

centrum voor Reiki & Persoonlijke Bewustwording

Emotionele Powertraining

voor kinderen



Rosa Alba

In september 2007 start in centrum Rosa Alba weer de cursus *Emotionele Powertraining* voor kinderen. De cursus, die gegeven wordt door Anneke Veelen, bestaat uit 10 lessen op de woensdagmiddag van 14.00 uur tot 15.00 uur. Deze cursus is bedoeld voor kinderen met een sociaal-emotionele stoornis of een sociaal-emotioneel probleem.

Vaak heeft zo'n stoornis of probleem een sterke negatieve invloed op het leren en het presenteren, de concentratie, het gedrag, de werkhouding, het welbevinden thuis en op school. Vaak ook beheersen deze stoornissen of problemen het dagelijkse leven van het kind.

We kunnen hierbij denken aan gepest worden, faalangst, een laag zelfvertrouwen, een negatief zelfbeeld, verdriet om een persoonlijke situatie, gesloten of teruggetrokken zijn, onvoldoende weerbaarheid, niet genoeg zelfstandig zijn, zich onvoldoende in het denken en voelen van anderen in kunnen leven, onvoldoende in staat zijn om het eigen denken en voelen kritisch te bekijken. Kinderen met een negatief zelfbeeld creëren gevoelens van minderwaardigheid en onzekerheid en hebben weinig zelfvertrouwen. Deze zelfbeelden belemmeren het kind om vrij en onbevangen te kunnen genieten van het leven.

Kinderen met faalangst zijn vaak bang om fouten te maken wanneer ze een prestatie moeten leveren. Ze hebben vaak hoofdpijn, maagkrampen, ze hyperventileren en zijn overgevoelig. Ze zijn bang om niet aan de verwachtingen te voldoen die ouders, leerkrachten en zichzelf stellen. Kinderen met concentratieproblemen vinden het moeilijk om gedurende langere tijd de aandacht bij hetzelfde te houden. Ze kunnen de aandacht niet goed bundelen of richten en kunnen deze moeilijk of maar korte tijd vasthouden. De oorzaak kan heel verschillend zijn.

In centrum Rosa Alba worden activiteiten georganiseerd voor volwassenen en kinderen die op zoek zijn naar persoonlijke bewustwording in hun leven. Centrum Rosa Alba begeleidt en ondersteunt hen hierin op diverse manieren.

Kinderen kunnen een tijdelijk hyperactief gedrag vertonen als gevolg van gevoelens van onzekerheid of onveiligheid door bijvoorbeeld een nieuwe situatie. Sommige kinderen vinden het vaak moeilijk om in slaap te komen en liggen vaak lang wakker. Hierdoor komen ze elke nacht slaap te kort en dat kan weer concentratieproblemen veroorzaken. Kinderen die gepest worden zijn meestal niet weerbaar en kunnen niet op een passende manier opkomen voor zichzelf. In de cursus krijgen de kinderen de ge-



legenheid hun mogelijkheden en beperkingen op verschillende gebieden te onderzoeken en te benoemen. Ze leren om een evenwichtiger zelfbeeld op te bouwen en te werken aan het vergroten van hun eigenwaarde en zelfvertrouwen. Ze leren ook hoe ze contact kunnen maken met hun eigen emoties en de emoties van anderen. Ze leren zich beter te ontspannen. De kinderen leren om weerbaarder te worden en hun eigen mentale kracht te leren kennen, waardoor gevoelens van onzekerheid worden weggenomen en ook het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen wordt vergroot.

Er wordt gewerkt met kleine groepen kinderen in de leeftijd van ongeveer 6 tot 14 jaar. Persoonlijke aandacht voor elk kind is essentieel, terwijl het (samen)werken in een groep de solidariteit en zelfreflectie versterkt!

De cursusbijeenkomsten zijn op de woensdagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur. De data zijn 5-12-19-26 september, 3-10-17-31 oktober en 7-14 november. Deelname aan deze 10 lessen kost € 80,-, te betalen bij aanmelding. Meer informatie en aanmelding bij centrum Rosa Alba.