



IK BEN OKÉ TRAINING

Zijn dit eigenschappen die u in uw kind herkent?

- hilde vaak als baby
- heeft moeite met grote veranderingen
- ruikt elk vreemd geurtje
- doet wijze uitspraken voor zijn/haar leeftijd
- heeft een sterk rechtvaardigheidsgevoel
- is gevoelig voor sfeer en stemming
- kan soms driftig zijn als het niet begrepen wordt
- beleeft de dingen intens
- kan moeilijk inslapen na een opwindende dag
- stelt veel vragen
- heeft oog voor het verdriet van anderen
- benadert alles vanuit emotie
- lijkt je gedachte te kunnen lezen
- houdt niet van mensenmassa's
- heeft oog voor details
- leert meer van een vriendelijke dan van een strenge aanpak
- is gevoelig voor labels, harde stof of naden in kleding
- schrikt snel
- is een perfectionist

Dan bestaat er een grote kans dat uw kind hooggevoelig is.





kindertraining

Rust in je hoofd. Vertrouwen in jezelf!

Hooggevoeligheid

Het hooggevoelige kind wordt tegenwoordig steeds meer geaccepteerd en begrepen in zowel het gezin als ook in het onderwijs. Gevoeligheid is een subjectieve ervaring; wat de één voelt, voelt de ander niet op diezelfde manier. De acceptatie van gevoeligheid staat dus voorop. Gevoelsmatig reageren kan een voorkeursreactie zijn op prikkels van buitenaf en van binnenuit.

In de training gaan we uit van hooggevoeligheid als kinderen blijk geven van sterke of buitengewone zintuiglijke ervaringen. Daarnaast gaan ze erg op in hun eigen gevoelswereld en in hun omgeving. Ze hebben een voorkeur om vanuit hun gevoel te reageren op gebeurtenissen en ervaringen. Als kinderen meer invloed kunnen uitoefenen op hun denkgedrag kunnen ze hun emoties beter reguleren. Onderzoek laat weten dat kinderen minder stress ervaren als ze beter kunnen benoemen wat ze voelen. Hierop is de training en ondersteuning gebaseerd.

Training

Door het volgen van de training verandert niet de realiteit van het kind. Het verhoogt de vaardigheden van het kind om met de realiteit om te gaan. In deze training besteden we vooral aandacht aan stressreductie, aandacht-focus en versterking van het zelfvertrouwen. Ook richten we ons op de verbetering van de reflectiemogelijkheden van het kind op de omgeving én eigen innerlijke wereld.

De positieve bevestiging van het kind staat altijd centraal. Het doel is om de hooggevoelige kinderen (h) erkenning mee te geven. De training is een aanzet om beter te reflecteren, je emotioneel lekkerder te voelen en je beter te kunnen uiten. Zo zal het kind zich weerbaarder voelen en kan het beter communiceren met zijn omgeving. In deze training wordt het kind zich bewust van de eigen houding en gedrag. Hij of zij krijgt de tools aangereikt om vervolgens deze houding en gedrag om te zetten in nieuw gedrag en houding:

niet de wereld bepaalt je gevoel, maar je gedachten ten aanzien van de wereld.

Praktisch

De training heeft een vaste structuur die alle 8 keren hetzelfde zal zijn. Middelen in de training zijn: verhalen, creatief bezig zijn, oefeningen, ontspanning/meditatie, rust en helderheid in communicatie.

Contact

Wil je meer informatie, heb je een vraag of wil je een afspraak maken? Neem dan contact met ons op via het contactformulier op onze website, te bellen met 06 4586 0055 of te mailen naar info@fm-training.nl.