



WERKVORM DE RELAX-DOOS

Doelgroep: kinderen van 4 tot 10 jaar

Doel: zelfregulatie stimuleren, leren ontspannen en tot rust te komen

Setting: individueel, in een groep, gezin

Wat je nodig hebt: Kartonnen doos, knutselspulletjes, oude tijdschriften en spulletjes die het kind kunnen helpen om te ontspannen, zoals bijvoorbeeld een knuffeltje, boekje, sfeerlichtje, stressballetje, foto's, geurzakje, muziek. Vraag voorafgaand aan jullie afspraak om dit mee te nemen.

Hoe werkt het:

- Maak samen een relax-doos. Kies een kartonnen doos en versier hem aan de buitenkant, bijvoorbeeld met rustige kleuren en relax-plaatjes. Gebruik hiervoor stiften, papier, plaatjes uit oude tijdschriften, glitters of stickers.
- Kies samen spulletjes uit waarvan het kind rustig wordt en doe die samen in de doos.
- Bespreek per item hoe het kind dit helpt om rustig te worden.
- Spreek samen met ouder(s) af dat het kind de doos mag pakken als hij/zij zich niet fijn voelt of boosheid voelt opkomen, zodat hij/zij weer rustig wordt.

Tip: Help het kind met het bedenken wat erin kan, maar volg het kind en laat het kind bepalen wat er wel en niet ingaat.

Laat een ouder aanwezig zijn bij de sessie zodat ouders kunnen horen wat het kind zegt over de relax-spulletjes en hun kind kunnen helpen bij het toepassen in de praktijk.