ANXIETYAIDTOOLS.COM · GRATIS PRINTBAAR

Aardingstechnieken *voor kids*

Zes kleine spelletjes voor grote emoties. Elk spel brengt je rustig terug naar hier en nu.



1 KIES EEN SPELLETJE · 2 SPEEL HET RUSTIG · 3 VOEL DAT JE HIER BENT

1 Het detectivespel

ALS JE HOOFD VOL EN WAZIG VOELT



- Speurneus op pad! Zoek **5 dingen die je ziet**.
- Nu **4 die je hoort** en **3 die je voelt**. Zaak opgelost!

AARDINGSMAGIE Je ogen en oren werken alleen in het hier en nu.

2 De sterke boom

ALS JE JE WIEBELIG VOELT VANBINNEN

- Ga stevig staan. Doe alsof je voeten sterke wortels in de vloer laten groeien.
- Daar is de wind! Wieg zacht heen en weer – je wortels houden je vast. Je valt niet!

AARDINGSMAGIE De vloer voelen vertelt je lijf precies waar het is.

3 IJsblokjes-magie

ALS GEVOELENS TE GROOT WORDEN

- Houd een ijsblokje vast, of spetter koel water over je gezicht en polsen.
- Hoe voelt de kou? Kriebelig? Prikkelend? Beschrijf het als een echte onderzoeker.

AARDINGSMAGIE Even flinke kou brengt je hele brein terug naar nu.

4 De kleurenjacht

ALS JE BREIN EEN TAAKJE ZOEKT

- Klaar voor de start! Vind alles wat **blauw** is in de kamer en noem het op.
- Zoek nu alles wat **rood** is. Kies steeds een nieuwe kleur tot je kalmeert.

AARDINGSMAGIE Kleuren zoeken houdt je ogen fijn bezig in het heden.

5 Tegen de muur duwen

ALS JE VOL ENERGIE ZIT

- Handen plat tegen de muur, voeten stevig en duw zo hard je kunt tot 10 tellen.
- De muur beweegt niet, maar jij wint toch. Schud je spaghettie-armen even los.

AARDINGSMAGIE Spieren aanspannen maakt je lijf wakker in het nu.

6 Regenboog-ademen

ALS JE RUST EN KALMTE ZOEKT



- Adem rustig in terwijl je met je vinger een grote regenboog tekent.
- Adem nog trager uit terwijl je omlaag glijdt. Teken er nog 3.



AARDINGSMAGIE Trage ademhaling laat je zachtjes landen.

VOOR VOLWASSENEN

Waarom aarden werkt: zorgen leven in fantasie, maar zintuigen leven in het nu.

Oefen eerst in rust. Een spelletje dat je kind kent, helpt direct tijdens een bui.

Houd het speels, nooit straf. Doe gezellig mee en prijs elke poging – 10 sec telt al.



Voor alledaagse emoties, geen vervanging voor zorg. Blijven zorgen belemmeren? Raadpleeg een specialist.