

LEUKE KORTE ACTIVITEITEN

4-6 TOT 12 JAAR

1. Wat ik zelf als kind fantastisch vond was verstoppertje spelen in het donker.

Het is super spannend om iemand te zoeken of gevonden te worden in het donker.

Maar een mooie oefening voor kinderen die bang zijn in het donker. Door een leuke associatie voor het kind te maken met het donker kan de angst verminderen.

2. Laat je kind zijn eigen meditatie of droom schrijven of tekenen. Zo geeft een kind zelf al aan wat het nodig heeft om fijn te kunnen slapen of juist waar de angst en weerstand zit.

3. Slaapie geleide massages is eigenlijk het ouderwetse rugkriebelen. Je spreekt wel of niet af wie er als eerste gaat kriebelen. Aan de hand van een verhaal luister je wat je moet doen wanneer je een belletje hoort. Zo kan je een stal maken voor het paard door planken te zagen. Super leuk en ontspanning verzekerd

VOOR DE ALLERKLEINSTEN

Voor kinderen tot 4 jaar is verstoppertje spelen in het donker misschien niet zo goed idee. Maar wat kan je dan wel doen.

In de eerste jaren van het leven van je kind is de hechting super belangrijk.

De hechting heeft veel invloed op hoe je kind zich in de wereld manoeuvreert.

Daar een veilige hechting zal je kind meer zelfvertrouwen ervaren en zijn eigen plek in de maatschappij durven claimen.



LEUKE KORTE ACTIVITEITEN

2-4 JAAR

1. Natuurlijk ook de massage. Je kriebelt de rug of de buik of met een veertje het gezicht. Op deze manier wordt het 'knuffelhormoon' aangemaakt en reduceert het stresshormoon. Je kindje krijgt meer lichaamsbewustzijn, zelfvertrouwen en ontspanning.
2. Ook leuk, op een tafel een (aantal) voorwerp(-en) te leggen met een kleed eroverheen. Laat je kind eerst met de doek het voorwerp voelen of onder de doek. Laat je kind het voorwerp raden. Zo wordt het geheugen en de aandacht getraind. Voor het slapen gaan kan je voorwerpen kiezen die te maken hebben met het naar bed gaan. Bijv. tandenborstel en voer dan de taak uit. Volgende kan zijn pyjama en trek die daarna aan. En als laatste misschien wel het knuffeltje.
3. Doe samen met je kindje een ademhalings oefening. Ga allebei liggen en leg een knuffeltje op je buik. Ga nu aandachtig kijken wat er met het knuffeltje gebeurt. Bij hele kleine kindjes leg je hen op je buik en ga je iets harder ademen zodat je kindje het hoort en het ritme van je ademhaling voelt.

KINDEREN LEREN MEDITEREN

Mediteren is bewust worden van je gevoel en je gedachten. Het enige wat je nodig hebt is je aandacht. En wat ook kan helpen is een plek waar je lekker kan zitten of liggen.

Kinderen leren niet door wat je verteld maar imiteren wat zij zien. Samen gaan zitten in stilte is enorm waardevol. En door te herhalen zal je zien dat de effecten groter worden.. Ga samen met je kind op dit avontuur.

Heel veel plezier,
liefs Bo.

