



Intraverte

Intraverte verzorgt begeleiding en training van kinderen in de leeftijd van 3 t/m 18 jaar. Hierbij wordt het bewegen als doel en middel gebruikt om situaties te creëren waarin het kind de mogelijkheid krijgt om de transfer te maken naar dagelijkse handelingen en situaties. Onze organisatie biedt begeleiding aan kinderen met motorische en/of sociaal emotionele hulpvragen op basis van oefentherapie Cesar of Psychomotore therapie. Daarbij wordt de intern ontwikkelde werkwijze Pentabalans toegepast. Onze therapeuten hebben tevens de specialisatie Kinderoefentherapie. Omdat de omgeving van grote invloed is op de ontwikkeling van een kind bieden wij standaard ondersteuning aan de ouders en is er in overleg met hen contact met school (leerkracht en/of intern begeleider). In deze driehoekaanpak staat het kind centraal!

Aanmelding

Voor meer informatie, kennismaking en/of aanmelding kunt u contact opnemen met:

Intraverte (hoofdlocatie)

Le Chevalierlaan 19
8162 PD Epe
Telefoon: 0578-688127
E: info@intraverte.nl
I: www.intraverte.nl

Dependances:

Intraverte Apeldoorn
Intraverte Elst
Intraverte Harderwijk/Ermelo
Intraverte Nunspeet
Intraverte Ommen
Intraverte Putten
Intraverte Zwolle

Zelfvertrouwen...



...ben ik wel goed genoeg?

Zelfvertrouwen...

Als je over voldoende zelfvertrouwen beschikt, zijn je kansen op succes groot. Is zelfvertrouwen gebaseerd op een hoopvolle wens of op positieve ervaringen? Hoe kan een ervaring een positieve invloed krijgen?



Zelfvertrouwen

Bij een gebrek aan positieve ervaringen is het moeilijker om in jezelf te geloven. Voor de echte doorzetters is weerstand juist een uitdaging om te groeien. Bij te veel weerstand blokkeren de te hoge verwachtingen en de daarbij behorende spanning de mogelijkheden. Ook het lichaam gaat in de verdediging en schakelt over op het z.g. overlevingsmechanisme. Dagelijkse situaties veroorzaken steeds dezelfde reactiepatronen; er is geen ruimte voor flexibiliteit en het uitproberen van nieuwe manieren. De kans op een negatieve spiraal is groot.

Positieve ervaringen

Positieve ervaringen bieden de kracht en het vertrouwen om een tegenslag te overwinnen. Negatieve ervaringen overschaduwen vaak het succes van een situatie. Uiteindelijk vervaagt hierdoor de liefde om te leren. Het succes van een dagelijkse actie wordt gemakkelijk als 'normaal' ervaren, en passeert bijna ongemerkt. Dit is een gemiste kans, want deze 'succesjes' zijn de bodem voor de grotere successen. Het stilstaan bij 'succes' geeft bovendien voldoening, en het maakt energie vrij voor een volgende poging. Datgene wat nog niet naar wens gaat, biedt gelegenheid om te oefenen. Om vooruit te komen zijn fouten noodzakelijk: fouten maken moet!



Bevestiging

Een mens vormt zijn levenshouding door 'ja en nee ervaringen', en door hoe hij de beleving opslaat. Een manier om dit te beïnvloeden is door de aandacht te vestigen op de successen. Een jong kind vraagt continu om bevestiging, soms in woorden: "doe ik het goed zo?", en soms door een goedkeurende blik uit te lokken. Volwassenen hebben natuurlijk nog steeds bevestiging nodig, maar dan wordt het minder gebruikelijk om elkaar te vertellen wat er goed gaat (zo hoort het toch gewoon?). Toch kent iedereen het gevoel van 'vleugeltjes krijgen' na een compliment.

Het gesprek met jezelf

Het vertellen aan jezelf dat iets naar wens verlopen is, is een hoofdingrediënt in het opbouwen van zelfvertrouwen. Dit krijgt bij ieder persoon op een andere manier vorm. Bij jonge kinderen begeleiden we dit door 'het filmpje terug te spoelen'. De opdracht is om samen met een ouder de dag door te nemen door hier over te vertellen vanaf dat moment tot aan het begin van de dag. Een vervolgoopdracht hiervan is 'geef jezelf punten'. Het kind maakt zelf een lijstje van 5 onderwerpen waarvoor hij zich aan het eind van de dag een cijfer geeft. De begeleider geeft ook een cijfer wat niet perse hetzelfde hoeft te zijn.

Een veilige plek

De uitgangshouding voor een gesprek over 'hoe het gaat' is om eerst een plek te zoeken waarin het kind zich plezierig en veilig voelt. Voor sommige kinderen is dit bijvoorbeeld op de schommel, of wandelend over de evenwichtsbalk van 40 meter, of in een hut van allemaal kussens en knuffeldieren. Het opbouwen van deze veilige plek is een wezenlijk onderdeel van de behandeling. Via het bewust worden van de aspecten die te maken hebben met jezelf veilig, prettig en sterk voelen, komen de patronen aan het licht die dit blokkeren. Zo komt het accepteren van wie en wat je bent aan bod: ieder mens is uniek en dit mag je laten zien.

Begeleiding naar zelfvertrouwen

De begeleiding bestaat uit individuele of groepsbehandelingen van een half uur of een uur, waarin een evenwicht wordt gezocht tussen bewegen, praten, voelen, plezier hebben en oplossingen bedenken.

