

Ik voel me oké!

Coaching voor gevoelige kleuters

Inhoud Ik voel me Oké!

Kennismaking
Intakegesprek
7 sessies à 60 min
(incl terugkoppeling)
Ouderbrieven
Eindevaluatie

COMPLEET
TRAJECT
€ 595,-

Herken jij bij jouw kind....

- ◇ Gevoeligheid voor sfeer en emoties
- ◇ Snel van slag door onverwachte of nieuwe situaties
- ◇ Snel huilen of angstig zijn
- ◇ Veel piekeren of diep nadenken over alles
- ◇ Buikpijn of fysieke klachten zonder aanwijsbare oorzaak
- ◇ Moeite met slapen en ontspannen
- ◇ Niet kunnen concentreren in drukke omgeving (o.a. klas)
- ◇ Hoge eisen aan zichzelf, faalangstig
- ◇ Moeite met verwerken van allerlei prikkels

Tijdens **Ik voel me Oké** leert je kind:

- ◇ Zichzelf herkennen, ik ben goed zoals ik ben
- ◇ De vier belangrijkste emoties herkennen bij zichzelf en anderen
- ◇ Handig omgaan met eigen emoties
- ◇ Handig reageren op emoties van de ander
- ◇ Spanning of stress herkennen in het lichaam
- ◇ Zich te ontspannen
- ◇ Handige gedachten en oplossingen bedenken voor lastige situaties

Ik voel me Oké!

Voorleesboek met spelletjes voor
gevoelige kleuters



Coachingspraktijk Puur&Gevoelig

06-44198009

info@puurengevoelig.nl

www.clarienspuurnatuur.com



Puur &
Gevoelig



Ik voel me oké!



Werkwijze Ik voel me Oké!

- ◊ We starten elke sessie met een **spiegelverhaal** en volgen de belevenissen van de prikkelgevoelige tweeling Bim en Bam
- ◊ Per keer staat één **basisemotie** centraal
- ◊ We maken gebruik van **vaste termen** als kapstok voor het herkennen van gevoelens, emoties en gedachten
- ◊ Met **handpoppen** (dieren) en rollenspel wordt een veilige, laagdrempelige en herkenbare leersituatie gecreëerd
- ◊ Bewegen, zingen, knutselen, tekenen en spelletjes zijn terugkerende **werkvormen** waarbij het geleerde speels wordt geoefend
- ◊ Speelse **ademhalingsoefeningen** worden aangeleerd om het lichaam op een leuke manier te ontspannen
- ◊ We sluiten elke sessie af met een mondelinge **terugkoppeling** naar jou als ouder, zodat je precies weet wat er die dag aan de orde is geweest. Ook kunnen we dan afstemmen op wat er nog aan bod mag komen

Alle oefeningen zijn bedoeld om thuis te worden herhaald m.b.v. het werkboek, de materialen en de ouderbrieven.

Op deze manier leert je kind op een eenvoudige manier positief omgaan met de mooie hooggevoelige eigenschappen!

