

BOOSTCAMP: hoe omgaan met allerlei gevoelens?

Beste ouder(s),

Wij stellen graag het project Boostcamp aan je voor. De komende 10 weken werken wij in de klas elke donderdagvoormiddag (groep 1) en vrijdagmiddag (groep 2) samen met de leerlingen aan dit project. We leren hen **omgaan met gevoelens als stress, angst, verdriet of boosheid**, ... we noemen dit 'emotieregulatievaardigheden'. We gebruiken hiervoor een wetenschappelijk onderbouwd project van de Universiteit Gent en doen dit in samenwerking met het Vrij CLB regio Gent. Je kind leert vaardigheden die ze een leven lang kunnen inzetten om aan de slag te gaan met hun gevoelens.

Omdat jij, als opvoedingsverantwoordelijke een belangrijke spiegel bent voor je kind, vertellen we je graag wat dit project inhoudt:

Het doel van dit leerproces is het aanleren van zes emotieregulatievaardigheden:

1. Minder impulsief reageren en eerst ontspannen via buikademhaling en spierontspanning.
2. Bewuster emoties herkennen en aanvoelen.
3. Emoties zien als een 'signaal', luisteren en begrijpen wat deze emotie vertelt.
4. Zorg dragen voor jezelf (voldoende en gezond slapen/eten/bewegen), trots zijn op wie je bent en jezelf positief toespreken.
5. Situaties beter leren begrijpen aan de hand van 5 G's: de Gebeurtenis, de Gedachten en Gevoelens, het gestelde Gedrag en het Gevolg hiervan.
6. Emoties reguleren op één van de 3 aangeleerde manieren: jezelf op een goede manier afleiden, helpende gedachten formuleren of problemen stap voor stap oplossen.



We werken in deze projectlessen rond fijne en soms moeilijke emoties en vertrekken vanuit situaties die de leerlingen zelf vertellen. Jouw kind kan hier 's avonds mogelijks iets over vertellen of emotioneler reageren dan anders. Je kan je kind helpen door te luisteren, te praten en ook jouw emotie er te laten zijn.

Heb je vragen hierover? Maak jij of je kind zich zorgen? Als leerkracht/zorgcoördinator, ondersteund door het CLB, denken we zeker met je mee. Op de achterzijde vind je enkele andere mogelijkheden waar jij of jouw kind vrij gebruik van kan maken.

Met vriendelijke groeten,

klasjuffen Laura en Lynn, zorgcoördinator Natalie en CLB-medewerker An-Sofie

CLB Chat



Als leerling of ouder kan je hier al je vragen stellen. Je chat anoniem met een medewerker die graag naar je luistert.

Wanneer?: ma/di/do 17u-21u,
woe 14u-21u

Waar?: www.clbchat.be/
CLB onthaal in de Krook iedere dag vanaf 13u

AWEL

Hier kan je chatten, mailen en bellen met iemand aan wie je al je vragen kan stellen.

Wanneer?: chatten van 17u-22u,
bellen van 16u-22u

Waar?: www.awel.be/babbel



OVERKOP



In het OverKophuis kan je terecht voor een babbel. Je kan er ook naartoe om gewoon even te chillen of deel te nemen aan de activiteiten.

Waar?: Drabstraat 18, 9000 Gent
Wanneer?: ma/di/woe/do

JAC

Bij het Jongeren Advies Centrum bieden de medewerkers een luisterend oor. Je kan in hun gebouwen terecht voor een gesprek, maar je kan ook chatten, mailen of bellen.

Waar?:
www.caw.be/jac/contacteer-ons/





Wat gaan we doen?
Boostcamp



Hoelang gaan we dit doen?
10 sessies.



Wanneer doen we dit?
Elke donderdagvoormiddag en vrijdagmiddag.



Wat is boostcamp?
Leren omgaan met gevoelens, dit noemen we emotieregulatie.

