

Beste ouders en / of verzorgers,

Binnenkort wordt met de klas van uw kind gestart met de trainingen Boksend Opvoeden. Het weerbaarheidsprogramma Boksend Opvoeden biedt kinderen de mogelijkheid om te ervaren wat het inhoudt om met hun basisemoties: blij, bang, boos en verdrietig om te gaan. Hoe deze te herkennen en te beheersen. Ook leren zij om te gaan met hun triggers b.v. uitdagers, faalangst of andere uiteenlopende spanningen. Spelenderwijs door verschillende boks spellen en boks lessen, samen werken aan je persoonlijke groei maar tegelijkertijd wordt er meer verbinding in de klas gecreëerd. Het zelfvertrouwen, zelfbewustzijn en zelfbeheersing wordt vergroot. De kinderen leren op een andere manier naar zichzelf, de ander en situaties te kijken. Boksend Opvoeden geeft kinderen handvatten om mentaal, fysiek en emotioneel sterk te zijn en voor zichzelf en voor anderen op te komen. Maar ook om samen te spelen en te werken. Dit gebeurt op een andere manier dan in de schoolbanken. Namelijk door echt te ervaren en te doen!

De onderwerpen die in een Boksend Opvoeden training aan bod komen zijn onder andere:

* stevig staan door gronden, ademhaling en focus
* het herkennen en ervaren van de verschillende basisemoties
* het om kunnen gaan met de verschillende basisemoties (blij, boos, bang en verdrietig)
* het herkennen van de verschillende triggers gekoppeld aan de hartslagpercentages
* het herkennen van waar de spanning in je lijf zit.
* zelfbewustzijn (terugkijken op jouw gedrag en het effect daarvan op anderen),
* zelfbeheersing.

De Boksend Opvoeden trainingen scheppen een veilige omgeving waar kinderen met veel plezier en uitdaging kunnen leren over hun lichaamshouding, hun gedrag, hun eigen kwaliteiten en die van anderen.

Over de lessen wordt geen toets afgenomen en deze vinden deels plaats in de gym- of speelzaal. Een extraatje voor de kinderen dus.

Daar staat tegenover dat de training concentratie en inzet vereist. Werken aan jezelf gaat nu eenmaal niet vanzelf. Daarom zullen we als school de komende periode ook extra aandacht aan het programma schenken. In de klas zullen we regelmatig oefenen en extra opdrachten maken. Verder hangen we in de school Boksend Opvoeden posters op en u kunt elke week op de schoolwebsite lezen wat de kinderen hebben geleerd en zo ook in de nieuwsbrief. Bovendien zal uw kind elke week een oefening of een spelletje uit het programma thuis kunnen gaan oefenen. Dit kan met één van de ouders, maar ook met een broer, zus, opa of oma.

We zullen een speciale ouderavond over de training organiseren, zodat u zelf kennis kan maken met de werking van het programma. Over de datum en tijd hiervan zullen we u binnenkort informeren/De datum van de ouderavond is:

Meer informatie over het programma kunt u lezen op de website www.BoksendOpvoeden.nl, gegeven door trainer Piet Jansen, lees meer over hem www.pietjansen.nl

Met vriendelijke groeten,

Naam leerkracht en school