De Sensikids Grondingsoefening

www.sensikids.nl

Tijdens een Sensikids training leerde je de Wijze Ouder gronding toe te passen. Deze oefening is heel geschikt voor prikkelhongerige en vermijdende kinderen.

Kinderen met prikkelhonger hebben vaak aanvaringen met andere kinderen, gieten de thee over de rand bij inschenken, duwen een ander net iets te hard en schommelen net iets te hard.

Prikkelvermijdende kinderen blijven graag op 1 plek zitten, hebben voorkeur om thuis te blijven, houden niet van veranderingen en gaan contacten en ervaringen soms uit de weg.

VIER STAPPEN

1 VRAAG OF JE JE KIND MAG AANRAKEN EN LEG UIT DAT JE JE KIND GAAT HELPEN ZIJN LICHAAM BETER TE VOELEN

2 LEG JE HANDEN OP DE SCHOUDERS

3 KNEED ELKE ARM ZEVEN KEER MET JE HANDEN VAN BOVEN NAAR BENEDEN

4 LAAT JE KIND DE HELE OEFENING OOK BIJ JOU DOEN

Heel belangrijk is bij deze oefening dat het de kinderen helpt om te leren benoemen wat ze ervaren. Ze worden zich bewust van hun lichaam.

Eigenlijk maak je je lichaam wakker met deze oefening.

Daarnaast leer je iemand aanraken en aangeraakt te worden.

Je wordt je bewust van je lichaams-grenzen en die van een ander!

Tijdens de oefening help je het kind door vragen te stellen als:

Duw ik mijn handen te hard op je schouders? Of juist te zacht? Of is het precies goed?

Als het kind aangeeft dat het precies goed is hou je de druk 10 tellen aan.

Dezelfde vragen stel je bij het masseren van de armen.

Zorg ervoor dat jullie de oefening afwisselend doen!

Doe de oefening na het wakker worden en voor het naar bed gaan of vlak nadat je kind uit school komt. Ook goed toe te passen voor jullie aan tafel gaan of als het kind zich moet aankleden.

Het helpt bij mood-swings, onrust, veelvuldige ruzies en moeite met het richten van de aandacht.