

Wat kun je doen om je kind weer te laten ontspannen?

- Reduceer prikkels zoals geluiden, schermen, etc.
- Biedt je kind spel aan waarbij je kind met de handen bezig is, maar waar geen opdracht aan vast zit, zoals:
 - Kleien
 - Spelen met water
 - Spelen met een bakje rijst / bonen
 - Spelen met kinetisch zand
 - Spelen in de zandbak
 - Knutselen
 - Tekenen
- Laat je kind op zijn blote voeten lopen. Dit zorgt ervoor dat de aandacht weer even naar het eigen lichaam gaat.
- Ga met je kind de natuur in. Frisse lucht en natuur helpen om spanning te verminderen.
- Laat je kind buiten springen op de trampoline, fietsen, touwtje springen, stoepkrijten, etc. Het liefst zonder de inbreng van anderen.
- Warm bad of voetenbad. Water helpt prikkels weer af te voeren en heeft een rustgevende werking.
- Voeten insmeren met massageolie. Dit is ook erg fijn voor het slapengaan.
- Body scan: Laat je kind liggend zijn of haar lichaam “voelen” van top tot teen, door langzaam elk lichaamsdeel te benoemen en ontspannen.
- Puzzels maken: Een eenvoudige puzzel kan een kalmerend effect hebben.
- Bouwen met blokken of LEGO: Dit helpt om de focus te verleggen en spanning los te laten.
- Een luisterboek of rustige muziek: Laat je kind naar een verhaal luisteren of zachte muziek horen.
- Aromatherapie: Geuren zoals lavendel of kamille kunnen een ontspannend effect hebben. Zet een diffuser aan of gebruik een roller met essentiële olie (kindvriendelijk).

WARM
BAD

PUZZELEN

LEGO

KLEIEN

TRAMPOLINE
SPRINGEN

KNUTSELEN
OF TEKENEN

AROMA

BLOTE
VOETEN

BODY
SCAN

WAT HELPT MIJ
ONTPRIKKELEN?

ALLEEN
ZIJN

VOET-
MASSAGE

BOEK
LEZEN

MET ZAND
SPELEN

VOETENBAD

LUISTERBOEK

BOS