

‘Quick Fix’ Oefeningen

Rust en ontspanning voor kinderen en tieners



Ward Snijders | Kinder- & Gezinscoach

Inleiding

Kinderen en tieners hebben soms van die momenten waarop hun hoofd vol lijkt te zitten met zorgen, spanning of opwinding.

Het doel van deze oefeningen:

- Even uit het hoofd komen
- Aankomen in het hier en nu
- Het lichaam en de zintuigen verbinden met rust
- Als kinderen en tieners in beweging zijn, voelen ze zich vrijer en minder onder druk. Dat maakt het eenvoudiger om zich open te stellen en te praten over wat hen bezighoudt.

Belangrijk: tijdens deze oefeningen kan rust en aandacht voor het lichaam ook emoties naar boven brengen, zoals verdriet, opluchting of spanning. Dat is volledig normaal en oké. Het helpt bij loslaten, reguleren en ontwikkelen van veerkracht. Schrik er niet van en geef er ruimte aan.

Alles is uitnodigend en moeiteloos. Je hoeft het niet perfect te doen; het gaat erom dat je kind even rust en ontspanning ervaart en het liefst natuurlijk jijzelf ook 😊.

Heel veel plezier ermee!

Hartelijke groeten,

Ward



Oefening 1: Warm voetenbad – aandacht voor het lichaam

Quick fix element: direct warmte, comfort en aandacht voor het lichaam

- Vul een bak met warm water en laat je kind/tiener de voeten erin doen.
- Voeg eventueel badzout of een paar druppels badolie toe.
- Laat het kind 10 minuten genieten van het warme water en de aandacht richten op de voeten en het lichaam, voelen hoe het lichaam kan ontspannen en in het hier en nu kan komen.
- Eventueel zachte muziek erbij (of wierook)



Oefening 2: Buikademhaling met zwaar kussen of warme kruik

Quick fix element: focus en ontspanning in het lichaam

- Laat je kind/tiener comfortabel liggen met een zwaar kussen of kruik op de buik.
- Langzaam in en uit ademen via de buik; voel hoe het kussen omhoog en omlaag gaat.
- Voor jongere kinderen: visualiseer daarbij een ballon die opgeblazen wordt en weer leeg loopt of een veertje dat zachtjes omhoog en omlaag zweeft bij elke ademhaling.

De verzwarende of warme kruik kan helpen bij een geborgen gevoel en maakt het makkelijker om te kunnen focussen op de sensaties in het lichaam.

Kinderen of volwassenen met angsten of ADHD kunnen deze oefening maar vooral het gevoel van een verzwarend kussen (bestaat ook in de vorm van een knuffel en deken) als heel prettig ervaren.



Oefening 3: Massage

Quick fix element: plezier en zintuiglijke stimulatie

- Een zachte of stevige massage: teken regen, zon of dieren en ga altijd goed na wat wel of niet als fijn ervaren wordt.
- Het mag speels en spontaan, zonder prestatie.
- Tip: Om en om staand voorover hangen en bij elkaar de rug 'opkloppen'. Let op dat je dit niet te hard doet en niet op de wervelkolom zelf. Vooral rond de schouders kan het fijn zijn om spanning los te laten.



Oefening 4: Stoeien (of even overgooien buiten) – Energie loslaten

Quick fix element: speels spanning ontladen

- Speelse stoeimomenten kunnen direct zorgen voor ontspanning en plezier.
- Respecteer grenzen; het gaat om plezier en ontspanning, niet om winnen of leren.
- Door samen een balletje over te gooien kan je tiener op een actieve manier tot rust komen, waardoor praten over lastige dingen ook makkelijker kan worden.



Oefening 5: Wandeling buiten/Speelse bootcamp – frisse lucht, licht en ruimte

Quick fix element: direct prettig voor lichaam en hoofd

- Ga samen een korte wandeling maken.
- Zorg voor daglicht, zuurstof en ruimte zodat spanning afneemt.
- Optioneel: kleine beloning, zoals een warme chocomel met slagroom onderweg.
- Weerstand bij jouw jonge kind? Even verstoppertje spelen buiten werkt net zo goed.
- Klinkt een bootcamp uitdagender voor jouw tiener: Om en om kruiwagen met elkaar, sprintje, 10 burpees, bokspringen etc.



Oefening 6 : Kussen schreeuwen – boosheid en frustratie loslaten

Quick fix element: spanning kwijt, emoties laten stromen

- Bespreek kort wat jullie allebei soms verschrikkelijk of frustrerend vinden.
- Pak een stevig kussen voor jezelf en één voor je kind/tiener. Leg uit dat de kussens alles veilig kunnen opvangen wat eruit moet.
- Doe de oefening gelijktijdig, schreeuwend, stampend of slaand op de kussens. Als ouder kun je het eerst op een grappige, overdreven manier voordoen, zodat het speels en laagdrempelig blijft.
- Tip: gebruik liever luide geluiden in plaats van scheldwoorden. Zo kan boosheid veilig losgelaten worden en blijft de oefening speels.
- Wissel af met een paar diepe ademhalingen en herhaal zo vaak als nodig, tot het weer rustig voelt.



Materialen en hulpmiddelen

De onderstaande materialen zijn suggesties ter ondersteuning van de ontspanningsoefeningen. Gebruik vooral wat voor jou en het kind goed werkt; elk passend alternatief is net zo waardevol.

Oefening 1

Muziek

Oefening 2

Verzwaringskussen of knuffel

Buikademhaling

Oefening 3

Massagekaartjes



Ik hoop dat deze oefeningen jullie als gezin weer een stapje verder helpen in het vinden van meer rust en balans. Samen leren reguleren kan je helpen niet alleen rust te vinden, maar maakt ook begripvol praten over lastige onderwerpen makkelijker.

Voor vragen, inspiratie of meer oefeningen kun je terecht op mijn website www.wardsnijders.com en op Instagram [wardsnijders](https://www.instagram.com/wardsnijders)