uitgeverij SWP

Het slimme ontspanningsboek

Help leerlingen om stress te verminderen

Een klas vol ontspannen leerlingen... welke leerkracht wil dat niet?

In de media kom je regelmatig berichten tegen over drukke kinderen, stress bij kinderen en overbelasting door toetsen op school of te drukke weekschema's. Je leest dat kinderen moe zijn, blootgesteld worden aan te veel prikkels en last hebben van stressklachten zoals hoofdpijn. Er worden ook allerlei verschillende adviezen gegeven en oplossingen geboden, zoals yogacursussen, aromatherapie en emotietrainingen. Hoe weet je welke oplossingen echt goed zijn voor een kind en hoe je ze kunt toepassen op school?

Met dit boek leer je wat je allemaal kunt doen om kinderen op school tot ontspanning te laten komen. Thema's als omgaan met stress, muziek, geuren, meditatie, sport en spel, humor en fantasie komen allemaal aan de orde. Op een toegankelijke wijze wordt uitgelegd welke manieren blijken te werken voor de basisschoolleeftijd en waarom, telkens met een vertaalslag naar de praktijk. Ook zijn er veel concrete oefeningen die je direct kunt doen met de leerlingen. De oefeningen zijn ook goed te gebruiken voor andere professionals die met kleinere groepjes leerlingen werken of (soms met een lichte aanpassing) door professionals die één op één met kinderen werken.

Francine Jellesma is gepromoveerd kinderpsycholoog en heeft veel praktijkervaring. Naast het schrijven van boeken, coacht ze leerkrachten, ouders en kinderen.

Recensie

> "*Ontspanning is een breed begrip, maar een gemeenschappelijk kenmerk van alle vormen van ontspanning is dat er stress wordt weggenomen of verminderd.* ***De auteur beschrijft wat je allemaal kunt doen in je klas om kinderen tot ontspanning te laten komen.*** *En dat is breder dan de meditatie- en yoga-oefeningen die meestal voorbijkomen. Denk ook eens aan het werken met bepaalde geuren, spelen van gezelschapsspelletjes en vertellen van fantasieverhalen. (..)* ***In elk hoofdstuk wordt een thema beschreven, gevolgd door een hoofdstuk met concrete oefeningen die meteen toepasbaar zijn in de praktijk.***"
> - Uit een recensie van HJK (maart 2021)

> "*Dit boek sluit aan bij de noodzaak om iets te doen aan 'Early Life Stress' voor kinderen. Alle kinderen verdienen het om gezond, veilig en kansrijk op te groeien. (...)* ***Een aanrader voor iedereen die met kinderen vanaf ongeveer 4 jaar werkt, zoals leerkrachten, pedagogisch coaches, kindercoaches, gastouders en pedagogisch medewerkers op de BSO. Ook voor ouders*** *zijn een groot deel van de beschreven ontspanningsoefeningen geschikt en zeker leuk om samen met hun kind(eren) te doen.*"



ISBN:
9789085600909

Auteur:
Francine Jellesma

Prijs:
€ 23,90

Meer info:
swpbook.com/2289

uitgeverij SWP

> – Uit een recensie van BBMP (maart/april 2021)