

Samen aandacht oefenen

Zes werkbladen om samen met je kind te doen. Spelenderwijs, zonder dat het op een les lijkt.

HOE JE ZE GEBRUIKT

Print wat je aanspreekt. Je hoeft ze niet op volgorde te doen en niet allemaal.

Doe mee. Niet ernaast zitten kijken, maar echt meedoen. Je kind leert meer van wat jij doet dan van wat je uitlegt.

Doe ze als er niets aan de hand is. Een vaardigheid leer je niet tijdens een driftbui. Wel op een rustige zondagmiddag — en dan kan je kind erop terugvallen wanneer het wél nodig is.

01

Zintuigenspel

Vijf dingen zien, vier horen, drie voelen. Werkt overal, ook in de auto.

02

Aandachtsbingo

Zestien opdrachtjes om af te vinken. Voor buiten en binnen.

03

Gevoelsmeter

Hoe groot is het gevoel? Van een klein beetje tot heel erg veel.

04

Ademhaling tekenen

Met je vinger langs de vorm. Rustiger worden zonder woorden.

05

Drie goede dingen

Voor aan tafel of voor het slapen. Eén blad voor een hele week.

06

Wat had jij nodig?

Terugkijken op een moment dat misging — samen, zonder schuld.

WAAROM DIT WERKT

Kinderen leren aandacht niet door uitleg, maar door het te dóen met iemand die het voordoet. Dat is meteen de reden dat deze bladen niet af zijn: er staan lege regels op, en die vult je kind zelf in. Wat het zélf heeft opgeschreven, blijft hangen.

Het zintuigenspel

Kijk samen rond en zoek de dingen op. Hardop zeggen mag, opschrijven of tekenen ook. Duurt ongeveer vijf minuten en werkt overal — op de bank, in de auto, of in de wachtkamer.

VOOR ONDERWEG • 5 MINUTEN

5 DINGEN DIE JE ZIET

4 DINGEN DIE JE HOORT

3 DINGEN DIE JE VOELT

2 DINGEN DIE JE RUIKT

1 DING DAT JE PROEFT OF LEUK VINDT

Aandachtsbingo

Kleur een rondje wanneer je de opdracht hebt gedaan. Een rij vol is al bingo — het hele blad hoeft niet. Werkt goed tijdens een wandeling of op een regenachtige middag.

BUITEN OF BINNEN • IN JE EIGEN TEMPO

Zoek iets dat zachter is dan je wang 	Luister of je een vogel hoort 	Ruik aan iets groens 	Voel of de grond koud of warm is 
Zoek drie dingen met dezelfde kleur 	Adem één keer heel langzaam uit 	Kijk hoe lang je een wolk kunt volgen 	Zoek iets dat glimt 
Doe je ogen dicht en tel wat je hoort 	Loop tien stappen zonder geluid 	Zoek iets dat kriebelt 	Kijk naar je handen alsof je ze niet kent 
Zoek iets dat ouder is dan jij 	Voel je hartslag in je borst 	Zoek een geur die je fijn vindt 	Sta één minuut helemaal stil 

De gevoelsmeter

Gevoelens zijn niet aan of uit — ze zijn klein, middel of heel groot. Kleur samen de bolletjes in: hoe groter het gevoel, hoe meer bolletjes. Doe het zelf ook, dan zie je kind dat gevoelens er bij iedereen zijn.

AAN TAFEL • 5 MINUTEN

Blij

☐☐☐☐☐

Boos

☐☐☐☐☐

Verdrietig

☐☐☐☐☐

Bang

☐☐☐☐☐

Rustig

☐☐☐☐☐

Zenuwachtig

☐☐☐☐☐

Trots

☐☐☐☐☐

Moe

☐☐☐☐☐

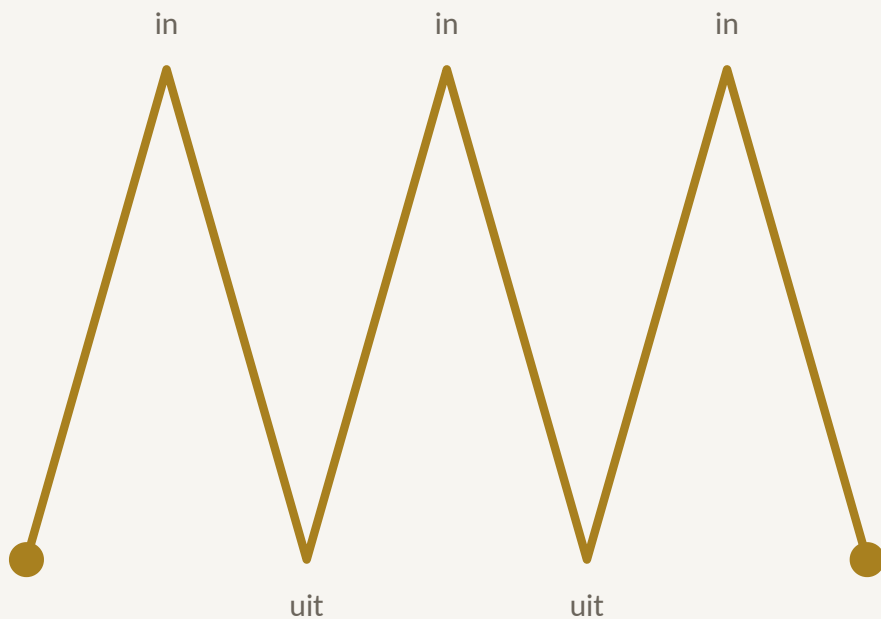
VOOR JOU ALS OUDER

Vraag ná het inkleuren: “waar in je lijf voel je dat?” Kinderen wijzen dan vaak hun buik of keel aan. Dat is precies de vaardigheid die je wilt oefenen — gevoelens leren herkennen in je lichaam, vóórdát ze te groot worden.

De **bergen**ademhaling

Ga met je vinger langs de lijn. Omhoog is inademen, omlaag is uitademen. Rustig gaan — de lijn bepaalt het tempo, niet jij. Drie keer heen en weer is genoeg.

ALS HET DRUK WORDT • 1 MINUUT



NOG EEN MANIER

Trek je hand open en dicht terwijl je ademt. Vingers uit elkaar bij het inademen, langzaam sluiten bij het uitademen.

Of adem alsof je een veertje in de lucht houdt: blaas zo zacht dat het niet wegwaait.

VOOR JOU ALS OUDER

Oefen dit als er niets aan de hand is. Een kind midden in een driftbui kan geen nieuwe vaardigheid leren — wel terugvallen op iets wat het al kent. Vandaar dat je dit blad het beste op een rustige middag doet.

Drie goede dingen

Noem elke dag drie dingen die fijn waren. Klein mag: een koekje, de zon, dat iemand je hielp. Doe het aan tafel of voor het slapen, en zeg zelf ook drie dingen.

ELKE DAG • 2 MINUTEN

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

Wat had jij nodig?

Voor ná een moment dat misging — niet tijdens. Wacht tot iedereen rustig is, ga naast elkaar zitten en vul het samen in. Jij vult de linkerkant in, je kind de rechter.

NA EEN CONFLICT • ALS HET WEER RUSTIG IS

Jij

Wat gebeurde er?

Je kind

Wat gebeurde er?

Jij

Wat voelde je?

Je kind

Wat voelde je?

Jij

Wat had je nodig?

Je kind

Wat had je nodig?

VOOR JOU ALS OUDER

Dit blad is niet bedoeld om uit te zoeken wie er gelijk had. Het gaat om die derde vraag: wat had je nodig? Kinderen ontdekken daarbij vaak iets kleins — even alleen zijn, een knuffel, weten dat het weer goed komt.

En jouw kant invullen doet minstens zoveel. Je laat zien dat volwassenen ook gevoelens hebben en ook iets nodig hebben. Dat is een van de waardevolste dingen die een kind kan leren.

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

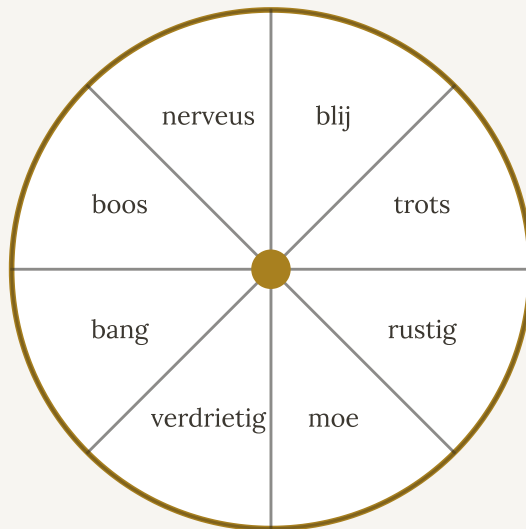
Zeg niet “word maar rustig”, maar “we kijken samen tot alles is gezakt”. Het verschil is groot: het eerste is een opdracht, het tweede iets wat jullie samen doen.

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.

Het gevoelenswiel

Knip het wiel uit, prik een splitpen door het midden en maak een pijl van karton. Je kind zet de pijl elke dag op het gevoel van dat moment. Hang hem op een plek die je allebei ziet.

KNIPPEN EN PRIKKEN • 15 MINUTEN



WAT JE NODIG HEBT

- Deze pagina, op stevig papier geprint
- Een schaar
- Een splitpen of punaise
- Een stukje karton voor de pijl

TWEE LEGE PLEKKEN

Schrijf er samen twee gevoelens bij die op dit wiel nog missen. Kinderen komen vaak met woorden die volwassenen niet bedenken.

VOOR JOU ALS OUDER

Zet je pijl er zelf ook op. Een kind dat ziet dat papa vandaag op “moe” staat, leert dat gevoelens normaal zijn en dat je er gewoon over praat.

Vraag niet meteen *wáárom* het gevoel er is. Eerst benoemen, dan pas onderzoeken — vaak komt het waarom vanzelf.

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.

Maak een natuurmandala

Verzamel samen wat je buiten vindt en leg er een figuur mee op de grond. Geen lijm, geen papier — en dat is precies het punt: je maakt iets moois dat weer weggaat.

BUITEN • 20 TOT 30 MINUTEN

ZO DOE JE HET

- 1 Zoek samen een plek: in het bos, het park of gewoon in de tuin.
- 2 Verzamel tien minuten lang wat je mooi vindt. Blad, steentje, takje, veertje.
- 3 Zoek een vlakke plek en leg iets in het midden.
- 4 Leg er kringen omheen, steeds met dezelfde soort dingen.
- 5 Loop er samen omheen en kijk ernaar.
- 6 Maak een foto. En laat het dan liggen.

WAT WE HEBBEN GEVONDEN

WAT HET MOOISTE WAS

VOOR JOU ALS OUDER

Het laten liggen hoort erbij, en kinderen vinden dat vaak lastig. Precies daarom is het waardevol: iets moois maken en het loslaten is een van de moeilijkste dingen die er zijn, en hier oefen je het met een paar takjes.

Wil je kind toch iets meenemen, spreek dan af dat het één ding mag houden. Dan blijft de rest liggen en heeft het toch iets.

De **slinger** van fijne dingen

Knip de strookjes uit en schrijf of teken er elke dag iets fijns op. Plak ze aan elkaar tot een ketting. Na een maand hangt er een slinger door de kamer van dingen die goed waren.

ELKE DAG EVEN • 2 MINUTEN

KNIP LANGS DE LIJNEN

Vandaag was fijn:

Vandaag was fijn:

Vandaag was fijn:

Vandaag was fijn:

Vandaag was fijn:

Vandaag was fijn:

Vandaag was fijn:

Vandaag was fijn:

Vandaag was fijn:

WAT JE NODIG HEBT

- Deze pagina, een paar keer geprint
- Schaar en lijm of nietjes
- Stiften of potloden

VOOR JOU ALS OUDER

Laat je kind zelf bedenken wat erop komt. Ook als het “de hond” of “pannenkoeken” is — dat telt. Het gaat om het opmerken, niet om het antwoord.

Maak een rustige hoek

Een plek waar je kind naartoe kan als het te veel wordt. Geen strafhoek en geen time-out — een plek waar je mág zijn, en waar jij ook welkom bent.

SAMEN INRICHTEN · EEN MIDDAG

WAT ERIN HOORT

- 1 iets zachts: een kussen, een dekentje, een kleedje.
- 2 iets voor de handen: een knuffel, een stressbal, de rustpot.
- 3 iets om naar te kijken: een boekje, een foto, een plant.
- 4 Weinig prikkels: geen scherm, niet te fel licht.

ONZE HOEK KOMT HIER

WAT WE ERIN DOEN

ONZE AFSPRAKEN

Bijvoorbeeld: iedereen mag erheen, ook papa en mama. Je hoeft niet te praten. Je blijft zo lang als je wilt.

VOOR JOU ALS OUDER

Stuur je kind er nooit naartoe als straf. Zodra de hoek voelt als een strafplek, is hij onbruikbaar — en dan raak je precies datgene kwijt wat je wilde opbouwen.

Ga er zelf ook zitten wanneer je het even te veel vindt. Dat is de sterkste les die je kunt geven: dat je mág stoppen als het te veel wordt.