

Aandacht voor **peuters**

Peuters kunnen niet stilzitten en hoeven dat ook niet. Aandacht oefenen gaat bij hen via bewegen, aanraken en herhalen. Acht dingen die je gewoon tussendoor doet.

TUSSENDOOR • 1 TOT 3 MINUTEN

01

Blaasbellen

Blaas bellen en kijk samen welke het langst blijft. Blazen is uitademen — precies wat je wilt oefenen.

02

Voelzakje

Stop drie dingen in een zak. Laat je peuter voelen en raden. Handen zijn hun beste zintuig.

03

Beertje op de buik

Leg een knuffel op zijn buik en kijk samen hoe die op en neer gaat. Zo wordt ademen zichtbaar.

04

Wie hoort het eerst?

Wees stil en wacht op een geluid. De eerste die iets hoort, wijst. Duurt zelden langer dan een minuut.

05

Slakkentempo

Loop samen naar de deur zo langzaam als jullie kunnen. Langzaam bewegen vraagt meer aandacht dan snel.

06

Één hap kijken

Bekijk de eerste hap van een maaltijd samen: kleur, geur, geluid van het kauwen.

07

Standbeeld

Dansen op muziek, en stilstaan als het stopt. Dat wisselen tussen beweging en stilte is de hele oefening.

08

Kriebelregen

Tik met je vingertoppen zachtjes op zijn rug, als regen. Van hard naar zacht tot het bijna niets meer is.

VOOR JOU ALS OUDER

Verwacht geen twee minuten stilte. Een peuter die dertig seconden meedoet, heeft de oefening gedaan. Herhaling telt hier meer dan lengte: elke dag één minuutje doet meer dan één keer tien minuten.