Informatie voor de ouders: Ik ben oké.

U hebt uw kind aangemeld voor begeleiding vanwege bepaalde problematiek waar u en uw kind tegen aan lopen. Uw kind kan wellicht (hoog)sensitief, verlegen, faalangstig of een beetje bang zijn om iets te doen. Concentratieproblemen hebben; onrustig zijn. Of last hebben van woedeaanvallen of is erg verdrietig en voelt zich eenzaam.
Of het heeft weinig zelfvertrouwen. Daar gaan we wat aan doen.

In de bijeenkomsten leren ze:
Iets over emoties. Wat emoties zijn en hoe je die kunt voelen in je lichaam.
Zich een beetje beter te ontspannen als iets spannend wordt of als de emoties te groot worden.
Aan iets te beginnen.
Een overzicht te krijgen door rustig te blijven en goed te kijken; bewust van hun eigen reacties.
Handige oplossingen te bedenken i.p.v. onhandige.
Om hulp te vragen.
In plaats van o jee! te denken, oké! gedachten te denken.
Het doel is dat ze een beter zelfbeeld krijgen en zich beter kunnen concentreren (in de klas). En meer inzicht en grip op hun emoties krijgen. En zo beter met de dingen om kunnen gaan.
Verder werken we aan de speciale problematiek van uw kind.

Middelen zijn:
1. Verhalen vertellen over een jongen en meisje die allerlei dingen meemaken die ze kunnen herkennen.
2. Creatief bezig zijn.
3. Droomreizen maken/helende verhalen.
4. Ontspanningsoefeningen doen.
6. Huiswerkopdrachtjes maken.
7. Cosmic&flowerremedies en Bachbloesems.

We vinden het fijn als u samen met uw kind elke keer even napraat over de middag.
Gebruik hier de map maar bij en vraag over wat u er in aantreft.
Vragen kunnen zijn:
Wat heb je geleerd?
Wat kun je me vertellen over de jongen/het meisje in het verhaal?
Wat voelde hij/zij?
Wat zou jij doen of denken als je in zijn/haar schoenen stond?
Ook kunt u samen nog een keer het verhaal over Thomas/Natalie lezen. Lees het maar voor en vraag erover.

Positief bevestigen van je kind is belangrijk.
U hoeft niet steeds complimenten te geven als hij/zij iets goed doet. Het gaat hierbij niet om resultaten. Maar het is leuk als uw kind af en toe hoort hoe fijn u het vond dat het zo lekker heeft gewerkt. Of toch heeft gedurfd iets te doen. Of de huiswerkopdracht serieus heeft gemaakt. Of heeft durven vragen om uw hulp. Of gewoon dat u blij met hem/haar bent om wie hij/zij is.
Ook helpt het als u uw kind laat samenvatten wat het heeft gedaan. Zo onthoudt het beter wat het heeft geleerd.
Het belangrijkste is dat als u een complimentje geeft, u beloont op gedrag en dat het welgemeende complimenten zijn.

Ik zou het fijn vinden om enkele dagen voor de volgende bijeenkomst even kort via de mail te horen hoe het de afgelopen periode gegaan is; wat goed ging, wat nog niet. En of er speciale dingen gebeurd zijn.
De gesprekken met het kind erbij wil ik zo positief mogelijk laten verlopen, het kind krijgt meestal wel vaker te horen wat niet goed ging; ik wil het accent juist leggen op wat wel goed ging. Om zo ook het zelfvertrouwen van het kind te vergroten en eventuele faalangst te verminderen.



In principe is er, afhankelijk van de problematiek bij het kind, 1 bijeenkomst met alleen de ouders om te praten hoe jullie als ouders het beste met het kind om kunnen gaan, zodat het kind zich beter gaat voelen, maar mijn ervaring is, dat dit de ouders vaak ook veel lucht geeft. De relatie met uw kind wordt er in ieder geval beter door.