

# 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.

