



Hoe herken je stress bij je kind?

Hun gedrag toont wat zich binnenin afspeelt



Vechten

Je kind ...

- schreeuwt wanneer het zich gefrustreerd voelt
- luistert niet of negeert de regels. “Nee!”
- geeft andere schuld voor problemen of conflicten
- wil winnen bij spelletjes koste wat het kost

Je kind ...

- loopt letterlijk weg, verstopt zich of trekt zich terug
- wil niet deelnemen aan spelletjes
- zoekt vaak afleiding bij hun speelgoed, in boeken, ...
- droomt de hele dag door, is in gedachten verzonken
- klampt zich vast aan vertrouwde personen om zich veilig te voelen



Vluchten

Je kind ...

- reageert helemaal niet of blijft staan wanneer er iets gebeurt dat normaal een reactie zou uitlokken
- is heel erg stil, weigert om te praten
- heeft een gespannen houding of gebalde vuisten
- vermijdt sociale situaties zoals school, naar hobby's gaan, ...



Bevriezen



Stress! Wat nu?

Leer omgaan met de golven van
je woelige zee!



De Hartekracht®-methodiek is speciaal ontwikkeld om kinderen te helpen bij het ontwikkelen van emotionele veerkracht en zelfregulatie.

Aan de hand van zeemetaforen leert jouw kind op een speelse manier uiting geven aan wat zich vanbinnen afspeelt.

**Inschrijven of
meer info?**

Mail naar info@groepspraktijkklaar.be
of laat je horen via de website



Stress bij kinderen betekent ook stress bij ouders.
Is jouw zee ook woelig en stormachtig? Tijd om eerst jouw boot naar
rustiger water te loodsen. Meer info over hartcoherentie via onze
website.

GROEPSPRAKTIJK KLAAR.

Nieuwelaan 70
1860 Meise



Methodiek: Hartekracht®