



Lieve jij,

Soms maak je moeilijke dingen mee in je leven.
Dat gebeurt bij iedereen, maar iedereen gaat er anders mee om.
Soms weet je al hoe je om kunt gaan met een moeilijke situatie.
Soms weet je dat nog niet en dat kan een vervelend gevoel geven.

Bijvoorbeeld als je ergens bang voor bent of heel boos kan worden.
Als je ouders zijn gescheiden of je niet zo lekker slaapt.
Als je afscheid hebt moeten nemen van iemand die heel belangrijk voor je is.
Als je je alleen voelt of veel piekert.

Als je van jezelf geen fouten mag maken of steeds te laat komt.
Als je last hebt van de drukte in je klas of je je veel vaker niet kunt concentreren.
Als je in paniek raakt als je bijvoorbeeld een toets moet maken.
Of als het je even niet meer lukt om lieve dingen tegen jezelf te zeggen.

Ik ken kinderen die herkennen wat hierboven staat.
Ook ken ik kinderen die nog heel veel andere moeilijke dingen tegenkomen.
Ze voelen zich vaak even niet zo fijn en willen graag dat het anders gaat.
Stef's Praktijk is een plek waar je mag leren van en over de dingen die je moeilijk vindt.
Want moeilijke dingen hoeven niet altijd moeilijk te blijven, soms kun je ze overwinnen.
En de dingen die wel moeilijk blijven, hoef je niet alleen te doen.

Bij Stef's Praktijk gaan we samen oefenen met wat jij graag wil leren.
Zo'n oefenmoment noemen we een behandelsessie.
En een aantal van die behandelsessies bij elkaar, noemen we een behandeling.
Samen maken we afspraken over: wat we gaan doen, hoe vaak we elkaar zien en hoe lang.
Zo weet jij wat er ongeveer gaat gebeuren en als er dingen veranderen bepalen wij dat samen.

Wat kun je nou zoal leren tijdens een behandeling?
Je kunt leren om liever te zijn voor jezelf, grenzen aan te geven, emoties te leren herkennen en te begrijpen, je angsten te overwinnen, je verdriet te overleven, je aandacht te richten, een haalbare planning te maken, meer overzicht te krijgen of je volle hoofd leger te maken.
En er zijn natuurlijk nog veel en veel meer dingen die je kunt leren tijdens een behandeling.

Dat leer je bij Stef's Praktijk vooral door dingen samen te doen.
We kunnen spelen, lezen, tekenen, schrijven, zingen, schilderen, koken, kleien en nog meer.
Aan het einde van een behandeling gaan we praten over wat we samen hebben geleerd.
Je krijgt ook een boekje waarin alle oefeningen die we samen hebben gedaan staan.
Zo kun je met plezier blijven oefenen met de mensen die belangrijk zijn voor jou.

Veel liefs,

Stef