

In de cursus **Omgaan met boosheid** leren kinderen emoties kennen en herkennen. De emotie boosheid staat centraal tijdens de cursus. De kinderen krijgen door middel van oefeningen tips mee met betrekking tot het uiten van boosheid en hoe je deze tips toepast in de praktijk. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan het bewust worden van eigen emoties in het lichaam.

Omgaan met **BOOSHEID**

Het omgaan met emoties is voor kinderen over het algemeen moeilijker dan wij als ouders soms denken. Emoties zijn signalen die ons vertellen hoe het met ons is. Door te luisteren naar onze gevoelens komen we te weten wat we nodig hebben. Zo heeft iedere emotie een functie. In onze westerse maatschappij zijn wij over het algemeen erg gericht op de ratio. Het gevoelsleven blijft iets waar we moeilijk contact mee maken. Wanneer wij niet goed luisteren naar het signaal wat ons lichaam geeft kunnen er emoties zoals frustratie, drift en boosheid ontstaan. De emoties stapelen zich dan op.

Dit resulteert vaak in ongewenst gedrag, waardoor boosheid geen ruimte krijgt of verder onderdrukt wordt. Ook klachten als buikpijn, hoofdpijn, misselijkheid en depressiviteit komen voor als gevolg van het onderdrukken van deze emoties. Voor we het weten bevinden we ons in een negatieve spiraal.

De cursus is voor kinderen tussen de 6 en 12 jaar en is opgebouwd uit 8 bijeenkomsten van 60 minuten waarvan 3 bijeenkomsten inclusief ouders.

Wilt u informatie over kosten en vergoedingen neem contact op met Praktijk Balans 071 5322713 info@praktijkbalans.nl www.praktijkbalans.nl



training
voor kinderen
+ ouders

Balans

Centrum voor therapie, coaching, training en opvoedondersteuning