uitgeverij SWP

Help... ik voel zo veel! Deel 2

Alarm in je lijf

Met oefeningen om reflexen tot rust te brengen

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

Kinderen krijgen heel veel nieuwe informatie en prikkels te verwerken. Lang werd gedacht dat vooral het brein van belang was om deze prikkels te filteren en er goed mee om te gaan. Inmiddels weten we dat het lijf er net zo'n belangrijke rol in speelt. Daarover gaat dit boek.

Dit boek is speciaal geschreven voor overprikkelde, (hoog)gevoelige kinderen van ca. 7-11 jaar en voor hun ouders, opvoeders, hulpverleners en leerkrachten. Aan de hand van metaforen, verhalen en beweegspelletjes ervaren en ontdekken kinderen hoe het voelt als hun lijf alarm slaat wanneer prikkels te veel worden of ze niet begrijpen wat ze voelen. Waarom ze dan ineens anders gaan doen, zonder dat ze willen dat dit gebeurt. Door de tips en de oefeningen leren zij hoe ze op een andere manier met zo'n situatie om kunnen gaan.

Carla van Wensen heeft een praktijk voor integrale therapie voor het kind, de jongere en de volwassene. Eerder schreef zij onder andere *Prachtig lastig: onbegrepen gedrag en reflexpatronen*. Dit boek is een vervolg op *Help... ik voel zo veel! Deel 1: Prikkels.*



ISBN:
9789085603207

Auteur:
Carla van Wensen

Prijs:
€ 20,90

Meer info:
swpbook.com/2620

Reviews

> "***Lichaamsgericht kijken én werken is de oplossing voor veel onbegrepen gedrag waarmee ouders en kinderen zich melden bij jeugdzorg***. *Met de werkwijze zoals Carla van Wensen die heeft ontwikkeld, kom je snel tot de kern van de hulpvraag waardoor onnodig lange trajecten, vaak gericht op de symptomen, worden voorkomen.*"
> - Annelies Tukker, adviseur-project-en programmamanager in het sociaal domein/jeugdzorg

> "***Na een lange zoektocht in de reguliere zorg werd uiteindelijk bij onze dochter een prikkelverwerkingsstoornis vastgesteld.*** *Door lichaamsgericht te gaan werken met KIE en reflexintegratie bij Carla van Wensen heeft ze in korte tijd zowel sociaal emotioneel als lichamelijk enorme vooruitgang geboekt. Ik ben echt verbaasd dat we er zo lang over hebben gedaan om bij deze aanpak uit te komen (en wat dit heeft gekost).* ***De holistische kijk op lichaam en geest zou een veel grotere plek in de reguliere zorg moeten krijgen. Carla beschrijft aan de hand van voorbeelden in haar boeken hoe helpend dit kan zijn***."
> - Lies, adoptiemoeder en fysiotherapeut