

Voetreflex & NEI bij kinderen: Rust en veerkracht

Inleiding

Kinderen voelen veel, maar kunnen niet altijd woorden geven aan wat ze ervaren. Dit e-book helpt ouders, begeleiders en leerkrachten om kinderen te ondersteunen bij emoties, spanning en onrust op een zachte, begrijpelijke manier. Voetreflex en NEI brengen rust, veerkracht en inzicht in wat er van binnen leeft.

Wat is Voetreflex bij kinderen?

Voetreflex is een natuurlijke manier om het lichaam te helpen ontspannen. Door zachte aanraking van reflexzones op de voeten komt het zenuwstelsel tot rust. Kinderen reageren vaak snel: ze slapen beter, voelen zich rustiger en durven emoties makkelijker te uiten.

Voordelen:

- Vermindert spanning en onrust zowel lichamelijk als mentaal.
- Bevordert slaap en concentratie.
- Helpt bij buikpijn, hoofdpijn of vermoeidheid.
- Geeft een gevoel van veiligheid en geborgenheid.

Wat is NEI?

NEI (Neuro Emotionele Integratie) helpt kinderen om emoties te begrijpen en los te laten. Het combineert inzichten uit psychologie, kinesiologie en energetisch werk. Door gericht te werken met de biotensor en gerichte vragen komt naar boven

wat het kind innerlijk bezighoudt. Vaak zonder dat het veel hoeft te praten.

NEI helpt bij:

- Onverklaarbare emoties of gedrag.
- Angst, boosheid of verdriet.
- Moeite met loslaten of concentreren.
- Onrust na veranderingen (school, scheiding, verlies).

Samenwerking tussen Voetreflex en NEI

De combinatie van Voetreflex en NEI werkt diep en zacht tegelijk. Terwijl Voetreflex het lichaam ontspant, helpt NEI om emotionele blokkades te herkennen en los te laten. Zo ontstaat ruimte voor rust, groei en veerkracht voor je kind.

Voorbeeld uit de praktijk:

Een meisje van 8 jaar kwam bij mij met buikpijn en angst voor school. Na enkele sessies voelde ze zich rustiger, durfde ze te praten over haar gevoelens en de buikpijn verdween.

Praktische tips voor thuis

- **Voeten masseren:** gebruik een beetje natuurlijke olie en maak zachte cirkels onder de voet.
- **Adem samen:** leg een hand op de buik en adem rustig in en uit.
- **Rustmomenten:** creëer een vast ritueel voor ontspanning, bijvoorbeeld een voetmassage voor het slapen of een boekje lezen.
- **Luister zonder oordeel:** laat het kind vertellen wat het voelt, zonder te willen oplossen.

Voor ouders en begeleiders

Kinderen spiegelen vaak wat er in hun omgeving leeft. Door zelf rust te vinden, help je ook het kind om te ontspannen. Dit e-book nodigt uit tot bewustwording, verbinding en zachtheid, voor jezelf en voor het kind.

Slot

Voetreflex en NEI zijn geen wondermiddelen, maar liefdevolle manieren om kinderen te helpen hun eigen kracht te voelen. Rust en veerkracht groeien vanzelf wanneer er ruimte is om te voelen, te ontspannen en te zijn.