



# WERKBOEK ONTSPANNING VOOR KINDEREN

55 oefeningen om  
stress te verminderen



LAWRENCE SHAPIRO  
EN ROBIN SPRAGUE

HOGREFE



Lawrence Shapiro en Robin Sprague

# Werkboek Ontspanning voor kinderen

55 oefeningen om stress te verminderen

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>		11
<b>Inleiding voor ouders</b>		13
<b>1 MINDER STRESS IN JE HUIS</b>		17
<i>Activiteit 1</i>	Hoe gestrest ben je eigenlijk?	19
<i>Activiteit 2</i>	Manieren zoeken om stress te verminderen	22
<i>Activiteit 3</i>	Duidelijke grenzen stellen	24
<i>Activiteit 4</i>	Te veel technologie	26
<i>Activiteit 5</i>	Thuis rust krijgen	28
<b>2 LAAT DE STRESS JE NIET ONTMOEDIGEN</b>		31
<i>Activiteit 6</i>	Waar stress vandaan komt	33
<i>Activiteit 7</i>	Word stressdetective	36
<i>Activiteit 8</i>	Waar voel je stress?	38
<i>Activiteit 9</i>	Een gezonde manier van leven	39
<i>Activiteit 10</i>	Over je gevoelens praten	41
<i>Activiteit 11</i>	In jezelf praten	43
<i>Activiteit 12</i>	Het brainstormspel	45
<i>Activiteit 13</i>	Optimist of pessimist?	48
<i>Activiteit 14</i>	Dankbaarheid	50
<b>3 GOED ADEMHALEN: DE SLEUTEL TOT ONTSPANNING</b>		51
<i>Activiteit 15</i>	Spel je naam met buikademhalingen	55
<i>Activiteit 16</i>	Wat ben ik geweldig!	56
<i>Activiteit 17</i>	Mijn favoriete dingen	57
<i>Activiteit 18</i>	Gelukkige gedachten inademen	59

<b>4</b>	<b>ONTSPANNING DOOR GELEIDE FANTASIEËN</b>	61
	<i>Activiteit 19</i> Totale lichaamsontspanning	65
	<i>Activiteit 20</i> Een speciale plek	67
	<i>Activiteit 21</i> Innerlijke hulpjes	69
	<i>Activiteit 22</i> De helende regenboog	71
	<i>Activiteit 23</i> Kinderen helpen bij het naar bed gaan	73
	<i>Activiteit 24</i> Je eigenwaarde sterker maken	75
	<i>Activiteit 25</i> Wegdrijven van de stress	76
	<i>Activiteit 26</i> Van buikpijn afkomen	78
<b>5</b>	<b>MINDFULNESS – EEN NIEUWE MANIER OM MET STRESS OM TE GAAN</b>	79
	<i>Activiteit 27</i> Mindful eten	81
	<i>Activiteit 28</i> Mindfulness met een huisdier	84
	<i>Activiteit 29</i> Je taken mindful uitvoeren	87
	<i>Activiteit 30</i> Mindful in de natuur	89
<b>6</b>	<b>YOGA VOOR KIDS</b>	91
	<i>Activiteit 31</i> Ademhalen	93
	<i>Activiteit 32</i> Rekken en strekken	94
	<i>Activiteit 33</i> Focus en evenwicht	95
	<i>Activiteit 34</i> Rustig worden	96
<b>7</b>	<b>SPELEN OM JE TE ONTSPANNEN</b>	97
	<i>Activiteit 35</i> De Anti-verveeldoos	99
	<i>Activiteit 36</i> We kunnen allemaal met elkaar overweg	101
	<i>Activiteit 37</i> Mijn ontspanningsplek	102
	<i>Activiteit 38</i> Het wolkendoelhof	103
	<i>Activiteit 39</i> Steeds weer opnieuw	105
	<i>Activiteit 40</i> Spelletjes voor de rest van je leven	106

<b>8</b>	<b>ONTSPANNING DOOR CREATIVITEIT</b>	109
	<i>Activiteit 41</i> Sokkenpoppen	111
	<i>Activiteit 42</i> Zandtuintje	112
	<i>Activiteit 43</i> Super-jij	113
	<i>Activiteit 44</i> Gevoelens tekenen	115
	<i>Activiteit 45</i> Herinneringskralen	116
	<i>Activiteit 46</i> Een pot vol ontspanning	118
	<i>Activiteit 47</i> Muziek tekenen	120
<b>9</b>	<b>LACH OM TE ONTSPANNEN, EN LACH DAARNA NOG WAT MEER</b>	123
	<i>Activiteit 48</i> Lach de stress uit	125
	<i>Activiteit 49</i> Gekke foto's	126
	<i>Activiteit 50</i> Moppenavond	129
	<i>Activiteit 51</i> De verkleedpartij	130
	<i>Activiteit 52</i> Een hele rits rare woorden	131
	<i>Activiteit 53</i> Fotoshoot van gekke bekken	133
	<i>Activiteit 54</i> De gekke plek	134
	<i>Activiteit 55</i> Een streek uithalen, graag!	135
<b>Bijlage</b>	<b>Nog meer manieren om je te ontspannen en stress tegen te gaan</b>	139
	<b>Conclusie</b>	141
	<b>Dankwoord</b>	142
	<b>Over de auteurs</b>	143

# Voorwoord

*The relaxation and stress reduction workbook* (2008) heeft meer dan 900.000 mensen geholpen om hun lichaam te ontspannen, hun geest tot rust te brengen en weer controle te krijgen over hun leven. Dankzij de klinisch bewezen technieken voor stresshantering en ontspanning die in die klassieker staan, kunnen volwassenen onder andere beter omgaan met stressvolle gedachten en gevoelens, hun tijd beter indelen en op een assertievere manier communiceren. Toen we *The relaxation and stress reduction workbook* meer dan dertig jaar geleden publiceerden, wilden we de lezers helpen om zich te ontspannen, zodat ze dingen konden doen die echt belangrijk voor hen waren.

In dit nieuwe boek, *Werkboek ontspanning voor kinderen*, beschrijven de auteurs, Lawrence Shapiro en Robin Sprague, hoe je ervoor kunt zorgen dat je kind minder last heeft van stress. Enige stress is normaal en noodzakelijk voor de ontwikkeling van een mens, maar te veel kan schadelijk zijn – voor jou en voor je kind. Financiële problemen, relatieproblemen, dood of ziekte in de familie, ruzies met broers of zussen, het veranderen van een school, en zelfs de overgang van de ene naar de andere klas kunnen bij jou en je kind stress veroorzaken. Factoren die stress veroorzaken zullen er altijd zijn, maar je kunt leren om daar doeltreffend mee om te gaan.

Dit boek leert je hoe je deze stressverlagende technieken op je kind kunt overbrengen. Aan de hand van verschillende activiteiten – hoe maak je het thuis rustiger, word een stressdetective, enzovoort – verschaffen de auteurs informatie die van onschatbare waarde is voor ouders en kinderen die goed met stress willen leren omgaan. Er staan een paar van de beste ontspanningsmanieren in die ooit ontwikkeld zijn, zoals ademhalingsoefeningen, geleide fantasie, mindfulness en yoga. Zelfs spelletjes, creatieve oefeningen en lachen kunnen tot ontspanning en stressvermindering leiden. Wat ik vooral zo waardevol vind aan dit boek zijn het plezier en de creatieve manier waarop bewezen technieken zijn aangepast voor gebruik door kinderen. Met maar 10 of 15 minuten per dag kunnen je kind en jij vaardigheden leren waar je je leven lang plezier van zult hebben.

Stress zal er altijd zijn, maar in dit boek leer je dat er gezonde manieren zijn om ermee om te gaan en meer uit het leven te halen. Met deze vaardigheden kunnen je kind en jij je *onmiddellijk* beter voelen.

Veel succes!

Matthew McKay, coauteur van *The relaxation and stress reduction workbook*, 6e editie

# Inleiding voor ouders

Stress hoort bij de mens, het begint al voor de geboorte. Denk maar aan een baby die heerlijk in de baarmoeder ligt, maar opeens... beng! Daar begint de bevalling. De wanden komen met angstaanjagende kracht op hem af, hij wordt het geboortekanaal in geduwd en begint aan een donkere, claustrofobische reis. Wanneer hij dan eindelijk naar buiten barst, wordt hij begroet door felle lampen, geluiden en koude lucht. Hij wordt opgepakt, betast, onderzocht en schoon gewreven. Wat een welkom!

Als klein kind en ook later in zijn jeugd zal deze baby veel leuke dingen meemaken, maar hij zal ook genoeg stress ondervinden. En zo hoort het ook. Stress speelt een belangrijke rol in alle stadia van de ontwikkeling van een kind – vanaf het moment dat hij zelf zijn fles probeert vast te houden, tot aan de tafels van vermenigvuldiging. Voor alles wat je leert en tijdens het groeien is een zekere mate van stress nodig, gevolgd door het onbeschrijflijke plezier van een nieuwe prestatie.

Een beetje stress is normaal en gezond, maar te veel stress is helemaal niet goed. Grote stress – bijvoorbeeld als een kind naar een nieuwe school moet of als een familielid ziek is – kan veel impact hebben op kinderen. Ook een aanhoudend laag stressniveau eist zijn tol. De gevolgen kunnen lichamelijk zijn en zich uiten in bijvoorbeeld pijntjes, kwalen en een heel scala aan gezondheidsklachten. Maar stress kan ook je humeur en je gedrag beïnvloeden – een kind kan er hyper, somber, opstandig of angstig van worden. De meeste kinderen krijgen wel eens emotionele of gedragsproblemen, maar stress maakt alles nog veel erger.

Stress is geen abstracte kwelduivel, maar een zeer reëel verschijnsel. We meten stress aan de hand van veranderingen in het lichaam: de bloeddruk stijgt, de stofwisseling of de spijsvertering veranderen, het immuunsysteem en het zelfgenezend vermogen gaan achteruit. Door stress gaat het lichaam in de waakstand – bijna alle systemen van het lichaam lijden eronder. Ziekten die anders afgeweerd zouden worden, krijgen toch een kans.

Maar zoals je zult lezen wordt alles beter dankzij stressvermindering en ontspanning. Als kinderen leren hoe ze minder stress kunnen hebben, worden ze daar niet alleen gelukkiger van, maar ook gezonder.



## HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

In het eerste hoofdstuk van dit werkboek leer je hoe je thuis minder stress kunt hebben. Dat zal niet altijd gemakkelijk zijn en je zult je er ook niet echt populair mee maken bij je kinderen. Het betekent namelijk dat je de tv vaker uit moet zetten en beter op hun eetgewoonten moet letten. Je zult ze op tijd in bed moeten stoppen en vaker naar buiten moeten sturen om te spelen.

Stressvermindering wordt echter al stukken eenvoudiger met de activiteiten uit hoofdstuk 2, want je kind zal er snel genoeg achterkomen dat het er ook iets voor moet doen. We hopen dat jij en je kind binnen een paar dagen gaan inzien dat stressvermindering gewoon een goede en gezonde gewoonte is, net zoals tandenpoetsen of in bad gaan.

Er zijn soorten stress die niet zomaar verdwijnen. Misschien heeft je kind een leerstoornis of is er een probleem met zijn gezondheid. Of er is iets binnen het gezin veranderd: een scheiding, een verhuizing, een zieke ouder... Deze en veel andere situaties leveren elke dag weer stress op voor je kind, maar – en dit is een belangrijke ‘maar’ – kinderen kunnen simpele en zelfs leuke manieren aanleren om met stress om te gaan. Dankzij de vaardigheden die ze in dit hoofdstuk opdoen, worden zelfs ernstige problemen gemakkelijker te hanteren. De gevolgen van stress voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid van je kind worden er kleiner door, zowel op de lange als op de korte termijn.

In hoofdstuk 3 tot en met 9 leren jij en je kind hoe belangrijk ontspanning is om stress aan te kunnen. Met ontspanning bedoelen we niet op de bank hangen en zappen, of in het weekend heel lang uitslapen, ook al is het verstandig om goed te slapen. We bedoelen de actieve technieken die voor de meeste therapeuten en hulpverleners in Amerika inmiddels standaardpraktijk zijn.

In deze hoofdstukken vind je activiteiten op het gebied van ademhaling, geleide fantasieën, mindfulness, yoga, spelenderwijs omgaan met stress, en meer. Al deze technieken helpen je kind om de schadelijke gevolgen van stress te leren indammen. Kinderen vinden vaak de ene techniek aantrekkelijker dan de andere. We raden je daarom aan het boek eerst door te kijken en over de activiteiten te lezen die je interesseren. Gedurende de jaren dat we ouders therapeutische activiteiten hebben voorgeschreven, merkten we dat de activiteiten die de ouders zelf leuk vinden ook het beste werken bij hun kinderen.

Als je een ontspanningstechniek hebt gevonden die het beste bij jou en je kind past – en misschien ook bij de rest van het gezin – moet je het volgende ter harte nemen.

Oefen elke dag, want ontspanning als manier om stress te verminderen kun je niet alleen maar zo af en toe doen. Zoals je zult merken, duren de ontspanningsactiviteiten uit dit werkboek over het algemeen maar 10 tot 15 minuten, maar je kind heeft er alleen iets aan als het ze elke dag doet.

Let op: alles wat we over kinderen zeggen is ook op jou van toepassing. Jij zult gelukkiger en gezonder zijn als je zorgt dat je zelf ook minder stress hebt en gewoon 10 minuten per dag uittrekt om te oefenen in ontspanning.

Dus schuif die luie stoel maar aan, zet rustige muziek op en haal een paar keer diep in je buik adem. Ontspan je spieren. Sluit je ogen een paar minuten en stel je voor dat je op een steiger zit uit te kijken over een kalm meer. Een koele bries brengt je troost en verlichting. Wedden dat je je nu al beter voelt? En anders... begin dan maar met hoofdstuk 1.

Veel succes op jullie reis,

de auteurs

# 1

## Minder stress in je huis

Je mag dit werkboek dan voor je kind hebben gekocht, dit hoofdstuk is alleen voor jou, omdat jij de belangrijkste persoon bent die de hoeveelheid stress in huis kan terugdringen. Wat de oorzaak van de stress ook is waar je gezin onder gebukt gaat – financiële problemen, echtelijke ruzie, ziekte, een verhuizing –, de stappen die je in dit hoofdstuk gaat zetten, zullen werkelijk effect hebben.

Als je de hoeveelheid stress in het leven van je kind wilt verminderen, kun je het beste bij jezelf beginnen. Het hoofdstuk begint met activiteiten die je helpen om je eigen stress onder ogen te zien en te bedenken wat je eraan zou kunnen doen. Daarna besteed je extra aandacht aan een paar dingen waar je misschien nooit zo bij stilstaat, maar die jou en je kind extra stress bezorgen. Leven jullie wel gezond? Wordt het leven van je kind gemakkelijker of moeilijker door jouw manier van opvoeden? Zijn er te veel apparaten in huis die de stress vergroten?

Ouders zeggen vaak dat ze zich overweldigd voelen door wat ze allemaal moeten in het leven, alsof ze het gevoel hebben dat ze op zes plaatsen tegelijk moeten zijn. Maar zo hoeft het leven niet te zijn. Er zal altijd stress zijn, maar je kunt van alles doen om daar beter tegen te kunnen. De activiteiten in dit boek helpen je een eind op weg, en ook aan de activiteiten in de rest van het werkboek kun je veel hebben.

Als je het gevoel hebt dat je wel wat extra hulp kunt gebruiken, dan moet je daar vooral om vragen. Mensen die veel last van stress hebben, kunnen er baat bij hebben om naar een therapeut te gaan. Deze leert ze niet alleen technieken om stress te verminderen, maar ook manieren waarop je beter met de stress omgaat die nu eenmaal bij het leven hoort. De beste manier om aan een therapeut te komen, is door mond-tot-mondreclame. Er zijn ook websites, zoals [www.allepsychologen.nl](http://www.allepsychologen.nl), waar je een therapeut kunt zoeken.

## Activiteit 1

### Hoe gestrest ben je eigenlijk?

Weet je nog wat stewardessen altijd vertellen wat je moet doen als de druk in de cabine wegvalt en de zuurstofmaskers naar beneden vallen? ‘Eerst je zuurstofmasker opdoen, dan je kind helpen.’ Hetzelfde geldt voor stress. Wat kun je doen om zelf minder gestrest te zijn voordat je je kind gaat helpen?

Iedereen vertoont wel een bepaalde mate van stress, maar sommige mensen krijgen gewoon meer te verduren dan andere. Het helpt als je weet op welke gebieden je gevoelig bent voor stress, zodat je er iets aan kunt doen. Net zoals een arts je onderzoekt voor een medische controle, willen wij eerst inventariseren welke dingen bij jou stress veroorzaken.

In de volgende tabel staan vormen van stress waar ouders vaak mee te maken hebben: problemen op het werk, ruzie binnen het gezin, gezondheid, enzovoort. Geef elk onderdeel een cijfer van 1 tot 3 en tel daarna je score op. De hoogst mogelijke score is 39.

Als je tussen de 0 en 13 scoort, heb je weinig stress. Als je score tussen 14 en 26 ligt, heb je wel enige stress. Je nadert de gevarenzone, maar we hopen dat je door dit boek gaat inzien dat stress een serieuze dreiging vormt voor je gezondheid. Als je score tussen 27 en 39 ligt vormt stress een serieuze bedreiging voor je gezondheid. De kans bestaat dat je wat extra hulp nodig hebt van een coach, een predikant of priester, een familielid of goede vriend. Maak van je gezondheid een prioriteit, voor jezelf en voor je gezin.

## Hoe gestrest ben je eigenlijk?

### STRESSTEST VOOR OUDERS

Omcirkel de uitspraken in de kolommen die op jou van toepassing zijn. Als een bepaald gebied van je leven je geen stress bezorgt, sla je dat over.

Oorzaak van de stress	Mild (1 punt)	Matig (2 punten)	Ernstig (3 punten)
<b>Werk</b>	Ik werk parttime.	Ik werk fulltime.	Ik werk meer dan 40 uur per week.
<b>Aantal kinderen</b>	Een	Twee	Drie of meer
<b>Ouders</b>	Mijn ouders hebben me af en toe nodig.	Mijn ouders hebben chronische problemen en hebben me steeds vaker nodig.	Mijn ouders wonen bij me in omdat ze chronische problemen hebben.
<b>Schoonouders</b>	Mijn schoonouders hebben me af en toe nodig.	Mijn schoonouders hebben chronische problemen en hebben me steeds vaker nodig.	Mijn schoonouders wonen bij me in omdat ze chronische problemen hebben.
<b>Gezondheid</b>	Ik heb typische klachten voor mijn leeftijd.	Ik heb problemen met mijn gezondheid, maar ze zijn niet ernstig.	Ik heb milde tot ernstige problemen met mijn gezondheid.
<b>Financiën</b>	Ik spaar, maar niet veel.	Ik ben vaak bang dat we niet genoeg geld hebben.	Ik heb heel ernstige financiële problemen.
<b>Weer</b>	Ik heb problemen die bij het seizoen horen, zoals lange winters.	Ik heb ernstige problemen met het weer, zoals stormen en overstromingen.	Mijn huis is getroffen door een aan het weer gerelateerde ramp.

## Activiteit 1

### Hoe gestrest ben je eigenlijk?

Oorzaak van de stress	Mild (1 punt)	Matig (2 punten)	Ernstig (3 punten)
Ruimte	Het huis is aan de kleine kant.	We barsten bijna uit het huis.	We maken wekelijks ruzie vanwege het ruimtegebrek.
Reizen voor je werk	Ik ben minder dan een halfuur onderweg van en naar mijn werk.	Ik moet een halfuur tot 1 uur per dag reizen voor mijn werk.	Ik ben meer dan 1 uur per dag onderweg voor mijn werk.
Steun	Ik heb vrienden en familie in de buurt, maar niet genoeg.	Ik heb familie en vrienden, maar bijna niemand van hen woont in de buurt.	Ik heb bijna niemand die met me praat of me helpt.
Problemen van kinderen	Mijn kinderen hebben gewone problemen, met vriendjes en op school.	Mijn kinderen hebben matig ernstige problemen die van invloed zijn op hun welzijn.	Mijn kinderen hebben ernstige leer-, geestelijke of lichamelijke problemen.
Buurt	Het kon beter.	Het is een achterbuurt.	Het is hier onveilig.
Andere problemen thuis	Ik heb soms andere problemen thuis.	Ik heb vaak andere problemen thuis.	Ik heb thuis veel problemen, die nooit opgelost lijken te worden.
Totaal			