



GRIEFELLEN

van spanning- naar ontspanning

www.griefelen.nl



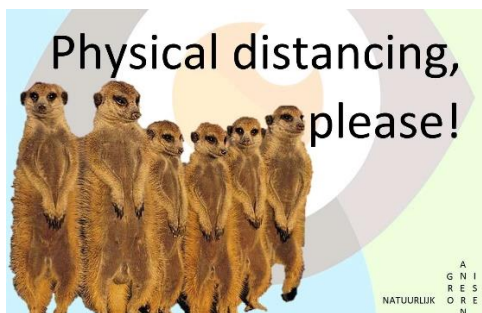
Inhoud **EXTRA** nieuwsbrief Maart 2020

- Welkom
- Ontwikkelingen Griefelen: *toevoeging Griefelactiviteiten* www.griefelen.nl
Licentie Griefelprogramma
*Nieuw prentenboek **Stokkie adem pff....***
Maggie Kline en Griefelen
- Workshop – cursussen – In Company – artikelen over Griefelen
- Linken ter inspiratie
- Griefel recept

Welkom

We leven op dit moment in een tijd waarin nieuwe en vreemde ervaringen tot ons komen door het Corona virus. Onbekend en onverwacht. Ineens is het onze zorg om niet geïnfecteerd te raken.

We moeten ons gedrag aanpassen en mogen elkaar niet opzoeken. Fysieke afstand. Hoe vreemd is dit; hoe vreemd gezien onze behoefte, onze nood aan contact met anderen?



Het betekent dat in deze tijd prioriteiten worden verlegd. Onze eerste doel is om in leven te blijven.

Toch zullen we ook de nood tot contact serieus moeten nemen. We kunnen samen oplossingen zoeken hiertoe. Via beeldcommunicatie en via telefoon. Met name het horen van elkaars stem en zien van elkaars gezicht, werkt krachtig voor ons als mens. Elkaar even bellen, even zien om te informeren en vertellen hoe het met ons gaat. Om te vragen wat gedaan kan worden. Om over te brengen dat je aan de ander denkt en je betrokken op de ander voelt. We kunnen zoeken naar alternatieven om ons verbonden te weten en te kunnen voelen met elkaar. Essentieel, omdat we elkaar nu niet kunnen vasthouden, troosten en/of aanraken.

Ervaringen doen er toe! Ervaringen veranderen namelijk ons brein. Juist nu zijn er kansen te over om de stress die de kinderen en wijzelf ervaren te gebruiken om met elkaar veerkracht te ontwikkelen. Om elkaar te ondersteunen in de regulatie van onze psychologische en emotionele staat en ons gedrag. We zullen ons veiliger gaan voelen als we tonen dat we 'met de ander willen zijn'. Present in het hier en nu. Samen het 'onvoorspelbare' weer meer voorspelbaar maken; helder kaderen wat wel en wat niet kan; activiteiten zoeken die passen bij de situatie nu en die passen bij het kind en mij als volwassene. Leeractiviteiten goed afwisselen met activiteiten die ons zenuwstelsel helpen om tot rust te komen. Niet één keer per dag, maar ieder uur. Spanning en ontspanning werken namelijk van moment tot moment.

Ontwikkelingen

✓ Toevoeging op www.griefelen.nl

Er ontstaan zowel in Nederland als in België mooie en goede initiatieven voor ouders en kinderen.

Aangemoedigd en aangespoord door collega Griefelaars, is het initiatief overgenomen en willen we deze graag delen met jullie als Griefelaars en met ouders en kinderen, leerkrachten en hulpverleners.

Op www.griefelen.nl zijn verhalen, liedjes, verwerkingsplaat en spelletjes toegevoegd.

<https://www.griefelen.nl/nl/ouders/griefelen-voor-ouders/74/>

Op deze manier kunnen ouders en kinderen thuis verder gaan met het samen tot rust komen als het nodig is.

Informeer vooral de ouders/verzorgers.

Het belangrijkste doel blijft 'samen plezier maken'.



✓ Licentie Griefelprogramma

Griefelaars die de basis cursus hebben gevolgd hebben een mail ontvangen met betrekking tot de aanschaf van een licentie. Het doel is de kwaliteit na te streven en te bewaken zoals dit bedoeld is vanuit het Griefelinstituut.

Vanwege de Corona crisis is besloten dat vanaf september 2020 de licentie wordt ingevoerd. Alleen licentie-houders mogen dan het Griefelen, het Griefellogo voeren, worden betrokken bij de ontwikkelingen m.b.t. het Griefelen, etc..

✓ Nieuw Prentenboek: Adem en Stevig Staan

Het prentenboek 'Stokkie ademt pff.....' is klaar en op reis naar de drukker. Giraf neemt Stokkie en zijn vrienden, praktisch mee in het 'Ademen'. Het zou fijn zijn als we deze snel beschikbaar hebben, juist nu in deze tijd waarin we het samen reguleren van onze onrust zo extra nodig hebben.

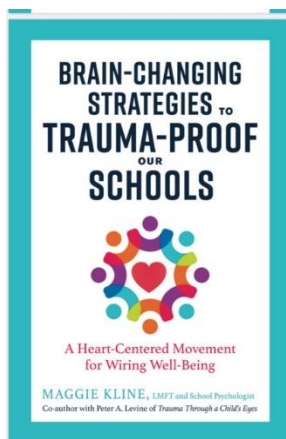
Een volgend project dat bijna klaar is, zijn kwartet kaarten en een boekje met verwerkingsplaten van het boek 'Stokkie ademt pff...'. Daarin kunnen de eigen krinkels en kronkels van de kinderen tot expressie komen.

We zien ook uit naar het boekje 'Stevig in het lichaam blijven'. Allemaal bedoeld als extra 'tool' om ouders/verzorgers/leerkrachten extra handvaten aan te bieden bij het Griefelen.

✓ Magie Kline

Maggie Kline komt naar Nederland op 25 + 26 juni 2021. We komen hier later op terug.

Daarnaast komt in oktober 2020 het nieuwe boek uit van Maggie Kline, gericht op het onderwijs en traumasensitief werken. Maggie beschrijft in het boek welke plek Griefelen daarin kan hebben.



Praktijk Verdieping

+

Basiscursus

+

Verdieping WO

+

Workshops / In companys

worden per data bekeken of ze al dan niet door kunnen gaan.

Linken ter inspiratie:



- Manu Keirse

<https://www.bpsw.nl/actueel/nieuws/item/corona-verdriet-rouw/>

- Peter Levine
'Managing in the midst of Covid-19'

https://podcasts.google.com/?feed=aHROcHM6Ly9hcGkucG9kY2FjaGUubmVOL3Nob3dzLzEwMTlkMWNjLWNhYWItdNDE5ZSO4MTVjLTA5ZGQwZTU0NmI4OS9mZVVk&episode=NGlxMjl5MWUtMjhkOS00NGRmLWJiMDQtNjlyZA3NDI3ZDE1&hl=en&ved=2ahUKEwiksebAxLHoAhVSCsOKHck5CyYQjrkEegQIARAE&ep=6&fbclid=IwAR3bRBmArbhDjuqaXdO9Gjd9FotNlTxjNvjsF4bol6KqMyLOmzEsOVID_Ek

- Stephen Porges
'How to counter the effects of social distancing'

<https://www.youtube.com/watch?v=6FGTHm6R4pc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2nOP5BoNtXdaiDPKbMxND9Rcyo98Ff4mTeD6qHgQWnC1jxAmXPGIc4FhM&app=desktop>



- Gabor Maté & Russell Brand
'Wisdom in the time of Covid-19'

<https://www.youtube.com/watch?v=7FEoQOurpGo&fbclid=IwAR3LflQLGmxQLZe0u9QZSC1Nz0tBhi8Fy6e4ijQLtfxLonGdWDOoVPWZ12Q>

- Bruce Perry
'Stay emotionally close in the time of Covid-19'

<https://www.thetraumathepistproject.com/podcast/bruce-perry-md-phd-staying-emotionally-close-in-the-time-of-covid-19/?fbclid=IwAR1qf2nb1HxdsfP-qKdLOPCCUrYwBjBLPCS6ZprOcWDOs-HPXe8Bw3fj7c>



Griefel Recept ter plezier en ter ondersteuning van de (zelf) regulering!

Deze keer verschillende linken naar spelletjes waarin we samen plezier kunnen maken en oefenen om tot regulatie te komen.

- <https://www.facebook.com/www.griefelen.nl/>
- <https://ontwikkelingspion.nl/maak-kinderen-evenwichtig/>



U bent weer bijgepraat!

Op www.griefelen.nl vindt u verdere informatie over workshop, congres, studiedagen, In company en Griefelprogramma's.
Aanvragen kan via info@griefelen.nl

Mocht u nog (andere) vragen hebben, schroom niet om contact met ons op te nemen.

Een hartelijke groet,

Het Griefelteam
www.griefelen.nl

