Lekker in je lijf en lekker in je vel

Je herkent het vast wel: als je een poes aait die zich op zijn gemak voelt ontspant zijn lijfje. Als je een poes aait die zich zenuwachtig voelt, dan is zijn lijfje hard en soms trillerig. Zo werkt het ook bij mensen. Als je op je gemak voelt is je lijf zacht, als je bang bent voelt je lijf anders.

We kunnen je kind helpen om de signalen van lichaam te leren herkennen en van daaruit te leren naar zichzelf te luisteren.

Zie je bij je kind?:
- ✓ Faalangst
- ✓ Problemen met ontlasting en/of ophouden van urine
- ✓ Hyperventilatie
- ✓ Vaak een angstig gevoel
- ✓ Hoge lichaamsspanning
- ✓ Buikpijn of hoofdpijn

Contact met andere kinderen

Durft je kind te zeggen wat het leuk vindt? Vraagt je kind om wat het fijn zou vinden? Zegt je kind "stop" als er dingen gebeuren die het niet wil?

Iedereen gaat anders met de buitenwereld om. Sommige kinderen maken heel makkelijk contact. Andere kinderen hebben een grote mond. Weer andere kinderen trekken zich snel terug.
Op sommige kinderen reageert je kind goed en voelt het zich op zijn gemak. Dan kan je kind zich b.v. groot voelen. Bij andere kinderen wordt je kind angstig en kan het zich kleiner voelen.

Als een kind zich niet op zijn gemak voelt reageert ieder kind daar anders op. Sommige kinderen gaan juist hard roepen, andere worden klein en heel stil. We gaan kijken hoe je kind reageert op andere kinderen en of het daar anders mee om zou willen gaan.

Ook kan je kind veel zelf doen om een fijn contact met andere kinderen te hebben.

Herken je bij je kind?:
- ✓ Verminderde weerbaarheid
- ✓ Niet goed contact aan durven gaan
- ✓ Je kind is bazig of het trekt zich juist terug
- ✓ Het wordt gepest of pest zelf
- ✓ Je kind is veel te open waardoor iedereen maar over hem/haar heen walst
- ✓ Je kind voelt zich niet vrij

Contact tussen ouders en kind

Haptotherapie leert je als ouder hoe je het kind kan helpen om zich veiliger te voelen. Contact verbeteren tussen jou en je kind. We houden ons bezig met het reageren op elkaar. Het gedrag van het kind en het gedrag van de ouder hebben invloed op elkaar. We kunnen hierin kijken hoe het kind zich kan openen naar de ouder, de ouder naar het kind en wat je van beide kanten nodig hebt.

Herken je?:
- ✓ Je kind wil niet meer aangeraakt worden
- ✓ Je kind trekt zich terug; je kan hem niet meer bereiken
- ✓ Er is alleen maar strijd in huis
- ✓ Je wilt graag anders op je kind reageren
- ✓ Je wilt anders omgaan met grenzen stellen
- ✓ Je zoekt balans tussen leiding nemen en ruimte geven.
- ✓ Je kind heeft scheidingsangst
- ✓ Je wilt je kind helpen zich veiliger te voelen

Wat is Haptotherapie

Haptotherapie houdt zich bezig met menselijke relaties. We gaan ervan uit dat iedereen de wens heeft om zich veilig en verbonden te voelen met de wereld om hem heen. Tegelijkertijd is er het verlangen om zichzelf te kunnen zijn.

Een kind is nog pril in zijn ontwikkeling. Hij doet vele gevoelsindrukken op in de omgang en de communicatie met andere mensen. Dat geeft hem een gevoel van eigenwaarde (of juist niet).

Een kind leeft nog erg gevoelsmatig. Haptotherapie werkt vaak heel goed, omdat we het kind (en evt. ouders) vanuit gevoel en beleving aanspreken.

Haptotherapie kan veel betekenen voor kinderen en hun ouders om de ontwikkeling van kinderen te stimuleren en de relatie tussen het kind, ouders en andere kinderen werkelijk te verbeteren.

We werken op *3 vlakken* die niet te scheiden, maar wel te onderscheiden zijn:

- ✓ Contact met je jezelf en je lichaam
- ✓ Contact met andere kinderen
- ✓ Contact tussen ouder en kind

Hoe doen we dat?

We werken binnen de haptotherapie ervaringsgericht. Korte gesprekken worden afgewisseld met oefeningen, contactspelletjes en aanraakspelletjes.

De oefeningen helpen je kind te voelen wat er met hem gebeurt (wordt hij bang, blij, voelt hij zich groot, sluit je kind zich af, raakt hij gespannen, ontspannen, durft je kind ruimte in te nemen) en hoe hij er mee omgaat.

Aanraken helpt je kind te voelen wat er in hem omgaat, wat voor signalen zijn lichaam afgeeft. Maar aanraken kan ook een gevoel van geruststelling en bevestiging geven. Het kan je kind helpen "zichzelf" te voelen en bij zichzelf te komen.

Het gaat in de haptotherapeutische begeleiding om het voelen en ervaren hoe je kind met zichzelf en/of met anderen omgaat.

Wil jij ook voor je kind dat het:

- ✓ Beter in zijn vel zit?
- ✓ Weerbaar is?
- ✓ Prettiger met anderen om kan gaan?
- ✓ Zichzelf op zijn gemak kan stellen?
- ✓ Geen buikpijn of hoofdpijn meer heeft?
- ✓ Zichzelf kan openstellen?

www.haptotherapie-zeeuwsvlaanderen.nl

praktijk voor haptotherapie
Angelique de Pooter-Mulder

Angelique de Pooter
GZ-Haptotherapeut
Axelsestraat 52b
4537 AL Terneuzen
06-28464589

GZ Haptotherapeut

VVH
Vereniging van Haptotherapeuten

Kinderhaptotherapie

Haptotherapie:
"in contact zijn met jezelf en anderen"