

- Wijze ouder cursussen
- Trainingen voor ouders en andere opvoeders
- Speel/praatgroepen voor sensitieve kinderen
- Individuele begeleiding

Stichting Wijze Moeders.nu is opgericht om een bijdrage te leveren om een veilige ruimte aan te bieden aan (hoog) sensitieve kinderen in het gezin en het onderwijs.

De stichting organiseert regelmatig speel/praatgroepen voor kinderen in de basisschoolleeftijd. Ouders kunnen hierdoor zelf initiatief nemen om hun kind te (laten) begeleiden op sociaal emotioneel vlak.

HS Kids speel/praatgroepen

Trainers die gecertificeerd zijn om kinderen te begeleiden volgens deze methode kunnen in zeven individuele of groepsbijeenkomsten ondersteunen op de volgende vlakken: ontspanning (stressmanagement), aandachtstraining, sociaal/emotionele ondersteuning, omgaan met (hoog) sensitiviteit.

Wat komt er aan bod in deze rustige en gestructureerde bijeenkomsten die speciaal voor (hoog) sensitieve kinderen worden georganiseerd?

Wil jij je lekker in je vel voelen? Zo doe je dat! Leer:

- Je te ontspannen
- Je concentreren
- Handige oplossingen te bedenken
- Om hulp durven vragen
- Te weten wat je voelt
- Je plekje innemen

Doel is om de sensitieve kinderen (h)erkenning mee te geven. Uitwisseling is belangrijk. Kinderen herkennen zich in andere kinderen en leren ook zichzelf te zijn. Zo zullen ze zich weerbaarder voelen en beter kunnen communiceren met hun omgeving.

De cursus is een aanzet om meer reflectie te kunnen toepassen, je emotioneel lekker in je vel te voelen, meer mogelijkheden te ontwikkelen om je te uiten. Het kunnen benoemen van emoties helpt bij stress reductie.

Middelen: verhalen, oefeningen, samen doen, ontspanning/meditatie, rust en structuur, helderheid in communicatie

Ouders herkennen een trainer aan het certificaat dat wordt uitgereikt na de basistrainingen. Een ouderavond past binnen dit concept. Ouders wordt nadrukkelijk verzocht betrokken te zijn bij de sessies.

Zij kunnen deelnemen aan de Wijze Oudercursussen.

Postadres: De Praktijk Wijze Ouders
Kanaaldijk 88
1831 GB Koedijk

072-5647353
info@de-praktijk.org
www.wijzemoeders.nu

