

Votre sophrologue

Valérie Delmulle



Titulaire du Diplôme d'Aptitude Pédagogique
Spécialisation en Pédagogie Sophrologie Ludique®

Sous les enseignements de leurs créateurs Claudia Sanchez & Ricardo Lopez
Sophrologues Sociaux - Masters Spécialistes en Sophrologie Caycédienne®
formés à la faculté de Sophrologie de Bogota par le Pr Alfonso Caycedo

Plus d'informations...



www.kazuki.eu
info@kazuki.eu
+32 (0)497 10 00 50

Sophrologie & Enfants



Kazuki 

Surmonter l'échec scolaire Grâce à la Sophrologie

L'échec scolaire est souvent lié à des problèmes de concentration qui entraînent des difficultés de mémorisation, de confiance en soi et la peur de l'échec. Dès lors l'anxiété grandissante ne fait qu'augmenter la perte des moyens ce qui est préjudiciable à l'apprentissage scolaire.

Grâce à des exercices spécifiques basés sur la respiration, la relaxation dynamique et la visualisation positive, l'élève apprend à :

- ✓ Mieux se concentrer;
- ✓ Augmenter la confiance en soi;
- ✓ Anticiper positivement les sessions d'examens écrits et oraux;
- ✓ Vaincre la peur de rater...

Sur base des techniques de sophrologie, l'élève parvient progressivement à découvrir ses capacités de gestion des tensions.

Cette prise de conscience lui permet d'améliorer sa confiance en lui, sa mémorisation et la durée de sa concentration. Par la suite, nous pouvons envisager la gestion des manifestations émotionnelles qui pourra l'aider à se préparer pour un événement important, comme un contrôle, un examen, un recrutement, gérer son anxiété, sa timidité lors de prise de parole en public et mobiliser toute son énergie et ses ressources pour la réussite.

Toutes les pratiques de sophrologie sont particulièrement utiles dans le cadre de difficultés scolaires générales mais aussi spécifiques tels que chez les « Dys ». Chaque élève devient acteur responsable de son devenir et autonome face aux difficultés rencontrées. Les élèves se sentent plus calmes, plus sereins et étudient plus aisément.

Comment se passe l'accompagnement ?

Un accompagnement chez l'enfant fonctionne au cas par cas. La durée des séances est adaptée à l'âge de l'enfant (à partir de 5 ans). En individuel, un temps de partage avec le(s) parent(s) est toujours prévu en début et en fin de séance. Il arrive aussi que je propose une séance « familiale » où l'enfant partage sa séance avec l'un ou l'autre membre de sa famille.

Les enfants intègrent rapidement les techniques de relaxation et de respiration et les pratiquent en toute autonomie quand le besoin s'en fait sentir. D'ailleurs, force est de constater que lors de collaboration avec un psychologue ou un autre intervenant, ce dernier peut, régulièrement, remarquer une progression plus rapide et plus ancrée de ses interventions d'accompagnement de l'enfant.

Outre les interventions individuelles, des séances en petits groupes ou en milieu scolaire peuvent être envisagées. De même la mise en place de formations aux techniques de bases pour les enseignants permet une meilleure prise en charge du groupe « classe » face aux débordements d'énergie auxquels le corps enseignant est parfois confronté.

La Sophrologie et le stress chez l'enfant

La Sophrologie a également toute son utilité auprès des enfants angoissés, stressés ou marqués par certains événements de la vie tels que traumas, séparations/divorces, phobie scolaire, fatigue, manque de sommeil...

Plus d'informations sont disponibles
Sur notre site ou auprès de votre sophrologue.

