Relax



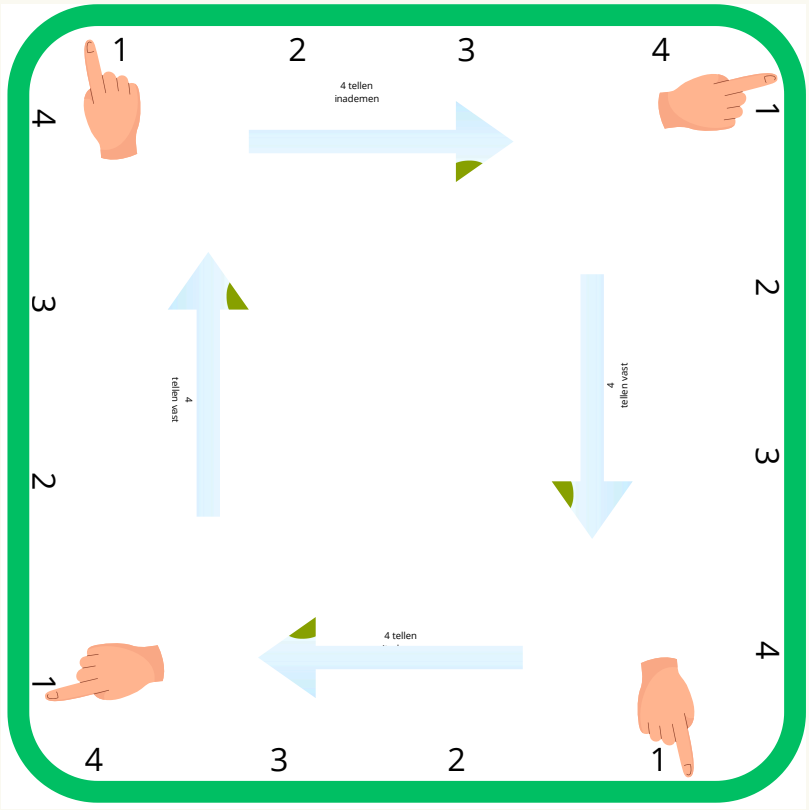
Luzi helpt met rustig worden

Een werkboekje met een paar oefeningen voor kinderen die handvatten nodig hebben met rustig worden

Oefening 1

ADEMEN IN EEN VIERKANTJE





Hoe adem je in een vierkant?
Zo doe je het

- Adem in – 4 tellen (bovenkant van het vierkant)
- Houd vast – 4 tellen (rechterkant)
- Adem uit – 4 tellen (onderkant)
- Wacht – 4 tellen (linkerkant)

Volg met je vinger de lijnen terwijl je ademt.
Doe dit een paar keer

Schijf of teken:

- 1. Hoe voelde je buik?
- 2. Welke kleur had jouw adem vandaag?

GEEF ME DE VIJF



Je hand kan je helpen om terug te komen in het nu.”

Helpt bij:

- Vol hoofd
- angst
- paniek (zonder echte paniek reden)



DE REGENBUI-OEFENING

“Stel je voor dat een warme regenbui alles wegspoelt wat zwaar voelt.”



Zo doe je het
Sluit je ogen.



Stel je voor dat er een lichte regenbui over je heen valt.

De druppels spoelen spanning weg.



Jij staat stevig als een boom.

Opdracht
Teken jezelf als een boom in de regen. Schrijf of teken:
Wat spoelde de regen weg?
Hoe voelde je daarna?
Welke kleur had jouw regenbui?

GEDACHTEN DUMP



“Piekeren doe je niet alleen.”

Vervelende gedachtes in de hoofd gaan niet vanzelf weg, daar moet je iets mee doen. Alles wat je deelt wordt minder, ook vervelende gedachtes.
Delen kan je doen door te vertellen, te schrijven of te tekenen.

Opdracht: Dump alles wat in je hoofd blijft cirkelen hieronder:

Tip van Luzi: dump elke avond een half uur voor je gaat slapen alle gedachtes op papier



Dit boekje is met zorg samengesteld en ontworpen door de eigenaar: Ciska Hagenaars

Alleen delen met vermelden van de eigenaar wordt gewaardeerd