

E^motion

Thema avonden

Vanaf eind oktober starten onze thema avonden voor ouders weer.

Dinsdag 30 okt 20.00-21.30: [omgaan met onzekerheid bij kinderen](#)

Dinsdag 6 nov 20.00-21.30: [omgaan met spanning en stress bij kinderen](#)

Dinsdag 20 nov 20.00-21.30: [omgaan met emoties van mijn kinderen en mijzelf](#)



School is weer gestart

Na de vakantie weer in het ritme van school, sport en clubjes. De hoeveelheid prikkels neemt toe. Sommige kinderen ervaren hierdoor spanning of druk, waar ze lastig mee om kunnen gaan. In de mindfulness training leren kinderen om op een prettige manier met prikkels om te gaan. Kinderen leren om dichterbij zichzelf te blijven en zich niet te laten meeslepen door wat anderen voelen, vinden of van hen verwachten. Tevens leren kinderen beter om te gaan met situaties die hen afleiden, zoals drukte om hen heen en/of drukte in hun eigen hoofd. Er zijn verschillende mindfulness trainingen voor verschillende leeftijden. Zie hiervoor de informatie op onze [website](#).

Agenda

Kinderen

02 okt - [Mindfulness voor jonge kinderen 6-8 jr](#)

02 okt - [Mindfulness voor kinderen 9-12jr](#)

03 okt - [Sociale vaardigheidstraining 8-12 jr](#)

10 okt - [Vriendenclub 5-8 jr](#)

18 okt - [Sociale weerbaarheidstraining 9-12jr](#)

29 okt - [Sociale vaardigheidstraining 8-12 jr](#)

21 nov - [Sociale weerbaarheidstraining 9-12jr](#)