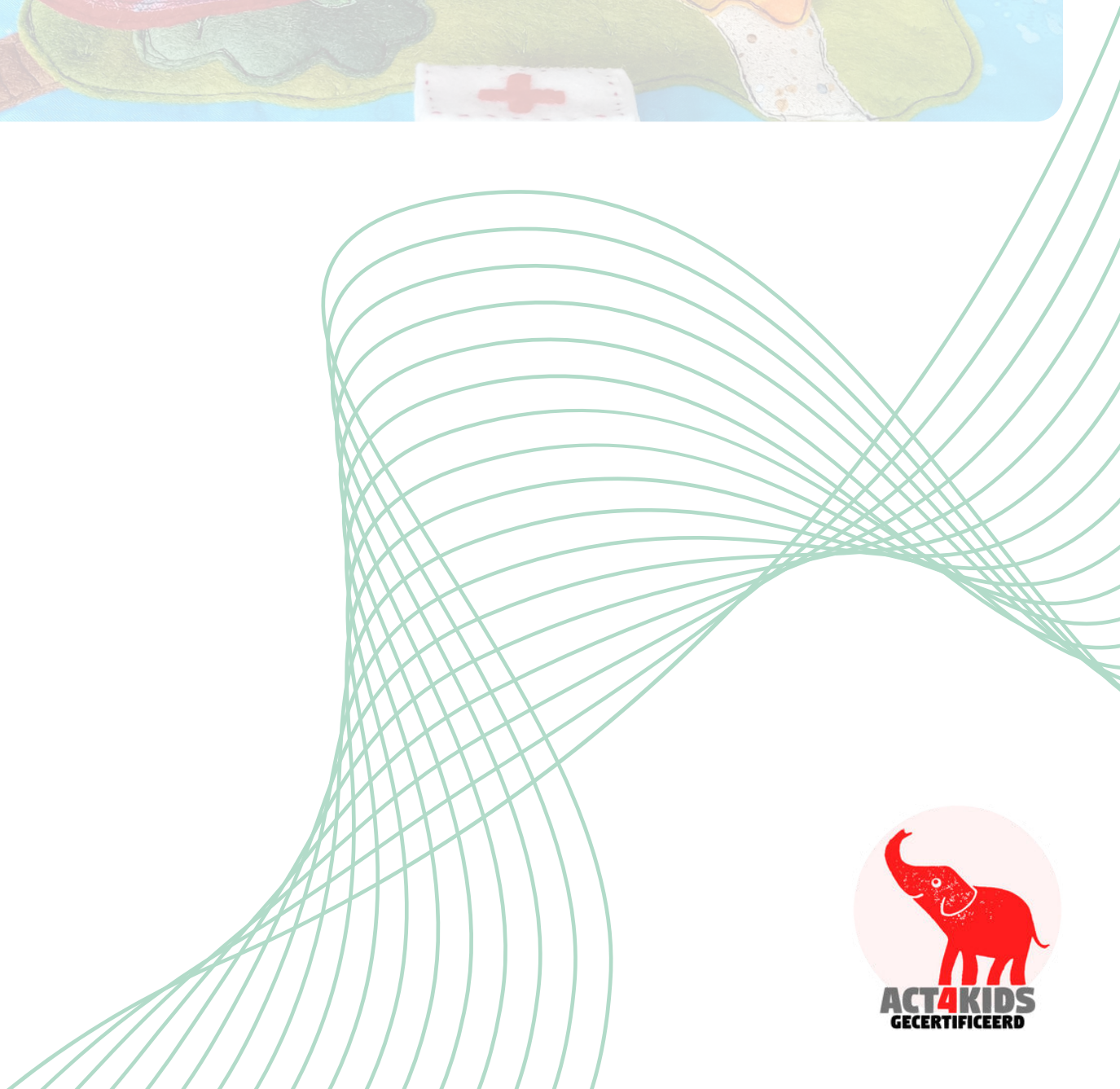




praktijksgard

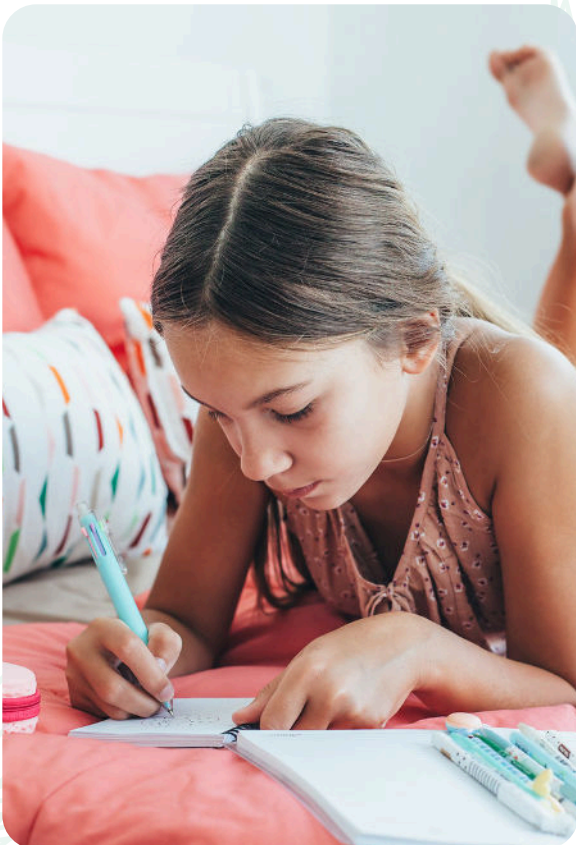
ACT4KIDS



Waarom ACT4KIDS?

Kinderen en jongeren ervaren steeds meer stress. Er wordt veel van kinderen verwacht, ze worden geconfronteerd met vele prikkels en vanwege onder meer fenomenen als social media is de zichtbaarheid van succes maar ook falen steeds groter geworden. Een ander voorbeeld is moeilijke situaties als scheidingen waar het kind lastig mee om kan gaan.

Het goed om kunnen gaan met deze toegenomen druk en verwachtingen of problemen kan uitdagend zijn. ACT4KIDS is een methode die helpt om op een flexibele manier om te gaan met deze uitdagingen. Bovendien sluit de methode naadloos aan op de neurologische en psychologische behoeften van kinderen en jeugdigen in deze tijd.



Wat houdt het in?

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy. ACT4Kids is speciaal ontwikkeld voor kinderen en in de therapie leer je anders met (negatieve) gedachten om te gaan. Acceptatie van moeilijke situaties of gevoelens is beter dan continu strijd te moeten leveren. Dit helpt kinderen sterker en veerkrachtiger te worden. En natuurlijk in het omgaan met moeilijke situaties die ze in hun leven gaan tegenkomen.

Hoe werkt het in de praktijk?

De onderdelen 'Acceptance' en 'Commitment' staan centraal. We gaan aan de slag met de vervelende, uitdagende of pijnlijke gevoelens die kinderen en jongeren ervaren. Daarbij leren we dat het mogelijk is om afstand te nemen van deze gevoelens en gedachten, door de aandacht te richten op het hier en nu. Daarnaast reiken we vaardigheden aan die te accepteren hoe een situatie nu is en hoe je verder kunt gaan. Dit is het onderdeel 'Acceptance'.

Naast dit onderdeel gaan we ons richten op het investeren in jezelf en wat jij echt belangrijk vindt ('Commitment'). Dat geeft kinderen en jongeren een houvast om bezig te gaan met de dingen die ze écht belangrijk vinden.

Gezamenlijk zorgen deze onderdelen ervoor dat persoonlijke veerkracht ontwikkeld wordt en dat je kunt kiezen voor de dingen die je belangrijk vindt, in plaats van je te laten tegenhouden door gedachten over wat je niet kunt.

Meer weten?

Binnen Praktijk Asgard is Alide Van Lenthe-Hekman als gecertificeerd ACT4Kids behandelaar specialist in het behandelen van kinderen en jeugdigen volgens deze aanpak.

Kijk op www.praktijkasgard.nl voor meer informatie of contact.

Over Praktijk Asgard

Praktijk Asgard is een praktijk gericht op orthopedagogische en psychologische zorg voor kinderen, jongeren en gezinnen.

Praktijk Asgard streeft ernaar om binnen de snel veranderende omgeving van zorg en wetgeving een baken van rust en vertrouwen te zijn voor haar cliënten. Het bieden van kwalitatief hoogwaardige zorg met oog voor de cliënt is het uitgangspunt van de praktijk en haar medewerkers.

www.praktijkasgard.nl

0524 56 2862

info@praktijkasgard.nl