

Kursusforløb til forældre 2021

Hvordan kan vi hjælpe og forstå vores børn, når de udtrykker sig gennem kropssymptomer og følelsesreaktioner

I som forældre kender sikkert til at jeres barn græder og I ikke ved hvorfor eller klager over smerter fx ondt i maven og ikke vil i skole eller børnehave. Angst for ukendte situationer, vredesudbryd, tristhed fx trækker sig fra kontakt, har kropslig og mental uro, er hektisk eller har svært ved at koncentrere sig. Alt sammen måder at kommunikere på - der er ikke noget sprog eller bevidsthed om hvad det handler om.

Vi har erfaring med mange forældre som beretter om magtesløshed, når de ikke ved hvordan de kan hjælpe deres barn.

Kurset henvender sig til forældre med børn fra omkring 4 -12 år.

Formål

Gennem øvelser og dialog vil der gives redskaber såsom nærvær og kontakt i forhold til at møde og forstå barnets symptomer og smerter i kroppen. Hvordan forvandles smerte til en følelse og hvordan håndteres og rummes følelser så de kan transformeres til glæde og styrke, der giver selvværd, energi og ro.

På kurset vil der blive undervist i mindfulness, kropsbevidsthed og selvhealing samt hvordan det kan integreres i hverdagen med børnene. I som forældre vil blive klædt på til at kunne rumme og hjælpe jeres barns forskellige reaktioner.

I vil lære hvordan barnets problemer kan heles og repareres - både teoretisk og praktisk igennem øvelser og hvordan I kan hjælpe jeres barn i denne proces.

Kurset hviler på mange års erfaring med børn og voksne ud fra en krop- og psykoterapeutisk reference. Ring gerne til os og få en uforpligtende samtale angående jeres problemstillinger – enten til Isabel 50 85 50 80 eller Grethe 21 48 95 35.



Isabel Lohmann, Psykomotorisk Terapeut DAP, certificeret Mindfulness Instruktør og Lærer. Ansat 13 år på Hvalsø Skole og arbejdet målrettet med Mindfulness i skoleklasserne. Siden 2010 medvirket i forskningsprojekter under DPU om hvordan øvelser i kropsbevidsthed, nærvær og opmærksomhed opleves og får betydning for børnenes trivsel, samspil og læring. Udviklet eget efteruddannelses-forløb, som med succes er gennemført for mere end 400 lærere, pædagoger og AKT konsulenter i 7 kommuner. Underviser på Professionshøjskolen Absalon med ”Mindfulness i skolen” for de studerende på læreruddannelsen.



Grethe Rosenkvist

Afspændings- & bevægelsepædagog, kropspsykoterapeut - arbejder med krop, psyke og healing individuelt og i grupper samt underviser i meditation og selvhealing via Rosenkvist-metoden. Individuelle samtaler med forældre og børn. Arbejdet i rigtig mange år i sundhedsvæsenet med undervisning af sundhedspersonale i krop, sundhed, kommunikation, konfliktløsning. Arbejdet i Sundhedsstyrelsen med samliv og seksualitet for psykologer og læger. Supervisor for psykoterapeuter og psykologer.

Kursets indhold

- kropsbevidsthed og spændingsmønstre
- verbal og nonverbal kommunikation
- opbygning af selvværd
- erfaringer i at møde barnets krop, følelser, tanker og sammenhængen
- mindfulness, kontakt og nærvær
- kompetencer til at møde barnets behov og følelser
- barnets ressourcer og grundkompetencer
- forsvarsmekanismer, gentagelses- og tankemønstre
- opøve empati, følelser og omsorg via selvhealing og Rosenkvist-metoden
- opmærksomhed, omsorg, bevidsthed og kærlighed

Undervisningsform

Kurset er proces- og oplevelsesorienteret på 25 timer med max 10 deltagere. Der veksles imellem teoretiske oplæg, kropsovelser og dialog samt supervision. Som forældre får I opøvet og trænet håndgribelige redskaber som kan bruges i forhold til jeres barns symptomer.

Tid og sted

Lørdag d. 27/2, 13/3, 27/3, 10/4, 24/4 og 8/5-2021 fra kl. 13.00 – 17.00 inkl. kort pause med the og lidt sødt ☺ Vi mødes i *Center for Livskundskab & Visdom*, Hammersholt Byvej 6A, 3400 Hillerød

Tilmelding og pris

I alt 5.980 kr. Ved tilmelding betales depositum på 1980 kr. til kontrnr: 9570 – 8263027. Husk at notere **fulde navn + ”forældrekursus”** samt sende mail til: gretherosenkvist@gmail.com Restbeløbet på 4.000 kr. betales senest 14 dage før kursusstart. Beløbet tilbagebetales ikke ved afbud eller fravær.

Der er mulighed for at tilkøbe individuelle forældresamtaler under eller efter forløbet.

Praktisk:

Løstsiddende tøj, ekstra varm bluse, varme sokker, tæppe og notesbog