

Een woordje uitleg voor ouders, grootouders, zorgverleners,

Ons lichaam weet meer dan we denken en is de basis voor ons voelen. Wanneer je je aandacht naar binnen laat gaan, om echt te luisteren naar jouw binnenkant en lichamelijke gevoelens, kan je jezelf beter begrijpen en uitdrukken. We kunnen deze vaardigheid ook bewust trainen, om meer in contact te komen met onszelf. Het is ons innerlijk kompas en biedt een schatkist aan mogelijkheden. Dit “luisteren naar binnen” wordt ook “Focussen” genoemd. Wanneer je focust, richt je je aandacht op een lijfelijk ervaren gevoel waarna zich een proces van betekenisgeving, verbinding en verandering ontvouwt.

“Focusing” is een wetenschappelijk onderbouwde methode uit de clientcentered psychotherapie, voor het eerst benoemd door de filosoof Gendlin. Hij pleitte ervoor om deze methode ook buiten de therapiekamer te gebruiken omdat ze zo waardevol is voor iedereen.

Daarom wil ik deze methode aanbieden als vaardigheidstraining aan **alle** kinderen van het 4^{de}, 5^{de} en 6^{de} leerjaar. Kinderen hebben een natuurlijke aanleg tot focussen maar wanneer ze ouder worden, kan dit ondergesneeuwd geraken. Wanneer kinderen bewust leren vertrouwen op hun lichamelijk aanvoelen en de innerlijke beleving kunnen begrijpen en uitdrukken, komen ze dichterbij zichzelf en versterken de verbinding tussen mind en body. Dit is van onschatbare waarde voor hun verdere ontwikkeling. Innerlijk Luisteren versterkt bovendien positieve gevoelens en helpt negatieve gevoelens verwerken. Kinderen die hooggevoelig zijn, kunnen in focussen handvaten vinden om met overprikkeling om te gaan.

Groepsaanbod

“Luisteren naar binnen:
Focussen voor kinderen”



Mechelen

Hallo ,

Zit jij in het vierde, vijfde of zesde leerjaar?

Heb jij ook wel eens last van vage of lastige gevoelens in je lichaam? Zoals bij een toets of feestje of ... Iedereen heeft dit en soms is het moeilijk om te weten wat je hiermee kan doen.

Heb jij zin om te leren hoe je met deze lichamelijke gevoelens kan omgaan?

Zou jij graag meer ontspannen willen zijn?

Wil jij ook graag jezelf beter begrijpen en leren hoe je met jezelf in moeilijke situaties kan omgaan?

Dan is de training “ Luisteren naar binnen: Focussen voor kinderen” iets voor jou.

We werken in een klein groepje van 6 kinderen. Gedurende vier sessies van anderhalf uur leer je naar je lichaam te luisteren en het te begrijpen. We doen dit op een speelse en creatieve manier: tekenen, bewegen, plasticine, schrijven,...

Wat doet het met je?

- Je leert je gevoelens uitdrukken
- Je leert hoe je met bepaalde situaties en gevoelens kan omgaan.
- Je ontdekt je noden en grenzen.
- Focussen maakt je meer zelfzeker
- Je voelt meer rust in jezelf.
- Je kritische blik op jezelf vermindert
- Je durft op je lichamelijk aanvoelen vertrouwen.
- Je concentratie kan er door verhoogd worden

Wat kinderen zeggen die de cursus deden:
“Ik word er rustig van.”

“Ik doe voor ik ga slapen één van de oefeningen om beter te slapen.”

“De oefeningen zijn leuk om te doen”

“Ik kan mezelf helpen door dit te doen”

“Lastige gevoelens worden minder”

“ Het lucht op”.

Praktisch

Waar? Stuivenbergbaan 33 ,
Mechelen

Wanneer? donderdag 16u30u-18u
5, 12 ,19 en 26 maart 2020

Voor wie? Vierde, vijfde en zesde leerjaar

Door wie? Mia Maes, psychologe,
cliëntgericht- en experiëntieel
psychotherapeut voor kinderen,
jongeren en volwassenen.
www.psycholoog.be/miamaes.

Facebook: Psycholoog Mia Maes

Prijs? 150 euro voor 4 x 1,5 u.

Meer info? Contacteer me op 0476/066152

Voor 23 februari 2020 inschrijven via mail
naar miamaes@psycholoog.be. Inschrijving
is definitief na overschrijving op
BE96973061097405.