

## 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.

#### Review

*"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:** € 22,50

[www.swpbook.com/2289](http://www.swpbook.com/2289)



B.V. Uitgeverij SWP  
Uitgevers voor educatie, vak & wetenschap

- Uit een recensie van BBMP (maart/april 2021)