

Lekker in je vel

Leren omgaan met stress voor kinderen

Uit het boek 'Ophelia' van Ingrid en Dieter Schubert

- Heeft uw kind wel eens last van stress?
- Voelt uw kind zich wel eens niet lekker en weet u niet waarom?
- Heeft uw kind wel eens pijn in de rug-, nek- en schouderspieren?
- Heeft uw kind wel eens moeite om in slaap te komen?
- Kan uw kind zich soms moeilijk concentreren?

Training voor kinderen van 9 – 15 jaar



Wat gebeurt er in het lichaam?

Het lichaam slaat veel lichamelijke, mentale en emotionele ervaringen op. Deze kunnen positief of negatief zijn. Ieder heeft zijn eigen strategie om hiermee om te gaan. Wanneer dit niet adequaat gebeurt, kan dit blokkades, stressklachten en spanning veroorzaken.

Kinderen zitten veel achter de computer, voor de tv, achter hun tafel op school. Een houding die niet bevorderlijk is voor een gezonde lichamelijke ontwikkeling. Zeker als daar niet genoeg beweging of ontspanning tegenover staat. Zij zijn zich niet altijd bewust van een verkeerde of gespannen houding en blijven in hetzelfde patroon doorgaan.

Kinderen moeten veel van zichzelf of van hun omgeving. Ze hebben het druk en krijgen veel prikkels binnen. Deze prikkels kunnen stress en spanning veroorzaken. Door bewustwording en ontspanning kunnen ze leren beter om te gaan met deze stress.

Wanneer ontspanning ontbreekt of niet voldoende ruimte krijgt, kan dit leiden tot onder andere: slaapproblemen, concentratiestoornissen, hoofdpijn, vermoeidheid of andere klachten, waardoor kinderen niet optimaal functioneren, thuis en op school.



Wat kun je eraan doen?

Spelenderwijs bewust worden van het lichaam is een goede en leuke methode voor kinderen om te ontdekken en te ervaren hoe ze in hun vel zitten. Aandacht hebben voor wat het lichaam aangeeft en vraagt, is het uitgangspunt voor het zelf vinden van oplossingen en verbeteringen.

Door rekoefeningen en ademhalingsoefeningen kun je leren om soepeler te worden en je bewegingen te vergroten.

Door lichaams- en ontspanningsoefeningen ontdek je hoe de houding en bewegingen zijn, welke spieren je te veel gebruikt en welke te weinig. Je leert hier verandering in te brengen en ervaart hoe lichaam en geest tot rust kunnen komen waardoor je meer energie krijgt.

Je ontdekt verschillende manieren van ademen. en krijgt oefeningen om aandacht te ontwikkelen voor wat je op dit moment in je lichaam voelt, zoals spanning of ontspanning en emoties, en wat je gedachten zijn (mindfulness).

Deze training helpt kinderen te leren luisteren naar hun lichaam en zelf beter met de spanningen van alledag om te gaan.

Met het uiteindelijke doel

“lekker in je vel” te zitten.



Wat doen we in de training?

- **Bewustwording van het lichaam**
- **Verbetering van houding en beweging**
- **Ervaren van ontspanning**
- **Vergroten van ademhalingsmogelijkheden**
- **Leren om soepeler te worden**
- **Omgaan met stress en druk**
- **Ontwikkelen van zelfstandigheid**
- **Aandacht ontwikkelen in het hier en nu**
- **Versterking van spieren**
- **Ontwikkelen van coördinatie**



Wie geeft de training ?

Kitty Jacobs (1957), moeder van drie kinderen (14, 13 en 11 jaar), wonend in Ouderkerk aan de Amstel.

Het is mijn passie om mensen en vooral kinderen in beweging te brengen en ze te ondersteunen in hun ontwikkeling. Dit doe ik door ze houdingsgevoel en lichaamsbesef te laten ervaren en aandacht hiervoor te ontwikkelen. Je lichaam luistert naar jou, maar luister je ook naar je lichaam? De oplossing voor veel ongemakken en problemen kun je vinden door aandacht te ontwikkelen voor wat je lichaam je te vertellen heeft. Hierin geef ik de kinderen een steuntje in de rug om goed op eigen benen te leren staan.

Opleiding en ervaring

- Bachelor of Health: oefentherapeut Mensen-dieck en bedrijfsoefentherapeut
- Sensomotorisch therapeut voor kinderen
- Trainer-coach RINO-GGZ
- Mindfulness trainer
- RET(ratio emotieve therapie) therapeut
- Trainer lichaamstaal en bewustwording
- Yoga-ervaring



Info over de training

Training

De training bestaat uit 8 sessies, een keer per week (niet in de schoolvakanties).

Duur

1 uur

Kleding

Gemakkelijk zittende kleding bijvoorbeeld legging, joggingbroek, T-shirt en een warm vest of grote sjaal tijdens ontspanningsoefeningen

Meenemen

Een handdoek om op te liggen en een flesje water om te drinken.

Kosten

€ 125,-

Trainingsdag

- Basisschool groep 6, 7 en 8:
dinsdag: 15.30 – 16.30 uur of 18.45 – 19.45 uur
- Voortgezet onderwijs klas 1, 2 en 3:
dinsdag: 16.45 – 17.45 uur of 20.00 – 21.00 uur

Start: op aanvraag

Locatie

Jan Hekmanschool, Koningin Wilhelminalaan 2,
Ouderkerk aan de Amstel

Informatie en aanmelding

Bel 06 10 89 55 88 of stuur een email naar
kindlekkerinjevel@gmail.com

www.trihodos.nl

Voor een individueel consult voor uw kind kunt u een aparte afspraak maken.