

Enkele tips om om te gaan met stress in de decembermaand!

Voor veel kinderen, jongeren en hun ouders is de decembermaand best wel spannend!

Sinterklaasfeest, examens, feestdagen,...

Al deze dingen geven vaak stress en spanning.



🔥 Leg de lat niet te hoog! Stel haalbare doelen!

Leg de lat precies op de hoogte die je kind aankan (verwacht geen onmogelijke dingen)..

Help je kind om realistische doelen te stellen die haalbaar zijn, dit kan helpen om angst en stress te verminderen.

Kleine haalbare stapjes zijn ook stapjes en hebben vaak meer effect. Doordat deze beter haalbaar zijn, zal de succeservaring groter zijn.

🔥 Wees trots op jezelf, op je kind!

Benoem wat goed ging en geef je kind een complimentje. (Bv: Ik ben trots op je dat je het probeert, je hebt het goed gedaan!)

Leer je kind negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten! Een affirmatie of krachtzin kan helpen. Zoek er samen eentje! (Bv: Ik geloof in mezelf! of als ouder kan je zeggen: Ik geloof in jou, jij zal dat goed doen!)



🔥 Fouten maken mag, je kan er maar uit leren!

Geef het kind de mogelijkheden om te oefenen met het maken van fouten en het omgaan met teleurstellingen. Dit kan bijvoorbeeld door middel van rollenspel of het spelen van spelletjes waarbij het kind kan leren omgaan met verliezen.

Creëer een veilige en ondersteunende omgeving, zorg dat het kind zich comfortabel voelt om fouten te maken en moedig een positieve houding aan ten opzichte van falen. Laat weten dat fouten maken normaal is en een belangrijk onderdeel is van leren en ontwikkelen.

Fouten maken
mag...

Ze zijn het bewijs dat je probeert!

Bron van Inspiratie

Zeepbel



Je blaast bellen.

Je blaast heel veel zeepbellen.

Adem in door je neus, tuit je lippen
en blaas krachtig en snel uit.

Je blaast een hele grote zeepbel.

Adem in door je neus, tuit je lippen
en blaas zacht en langzaam uit.

Waar voel je in je lichaam dat je blaast?



🔥 Zorg voor voldoende ontspanning! Een goede nachtrust is ook belangrijk.

Ervaart je kind stress, las dan voldoende ontspanningsmomenten in. Dit kunnen ademhalingsoefeningen zijn, mindfulness, massage, yoga, visualisatie. Deze oefeningen kunnen ook bijdragen aan een betere nachtrust.

Ervaart je kind stress, (faal)angst, spanning? Of loop jij als ouder zelf ergens tegenaan?

Aarzel niet om contact op te nemen!

☎ 0498063322

✉ coachsofievc@gmail.com

facebook pagina Straalkracht Coach Sofie

contact formulier via website: www.straalkracht-coach-sofie.be

