ANXIETYAIDTOOLS.COM · GRATIS PRINTBAAR

Kalmeerhoekje *Gids*

Bovenaan een poster voor kids, onderaan een handige handleiding voor ouders. Eén pagina voor een knus plekje waar grote emoties rust vinden.



1 PRINT DEZE PAGINA

2 HANG BOVENKANT OP OOGHOOGTE KIND

3 BEWAAR ONDERKANT VOOR OUDERS

VOOR AAN DE MUUR VAN JE RUSTIGE HOEKJE

Mijn kalmeer-*stappen*



1 Opmerken

Mijn lichaam vertelt me iets.
Snel hartje? Buikpijn? Wiebelbenen? Dat is mijn seintje, niks stouts.

2 Ademen

3 ballonademhalingen.
Ik blaas mijn buik bol als een ballon en laat de lucht heel langzaam los.

3 Kiezen

Kies 1 rustig hulpmiddel.
Knijpen in een balletje, een knuffel, de gevoelenskaart. Eentje is genoeg.

4 Terugkeren

Teruggaan als mijn lijf er klaar voor is.
Zachte schouders en rustige ademhaling betekenen dat ik weer verder kan.

CUT OR FOLD HERE · POSTER ABOVE, GROWN-UP GUIDE BELOW

INRICHTEN · 10 MINUTEN

Wat hoort er in het hoekje

- **Zachte zitplek.** Een zitzak, kussen of kleedje dat de plek markeert.
- **2-3 friemels of 1 knuffel.** Genoeg om te kalmeren, geen speelgoedbak.
- **Gevoelenskaart.** Wijzen is makkelijker dan praten tijdens een emotiebui.
- **Ademhalingsposter.** De bovenkant van deze pagina is hiervoor bedoeld.
- **Kleine zandloper.** Een zandloper van 3-5 min maakt tijd tastbaar.

HOUD HET OVERZICHTELIJK

Minder spullen werkt beter. Een te druk hoekje verandert stilletjes in een speelplek.

WAT VAAK OVER HET HOOFD WORDT GEZIEN

De gouden regels

- **Herstelplek, nooit straf.** Het verliest zijn kracht als het een time-out wordt.
- **Zelf kiezen.** Er zelfstandig naartoe gaan is wat je ze leert.
- **Nodig uit, stuur niet weg.** Vraag: "Wil je naar het knusse hoekje?"
- **Oefen in rust.** Verken het hoekje en probeer stappen op een fijne dag.

WAAROM DIT TELT

Kalmeren leer je niet midden in een storm. Geoefend op goede dagen, helpt het op moeilijke.

ALS JE UITNODIGT

"Je lijf lijkt heel hard te werken. Het knusse hoekje is er voor je als je wilt."

TERWIJL ZE ER ZIJN

"Zal ik even bij je zitten terwijl je je ballonademhaling doet?"

ALS ZE TERUGKOMEN

"Je kwam terug toen je er klaar voor was. Je hebt jezelf gekalmeerd – heel knap van jou."

Voor alledaagse emoties, geen vervanging voor zorg. Bij aanhoudende zorgen helpt een arts of kindertherapeut.