



Auteur(s):	Lawrence Shapiro & Robin Sprague
Titel:	Werkboek ontspanning voor kinderen 55 oefeningen om stress te verminderen
Uitgeverij:	Hogrefe
Plaats:	Amsterdam
Jaar:	2011
Pagina's:	144
ISBN-13:	9789079729340



Ook kinderen kunnen stress hebben. Er zijn verschillende oorzaken

- echtscheiding van de ouders;
- verhuizen;
- een nieuwe school;
- een sterfgeval in de familie,
- ...

Het eerste dat een kind dan nodig heeft, is een ouder die zelf niet gespannen is. Dat laatste is helaas niet altijd even vanzelfsprekend. Niet in het minst als wat stress bij het kind veroorzaakt, ook de ouder raakt. Deze laatste kan dan zelf zo onder druk staan dat hij er de stress van zijn kind even niet kan bijnemen, laat staan op een gepaste manier opvangen. Op een dergelijk moment is het dan ook van belang dat het gezin zich als geheel kan ontspannen.

In dit boek brengen de auteurs 55 activiteiten samen die ouders in en met hun gezin kunnen doen om de gezinsstress en/of individuele stress te verminderen. Hierbij nemen zij voor hun kinderen de rol van ontspanningscoach op zich. Na een korte inleiding waarin uitgelegd wordt hoe de ouders dit boek kunnen gebruiken, beschrijven de auteurs eerst en voor al een vijftal activiteiten die de ouders moeten toelaten bij zichzelf na te gaan welke impact stress op hen heeft en hoe ze daarmee kunnen omgaan.

In een tweede reeks van activiteiten, samengebracht in het tweede hoofdstuk van het boek, worden 9 activiteiten beschreven die het kind veerkrachtiger kunnen maken tegen zaken die stress met zich meebrengen en die ze moeten ondergaan omdat ze deze niet kunnen veranderen.

In het derde hoofdstuk beklemtonen de auteurs het belang van een goede ademhaling om ontspannen te kunnen zijn. Dit doen ze aan de hand van een viertal activiteiten die op de een of andere manier de ademhaling helpen reguleren.

Vanaf het vierde hoofdstuk komen dan de meer specifieke activiteiten aan bod die men individueel of als gezin kan doen om de stress te verminderen. Deze zijn per hoofdstuk georganiseerd rond een thema:

- werken met geleide fantasieën;
- werken rond en vanuit mindfulness;
- yoga voor kinderen;
- spel;
- creativiteit;
- lachen.

Een activiteitenboek voor kinderen en hun ouders, een inspiratieboek voor de professionele hulpverlener.

[2012-10-27]