

CAR Glorieux

Centrum voor ambulante revalidatie

Informatiebrochure mindfulness en
relaxatietherapie bij kinderen



vzw Werken Glorieux | CAR Glorieux
Glorieuxlaan 55, B-9600 Ronse
T 055 23 34 40
nok@werken-glorieux.be
www.carglorieux.be

1/01/2024

OMSCHRIJVING

In het CAR Glorieux zetten we sterk in op het **welzijn en de groei van elk kind**. Wij bieden o.a. relaxatietherapie en mindfulness aan. Deze therapie is ontworpen om kinderen te helpen zich kalmer, gelukkiger en meer verbonden met zichzelf te voelen.

WAT IS RELAXATIETHERAPIE EN MINDFULNESS?

Relaxatietherapie en mindfulness zijn manieren om kinderen te helpen zich beter te voelen. Met simpele oefeningen leren ze hoe ze **rustiger** kunnen worden, hun **gevoelens kunnen begrijpen** en zich kunnen **concentreren**.

VOORDELEN

Het geven van relaxatietherapie en mindfulness heeft tal van positieve effecten op de kinderen.

- Vermindert stress en angst
- Verbeterd concentratie en focus
- Bevordert emotionele veerkracht
- Verbeterd slaapkwaliteit
- Versterkt het zelfvertrouwen en zelfbewustzijn

AANBOD

In het CAR Glorieux bieden we een veilige en ondersteunende omgeving waar kinderen de technieken van **relaxatietherapie en mindfulness** kunnen leren kennen. De technieken worden op een **kindvriendelijke manier** aangeboden en ingeoefend.

Onze ervaren therapeuten gebruiken speelse en creatieve methoden om de kinderen tot rust te brengen. Deze aanpak zorgt er voor dat alles heel laagdrempelig verloopt en dat het aangepast is aan het kind.

Op deze manier kan er ingespeeld worden op de unieke behoeften van elk kind. Er wordt naast individuele therapie ook groepstherapie aangeboden.



DOELSTELLINGEN

Met het geven van relaxatietherapie en mindfulness worden volgende doelstellingen nagestreefd.

- **Stressvermindering:** kinderen leren technieken om stress te verminderen en zich kalmer te voelen in verschillende situaties.
- **Emotieregulatie:** Kinderen leren hoe ze hun emoties kunnen herkennen en begrijpen.
- **Verbetering van concentratie en focus:** Door mindfulnessoefeningen kunnen kinderen hun aandacht en concentratie verbeteren, wat hen kan helpen bij taken op school en in het dagelijks leven.

- **Bevorderen van zelfbewustzijn:** Kinderen worden aangemoedigd om bewust te worden van hun gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties, waardoor ze zichzelf beter leren kennen.
- **Verbeteren sociale vaardigheden:** Groepstherapie biedt een veilige omgeving voor kinderen om te oefenen met luisteren naar anderen, empathie tonen en samenwerken.
- **Versterking van zelfvertrouwen:** kinderen leren hun zelfvertrouwen vergroten en positieve gevoelens over zichzelf ontwikkelen.
- **Bevorderen van veerkracht**



WAT KUNNEN KINDEREN VERWACHTEN?

- Leuke en interactieve activiteiten
- Ademhalingsoefeningen
- Mindful beweging (zoals kinderyoga)
- Creatieve expressie (zoals tekenen of knutselen)
- Verhalen en visualisaties
- Tips om de geleerde technieken toe te passen in het dagelijks leven

HOE KUNNEN OUDERS HELPEN?

Ouders zijn van harte welkom om samen met hun kind een therapie bij te wonen. Ze kunnen steeds bij de betrokken therapeuten terecht voor tips en tricks. Op deze manier kunnen ze thuis ondersteuning bieden door middel van eenvoudige (ontspannings)oefeningen.



MEER INFORMATIE

- **Boeken**
 - Geluk voor kinderen – Leo Bormans
 - Droomavontuur: verhalende meditaties voor kinderen – Rosalinda Weel & Ruth Hengeveld
 - Meditaties voor kinderen: 30 ontspannende verhalen om voor te lezen – Pascale Pavy
 - Stilzitten als een kikker – Eline Snel



CONTACT EN OPENINGSUREN

Tel. 055 23 34 40
E-mail nok@werken-glorieux.be



Ma, di, woe, do en vrij
Za
Zo

9u - 12u 13u - 18u
8u30 - 12u30
gesloten