az alma
zorg met een hart

Ademhalings- en relaxatieoefeningen voor ouder en kind/jongere

Informatiebrochure

Inhoudstafel

INHOUDSTAFEL 3

1 INLEIDING 4

2 RUST EN ONTSPANNING IN HET DAGELIJKSE LEVEN 4

3 ADEMHALINGSOEFENINGEN 6

3.1 De ballon (+6 jaar) 6

3.2 Mijn knuffel (+6 jaar) 7

3.3 Buikademhaling (voor jongeren) 7

4 VISUALISATIEOEFENING 8

4.1 Gedachtenwolken die voorbijdrijven (+6 jaar) 8

4.2 Voorbijdrijvende bladeren op een stromende rivier (jongeren) 9

5 LICHAAMSOEFENINGEN 10

5.1 Spanning afschudden 10

5.2 Trommelen 10

5.3 Super(wo)man 11

5.4 Progressieve relaxatie voor jongeren 12

6 MASSAGE 15

6.1 Pizza's maken 15

6.2 Doe-het-zelf massage met een balletje 16

7 LITERATUUR 17

8 BRONNEN 17

9 CONTACTGEGEVENS 18

1 Inleiding

Een ziekenhuisopname kan voor een kind een indrukwekkende, maar ook ingrijpende ervaring zijn. De onbekende omgeving, personen en behandelingen kunnen al snel als angstaanjagend ervaren worden. Naast deze zaken kan je kind ook bang zijn van pijn: een bloedafname, een infuus prikken of het ondergaan van onderzoeken zoals een scan of echo kan je kind erg overstuur maken.

Huilen of schreeuwen is vaak een uiting van angst of ervaren spanning. Samen tot rust komen en ontspannen kan de angst of spanning verminderen, waardoor het verblijf in het ziekenhuis aangenamer kan zijn.

Verder kan het ook zijn dat je kind/jongere bij het uitvoeren van zijn dagdagelijkse activiteiten soms stress ervaart en gespannen of angstig is. Leren tot rust komen door het leggen van de focus op het hier en het nu en het loslaten van bepaalde gedachten kan hierbij helpend zijn.

Deze folder biedt verschillende relaxatie- en ontspanningsoefeningen die je als ouder samen met je kind of als jongere kan uitvoeren tijdens de ziekenhuisopname of thuis. Neem voldoende tijd om de oefeningen uit te proberen en in te oefenen. Het kan even duren vooraleer je de technieken onder de knie hebt.

Als je het gevoel hebt dat je kind positief reageert op de ademhalings- en/of relaxatieoefeningen kan je dit proberen in te plannen binnen een dagelijks ontspanningsritueel.

2 Rust en ontspanning in het dagelijkse leven

Iedereen ervaart wel eens gevoelens van stress of spanning. Het hoort bij het leven. Ook kinderen ervaren stress in hun dagelijkse leven. Op zich is het ervaren van een beetje stress normaal en gezond. Soms hebben we net dat beetje stress nodig om over te gaan tot actie of nieuwe uitdagingen aan te gaan. Het is een aspect dat zeker ook een belangrijke rol speelt binnen de ontwikkeling van een kind.

Het ervaren van grote en langdurige stress is echter niet gezond. Het heeft een invloed op ons lichaam en gedrag.

Het aanpassen van kleine zaken in ons dagdagelijkse leven kan al een positief effect hebben op de hoeveelheid stress die je kind ervaart.

Het inbouwen van momenten van rust en ontspanning kan daarbij helpend zijn. Hieronder enkele ideeën hoe je zo'n momenten zou kunnen installeren:

» Kinderen, hoe jong ook, voelen haarfijn aan wanneer er spanning heerst in een gezin. Wanneer je als ouders minder gestrest bent, heeft dit een positief effect op je kind. Als ouder kan het zinvol zijn om op zoek te gaan naar wat jou stress geeft en manieren te zoeken om daarmee om te gaan. Zelfzorg als ouder is erg belangrijk om er elke dag weer opnieuw voor je kind te kunnen staan.

» Een positieve sfeer in huis en tussen gezinsleden kan helpen om stress te verdrijven. Samen eens een gezelschapsspel spelen of samen een boekje lezen kan wat rust brengen in de drukte van alle dag. Gezinsactiviteiten, zoals een dagje zee/bos, een filmavondje of gewoon gezellig samen aan tafel eten kunnen eveneens bijdragen tot een leuke sfeer.

» Samen bewegen/sporten om stress te verdrijven

» Met vrienden praten

» Samen wegdromen bij rustgevende muziek

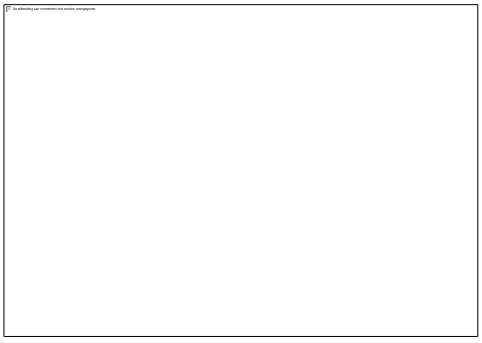
» Gezonde voeding

» Gezinsvergaderingen houden om samen moeilijke situaties te bespreken en samen oplossingen te bedenken

» …

Uit onderzoek blijkt dat het van belang is om duidelijke **grenzen** te **stellen** ten aanzien van kinderen. Grenzen creëren voorspelbaarheid en rust. Wanneer er geen grenzen en regels zouden bestaan dan wordt de wereld erg onvoorspelbaar en ervaren we meer stress.

Duidelijke afspraken en regels in huis kunnen hiertoe bijdragen. Je kan samen met het gezin een contractje maken met een drietal gedragsregels waaraan jullie als gezin willen werken of je kan gebruik maken van een gezinsbeloningskaart om de taakjes in huis wat te verdelen.



3 Ademhalingsoefeningen

Ademhalen verloopt automatisch, dat wil zeggen dat je hier zelf niet op moet letten. Het gaat gewoon vanzelf. In rust gaat onze ademhaling trager dan wanneer we actief zijn.

Heb je er al eens op gelet dat je tijdens het sporten sneller zal in- en uitademen? Dit komt omdat ons lichaam dan meer zuurstof nodig heeft. Soms kan het zijn dat je ook sneller in en uit ademt als je niet aan het sporten bent. Bij spanning of stress gaan heel wat mensen vanuit hun borst ademhalen en krijgen we een oppervlakkige en snelle ademhaling wat op hun beurt opnieuw tot bezorgdheid of stress kan leiden.

Onderstaande ademhalingsoefeningen kunnen een houvast zijn om samen met je kind op de ademhaling te letten en zo tot rust te komen.

Je kan deze oefeningen samen uitproberen en later toepassen als je merkt dat je kind gespannen is.

3.1 De ballon (+6 jaar)

Vertel je kind dat het bij het ademhalen erop lijkt alsof er een kleine ballon in onze buik zit, vlak onder onze navel. Door op een goede en rustige manier in en uit te ademen kunnen we de ballon opblazen en weer laten leeglopen. Deze oefening kan je enkele keren herhalen.

Sommige kinderen vinden het helpend om hun handen op hun buik te leggen, zo kunnen ze, zeker in het begin, beter voelen hoe hun buik op en neer gaat. Bij het uitblazen mogen ze gerust wat meehelpen door zachtjes met hun handen op hun buik te duwen om de ballon terug plat te maken.

Leg je maar uitgestrekt neer op je bed en kijk eens naar boven.

Zie je het plafond?

Leg je armen naast je neer en voel eens aan de stof van het laken. Hoe voelt het?

Gaan we samen proberen om de ballon in je buik op te blazen?

We zullen beginnen met in te ademen door onze neus, laat de lucht maar binnenstromen.

Gaat je buik al wat omhoog? Dat is de ballon die al een beetje is opgeblazen.

Nu zullen we uitademen door onze mond. Sssssssssssssss, de ballon loopt terug leeg. Laat hem maar goed leeglopen, tot er niks meer in zit.

Adem nog maar eens in door je neus, zie je de ballon groeien?

Laat de lucht nu terug ontsnappen door je mond. Sssssssss..

De ballon is weer heel klein geworden.

3.2 Mijn knuffel (+6 jaar)

Deze oefening lijkt wat op de vorige. Hierbij mag je kind ook op de rug liggen. Je kan deze oefening enkele malen herhalen. Vraag na de oefening eens aan je kind hoe de oefening voelde. Werkte het ontspannend? Als je kind graag eens een ander voorwerp op zijn buik op en neer laat gaan, wees dan gerust creatief. Je kan spelen met verschillende gewichten en laten voelen hoe verschillend het is om lichte of zwaardere voorwerpen op en neer te laten gaan.

Leg je uitgestrekt neer op je bed en kijk maar naar boven.

Ook je lievelingsknuffel mag meedoen met deze oefening. Neem hem vast met je beide handen en voel maar eens aan de stof. Is het een zachte knuffel?

Zet je knuffel zachtjes neer op je buik. Zit hij goed?

Je mag je armen nu naast je lichaam neer leggen.

Ben je klaar om samen met je knuffel rustig in en uit te ademen?

Je mag langzaam door je neus inademen. De lucht stapelt zich nu op in je buik.

Zie je hem omhoog komen? Ook je knuffel beweegt mee!

Adem nu langzaam uit door je mond. De lucht in je buik kan zo terug ontsnappen en je knuffel gaat terug omlaag. Ik denk dat hij het heel erg leuk vindt.

Doe het nog maar een keer.

3.3 Buikademhaling (voor jongeren)

Ga makkelijk zitten of liggen.

Leg je handen op je buik. Eén hand op je navel en de andere hand er net onder. Dus nog meer naar je voeten toe.

Adem door je neus in en laat je buik opbollen. Je voelt dat de ademhaling tegen je hand duwt;

adem kalm uit en voel hoe je buik weer ruimte geeft aan je hand; je hoeft niet te letten op je ademhaling, alleen maar op de beweging van je buik.

Adem langzaam uit door je mond.

Probeer langer uit te ademen dan in te ademen; wacht even voordat je weer inademt.

Doe dit gedurende een vijftal minuten. Oefen dit enkele keren per dag, ook zonder je hand op je buik te leggen.

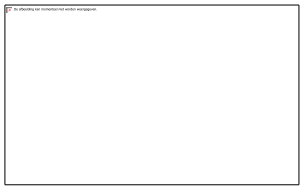
4 Visualisatieoefening

4.1 Gedachtenwolken die voorbijdrijven (+6 jaar)

Om deze oefening te doen, kies je het beste een stil en rustig moment, zoals vlak voor het slapengaan.

Zet je op je gemak in de zetel of op je bed en leg je handen losjes op je benen.

We willen proberen om al onze spieren even los te laten. Na een lange dag hebben ze ook eens nood aan wat rust.



Je mag je ogen sluiten en door je neus in en uit ademen.

Hoe voelen je spieren aan? Denk je dat ze nog gespannen zijn?

Voel eens aan je nek en je schouders en laat ze losjes hangen.

Adem verder diep in en uit door je neus en probeer alle gedachten uit je hoofd te wissen.

Dit is niet zo eenvoudig als het lijkt. Soms zit ons hoofd vol met gedachten die maar niet weg willen gaan.

Stel je eens voor dat je kijkt naar de lucht en allemaal wolken ziet voorbijdrijven. £Er zijn heel grote wolken en ook wat kleinere wolken. Zie je ze?

Soms kunnen we figuren herkennen in de wolken zoals een dier, of een bloem.

De wind blaast de wolken rustig voorbij.

Om ons hoofd wat rustiger te maken, mag je een gedachte op een wolk plaatsten. De wind zal het wolkje wegblazen. De gedachte die je er hebt opgelegd, heb je niet meer nodig.

Dit kan je doen met alle gedachten die je even wil vergeten.

Op deze manier is je hoofd voor even helemaal leeg!

Zie je de blauwe lucht boven jou? Alle wolken zijn weggeblazen.

Adem nu voor de laatste keer diep in en langzaam uit. Open je ogen en rek je uit.

4.2 Voorbijdrijvende bladeren op een stromende rivier (jongeren)

Deze oefening kan je met je ogen dicht doen. Lees eerst de instructies hieronder en sluit dan je ogen om met de oefening te beginnen.

Stel je een mooie, rustige, kabbelende rivier voor. Het water stroomt over stenen, langs bomen en stroomt door de vallei. Af en toe valt er een groot blad in het water en drijft de rivier af. Stel je voor dat je naast zo'n rivier zit, op een warme zonnige dag, kijkend naar de bladeren die voorbij drijven.

Word je bewust van je gedachten. Elke keer dat er een gedachte door je hoofd gaat, stel je dan voor dat je deze op een voorbijdrijvend blad schrijft. Als je in woorden denkt, zet ze dan neer als woorden. Als je in beelden denkt, zet ze dan op het blad als een beeld. De bedoeling is dat je naast de rivier blijft zitten en kijkt naar de bladeren die met je gedachten stroomafwaarts gaan. Probeer het water niet sneller of langzamer te laten gaan. Probeer niet te veranderen wat op de bladeren komt te staan. Als de bladeren verdwijnen, of als je geestelijk ergens anders bent geweest, of als je in de gedachte die je op een blad wilde schrijven zit, stop dan en merk op dat dit is gebeurd. Ga weer terug naar de oever en ga weer verder met het schrijven van gedachten op de bladeren die voorbij komen. Blijf dit doen gedurende een vijftal minuten.

Het is niet erg als je afdwaalt. Het gaat erom steeds weer naar de oever te komen; De observerende positie in te nemen en de blaadjes met de gedachten te zien langs drijven. Als je het idee krijgt dat deze oefening niet werkt of dat deze te kinderachtig is, zijn ook dat gedachten die je hebben meegevoerd. Probeer je weer te focussen als observator en de bladeren met daarop de gedachten die voorbij drijven.

5 Lichaamsoefeningen

5.1 Spanning afschudden

Als je kind gespannen is voor een onderzoek of een prikje kan het helpen om alle zorgen eens van zich af te schudden.

We staan recht en steken onze handen voor ons uit.

We nemen het stuur van onze auto vast en maken ons klaar voor vertrek.
We duwen het gaspedaal in en beginnen aan het stuur te draaien. Plots zit er een klein kriebelbeestje op onze handen. We willen het eraf, dus je handen maar heen en weer en schud je polsen goed los.

We rijden verder en zien de bomen voorbij glijden. Door het raam dat openstaat vliegen blaadjes van de bomen binnen.
Ze zitten vast in je haar en op je kleren. Schud je schouders heen en weer, misschien vallen ze er zo wel af. Beweeg ze maar goed, dan vallen ze er allemaal af.

Zo, de blaadjes zijn verdwenen.

Draai steeds trager rondjes met je armen en laat ze dan naast je neer ploffen. Boem!

We stappen uit onze auto en we voelen ons wat stijf, we schudden onze benen eens goed los. Heel goed.
Strek je linker been maar voor je uit en maak draaibewegingen met je voet. Schudt hem maar eens goed los. We doen nu hetzelfde met ons andere been.

Zo, nu zijn we helemaal klaar voor een nieuwe rit met de auto!

5.2 Trommelen

Het afspelen van percussiemuziek tijdens deze oefening kan ondersteunend zijn.

Zullen we samen muziek maken? We hebben geen instrumenten nodig, we zullen enkel ons lichaam gebruiken! Gek he?

Kom, we maken ons klaar. We staan rechtop, met onze benen een beetje open.

We gaan net zoals echte drumstokjes onze handen tot vuisten maken. Zo, nu zijn we er helemaal klaar voor.

We buigen ons voorover en beginnen zachtjes te trommelen met onze vuisten op onze voeten.
Hoor je het geluid? Net een echte trommel!

Nu gaan we met onze drumstokken wat hoger slaan, we gaan langs onze benen omhoog, zo tot aan onze billen.

Trommel nu maar eens wat harder.
We trommelen nu verder omhoog, we gaan via onze buik naar onze borst en schouders.

Om ons muziekstuk mooi af te ronden, nemen we onze allerkleinste drum'vinger'stokjes en trommelen we nog zachtjes op ons gezicht en ons hoofd.

Dat was een prachtig concert, applausje voor jezelf!

5.3 Super(wo)man

Zit je neer op een stoel of op je bed? Kunnen je voeten de grond raken?
Dan ben je helemaal klaar voor deze oefening!

Voel je hoe je voeten op de grond staan? Beweeg je tenen maar eens heen en weer. Hoe voelt dit aan? Nu mag je je voeten eens verschuiven over de vloer. Maakt het een geluid?

Weet je wat ik gehoord heb?
Hier in de buurt woont een magische toverfee. En soms betovert die de vloer zodat die omhoog komt. Maar dat willen we liever niet, dus roepen we onze super(wo)man in onszelf op en gaan we al onze krachten gebruiken om de grond tegen te houden.

Als je je 2 voeten op de grond zet en je voeten heen en weer beweegt maak je jouw wakker.

Probeer het maar eens uit!

Ik denk dat de fee nu wel wakker is geworden! Het is niet zo maar een gewone fee, het is een mopjes fee. Ze haalt graag grapjes uit met kinderen.

Zo durft ze wel eens de vloer te betoveren! De vloer komt dan omhoog!

Als dit gebeurt, is het jouw taak om de vloer terug naar beneden te duwen met je voeten en benen.

Proberen we het eens? Voel je dat ook? De fee heeft de vloer betovert en ze gaat omhoog. Maar dat willen wij niet. Duw maar hard, zorg ervoor dat de vloer niet naar boven komt! Haal al je superkrachten maar naar boven.

Duwen, duwen, duwen!

Super! Laat je benen en voeten nu maar even losjes hangen.

Oefen dit nog maar eens, zodat je de volgende keer helemaal klaar bent wanneer de fee nog eens langs komt.

5.4 Progressieve relaxatie voor jongeren

Voor we met de oefening beginnen, gaan we eerst een gemakkelijke houding aannemen. Voel of je goed zit, met je rug tegen de leuning van de stoel, met je voeten vlak op de grond. Onze handen laten we rusten op ons bovenbeen, en laat je ogen dan maar dichtvallen. Sluit je ogen zodat je je beter kan concentreren op de spanning en de ontspanning van je spieren.

<u>Rechterhand:</u> Als je een gemakkelijke houding gevonden hebt, dan gaan we onze aandacht richten op de spieren van onze rechterhand. De spieren van je rechterhand kan je spannen door een stevige vuist te maken. JA NU! En voel hoe de spieren van je rechterhand gespannen zijn. Voel hoe de spanning trekt tot in je elleboog. EN ONTSPAN! Laat de spanning gewoon gaan. Je hoeft niets anders te doen dan je aandacht te blijven richten op je rechterhand en te voelen hoe die spieren van je rechterhand rustig ontspannen. Let vooral goed op het verschil tussen de spanning van daarjuist en hoe het nu aanvoelt: dat de spieren van je rechterhand meer en meer kunnen ontspannen.

<u>Linkerhand:</u> Laat je rechter hand maar rustig liggen en concentreer je nu op je linkerhand. De spieren van onze linkerhand kunnen we opspannen door opnieuw een stevige vuist te maken. JA NU! Voel hoe die spieren gespannen staan, voel hoe die spieren strak en stijf staan. EN ONTSPAN! Blijf goed met je aandacht bij het gevoel in je linker hand. Voel goed het verschil met de spanning van daarjuist. Laat de spieren van je linker hand maar rustig verder ontspannen.

<u>Bovenarmen:</u> Dan laten we beide handen liggen en gaan we onze aandacht vestigen op onze bovenarmen. Onze bovenarm kunnen we opspannen door onze armen op te heffen, onze handen slap te laten hangen en ze voor ons uit te steken. Voel hoe die armen gespannen zijn. Voel hoe je armen beginnen te wegen. EN LOS!

Laat je armen gewoon vallen. Blijf goed met je aandacht bij het gevoel in die armen. Voel goed hoe de spanning in beide armen wegtrekt. Laat je armen maar liggen.

<u>Voorhoofd:</u> Nu gaan we de aandacht richten op ons voorhoofd. De spieren van ons voorhoofd kunnen we opspannen door onze wenkbrauwen hoog op te trekken, precies alsof je verwondert kijkt. Voel goed hoe je voorhoofd gerimpeld is. EN ONTSPAN! Laat de wenkbrauwen vallen. Voel goed hoe je voorhoofd glad en zonder rimpels is. Laat die wenkbrauwen gewoon verder en verder zakken.

<u>Ogen:</u> Nu gaan we de aandacht richten op onze ogen en onze oogleden. De ogen kunnen we opspannen door ze even heel hard dicht te knijpen. JA NU! Voel hoe de spieren van je ogen gespannen zijn. EN LOS! Laat de spiertjes los en voel hoe je voorhoofd en wenkbrauwen zakken, je oogleden zakken.

<u>Kaakspieren:</u> Nu is het de beurt aan onze kaakspieren. Je kaken kan je opspannen door je beide kaken op elkaar te klemmen. JA NU! Voel goed hoe je bovenste rij tanden geklemd staat op je onderste rij. Voel goed hoe die kaken gespannen staan. EN ONTSPAN! Laat los. Let goed op het verschil met daarjuist. Voel hoe die kaken verder van elkaar staan, hoe die spieren van die kaken meer en meer kunnen ontspannen.

<u>Lippen:</u> Dan richten we nu onze aandacht op onze lippen. De lippen kunnen we opspannen door de beide lippen op elkaar te persen. JA NU! Voel goed die spanning in je mond. Voel goed hoe die lippen strak gespannen zijn. EN ONTSPAN! Let op het verschil met de spanning van daarjuist. Voel goed hoe die lippen meer en meer kunnen ontspannen. Om nog meer ontspanning in het onderste gedeelte van je gezicht, je kaken en lippen te krijgen, kan je ook proberen om de onderste lip een beetje te verwijderen van de bovenste lip, zodat het je nog meer een ontspannen gevoel geeft. Laat die spieren van het gezicht gewoon verder ontspannen.

<u>Nek:</u> Dan richten we onze aandacht op onze nek. De spieren van de nek kunnen we opspannen door onze nek naar onze borstkas toe te trekken, maar tegelijk ook een beetje tegen te trekken. JA NU! Voel hoe die spieren van de nek gespannen staan. Voel hoe je alle spieren van je nek ontspant. EN ONTSPAN! Probeer gewoon rustig te voelen hoe je nek je hoofd kan dragen, hoe je hoofd recht op je lichaam staat, zonder dat de spieren van de nek gespannen staan. Voel goed dat die spieren van de nek meer en meer de tijd krijgen om te ontspannen.

<u>Schouders:</u> Dan gaan we verder met de aandacht te richten op de spieren van de schouders. De schouders kunnen we opspannen door onze beide schouders naar onze oren hoog op te trekken en ze ook wat naar achter naar elkaar toe te brengen. JA NU! Voel hoe die spanning aanvoelt tussen de schouderbladen. Voel goed hoe de spanning in de schouders zit. EN LOS! Laat los. Laat die schouders gewoon vallen. Blijf goed met je aandacht bij het gevoel in je schouders. Voel hoe die spanning wegtrekt en hoe je je schouders nog meer kan laten zakken.

<u>Borstkas:</u> Dan brengen we onze aandacht naar de spieren van onze borstkas. De spieren van onze borstkas kunnen we opspannen door diep in te ademen en onze longen vol lucht te zetten. JA NU! Hou die spanning even vast. Adem uit, ONTSPAN! Voel dat die spieren van de borstkas meer en meer kunnen ontspannen. Voel hoe het bovenste gedeelte van je lichaam meer en meer kan ontspannen.

<u>Maag en buik:</u> Dan gaan we verder met de aandacht te richten op de maag en de buik. Die spieren kunnen we opspannen door als we inademen onze maag harder te maken, precies alsof je een stomp verwacht. JA NU! Voel hoe die spieren gespannen staan. Voel hoe die buik en maag hard zijn. EN ONTSPAN! Laat die spanning gewoon gaan. Je hoeft niks te doen, alleen met je aandacht te blijven bij het gevoel in je buik en je maag en te voelen hoe die spieren meer en meer kunnen ontspannen, meer en meer loskomen.

<u>Bovenbenen:</u> Dan gaan we onze aandacht verplaatsen naar onze benen. We richten eerst onze aandacht op het bovenbeen, het dijbeen. We gaan beide dijbenen spannen door de hielen op de grond te duwen. JA NU! Voel hoe die bovenste delen van het been gespannen worden. Voel goed die spanning. EN LOS! Blijf met je aandacht bij het gevoel in het bovenbeen. Voel goed hoe beide bovenbenen meer en meer kunnen ontspannen en hoe die spanning wegvloeit.

<u>Onderbenen:</u> Dan gaan we onze aandacht richten op de onderbenen, de kuiten. De kuiten kunnen we opspannen door onze tenen op te trekken. JA NU! Voel als je je tenen optrekt, hoe je in je achterbeen spanning krijgt. EN LOS! Ontspan! Voel hoe de spanning uit de kuiten wegtrekt. Let goed op het verschil met daarnet. Laat die kuiten rustig verder ontspannen en loskomen.

<u>Voeten:</u> Ten slotte richten we onze aandacht op onze voeten. Onze voeten kunnen we opspannen door ze iets naar binnen te draaien en de tenen te spreiden. JA NU! EN LOS! Laat die voeten gewoon rustig verder ontspannen. Ook al zitten ze in onze schoenen, kan je toch voelen dat spieren van onze voeten meer en meer ontspannen kunnen aanvoelen. Voel goed hoe de spanning wegebt uit je voeten.

Nu hebben we heel het lichaam kunnen ontspannen. Blijf nog even nagenieten van het gevoel van ontspanning in de spieren. Je ademt gewoon rustig en regelmatig. Dan gaan we nu het lichaam even overlopen. Als je nog wat spanning voelt in een lichaamsdeel, dan probeer je bij het uitademen die spanning nog wat los te laten.

De rechterhand is ontspannen; de linkerhand is ontspannen; onze armen zijn slap; ons voorhoofd is glad; de ogen zijn ontspannen; de kaken; de lippen; de nek; onze schouders zijn ontspannen; de borstkas; onze maag- en buikspieren zijn ontspannen; de bovenbenen; de kuiten; de voeten; en je ademt gewoon rustig in en uit.

Nu gaan we de oefening beëindigen. We tellen van drie tot één en bij drie beweeg je eens met de ledematen, je armen en je benen, bij twee beweeg je je hoofd en bij één open je je ogen.

3, 2 en 1.

6 Massage

6.1 Pizza's maken

De volgende oefening is bedoeld om samen met je kind uit te voeren. Dit zal een positieve invloed hebben op de onderlinge band tussen jezelf en je kind.

Heb jij ooit al eens zelf een pizza gemaakt?

Erg moeilijk is dat helemaal niet! Wil je dat ik het eens voortoon op je rug?

Leg je maar neer op je buik en leg je handen naast je.

Om te beginnen zal ik de bloem uitgieten in een kom. Tik met je vingers zachtjes over de rug.

Om de deeg mooi glad te maken, moet ik er nu wat water bij gieten. Strijk met je handen over de rug.

Nu is het belangrijk om alles goed te mengen met elkaar. Maak met je handen draaibewegingen over de rug.

Zo, ons deeg is nu helemaal klaar. Als volgende gaan we onze bol deeg uitrollen tot een mooie pizzavorm. Maak kneed en strijk bewegingen over de rug.

Het is belangrijk dat onze pizza mooi rond is. Teken met je vingers een ronde op de rug.

Nu is het tijd om de pizza te beleggen! Als eerste smeren we een laag tomatensaus over onze pizza. Maak strijk bewegingen over de rug.

Om de pizza helemaal af te maken leggen we er nu groentjes op. Maak drukbewegingen met je duimen op de rug.

Zo, nu is de pizza klaar om in de oven te gaan. Binnen een half uurtje kunnen we hem in stukjes snijden!

Denk je dat hij lekker zal zijn?

6.2 Doe-het-zelf massage met een balletje

Bij de volgende oefening gaan we een balletje gebruiken om ons zelf helemaal te masseren. We gaan dit stap voor stap doen.

Om te beginnen gaan we rechtstaan of op een stoel gaan zitten. We doen onze schoenen uit en leggen 1 balletje onder onze voet en gaan zachtjes wat meer op het balletje gaan duwen met onze voeten. Laat het dan weer wat meer los. Probeer ook eens om het balletje rustig heen en weer rollen onder je voet.

De volgende massage kun je het best doen door met je rug tegen een muur aan te gaan zitten en het balletje tussen de muur en je rug te houden. Ga nu tegen het balletje en de muur leunen en laat het balletje rustig rondjes draaien op je rug. Laat het eens van links naar rechts gaan en terug. Laat het eens van boven naar onder gaan en terug. Voel eens waar het balletje op je rug zit en hoe dit plekje voelt wanneer het balletje er is en wanneer het dan weer weg is.

Ga nu op de grond zitten met één been gestrekt voor je. Leg een balletje tussen je kuit en de vloer. Duw met beide handen voorzichtig op je onderbeen. Probeer het balletje wat heen en weer te rollen terwijl je been erbovenop blijft liggen. Doe dit nu ook eens met je andere been.

Blijf op de grond zitten met één been gestrekt vooruit. Leg het balletje onder je bovenbeen en oefen voorzichtig druk uit. Geef je spieren maar een goede massage. Wissel dan ook eens met je andere been.

Hoe voelen alle plekken van je lichaam nu waar het balletje overal geweest is?

7 Literatuur

In deze brochure werden slechts enkele voorbeelden van ademhalings- en relaxatie oefeningen voor kinderen opgenomen.
Er bestaan nog heel wat interessante boeken geschreven op maat van kinderen. Hieronder kan u er enkele terugvinden:

» De wens ster - Marneta Viegas: 52 meditaties voor kinderen vanaf 5 jaar.

» Relaxkids – Marneta Viegas: sprookjesmeditaties voor kinderen

» Mindfulness voor je kids – David Dewulf

» Energizerkaarten voor kinderen - Helen Purperhart: korte bewegingsoefeningen die kinderen ontspannen.

» Droomwolken - Rosalinda Weel: zeven fantasieverhalen en fantasiemeditaties voor ontspanning en het slapengaan.

» Werkboek ontspanning voor kinderen – Lawrence Shapiro en Robin Sprague: 55 oefeningen om stress te verminderen.

8 Bronnen

» www.zenkids.be

» Kijk mij nou! – Marja Baseler

» Stress voor Dummies

» Energizerkaarten voor kinderen - Helen Purperhart

» Angst overwinnen voor Dummies

» Prenten: Pixabay – www.opgroeikaarten.nl

» http://www.actinactie.nl/attachments/File/Bladeren_2013.pdf

9 Contactgegevens

Zorgeenheid Pediatrie tel. 09 310 18 13.