uitgeverij SWP

Help... ik voel zo veel! Deel 1

Prikkels

Met oefeningen om overprikkeling te voelen en er anders mee om te gaan

Soms wordt alles wat er om je heen gebeurt je te veel. Dan voel je zo veel. Je kunt het niet meer stoppen. Je kunt er bijvoorbeeld boos van worden, verdrietig of druk. Of je krijgt hoofdpijn, pijn in je oor of buikpijn.

Kinderen krijgen zeer veel informatie en prikkels te verwerken. Wanneer deze prikkels op een goede manier worden gefilterd, is er niets aan de aan de hand. Een groeiend aantal kinderen blijkt echter gevoelig te reageren en raakt overprikkeld.

Dit boekje is speciaal geschreven voor (hoog)gevoelige en snel overprikkelde kinderen van circa 7-11 jaar, betrokken ouders, onderwijzers en/of hulpverleners. Door middel van spelletjes, opdrachten, vragen, tips en verhaaltjes kunnen kinderen ervaren en ontdekken hoe het te veel voelen en overprikkeld raken bij hen ontstaat en hoe zij er anders mee om kunnen gaan. De bijlagen uit het boek kun je hier downloaden om uit te printen.

Carla van Wensen heeft een praktijk voor Integrale therapie voor het kind, de jongere en de volwassene. Verder schreef zij onder andere *Help..ik voel zoveel! deel 2. Alarm in je lijf*, maar ook boeken als De ik-fabriek, Prachtig lastig, Woelig gevoelig.



ISBN:
9789085603191

Auteur:
Carla van Wensen

Prijs:
€ 20,90

Meer info:
swpbook.com/2619

Recensies

> *“Soms voelen kinderen zo veel dat het ze allemaal even te veel wordt. Ze worden er soms boos van, verdrietig of druk.* ***Het boekje 'Help ... Ik voel zo veel!' van Carla van Wensen is speciaal geschreven voor (hoog)gevoelige kinderen van circa zeven tot elf jaar, hun ouders, onderwijzers en/of hulpverleners.*** *Door middel van spelletjes, tips en verhaaltjes ontdekken kinderen hoe het komt dat ze zo veel voelen en soms overprikkeld raken en hoe zij er anders mee om kunnen gaan.”*
> - Uit een recensie van CZ magazine (2019)

> "*‘Help..., ik voel zoveel’ helpt kinderen op een speelse en aansprekende manier om te gaan met hun hooggevoeligheid en te ontdekken wie ze zelf zijn. Dat maakt ze sterk en geeft zelfvertrouwen. ... Het boek is tevens een aanrader voor alle kinderen die graag wat steviger in hun schoenen willen staan.*"
> - Carla Muijsert, docent post-hbo ‘Kindercoach in het onderwijs’ voor leerkrachten.