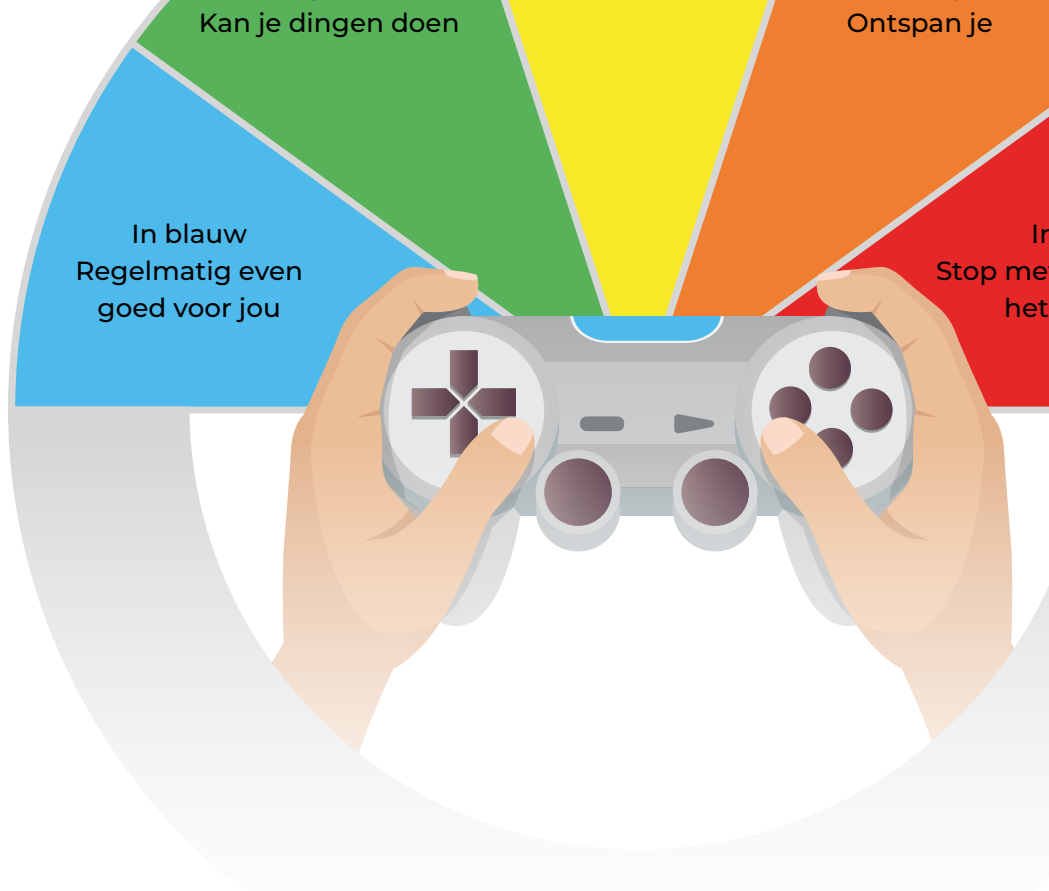




SPELEN MET SPANNING

Met meer zelfvertrouwen
en met trots op jezelf
leren reageren
als het even lastig voor je is

Dramatherapie om je emotionele veerkracht te versterken
voor jongeren vanaf 10 jaar in Noord-Holland

Kon dat maar... Alleen maar geluk

- Dat het leven alleen maar leuk is
- Dat je nooit iets moet doen
- Dat je precies kan doen wat je wilt
- Dat het altijd lekker weer is
- Dat iedereen altijd voor je klaar staat en aardig tegen je doet
- Dat je moeiteloos dingen kon doen
- Dat altijd alles lukt
- Dat je altijd wint

Maar helaas... Er bestaat ook pech

- Het leven is ook vaak saai, stom, lastig, ingewikkeld, gevaarlijk
- Je moet vaak van alles
- Je moet dingen doen die je niet wilt
- Het is regelmatig rot weer
- Mensen houden geen rekening met je en doen vaak niet aardig tegen je
- Dingen doen kost vaak veel moeite
- Dingen mislukken regelmatig
- Je verliest vaker dan dat je wint

En dat levert vaak spanning op... Versterk daarom je veerkracht

- Leer hoe je handig en met zelfvertrouwen pech en spanning kunt verdragen
- Zodat je jezelf moed in praat als het tegen zit
- Zodat je jezelf kunt troosten bij pech
- Zodat je kan balen en incasseren en dan weer verder kunt gaan
- Zodat je weet wat je handig kan doen als het je even te veel wordt
- Zodat je erop vertrouwt, ik kan dit aan en ik ben o.k. ook als ik pech heb
- Zodat je trots bent op jezelf hoe je verstandig reageert op tegenslag
- Zodat je weet hoe jij je hoofd koel kunt houden
- Zodat je kunt stoppen met stomme dingen doen als de stress hoog is
- Zodat je vol zelfvertrouwen blijft als het even tegen zit

Deze spanningsmeter helpt je daarbij

Zo weet je wat je handig kunt doen bij ieder level van spanning

Handige rijmpjes helpen je te onthouden wat je handig kunt doen. Je peilt de spanning regelmatig even bij jezelf en bij een ander

Je merkt dat het heel normaal is dat spanning voortdurend wisselt

Je hebt steeds vaker in de gaten dat het tijd wordt om even af te koelen of te stoppen met stomme dingen doen



Hoe?

Wij leggen je uit hoe de spanningsmeter werkt (als je ontspannen bent)

Je krijgt de spanningsmeter mee naar huis. Je kan er ook een foto van maken zodat je soms even op je mobiel kunt kijken wat je ook al weer handig kunt doen bij ieder level van spanning

We betrekken ook graag je ouder(s) erbij. Want als ouders ook begrijpen hoe het werkt, dan kan iedereen thuis mee helpen om met meer zelfvertrouwen en met minder gedoe te reageren op oplopende spanning

Heb je behoefte aan meer oefening?

Overweeg dan eens om spelenderwijs verder te komen oefenen om je veerkracht te versterken.

Vragen?

Stel ze gerust.

Bij Martijn Hell, drama therapeute
m.hell@inter-psy.nl

INTER-PSY

INTER-PSY biedt psychische hulp in de vorm van diagnostiek en behandeling aan infants, kinderen, volwassenen en ouderen met psychische klachten. Onze zorg is altijd professioneel, persoonlijk en dichtbij.

INTER-PSY heeft in totaal 14 locaties verspreid over Nederland. 11 locaties bevinden zich in het noorden van het land, namelijk in Groningen, Friesland en Drenthe.

Daarnaast beschikt INTER-PSY Noord-Holland over 3 locaties.

INTER-PSY

050-3643409

www.inter-psy.nl

info@inter-psy.nl

Verlengde Meeuwerderweg 5
9723 ZM Groningen

INTER-PSY Noord-Holland

0299-607459

www.inter-psy.nl

informatie@inter-psy.nl

Wielingenstraat 85
1441 ZN Purmerend