



• Selværd • Yoga • • Mindfulness • for børn med overvægt i 0.-2. klasse

Tilbud til dig der har lyst til at prøve noget sjovt

Hold for 0.-2. klasse for barn og mor eller far

- På holdet indgår aktiviteterne Yoga, Mindfulness og Trivselscoaching
- Yogaen udvikler børnenes kropsforståelse på en sjov måde via leg
Gennem legen hjælpes barnet til at komme i bedre kontakt med sin krop og sig selv, så det lettere kan håndtere sine følelser.
Som forældre lærer du beroligende teknikker, så du kan hjælpe barnet i hverdagen, til at komme i god kontakt med sig selv og lettere kan håndtere vanskelige følelser som vrede, ængstelse, tristhed og bekymring.
- Mindfulness der har fokus på koncentrations øvelser, og Body scan som øger den indre ro
De fleste børn kan klare at holde opmærksomheden på yndlings beskæftigelsen en halv times tid. Anderledes går det ofte, hvis du som forældre, beder barnet om at sætte sig ned og koncentrere sig om noget,

som de ikke selv har bestemt, og det er der faktisk ikke noget underligt i, for det har mange børn ikke lært.

Vi starter altid ud med Body scan, så selv om du og dit barn har haft en travl og lang dag, så kan alle være med og vi har det rart og sjovt sammen.

- **Trivselscoaching i børnehøjde, som styrker selvværdsfølelsen og udvikler de sociale færdigheder**

Overvægt hos børn påvirker ofte deres selvværd, og det fylder rigtig meget i barnets hverdag.

På holdet giver vi jer værktøjer til, at takle nogle af de problematikker som er i hverdagen.

Vi giver jer også øvelser til hverdagen. Eksempel på en lille øvelse:

Bed dit barn om at lægge mærke til sin krop ved først at mærke sine hænder og så sine fødder. Bed barnet dernæst lægge mærke til, hvordan dets åndedræt bliver dybere for hver gang, dit barn trækker vejret. Det er en god nærværsøvelse, som tager kort tid men skaber trivsel i hverdagen.

Selvværd, Yoga og Mindfulness

Hold for 0.-2. klasse for barn og mor eller far

Tid og sted: Tirsdage kl. 16.00-17.00

Gyngemosehallen

Gyngemose Parkvej 28, 2860 Søborg

Tilmelding: Hos sundhedsplejersken på skolen eller underviser Heidie Graversen, som træffes hver tirsdag på telefon 22 35 49 49

Tag noget tøj på, I har det rart i.

Gladsaxe Kommune

Sundhedsplejen

Rådhus Allé 7

2860 Søborg

gladsaxe.dk/sundhedspleje

Telefon: 39 57 54 71

Mail: sundhed@gladsaxe.dk