

PMT groepstraining

Voor kinderen van 8-12 jaar die moeite hebben met hun emoties

Wat is PMT?

Soms is alleen praten niet genoeg om te laten zien hoe je je voelt. Bij psychomotorische therapie (PMT) gaan we vooral doen en ervaren. Aan de hand van verschillende lichaams- en bewegingsgerichte opdrachten (spelletjes en oefeningen) leer je jezelf beter kennen. Zo kan je ervaren waar je goed in bent, maar ook wat je lastig vindt.

Bij de PMT kan je oefenen om situaties op een andere manier aan te pakken, zodat je dit thuis of op school ook kan toepassen.

Voor wie?

Onze PMT-groep is er voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar die het soms lastig vinden om met hun emoties om te gaan. Daarnaast is het belangrijk dat je kind de Nederlandse taal goed begrijpt en spreekt. Is er sprake van een onverwerkt trauma of hechtingsproblematiek? Dan kijken we samen met de therapeuten vooraf zorgvuldig of deze groep de juiste plek is.



Waar gaan we mee aan de slag?

In de PMT groep oefen je samen met twee ervaren therapeuten en andere kinderen. We werken aan drie thema's:

- **Emoties herkennen**
  Wat voel, denk en doe je als je een emotie ervaart?
  En hoe ziet dat er bij jou uit?
- **Omgaan met emoties**
  Je leert op verschillende manieren hoe je rustig kunt worden of met lastige gevoelens om kunt gaan.
- **Contact met anderen**
  Hoe ga je om met je eigen gevoelens als je samen bent met iemand anders? En hoe reageer je op het gevoel van de ander? Denk aan grenzen aangeven of hulp vragen.

Praktische informatie

Duur:	De training duurt in totaal 10 weken.
Tijdstip:	Elke dinsdagmiddag van 15.00 tot 16.30 uur. (In de schoolvakanties is er geen training).
Locatie:	Onze locatie in Heemskerk.
Groepsgrootte:	Er doen maximaal 8 kinderen mee.
Instromen:	Elke 3 tot 4 weken starten we met een nieuw thema. Op dat moment kunnen er nieuwe kinderen aansluiten. Hierdoor kan de groep soms wat wisselen.

familiezorg | psychomotorische therapie

Heb je vragen of wil je overleggen?

Twijfel je of de groep passend is, of wil je meer informatie?
Neem gerust contact met ons op:

Judith Remijn
Psychomotorisch therapeut
06 43551656
Judith.remijn@ihub.nl

Melany Schepers
Psychomotorisch therapeut
06 10 00 72 33
Melany.schepers@ihub.nl

iHub familiezorg Heemskerk
Rijksstraatweg 55
1969 LC Heemskerk
familiezorg.haarlem@ihub.nl
023 303 0361

www.ihub.nl

oktober 2026