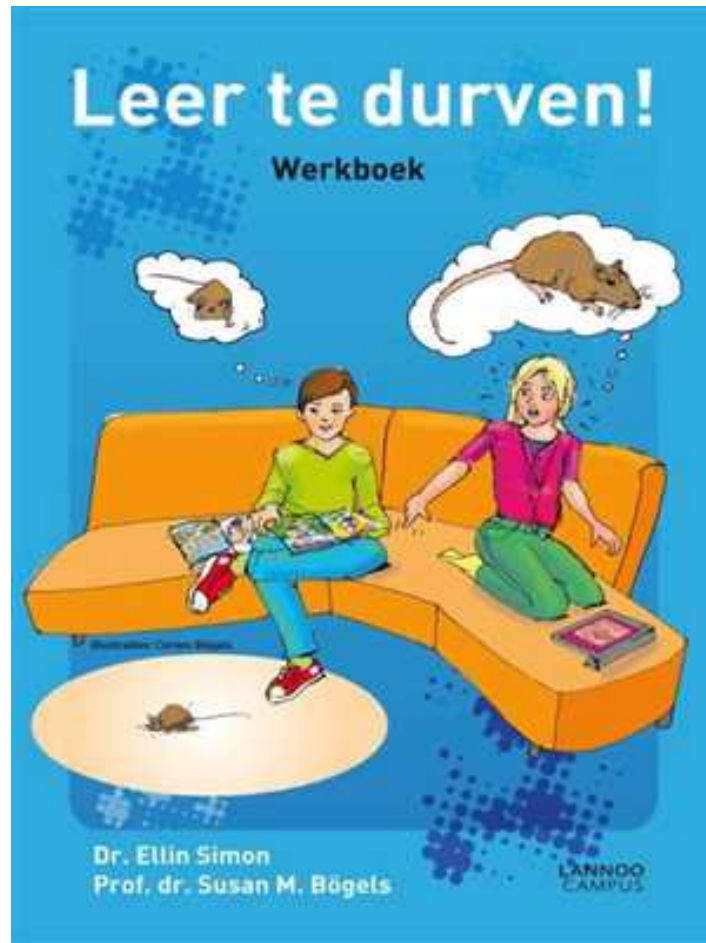


Leer te durven PDF

Ellin Simon



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Ellin Simon
ISBN-10: 9789401411677
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 4115 KB

OMSCHRIJVING

Voorkom ernstige angst bij kinderen Iedereen is wel eens bang. En dat is maar goed ook, want angst is gezond en beschermt ons tegen gevaar. Soms hebben mensen last van overdreven angst: ze zijn bang terwijl er geen gevaar is. Ze zien bijvoorbeeld een ongevaarlijke spin en denken dat die toch enge of gevaarlijke dingen kan doen. Dit noemen we niet-helpende gedachten. Door niet-helpende gedachten voelen mensen zich bang en gedragen ze zich angstig. In de groepstraining Leer te durven! Leer je samen met andere kinderen de angstklachten om niet-helpende gedachten op te sporen, te bekijken of deze gedachten wel kloppen en ze te vervangen door helpende gedachten. Daarna maak je een stappenplan om de diengen waar je bang voor bent stap voor stap te oefenen en te overwinnen. Ook doe je ontspanningsoefeningen en oefen je in sterk staan en 'nee' zeggen. Wat je tijdens de training leert, kun je thuis oefenen door huiswerkopdrachten. Merlijn, 10 jaar: 'Ik heb hier veel geleerd met angsten, zoals een spin vasthouden, met een stappenplan, dat durfde ik eerst helemaal niet. Ook om alleen te zijn, dat vond ik ook eerst heel eng.' Door te werken aan je niet-helpende gedachten en te oefenen zal je je sterker en minder angstig gaan voelen!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Voorkom ernstige angst bij kinderen Leer te durven! is een evidence-based groepstraining ontwikkeld voor kinderen van acht tot en met dertien jaar met te...

Iedereen is wel eens bang. En dat is maar goed ook, want angst is gezond en beschermt ons tegen gevaar. Soms hebben mensen last van overdreven angst: ze zijn bang ...

Leer te durven (paperback). Voorkom ernstige angst bij kinderen Iedereen is wel eens bang. En dat is maar goed ook, want angst is gezond en beschermt ons tegen gevaar.

LEER TE DURVEN

[Lees verder...](#)