

ONDERSTEUNING BIJ EMOTIONELE PROBLEMATIEK

Sommige kinderen worstelen met een laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, somberheid, angst of andere gevoelens die hun dagelijks leven beïnvloeden. Dit kan zich bijvoorbeeld uiten in onzekerheid in sociale situaties, moeite met slapen, terugtrekken uit spel en schoolactiviteiten, enz.

Wij begeleiden kinderen in deze situaties op een manier die aansluit bij hun belevingswereld en tempo. Samen gaan we op ontdekking: Wat voel ik? (herkennen), Waarom reageer ik zo? (begrijpen) en Wat kan ik doen om hiermee om te gaan? (reguleren). Dit gebeurt op een speelse manier: door middel van spel, creatieve oefeningen, verhalen, ademhalingsoefeningen/ontspanningstechnieken of andere methodes die passen bij het kind.

Het doel is dat het kind zich gehoord en begrepen voelt, het vertrouwen in zichzelf en anderen langzaam groeit, het emoties beter kan reguleren en weer plezier en ontspanning ervaart in het dagelijks leven.

Soms blijkt dat een kind een meer gespecialiseerde behandeling nodig heeft, bijvoorbeeld bij zeer ernstige of aanhoudende somberheid/angst/... In dergelijke gevallen zoeken we graag mee naar passende hulp, zoals cognitieve gedragstherapie (CGT), systeemtherapie of andere vormen van gespecialiseerde begeleiding.

