

## Helpt jonge mensen uit te blinken in het leven

**A**RT Excel (All 'Round Training in Excellence) is een heel effectief trainingsprogramma voor kinderen en tieners in stress management en menselijke waarden.

De Art of Living Foundation is dit unieke programma gestart als reactie op de globale crisis op het gebied van gezondheid en waarden waar de jeugd van vandaag mee te maken heeft. Het programma biedt, gepresenteerd in een praktische opzet die jeugd van verschillende etnische en religieuze achtergronden aanspreekt, een wezenlijke aanpak die de jeugd naar hun grootste potentie en de hogere waarden van het leven brengt.

### Het programma

Het aanvankelijke programma van 18 uur is divers, en bevat praktische technieken om met negatieve emoties om te gaan, ontspannings- en rekoefeningen, strategieën om problemen op te lossen, leiderschapstraining, ontwikkeling van sociale vaardigheden en creatieve projecten.

De cursisten leren belangrijke vaardigheden, zoals hoe je van stress afkomt, met emoties omgaat, met de druk van vrienden omgaat, en hoe je meer zelfvertrouwen ontwikkelt. De jeugd wordt technieken aangeboden die de mentale focus vergroten en het leerproces vergemakkelijken. Het programma laat kinderen en tieners zien hoe ze verantwoordelijk worden en tegelijkertijd vrij, blij, creatief, vrolijk en liefhebbend kunnen blijven.

### Technieken & waarden

Een uniek aspect van het programma is een specifieke groep ademhalingsstechnieken die emotionele en fysieke stress systematisch verwijderen. Zodra de cursist deze heeft geleerd, kan hij of zij deze in welke situatie dan ook toepassen om een kalme en ontspannen staat te bereiken. Bij regelmatige beoefening nemen ook mentale helderheid en focus toe.

Het aspect van de menselijke waarden maakt de cursisten bewust van hogere waarden zoals acceptatie van anderen, medeleven, respect, vertrouwen, en onzelfzuchtig geven. De cursisten worden uitgedaagd om aan hun beperkte visie voorbij te gaan, en de wereld in zijn geheel in oogschouw

*“Bij scholing is de nadruk gelegd op academische prestaties, terwijl de ware maatstaf van succes in het leven gezondheid, geluk, enthousiasme en de mogelijkheid om effectief om te gaan met de uitdagingen van het leven is.”*

te nemen, met al zijn diversiteit. De nadruk wordt gelegd op activiteiten binnen handbereik zoals dienstbaarheidprojecten, die deze waarden in hun leven integreren door middel van eigen ervaring.

Waarlijk uitblinken in het leven is een kunst, en hoewel traditioneel gezien veel nadruk werd gelegd op hogere academische prestaties, kan er

meer worden gedaan om studenten de gereedschappen te geven om met stress om te gaan en hun leven te leven in hun volste potentie. De ware maatstaf van succes is een gelukkig en gezond kind dat in staat is effectief om te gaan met de uitdagingen van het leven.

### Stress bij kinderen

Scholieren hebben tegenwoordig steeds meer stress, onafhankelijk van waar ze wonen of in wat voor familie ze zijn geboren. De gevolgen van stress kunnen verwoestend zijn voor de gezondheid en het welbevinden van een kind, die kunnen leiden tot een hele reeks problemen als er niets aan wordt gedaan.

#### Oorzaken van stress

- Teveel activiteiten, te weinig tijd om te ontspannen
- Eenoudergezin, of drukbezette, gestreste ouders
- Overweldigd door de problemen van de wereld
- Druk van vrienden
- Geen steun van naaste familie
- Familie met een laag inkomen
- Gebrekkige voeding
- Verhuizing naar een nieuwe omgeving

#### Gevolgen van stress

- Problemen met slapen
- Geïrriteerdheid, mopperen
- Woede, frustratie, agressie
- Vervreemding, mogelijke betrokkenheid in een bende
- Depressie, zelfmoord, weglopen
- Verslavingen: drugs, alcohol, sigaretten
- Vroege seks, tienerzwangerschappen
- Slechte schoolresultaten/schoolverlaten
- Gebrek aan zelfvertrouwen
- Regelmatig ziek zijn, slechte vertering, maag van streek