

## Primair onderwijs/ Voortgezet onderwijs

### Training: VIDA, Weerbaarheidstraining (hond als co-trainer) groep 6 t/m 8 klas 1 en 2

#### Wat is VIDA?

De training VIDA is ontwikkeld door Pets4Care en is een ervaringsgerichte weerbaarheidstraining voor een groepje van 4-6 leerlingen, waarbij de hond wordt ingezet als co-trainer. Er wordt gebruik gemaakt van rots- en wateroefeningen en oefeningen uit de haptonomie.



Leerlingen oefenen in de training op speelse wijze, met en zonder hond, met o.a. stemgebruik en lichaamshouding. Door een duidelijke, rustige stem en zelfverzekerde lichaamshouding, kom je sterker over en kun je je ook sterker gaan voelen.

Het natuurlijke gedrag van de hond zorgt ervoor dat het gedrag van de leerling gespiegeld wordt. De hond heeft geen oordeel, waardoor het oefenen veilig voelt voor de leerling. Leerlingen ervaren deze training met de hond als een leuke en speelse manier om nieuw gedrag te oefenen. Dit is tevens ons grootste doel: plezier maken en ontspannen, waarbij bewuste, maar soms ook onbewuste processen op gang komen die gedragsverandering teweeg kunnen brengen.

#### Voor wie?

De training VIDA is voor leerlingen die zich onzeker voelen en/of onzekerheid uitstralen. Deze leerlingen kunnen moeite hebben met voor zichzelf opkomen, grenzen stellen en zich 'kleiner' of onzichtbaar kunnen

Deze training is ook voor leerlingen die juist te sterk voor zichzelf opkomen en wat meer zelfbeheersing kunnen gebruiken. Dit zijn leerlingen die bv. moeite hebben met, rekening houden met een ander en grenzen van een ander over kunnen gaan.

Deze training is vooral bedoeld voor leerlingen die misschien wat moeilijker te motiveren zijn voor een standaard training, maar het wel wel zien zitten om met een hond aan het werk te gaan. Het is belangrijk dat de leerling affiniteit heeft met honden en zeker niet bang is voor honden.

#### Welke thema's staan er centraal?

- Zelfvertrouwen
- Inzicht eigen gedrag
- Zelfbeheersing
- Voor jezelf opkomen
- Grenzen voelen en respecteren
- Samenwerking
- Eigen keuzes maken

#### Duur en locatie?

- De training bestaat uit acht bijeenkomsten.
- Bij de laatste bijeenkomst worden ouders ook uitgenodigd, om te laten zien wat de leerling heeft geleerd.
- De training wordt aangeboden in het stadsdeel en vindt na schooltijd plaats. De locatie van de training wordt bekend gemaakt tijdens het kennismakingsgesprek.

### **Wat kun je verwachten?**

Vanwege het beperkt aantal plekken, werken we met de aanmeldingen op volgorde van binnenkomst en geschiktheid.

Kennismaking: We starten met een kennismakingsgesprek. (op locatie, videobellen, telefonisch). In dit gesprek geven wij graag uitleg over de training en staan we stil bij wat de leerling bij ons wil gaan leren.

Na iedere bijeenkomst volgt een mail naar ouders en de leerkracht met informatie over de bijeenkomst met evt. tips voor thuis en op school.

Afronding: Na de training wordt er een eindevaluatie geschreven en is er de optie om in een eindgesprek terug te kijken op de training en te bespreken wat de training heeft opgeleverd.