



## modulebeschrijving

# Sociale Vaardigheidstraining

De manier waarop je met andere mensen omgaat, noemen we sociale vaardigheden. Onmisbaar in het leven, maar niet altijd makkelijk. Tijdens sociale vaardigheidstraining oefen je hiermee. Je leert bijvoorbeeld hoe je een gesprek begint met iemand. Of hoe je het beste kunt omgaan met kritiek. Het belangrijkste is dat je leert om positief te denken over jezelf en over anderen. Zo krijg je meer zelfvertrouwen en dat maakt het omgaan met mensen gemakkelijker

### Voor wie is sociale vaardigheidstraining

Kinderen en jongeren met autisme, ADHD, autisme of een andere psychiatrische aandoening die zich eenzaam voelen en/of last hebben van woede- of angstaanvallen.

### Wat is sociale vaardigheidstraining?

Deze training gaat over omgaan met andere mensen, dus op school, thuis of met vrienden. Het kan zijn dat je dat lastig vindt. Denk maar eens aan:

- een gesprek beginnen met iemand die je niet kent
- een klasgenoot een complimentje geven
- nee zeggen op een vriendelijke manier
- zeggen dat je iets niet leuk vindt
- iets bespreken, je gevoelens uiten
- je boosheid in bedwang houden

### Wat leer ik precies?

Je leert een aantal vaardigheden die je helpen met moeilijke situaties om te gaan. Bijvoorbeeld om minder snel boos te worden of op een bepaalde manier te reageren zodat anderen minder snel boos op jou worden. Je leert hoe je vriendschappen sluit, hoe je een gesprek voert op straat, in de klas en op de sportclub. Je leert je mening te geven en hoe je kunt reageren als iemand iets leuks of juist iets vervelends tegen je zegt.

We beginnen deze training altijd met te kijken naar dingen waar jij goed in bent, je kwaliteiten. Die gaan we vervolgens gebruiken om je sociale vaardigheden te trainen.

### Soorten sociale vaardigheidstraining

Er zijn verschillende soorten sociale vaardigheidstraining. Samen met je behandelaar kies je de beste vorm.

- Sociale vaardigheidstraining samen met leeftijdsgenoten. Zij hebben dezelfde problemen. Soms is het fijn om van anderen te horen hoe zij dingen oplossen.
- Sociale vaardigheidstraining alleen. Je hebt dan gesprekken met je behandelaar.

### Hoe lang duurt sociale vaardigheidstraining?

In je behandelplan kun je zien hoeveel gesprekken je krijgt. Dit is voor iedereen anders.

### Ook goed om te weten

- Een gesprek duurt ongeveer 3 kwartier.
- De gesprekken zijn meestal 1 keer per week.
- Je krijgt opdrachten en oefeningen mee voor thuis en op school.