



Wat te doen bij spanning bij kinderen rond gebeurtenissen, moeilijke opdrachten, spreekbeurten, Cito toetsen, examens etc.  
**Rust vinden...** een oefening voor thuis en in de klas.

### Maak de omgeving rustig

Thuis een rustige ruimte zoeken. In de klas: even samen apart of de hele klas doet mee. Deze oefening kan ook erg goed liggend in de gymzaal na een drukke gymles en dan wordt de zithouding gewon liggend op de grond. Doe zelf mee.

### Zithouding

Vraag het kind te gaan zitten met beide voeten op de grond en de handen even op de schoot. Geef zelf het voorbeeld.

### Ademhaling

Vraag het kind, de kinderen waar zijn/ haar / hun ademhaling zit, meestal zit dat erg hoog.

### Buik...

Vraag het kind de ademhaling naar zijn / haar buik te halen door beide handen op elkaar op de buik/ navel te leggen en de ogen te sluiten.

### Denken in beelden...

Bewust via de buik ademen is vaak erg moeilijk. Dat kan als je weet hoe je je moet ontspannen. Vraag het kind de ogen vervolgens te sluiten en de handen op de buik te houden.

Vraag of ze hun voeten op de grond voelen, niet hun schoenen maar hun voeten. De tenen, de hielen. Vraag vervolgens of ze hun stuitje op de stoel voelen (geef dit de tijd) en hun handen op hun buik. (Bij kinderen die liggen vraag je naar hoofd, rug, billen en hielen op de grond)

Vraag of ze dan vervolgens (nog steeds met de handen op hun buik) kunnen denken aan een mooie omgeving waar ze graag zijn zonder er over te praten. Laat ze vervolgens denken aan iets dat erg lekker ruikt. Neem hiervoor vooral de tijd.

Vraag terwijl hun ogen nog gesloten zijn of ze zich iets rustiger voelen. Vraag waar nu hun ademhaling zit.... De meeste kinderen, maar ook jijzelf als je meedoet, zullen de rust ervaren.....

Gun ieder kind dat gestrest, onzeker en gespannen is, dit momentje van rust samen met jou

