten:** dat je  
gewaardeerd  
wordt

→  
**Weten:** waar je  
goed in bent

# Complimenten geven support

- ❖ Persoonlijk: ‘ wat handig van jou bedacht om ... ’
- ❖ Beschrijvend: ‘Ik zag dat je even diep in en uit ademde om rustig te worden. Hoe ging het daarna?’
- ❖ Benoem het proces: je hebt hard gewerkt en doorgezet, ondanks dat je geen zin had in de zwembles
- ❖ Eigenschappen: ‘Wat fijn dat je Bas hielp toen hij verdrietig was en het niet begreep, wat was je behulpzaam’
- ❖ Uit je kind: ‘Hoe vind je het van jezelf dat je ...’
- ❖ ...



**Maak succeservaringen bewust!**

# Zelfbeeld



**1) Gedrag  
van het kind**



**2) Reacties  
van ouders  
en anderen**



**3) Gevoel  
van het kind**



**4) Zelfbeeld  
van het kind**



# STA STERK training deel 2

- Zeggen waar je last van hebt
- Reageren als iemand last heeft van jou / jou kritiek geeft
- Praatje maken
- Meedoen
- Omgaan met buitensluiten
- Probleem oplossen
- Hulp vragen
- Hulp bieden

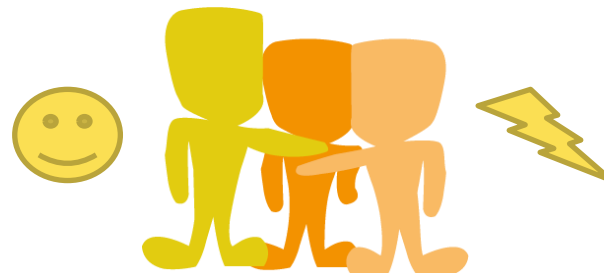
# Proces van gedragsverandering

1) Zelfonderzoek

2) Bewustwording

3) Verwerken

4) Experimenteren



# De vier g's

Gevolg =  
nieuwe  
gebeurtenis

1) Gebeurtenis  
(feiten)

2) Gedachten  
(hg / nhg)

3) Gevoelens  
(emotioneel /  
lichamelijk)

4) Gedrag  
(doen/zeggen)



# Zorgen voor helpende gedachten

1. Bedenk of je gedachten groen, rood, oranje zijn.
  2. Zijn je gedachten helpend of niet - helpend?
  3. Stel jezelf vragen: Is dat zo? Hoe weet ik dat? Hoe zou mijn held denken? Hoe denk ik hier over vijf jaar over?
  4. Verander niet-helpende gedachten in helpende gedachten. Dit zijn oranje en assertieve gedachten.
- *Laat je helpende gedachten beginnen met "IK" of je "naam".*
  - *Gebruik positieve woorden, denk wat je WEL wilt ...*
  - *Laat terugkomen in je gedachten, wat je wilt doen / zeggen.*

# Per ongeluk & expres

## Sociale informatie verwerking

1. Gebeurtenis waarnemen (uit eigen referentiekader)
2. **Betekenis geven**
3. Doelen kiezen
4. Reacties overwegen (uit eigen geheugen)
5. Reactie kiezen



Zeggen waar je last van hebt



# Zeggen waar je last van hebt

= Feedback geven

- Noem naam
- Zeg wat er gebeurt
- Vertel gevoel en gevolg
- Vraag: kun je je dat voorstellen / snap je dat?
- Zeg: IK wil dat .....



# Meedoen en omgaan met buitensluiten



# Meedoen met een spel

- ‘Mag ik meespelen?’ Of ‘Ik speel mee!’ (oranje)
- Mag het niet? → Waarom niet?
- Goede reden? → Even wachten
- Slechte reden: → volhouden, sterke zin en sterk weglopen, evt. uitpraten



# Afronden informatie avond

Vragen?

Bedankt voor jullie  
Aanwezigheid!

