

Maak een rustpot

Een pot met glitter die langzaam naar beneden dwarrelt. Terwijl je kind kijkt tot alles is gezakt, zakt zijn ademhaling mee. Samen maken duurt tien minuten — en daarna gebruik je hem jarenlang.

SAMEN MAKEN • 10 MINUTEN

WAT JE NODIG HEBT

- Een lege pot met goede dop
- Warm water
- Twee lepels glitterlijm
- Losse glitters
- Sterke lijm voor de dop



ZO MAAK JE HEM

- 1 Vul de pot voor driekwart met warm water.
- 2 Doe er twee lepels glitterlijm bij en roer tot het is opgelost.
- 3 Strooi er losse glitters bij — laat je kind kiezen hoeveel.
- 4 Vul aan tot de rand en draai de dop stevig dicht.
- 5 Lijm de dop vast en laat een nacht drogen.
- 6 Schudden en kijken tot alles is gezakt.

VOOR JOU ALS OUDER

Zeg niet “word maar rustig”, maar “we kijken samen tot alles is gezakt”. Het verschil is groot: het eerste is een opdracht, het tweede iets wat jullie samen doen.

De glitters zijn trouwens een mooie uitleg van wat er in een druk hoofd gebeurt. Alles dwarrelt rond, en langzaam wordt het water weer helder — zonder dat je iets hoeft te doen behalve wachten.