

Zes klassikale rustmomenten die je meteen kunt inzetten:

1

Armen over elkaar

Laat kinderen hun onderarmen over elkaar leggen op een tafel en hun voorhoofd op hun armen laten rusten. Als ze het prettig vinden, sluiten ze hun ogen. Ze hoeven even niets te doen. Deze oefening kan zittend aan een tafel worden gedaan, maar ook zittend op de grond met de armen op een bank of stoel, of liggend op de grond. Varieer door het licht te dimmen, natuurgeluiden af te spelen of kinderen aan iets fijns te laten denken.

2

Ballon-adem

Met eenvoudige ademhalingsoefeningen kun je spanning verminderen en de zelfregulatie ondersteunen. Het voordeel van deze oefeningen is dat je ze overal en op elk moment van de dag kunt doen: je ademhaling heb je immers altijd bij je. Een voorbeeld is de ballonadem. Deze oefening kan zowel zittend als liggend worden gedaan: "Leg je handen op je buik. Voel hoe je buik zich bij het inademen vult als een ballon en bij het uitademen weer langzaam leegloopt. Adem rustig in... en uit."

3

Uit het raam staren

Geef kinderen de ruimte om even naar buiten te kijken en hun gedachten te laten afdwalen. Je kunt dit ook samen doen door een paar minuten stil naar buiten te kijken. Bij mooi weer kan dat ook buiten, bijvoorbeeld liggend in het gras terwijl je naar de wolken kijkt.

4

Even uitrekken

Door even te rekken en strekken, verleggen kinderen hun aandacht naar wat zij in hun lichaam voelen. Met jonge kinderen kun je dit speels vormgeven: alsof je appels plukt, omhoogklimt of een boom bent die zachtjes mee beweegt in de wind.

5

Bewegen en stampen

Rust betekent niet altijd stilzitten. Jonge kinderen hebben van nature een sterke behoefte aan beweging. Juist door eerst volop te bewegen kan er rust ontstaan. Denk aan alles even losschudden, springen of stevig stampen. Bouw vervolgens het bewegen geleidelijk af: maak de bewegingen steeds zachter en kleiner tot de voeten stevig en stil op de grond staan. Sluit af met een diepe zucht of laat kinderen, als ze dat prettig vinden, even hun ogen sluiten.

6

Een rustig eet- en drinkmoment

Begin het eet- en drinkmoment met een paar minuten stilte. Speel daarbij eventueel rustige muziek of natuurgeluiden af op de achtergrond. Zo krijgen kinderen ruimte om even te vertragen en hun aandacht bij de lunch te houden. In het begin kan het even wennen zijn.