



'Ik kan op iedere plek en op ieder moment kalmeren'

Je aandacht op je adem richten is hierin de sleutel. Je adem heb je altijd en overal bij je. Door een paar keer bewust naar je buik te ademen ontstaat er meteen meer rust. De Rustmoment video's kunnen helpen bij gevoelens zoals boosheid. Met de Rustmoment video's leren kinderen:

- ✓ Dat je je adem kunt gebruiken om te kalmeren.
- ✓ Oefeningen om boosheid te ontladen.
- ✓ Dat je 'de baas bent over je eigen gedachten'. Je kunt dus zelf positieve en fijne gedachten kiezen.

Doe zelf het rustmoment mee!

Geef het voorbeeld en oefen samen door zelf met de video's mee te doen.
Ervaar ook zelf wat het voor jou doet!

Zelf Rustmomenten met kinderen doen?

Bekijk ons scholingsaanbod op de website. De dagworkshops zijn geaccrediteerd door Register Leraar met 6 RU. De cursus wordt door leerkrachten met een 9 beoordeeld!

KIJKWIJZER: Boosheid

Geschikt voor: **groep 3/4/5**
6 t/m 9 jaar

*De filmpjes staan bij de categorie groep 3/4 als je inlogt, maar zijn ook prima inzetbaar voor groep 5.

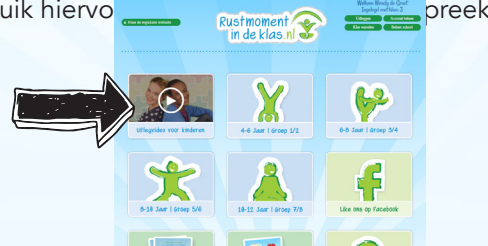
Kijkschema

Print het kijkschema uit, hierop kun je (samen met kinderen) bijhouden wanneer je een video hebt bekeken en eventueel wat de ervaring is.

Ons advies:

- Oefenen en herhalen. Dat is eigenlijk de kern om kinderen de vaardigheid van ontspannen te leren. Hoe vaker van tevoren geoefend, hoe makkelijker het wordt om ook in te zetten in moeilijke situaties. Zo 'train' je het brein hoe te reageren.

- Voordat je start kan je het beste eerst met kinderen bespreken wat de video's inhouden. Gebruik hiervoor [deze gids](#).



- Er worden veel verschillende vaardigheden aangeleerd tijdens de video's. Na het bekijken van ieder filmpje kun je bespreken wat het kind kan gebruiken in het dagelijks leven.

- **Maak een stappenplan.** Kies samen met het kind uit wat hij of zij een prettige oefening vindt en waar hij of zij echt rustig van wordt. Dit kan ook een combinatie van de oefeningen zijn. Schrijf/teken samen het stappenplan op papier: welke stappen doorloopt het kind als hij of zij boosheid voelt opkomen? Op deze manier maak je een persoonlijk stappenplan wat past bij de belevingswereld van het kind. Hang het plan op een zichtbare plek en oefen samen.

Een voorbeeld stappenplan:

1. Stamp als een olifant (stamp je boosheid weg).
2. Als je boosheid afneemt, doe je de ballonadem: leg je handen op je buik en stel je voor dat de ballon in je buik zit. Als je inademt wordt de ballon groter, als je uitademt wordt de ballon kleiner.
3. Zeg dan tegen jezelf 'ik ben rustig' of 'ik ben kalm'.

Je kunt het stampen als een olifant vervangen door stampen in de plassen. De ballonadem kun je vervangen door het uitademen als een slang. Het laatste zinnetje kun je vervangen door 'ik ben net als een superheld rustig en vriendelijk' en varieer zo maar door.....

Meer lezen over de soorten oefeningen en achtergrondinfo? www.rustmomentindeklas.nl/handleiding



- ✔ Alle filmpjes staan bij groep 3/4, maar zijn ook zeer geschikt voor groep 5.
- ✔ Maak een stappenplan samen met het kind, zie uitleg andere zijde.
- ✔ Wil je advies bij de inzet van dit kijkschema? Neem gerust contact op!

Kijkschema 'Ik kan op ieder moment en iedere plek kalmeren'

Naam video	1. Stampen door de plassen	2. Ballonadem	3. Olifantendouche	4. Superheldschoenen
Categorie	Bewegen rondom stoel	Ademoefening	Bewegen rondom stoel	Visualisatie
Toelichting	Als je heel boos bent is meteen je aandacht op je adem richten vaak nog een stap te ver. Eerst moet je nog even die boosheid kwijt. Stampen kan hier goed voor helpen.	De Ballonadem is eigenlijk de basisvideo van alle video's. Hierin wordt de buikadem uitgelegd, het rustig ademen naar de buik zorgt meteen voor (meer) ontspanning.	In deze video komt ook het stampen terug. Tevens is de oefening waarbij je het water uit de slurf spuit een oefening om spanning/boosheid te ontladen.	Je gedachten bepalen hoe je je gedraagt en hoe je je voelt. Jij bent zelf de baas over je gedachten. Stel je eens voor dat je een superheld bent. Een superheld is vriendelijk en rustig. In gedachten kun je dit gevoel altijd oproepen.
Video gekeken op: [vul datum in]				
Wat vond je fijn aan de video:				

Naam video	5. Knuffeladem	6. Kruij in je schild	7. Dierenadem	8. Vliegend tapijt
Categorie	Ademoefening	Bewegen rondom stoel	Ademoefening	Visualisatie
Toelichting	De buikademhaling voel je het beste als je ligt. Een knuffel kan hierbij helpen. Deze video is een variatie op de ballonadem.	Schildpadden kunnen zich op ieder moment terugtrekken in hun schild. Jij kan dat ook! Stel je maar eens een schild om je heen voor. Hoe vaker je dit oefent, hoe makkelijker je je kunt terug trekken in 'jouw schild'. Op ieder moment en overal.	Allerlei variaties op adem-oefeningen. Zit er een aansprekend dier bij voor het kind om op een speelse manier ademoefeningen te doen?	In gedachten stap je op een vliegend tapijt en vlieg je naar een voor jou fijne plek toe. Hoe ziet deze plek eruit en wie zijn er bij je? Weet dat je altijd in gedachten hiernaar toe terug kunt gaan.
Video gekeken op: [vul datum in]				
Wat vond je fijn aan de video:				

