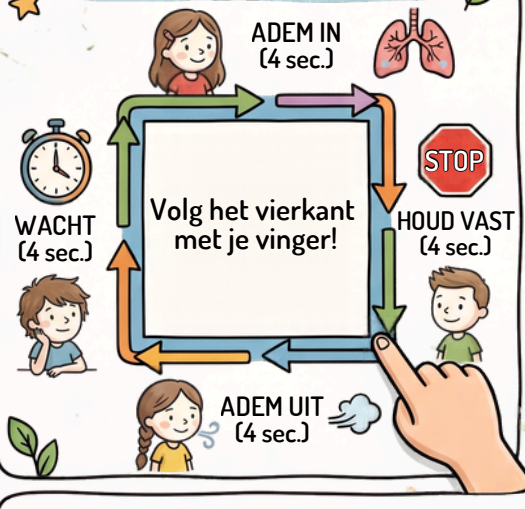
MAAT voor GROEI
PRAKTIJK VOOR ORTHOPEDAGOGIEK

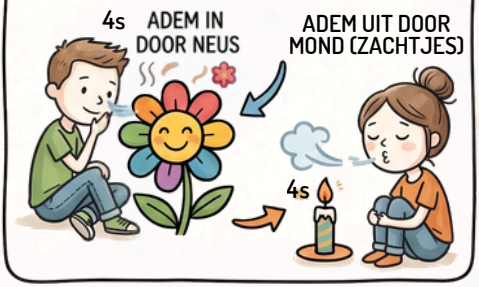
ADEMHALINGSOEFENINGEN VOOR KINDEREN

1 De vierkant-ademhaling (box Breathing)



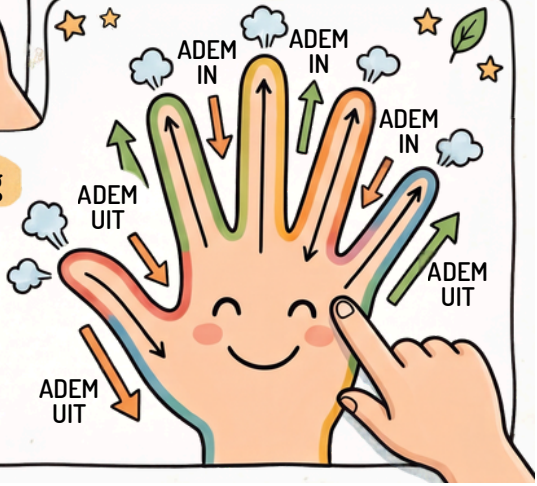
2 De blazende bloem & kaars

1. Ruik aan de bloem → 2. Blaas de kaars uit



3 De vijf-vinger-ademhaling

Spreid je hand en volg je vingers!



06 16 11 41 01
info@maatvoorgroei.nl
www.maatvoorgroei.nl
Pompmolenlaan 26 (1.9A) Woerden
@maat_voor_groei

MAAT voor GROEI
PRAKTIJK VOOR ORTHOPEDAGOGIEK

GRONDING & GEVOELENS: HULPMIDDELEN VOOR RUST

ZINTUIGLIJKE & GRONDING OEFENINGEN (DE 5-4-3-2-1 ZINTUIGEN-CHECK)

5 DINGEN DIE JE KUNT ZIEN
oog

4 DINGEN DIE JE KUNT VOELEN
Bijv. je kleding, de stoel)
hand

3 DINGEN DIE JE KUNT HOREN
oor

2 DINGEN DIE JE KUNT RUIKEN
neus

1 DING DAT JE KUNT PROEVEN
(Of 1 positief ding over jezelf)
tong

GEVOELSREFLECTIE & 'SPANNINGSMETER'

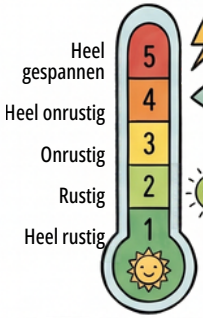
WAAR ZIT MIJN ANGST/SPANNING?

LICHAAMSSCAN:
Kleur de spanning in!

"Kleur op het figuurtje waar jij de spanning voelt als je bang of onrustig bent."

Bijvoorbeeld:
Rode vlekken (buik)
Gele flitsen (hoofd)
Blauwe bal (keel)

DE THERMOMETER VAN SPANNING



HOE HOOG ZIT JE SPANNING NU?

Aangegeven spanning: _____
Welke oefening kan helpen? _____
_____
_____

06 16 11 41 01
info@maatvoorgroei.nl
www.maatvoorgroei.nl
Pompmolenlaan 26 (1.9A) Woerden
@maat_voor_groei

MAAT voor GROEI
PRAKTIJK VOOR ORTHOPEDAGOGIEK

LICHAAMSGERICHTE OEFENINGEN

aarden en ontladen

DE CITROEN KNIJPEN
(progressieve spierontspanning)

1. Knijp de citroen heel hard dicht!

2. Laat los en voel hoe zacht je handen worden.

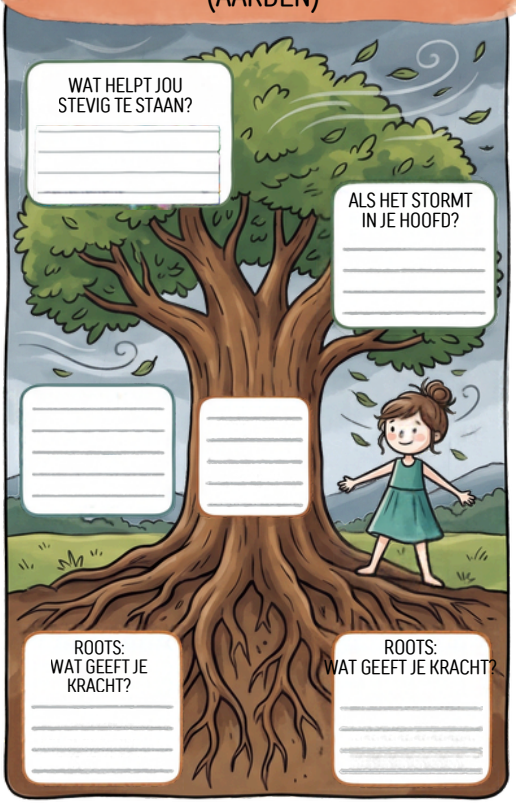
Je handen voelen zwaar en warm.

SCHUD HET UIT!

CHECKLIST LICHAAMSDELEN:

1. Handen
2. Armen
3. Benen
4. Hele lijf

DE BOOM OP EEN STORMACHTIGE DAG (AARDEN)



06 16 11 41 01
info@maatvoorgroei.nl
www.maatvoorgroei.nl
Pompmolenlaan 26 (1.9A) Woerden
@maat_voor_groei

MAAT voor GROEI
PRAKTIJK VOOR ORTHOPEDAGOGIEK

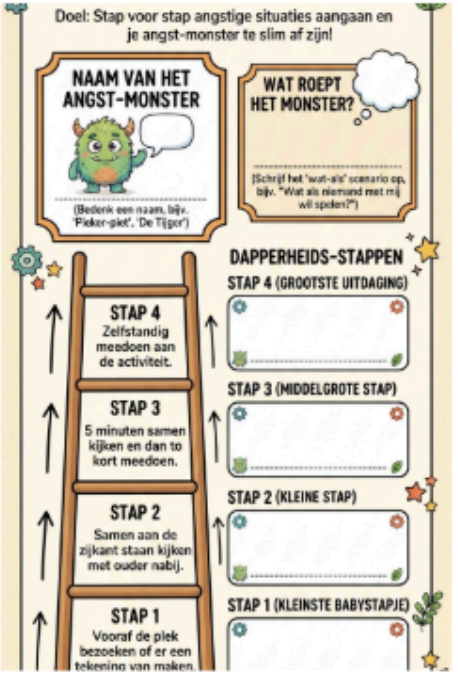
WERKBLAD: DAPPERHEIDSLADDER

Stap voor stap angstige situaties overwinnen

Doel & Aanpak

Doel: Stap voor stap angstige situaties aangaan en je angst-monster te slim af zijn!

- Vul de ladder op een rustig moment samen met je kind in.
- Begin onderaan bij **Stap 1** (de kleinste stap).
- Werk langzaam omhoog naar de grootste uitdaging.
- Hang het werkblad op een zichtbare plek in huis.



Tips voor Ouders

- **Monster een naam geven:** Bepaal samen een speelse naam (bijv. 'Pieker-piet').
- **Inzicht krijgen:** Bespreek wat het monster precies roept ("Wat-als" scenario's).
- **Aanmoedigen:** Geef complimenten voor de inzet, ongeacht het resultaat.
- **Samenwerken:** Bied steun en nabijheid, maar neem de stap niet over.

06 16 11 41 01 • www.maatvoorgroei.nl • info@maatvoorgroei.nl • Pompmolenlaan 26 (1.9A) Woerden • @maat_voor_groei

MAAT voor GROEI
PRAKTIJK VOOR ORTHOPEDAGOGIEK

WERKBLAD: SPANNING & DAPPERHEID

Co-regulatie voor ouder & kind

Voor het Kind

1. Hoe spannend was het? (Spanningsmeter 1-10)

Cijfer: _____

2. Wat hielp mijn lijf om rustiger te worden?

☐ Ademhaling
☐ Druk op schouders
☐ Hand van ouder
☐ Anders: _____

3. Wat heb ik vandaag geleerd?

"Ik vond het spannend... en ik kon ontdekken dat ik toch dapper was!"

Voor de Ouder (Co-regulatie)

1. Mijn eigen 'Fix-reflex' check

Probeer ik het snel op te lossen of ontkracht ik de emotie?

2. Mijn validatie-zin (erkenning van emotie)

"Ik zie dat je het spannend vindt, en ik ben bij je."

3. Babystap bekrachtiging

Welk mini stapje heeft het kind vandaag gezet?

06 16 11 41 01 • www.maatvoorgroei.nl • info@maatvoorgroei.nl • Pompmolenlaan 26 (1.9A) Woerden • @maat_voor_groei