



Den unge i pubertæt

Er du bekymret for om din unge/ teenager får rørt sig nok, - især nu hvor kulden sætter ind?

Klager hun over smerter i ryg, lænd eller led?

Virker hun lidt trist eller tung i det?

Er stemningen lidt trykketderhjemme? **Småsnarren af dig**, når du forsøger at nærme dig hendes tilstande ved venlige kommentarer, eller ved din spørgen ind.

Får du de samme svar, hver gang du spørger til hendes velbefindende?" **Det' ok!**", **"Jeg har det fint, mor!"** eller **" Der er ikk' no'ed i vej'n!"**

Måske har hun faktisk ondt i muskler og led. Måske får hun ikke rørt sig nok. Måske er hun lidt tungsindig, og har svært ved at sige, hvad det er der tynger. **Måske er hun trist** og har svært ved at kapere og rumme de omvæltninger, der sker indeni kropsligt, hormonelt og følelsesmæssigt.

Og samtidigt er hun på **fuld skrue med at skulle definere sig selv**, som et modnende individ, med alt hvad det indebærer af frygt, angst, nysgerrighed og prøven af. Hun er langsomt **ved at opdage og erfare**, at verden ikke altid er og fungerer, som hun har troet op gennem barndommen. Tingene opleves og udtrykkes måske meget sort/hvidt, i bestræbelserne på at finde ud af hvad hun selv mener.

Og på den konto **står du som forældre ofte for skud**, idet du repræsenterer den "gamle"

verden med regler, stabilitet og "sådan gør vi her".

Fortvivl ikke



Din unge er i sin naturlige og sunde udvikling. Hun skal betvivle dig og det du står for. For derigennem bliver hun klogere på sig selv og udvikler sin selvstændighed og bringes i stand til at kunne leve i en verden, i konstant forandring.

Vejen derhen er brolagt med større og mindre sten, som der skal løftes og kigges på. Efterhånden finder hun ud af, at ikke alle sten skal der tages op og føles på.

Men enkelte sten er så tunge, at hun skal have hjælp til at løfte dem og det er ikke alle stenene forældrene kan hjælpe med.

Hvad så?

Det er her jeg som behandler, kan komme ind i billedet.

Disse tilstande kan for den unge opleves meget i hovedet og i deres fysiske udtryk. Og i det ofte konstante og energikrævende arbejde de har med at forholde sig til andre unge. Det kan opleves som kropslig uoverensstemmelse med det der sker i hovedet og det følelsesmæssige. Og kontakten til kroppen kan nogle gange lukkes helt af. Først når det gør rigtig ondt fysisk eller psykisk reagerer den unge.



Kropsterapi sammen med Reikihealingen hjælper den unge til at øge kropsbevidstheden.

Dernæst skabes forbindelsen mellem det der foregår i hovedet, det følelsesmæssige og de kropslige reaktioner.

Den unge hjælpes til at få styr på sine tanker, at få mere ro på sit system og samtidig bringes hun mere energi og konkrete redskaber til at håndtere de situationer, som kan være svære at tackle i forhold til kammerater, skolearbejde, forældre, fritid etc.

Reikihealingen hjælper den unge til at komme helt ned i kroppen, registrere, mærke og sidst men ikke mindst at blive afspændt og få ro på.



Et forløb består af:

6x kombinationsbehandling af Kropsterapi og Reikihealing.

Forløbet indeholder dette:

Jeg vil høre den unges version af hvad der tynger, gør ondt, er svært, men i særdeleshed også hvad der fungerer godt og hvor ressourcerne er at finde. Og om hvordan dette indvirker på dagligdagen hjemme, i skole og i fritid.



Se mere næste side.....

- Den unge får en smagsprøve på en behandling for at blive fortrolig med det. Der kan opstå snakke undervejs, idet behandlingen ofte skaber erindringer og følelser, der kommer til overfladen.
- Den unge finder ud af, at det er acceptabelt, at have de følelser hun oplever og mærker og hun får redskaber til at være i dem og at håndtere dem.
- Dernæst får hun konkrete redskaber, til at kunne gå ud i sin verden og håndtere situationer, som kan have været konfliktfyldte, eller situationer hun måske før har undgået at være i.
- Den unge vil få redskaber til, at lave en sundere grænsesætning for sig selv og i forhold til andre.

Så skynd dig at melde din teenager til den første behandling i et forløb på 6 x 1 times behandling med Kropsterapi og Reiki healing for kun 3000,- kr. (500,- kr pr. gang)

www.trinepedersen.onlineboog.dk

Ring på mobil 25671144, hvis du har spørgsmål.

Venlig hilsen Trine Pedersen

