

Hjerterumshold i skoletiden.

I skoletiden har jeg forskellige omsorgs/samtale-grupper for eleverne fra 0.kl til og med 5.kl.

I samarbejde med klasselærerne danner vi hold på de forskellige årgange efter behov. Temaet kan være skilsmisse-samtaler, omsorgsgrupper, børn som har mistet en forældre ved dødsfald, svær sygdom i familien og børn som er særligt sensitive.

Holdet kommer i hjerterummet 1 time en gang om ugen i skoletiden. Der er mellem 3-4 børn pr. hold. Forløbet tager udgangspunkt i det enkelte barn og dets følelser/oplevelser. Nogle børn deltager i et kort forløb, andre i et længere forløb efter behov.

Vi laver Mindfulness øvelser såsom Kropsscanning, åndedræts og visualiseringsøvelser. Der bliver snakket om de følelser og tanker som barnet oplever. Barnet får en oplevelse af, at der er andre med samme følelser og tanker.

Hvis du som forældre tænker, at dit barn kunne have brug for at deltage i et hold, så kontakt enten dit barns klasselærer eller mig via Intra Janne Isabella Christensen (JIC).

