Copingvaardigheden *voor kids*

Acht handige trucjes voor grote gevoelens. Kies er eentje en probeer het samen.



1 KIES 1 OEFENING · 2 DOE HET SAMEN · 3 OEFEN IN RUSTIGE TIJDEN

1 Ballonademhaling

ALS JE HARTJE SNEL KLOPT

- Doe alsof je buik een ballon is. Adem rustig in door je neus en maak hem bol.
- Laat de lucht langzaam ontsnappen: *pfffffft*. Herhaal 4 keer.

SUPERKRACHT Langzaam uitademen geeft rust.

2 De 5 zintuigen

ALS ZORGEN HEEL LUID ZIJN



- Zoek 3 dingen om te **zien**, 2 om te **horen** en 1 om te **voelen**.
- Noem elke aanwijzing hardop. Klaar!

SUPERKRACHT Zintuigen verdrijven zorgen.

3 Vlinderknuffel

VOOR GEBORGENHEID

- Kruis je armen met handen op je schouders, als vlindervleugels.
- Tik rustig om de beurt: links, rechts, tot je verzacht.

SUPERKRACHT Een knuffel voor jezelf, overal.

4 Citroenen knijpen

BIJ BOZE VULKAANBUI

- Houd twee citroenen vast. Knijp heel hard terwijl je tot 5 telt.
- Laat ze vallen! Maak je handen slap als spaghetti. Doe dit 3x.

SUPERKRACHT Aanspannen leert spieren ontspannen.

5 Schildpadtijd

ALS HET TE VEEL IS

- Kruip in je schild. Trek je knieën op en sla je armen om je heen.
- Blijf zolang als nodig. Kom tevoorschijn als je klaar bent.

SUPERKRACHT Rust nemen is juist dapper.

6 Blaas de zorg weg

BIJ PIEKERGEDACHTEN

- Houd een bellenblaas vast. Adem rustig in door je neus.
- Blaas een grote, trage bel en zie je zorg wegdrijven. Pop!

SUPERKRACHT Zorgen krimpen bij traag uitblazen.

7 Knuffelmaatje

VOOR HET SLAPENGAAN



- Ga op je rug liggen en zet je favoriete knuffel op je buik.
- Adem in zodat hij stijgt, en uit zodat hij daalt. Geef 5 ritjes.

SUPERKRACHT Maakt van ademen een leuk spelletje.

8 Kleurenjacht

GEEF JE BREIN EEN TAAK

- Zoek snel 3 **rode**, 3 **blauwe** en 3 **groene** dingen.
- Te makkelijk? Zoek op regenboogvolgorde of naar vormen.

SUPERKRACHT Kleuren zoeken geeft rustige focus.

VOOR VOLWASSENEN

Oefen in rust.
Wat je leert in kalmte, helpt in de storm.

Doe het samen.
Kinderen lenen jouw rust voor ze die zelf hebben.

Benoem het gevoel.
Erkenning opent de deur naar elke oefening.

Voor alledaagse emoties, geen vervanging voor zorg. Blijven zorgen belemmeren? Overleg met een arts of therapeut.