

Ouderbijeenkomst 2: Wat kunt ú met faalangst? Uitdeelblad

Ontspanningsoefeningen

Tijdens de training heeft uw kind de volgende ontspanningsoefeningen geleerd.

Ademhalingsoefening

Lekker gaan zitten, ogen dicht, hand op de buik. Rustig in en uitademen. Diep inademen, adem vasthouden en langzaam weer uitblazen (als door een rietje). Aantal keren herhalen. Eindigen met rustig in- en uitademen.

Ontspanningsoefening

Alle spiergroepen van het lichaam langslopen volgens het principe: aanspannen, vijf tellen vasthouden, en weer loslaten. Begin bij het hoofd en eindig bij de tenen.

Fantasieverhaal

Gedachten en gevoel op iets fijns richten. Lekker gaan zitten of liggen. Ogen dicht. Rustig ademhalen door de buik. Vertel of lees met rustige stem een fantasieverhaal waarin alle zintuigen aan bod komen.

Ik ga jullie nu in gedachten meenemen naar het bos. Je loopt op een rustige zonnige middag naar de rand van het bos. Kijk in gedachten maar eens om je heen. En zie alles om je heen, hoor de geluiden die bij het bos horen: het fluiten van de vogels, het ruisen van de wind door de boomtoppen, het knappen van takjes. Voel hoe lekker de wind om je oren kriebelt en hoe heerlijk de zon op je lijf schijnt. Voel het zachte zand onder je schoenen. Je trekt lekker je schoenen en sokken uit en loopt over het warme zand. Je voelt het zand tussen je tenen - het kriebelt een beetje. Je ruikt de geur van dennennaalden en van de bloemen die langs het pad groeien.

Langzaam loop je het bos in. Je voelt de koelte van de schaduw op je warme huid. Je loopt wat verder en hoort eenden kwaken, je loopt nog verder en ziet een prachtig bosmeer waar eenden in zwemmen; de zon staat er prachtig op te stralen. Je loopt richting het bosmeer en voelt als je uit de schaduw komt de warmte van de zon weer op je huid, heerlijk warm.

Je loopt naar de rand van het meertje, het zand kriebelt lekker onder je voeten. Je loopt een stukje het water in en voelt het water om je benen kriebelen, heerlijk koel op je warme benen. Je gaat lekker op het zachte zand zitten met je benen in het frisse water. Uit je meegebrachte flesje neem je een lekkere slok water, heerlijk koel en verfrissend. Je voelt je een beetje loom worden van de warme zon. Je zoekt een mooi plekje aan het bosmeer en gaat lekker liggen op het warme zand, lekker op je rug.

Je voelt de zon op je lijf en hoort alle geluiden om je heen. Het kabbelen van het water, het

ruisen van de bomen, de vrolijke vogels en alle andere dingen die er te horen zijn. Je voelt hoe lekker zacht het zand is waarop je ligt. Je lijf wordt lekker warm door het zand waarop je ligt en de zon die boven je schijnt. Je graaft met je vingers een beetje in het zand en voelt hoe koel het onderste laagje zand is. Je neemt een handje zand en laat het zand tussen je vingers door weer wegstromen. Voel maar hoe lekker dat kriebelt.

Je bent heerlijk ontspannen, je blijft heerlijk liggen en geniet van de warmte, de rust, de ontspanning en het gevoel dat je alles aankunt. Je voelt dat je alles loslaat en zakt rustig weg in een droomloos middagslaapje.

Als je na een tijd weer wakker wordt, blijf je nog even lekker liggen en genieten. Neem dan rustig de tijd die jij nodig hebt om weer terug te komen van het strand aan het bosmeertje. Kies je eigen tempo om weer terug te komen, vandaag, in de groep. Als je wilt rek je je lekker uit, gaap je een keer of doe je even wat jij op dit moment prettig vindt.

Herhaal deze oefeningen zo nu en dan samen met uw kind. Zeker als het er zelf om vraagt!

© Marianne van der Zalm – Grisnich. *Je bibbers de baas. Faalangstraining voor kinderen* (2009). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.