

COMET training

Werken aan een positief zelfbeeld

Nieuw!



12,5 jaar
ORTHOPEDAGOGIEK
Praktijk voor
Teylingen

COMET training

Al vanaf het begin van de oprichting van de praktijk hechten wij bij kinderen veel belang aan (het verkrijgen van) een positief zelfbeeld. Wanneer een kind zich competent voelt en succeservaringen opdoet, dan kan het gemakkelijker moeilijkheden overwinnen en staat het meer weerbaar in het leven. Soms kan er een extra zetje nodig zijn om het kind (samen met de opvoeders) een positief perspectief te bieden.

Visie en theoretische onderbouwing

Deze training is bedoeld voor kinderen en jongeren met een laag zelfbeeld vanaf 8 jaar. Je hoeft niet altijd te blaken van zelfvertrouwen, maar sommige kinderen denken doorlopend negatief over zichzelf. Dan is het erg moeilijk om bijvoorbeeld nieuwe dingen te leren; het staat een leuk leven in de weg. COMET staat voor Competitive Memory Training en is een effectieve cognitief-gedragstherapeutische training waarbij het kind/de jongere leert focussen op zijn/haar positieve kanten en waardevolle eigenschappen. De positieve meningen over jezelf gaan als het ware de competitie aan met je negatieve gedachten.

Werkwijze

Ook ouders worden meegenomen in de aanpak om meer oog te krijgen voor deze positieve eigenschappen; je weet dat ze aanwezig zijn, maar in het dagelijkse leven heb je er door de hectiek van alledag onvoldoende oog voor. Daar ga je mee aan de slag, zodat de positieve waardering van je kind weer op de voorgrond komt!

Doorgaans volstaan 6 sessies om een aanzet te geven tot de gewenste verandering. Het is altijd mogelijk om (in een lagere frequentie) vervolgspraken te maken. De behandelend orthopedagoog /psycholoog houdt dan als het ware de vinger aan de pols en behoedt het gezin voor terugval in oude denkpatronen. De COMET training wordt dikwijls gecombineerd aangeboden met ouderbegeleiding. De orthopedagogen in de praktijk zijn altijd bereid mee te denken en een begeleiding op maat aan te bieden.

Aanmelden en kosten

Zowel ouders als scholen kunnen hun kind/leerling(en) aanmelden voor deze individuele training. Aanmelden kan via het contactformulier op de website, telefonisch of per mail. Wanneer school aanmelder is, kan de training ook op school worden aangeboden. Indien er sprake is van een diagnose, worden de kosten doorgaans vergoed door de gemeente. Voor een actueel overzicht van de kosten en vergoedingen verwijzen we u naar de website.

