

Hoe gebruik je de *ONTSPANPOSTER*?

Bedankt voor de aankoop van *ONTSPANPOSTER* 1!

Lekker in je vel, welbevinden, is de basis van alles. Zit een kind lekker in zijn vel dan zal het tot o.a. ontwikkeling, uiten, leren, groei komen. Het straalt innerlijke rust uit, is ontspannen, geniet, maakt plezier, is veerkrachtig, vol zelfvertrouwen en bovenal zijn zijn emoties in balans.

Hoe zorgen we er als professionals in de basis voor dat kinderen lekker(der) in hun vel zitten. En wat als ze niet lekker in hun vel zitten? Welke tools zet ik dan in om er voor te zorgen dat het kind weer lekker(der) in zijn vel komt?

Voor een gezond leven zijn vier elementen belangrijk: gezonde voeding, voldoende slaap, voldoende beweging én voldoende ontspanning. Ontspanning is vaak de pijler die de minste aandacht krijgt terwijl ontspanning belangrijk is om weer op te laden.

En daarom deze *ONTSPANPOSTER* met 6 eenvoudige ontspanoefeningen zodat jij direct met de kinderen waarmee je werkt aan de slag kunt gaan.

### **Hoe gebruik je de *ONTSPANPOSTER*?**

Stap 1: Print de poster uit (wanneer mogelijk heeft A3 de voorkeur).

Stap 2: Lamineer de poster voor de stevigheid.

Stap 3: Zoek samen naar een fijne plek om de poster op te hangen.

Stap 4: Sla de poster op de computer op, zodat je de poster ook op een digibord of ander scherm digitaal kunt bekijken en zo gemakkelijkere de extra's kunt aanklikken en kunt bekijken.

Stap 5: Bekijk samen de poster stap voor stap en laat de kinderen spelenderwijs de poster ontdekken en vertellen wat ze allemaal zien.

Stap 6: Richt dan de aandacht op de zon in het midden. Sta even stil bij de zon. Wat roept de zon bij jou op? Wat wil de zon jou vertellen?

Vertel dat de zon staat voor blij, je vrolijk voelen. Blij zijn zorgt ervoor dat je energie krijgt en zin hebt om dingen te doen. De zon, de emotie blij zorgt ervoor dat jij weer oplaadt. Het is belangrijk dat je zon veel schijnt. Daardoor kun je makkelijker met tegenslagen omgaan. Dat heet veerkracht.

Sta even samen stil bij de volgende vragen:

Waar word jij echt blij van? Hoe zie jij eruit als je blij bent? Waar in je lijf voel jij je blijheid?

Stap 7: Misschien hebben de kinderen het al zelf ontdekt. Rond de zon zie je zes gekleurde woorden staan. Dit zijn de zes kenmerken van welbevinden die zorgen dat je lekker in je vel zit. De kleuren van de woorden corresponderen met de kleuren van de zes oefeningen. Dus voor ieder kenmerk van welbevinden vind je een ontspanningsoefening terug. Bekijk samen de verschillende oefeningen en voer ze samen uit. Herhaal de oefeningen wanneer je maar wilt op ieder moment van de dag.

Stap 8: Klik de QR-code aan (poster op computer, digibord of tablet) en bekijk de extra's voor nog meer ontspanplezier. Herhaal de oefeningen wanneer je maar wilt en bouw je eigen ONTSPANTOOLBOX op.

Bij iedere ONTSPANPOSTER geven we nog extra uitleg en informatie. De ONTSPANPOSTER is opgebouwd uit de zes kenmerken van welbevinden zoals we je al eerder vertelden. Bij iedere ONTSPANPOSTER zullen we één van de stappen uitvergrooten en uitgebreider uitleggen. Voel je vrij om de downloads (extra's bij de posters) uit te printen en te bewaren in een multomap, zodat je de informatie behorende bij de ONTSPANPOSTER gemakkelijk bij de hand kunt pakken.

De ONTSPANPOSTERS zijn voor eigen gebruik als professional in je werk met kinderen. Wij gaan ervan uit dat er integer met ons werk wordt omgegaan. De ONTSPANPOSTERS zijn met veel liefde en tijd ontwikkeld. Het is niet toegestaan de ONTSPANPOSTERS met derden buiten je eigen werk te delen. Bij twijfel overleg dan even met ons. We denken graag met je mee.

Wij wensen je veel ontspanplezier en horen graag hoe jij de ontspanningsoefeningen in hebt gezet!

Stuur ons gerust een berichtje terug, we kijken uit naar jouw bericht!

Stralende groet,

Christel en Chantal

Vanuit ontspanning stralend jezelf!

info@relaxstralendjezelf.nl

[Relax! Stralend jezelf](https://www.relaxstralendjezelf.nl)