

Ontspanning & contactoefeningen



Inhoudsopgave

Fantasie massage	Bladzijde
Inleiding	3
Pizza bakken	4
Taart bakken	5
Het weerbericht	6
Groentetuintje	7
Schilderij	8
Schat zoeken	9
Sneeuwbaan	10
BBQ	11
Feestje	12
Wasstraat	13
Orkest	14
Dierentuin	15
Kleurplaat	16
School	17
Gymnastiek	18

Inleiding

Een goede band hebben of contact met je kind maken is niet altijd vanzelfsprekend.

In dit boekje staan leuke, uitnodigende en praktische oefeningen die je kunnen helpen het contact en de band met het kind te versterken. De oefeningen zijn geschikt voor jonge, maar ook voor de wat oudere kinderen: de werkwijze is speels en uitnodigend!

De oefeningen zijn gebaseerd op de bewegingspedagogiek van Veronica Sherborne.

Sherborne is een methode waarmee kinderen en ouders door middel van lichaamscontactspelletjes leren om zorg te dragen voor zichzelf en elkaar, om samen te werken en om eigen kracht te ontwikkelen. Hierdoor groeit hun zelfvertrouwen en lichaamsbewustzijn.

Ze leren hoe ze op een prettige manier contact kunnen maken en zich kunnen uiten door middel van lichaamstaal. Sherborne is uniek omdat het een methode is die spelen, aanraken en bewegen als uitgangspunt heeft. Het leren gebeurt door voelen, beleven en mogelijkheden onderzoeken.

Dit boekje geeft ideeën over contactspel door middel van aanraking. Bij alle oefeningen is het handig dat je kind met de rug naar je toe zit of lekker op de grond en/of bed op de buik ligt. De oefeningen zijn speelse rustmomentjes voor ouder en kind.

Veel kinderen vinden deze spelletjes leuk om te doen na een drukke dag of net voor het slapen gaan. Bekijk welke manier van aanraking je kind prettig vindt. Het ene kind houdt meer van een stevige aanraking en het andere kind meer van een kriebelende aanraking. Zorg dat het niet kriebelen is, want dan is het voor het kind moeilijk om te ontspannen en kan het kind overprikkeld raken.

Geniet van de oefeningen, geef de verbeelding de vrije loop en maak plezier met elkaar.

Pizza bakken

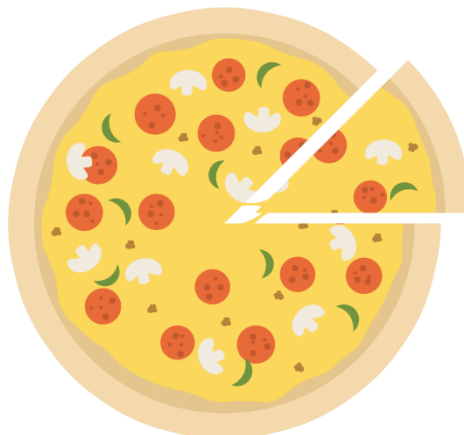
Bak een lekkere pizza op de rug van je kind en geef jullie verbeelding de vrije loop.

Vertel dat je een pizza op de rug van je kind gaat maken. Laat je kind met de rug naar je toe zitten of op zijn buik liggen.

1. Meel dwarrelt op de rug (vingers tikken en trommelen over de rug)
2. Giet er water bij (strijk met je handen over de rug)
3. Kneed het deeg (licht masseren)
4. Spreid het deeg uit en maak het deeg dun (kneeden en strijken)
5. Vraag wat je kind op zijn pizza wil...
6. Tomatensaus (maak met je vlakke hand strijkende bewegingen)
7. Beleg de pizza met lekkere dingen, alles mag erop! (druk zacht, strijk, masseer en kneed op verschillende plekken op de hele rug en schouders, van het stuitje tot de nek)
8. ...is de pizza klaar? Dan mag de pizza in de oven
Je mag de pizza in de oven duwen (zachtjes tegen de rug duwen) of je wrijft je handen tegen elkaar warm en legt de "warme" handen op de rug van het kind
9. Je kind zegt: "PING" als de pizza klaar is
10. Snijd de pizza in stukjes. Vraag aan je kind in hoeveel stukjes de pizza gesneden moet worden en tel samen de stukjes (snijd met de zijkant van je handen over de hele rug. Houd je handen gestrekt, maar de vingers ontspannen)
11. Geef je kind ook een stukje pizza

Draai eventueel de rollen om en laat je kind een pizza op jouw rug maken.

Buon appetito



Taart bakken

Bak een lekkere taart op de rug van je kind en geef jullie verbeelding de vrije loop.

Vertel dat je een taart op de rug van je kind gaat maken. Laat je kind met de rug naar je toe zitten of op zijn buik liggen.

1. Meel dwarrelt op de rug (vingers tikken en trommelen over de rug)
2. Giet er water bij (strijk met je handen over de rug)
3. Knead het deeg (licht masseren)
4. Spreid het deeg uit (kneden en strijken)
5. Vraag wat je kind op zijn taart wil...
6. Room (maak met je vlakke hand strijkende bewegingen)
7. Beleg de taart met lekkere dingen, alles mag erop! (druk zacht, strijk, masseer en kneed op verschillende plekken op de hele rug en schouders, van het stuitje tot de nek)
8. ...is de taart klaar? Dan mag de taart in de koelkast om op te stijven
Je mag de taart in de koelkast duwen (zachtjes tegen de rug duwen)
9. Je kind zegt: "PIEPPIEP" als de taart klaar is
10. Snijd de taart in stukjes. Vraag aan je kind in hoeveel stukjes de taart gesneden moet worden en tel samen de stukjes (snijd met de zijkant van je handen over de hele rug. Houd je handen gestrekt, maar de vingers ontspannen)
11. Geef je kind ook een stukje taart

Draai eventueel de rollen om en laat je kind een taart op jouw rug maken.

Dat wordt lekker smullen!



Het weerbericht

Maak het weerbericht op de rug van je kind en geef jullie verbeelding de vrije loop.

Vertel dat je het weerbericht van vandaag op de rug van je kind gaat maken. Laat je kind met de rug naar je toe zitten of op zijn buik liggen.

1. *Het is vandaag ... (dag en datum noemen)* (Leg je handen op de rug van je kind)
2. *Vanochtend begon de dag met het opkomen van de zon* (maak met je volle hand cirkels op de rug van je kind)
3. *Toen kwamen er ineens stapelwolken* (druk met je vingers voorzichtig op de rug)
4. *... en weet je wat er toen ging gebeuren? Het ging zachtjes regenen* (trommel zachtjes met je vingertoppen op de rug van je kind)
5. *Maar het ging steeds harder regenen* (trommel harder en sneller met je vingertoppen op de rug van je kind)
6. *Toen kwam er zelfs donder en bliksem* (maak zigzagbewegingen met je handen en klop zachtjes met je vuisten op de rug van je kind)
7. *Gelukkig ging de donder en de bliksem snel voorbij. Er kwam een windje opzetten, eerst een zacht windje, maar het ging steeds harder waaien* (blaas eerst zachtjes en daarna steeds harder over de rug en in de nek van je kind)
8. *Opeens stopte de wind* (handen rusten op de rug van je kind)
9. *Na regen komt zonneschijn met een prachtige regenboog* (maak 6 bogen met je vingers over de rug van je kind)
10. *En ook de zon komt nog even tevoorschijn* (maak met je volle hand cirkels op de rug van je kind)
11. *Aan het einde van de dag gaat de zon weer onder* (langzaam met beide handen van boven naar beneden strijken)

Draai eventueel de rollen om en laat je kind het weerbericht op jouw rug maken.



Groentetuintje

Maak een groentetuintje op de rug van je kind en geef jullie verbeelding de vrije loop. Vertel dat je een groentetuintje op de rug van je kind gaat maken. Laat je kind met de rug naar je toe zitten of op zijn buik liggen.

1. *Het is vandaag ... (dag en datum noemen) en we gaan vandaag een tuintje op je rug maken* (teken met je handen een groot vierkant op de rug van je kind)
2. *Eerst gaan we de aarde omwoelen* (masseer en kneed met je vingers de rug van je kind)
3. *Daarna halen we het onkruid eruit* (pluk met duim en wijsvinger op de rug van je kind)
4. *Daarna harken we de aarde* (maak van je vingers een hark en masseer de gehele rug)
5. *Nu maken we geultjes waar straks de zaadjes in moeten* (maak met je vingers lange strepen over de lengte van de rug)
6. *In de geultjes stoppen we zaadjes* (maak met de wijsvinger stipjes op de rug) en benoem waar de zaadjes van zijn (boontjes, aardbeien, worteltjes enz.)
7. *Als alle zaadjes in de aarde zitten maken we de geultjes weer dicht* (strijk met beiden handen over de breedte van de rug)
8. *Nu moet er een beetje water bij* (trommel met de vingers op de rug van je kind)
9. *Maar alleen regen is niet genoeg, zaadjes houden ook van de zon* (maak met je volle hand cirkels op de rug van je kind)
10. *En nu moeten we even wachten* (je kind zegt; TIKTAKTIKTAKTIKTAK)
11. *Het is tijd... alle groente fruit zijn klaar. Plukken maar!*

Draai eventueel de rollen om en laat je kind het groentetuintje op jouw rug maken.



Schilderij

Maak een schilderij op de rug van je kind en geef jullie verbeelding de vrije loop.

Vertel dat je een schilderij op de rug van je kind gaat maken. Laat je kind met de rug naar je toe zitten of op zijn buik liggen.

1. *Ik ga vandaag een schilderij maken op een groot stuk hout* (teken met je handen een groot vierkant op de rug van je kind)
2. *Eerst ga ik het hout glad maken met een schuurmachine* (wrijf in tegengestelde richting met beide handen over de breedte van de rug van je kind)
3. *Daarna veeg en blaas ik het stof weg* (veeg met de zijkant van je hand over de rug van je kind en blaas zachtjes over de rug en in de nek)
4. Vraag je kind wat je op het stuk hout mag schilderen en welke kleur je daarvoor moet gebruiken (schilder met je wijsvinger)
5. Is het schilderij klaar? Laat het even drogen (zachtjes blazen over de rug en in de nek van je kind)
6. *Wauw, wat een prachtig schilderij!*

Draai eventueel de rollen om en laat je kind een schilderij op jouw rug maken.



Schat zoeken

Bekijk de schatkaart op de rug van je kind en geef jullie verbeelding de vrije loop.

Vertel dat je een schatkaart op de rug van je kind gaat bekijken. Laat je kind met de rug naar je toe zitten of op zijn buik liggen.

1. *Vandaag gaan we iets heel bijzonders doen. Ik ga een schatkaart op je rug bekijken* (teken met je handen een groot vierkant op de rug van je kind)
2. *Eerst moeten we de kreukels uit de schatkaart halen* (strijk stevig met je handen over de rug van je kind)
3. *Eens even kijken...* (laat je handen op de rug van je kind rusten)
4. Maak met je vingertoppen een route over de rug van je kind en benoem wat je ziet (*hier moet ik 4 stapjes naar rechts* - tik 4x met je vinger op de rug van je kind, *hier moet ik 3x een rondje lopen* - maak met je vinger 3 cirkels, *hier moet ik 2x stampen* - druk 2x met je vuist voorzichtig op de rug van je kind, ... enz.
5. *Hier staat een kruis* (maak met je vinger een kruis op de rug van je kind)
6. *Dit is de goede plek! Hier moeten we graven!* (graaf met je vingers over de rug van je kind)
7. *Hé... wat voel ik nu? Ik voel iets hards* (druk met je vingers stevig op de rug van je kind)
8. *Weet je wat ik zie? Ik zie een schatkist! Heb jij de sleutel? Nee? Dan zaag ik hem open* (zaag met de zijkant van je hand over de rug van je kind)
9. *Weet je wat ik zie? Kriebelbeestjes!* (kriebel met je vingers over de rug, nek en hoofd van je kind)

Draai eventueel de rollen om en laat je kind een schat zoeken op jouw rug.



Sneeuwbaan

Maak een ijsbaan op de rug van je kind en geef jullie verbeelding de vrije loop.

Vertel dat je een ijsbaan op de rug van je kind gaat maken. Laat je kind met de rug naar je toe zitten of op zijn buik liggen.

1. Het sneeuwt! (tik met je vingers op de rug van je kind)
2. O o o, wat een sneeuw. Weet je wat, we maken van de sneeuw een sneeuwbaan! We stampen eerst de sneeuw plat (druk met de platte hand op de rug van je kind)
3. Eens even voelen, is de sneeuwbaan al glad? (glijd met 3 vingers op verschillende plekken over de rug)
4. Hé, wie komt daaraan? Het is de buurvrouw op haar mooie rode hakschoentjes! (druk met je vinger puntjes op de rug van je kind)
5. Buurvrouw, pas op! O, nee... ze glijdt uit. Boem op haar billen. (druk stevig met de vuist op de rug van je kind)
6. Die glijbaan was toch niet zo'n goed idee. Weet je wat, we strooien zout. Dan smelt het ijs. (trommel met de vingers op de rug van je kind)
7. Nu vegen we de sneeuw en zout aan de kant (veeg met de zijkant van de hand over de rug van je kind)
8. Hé, wie komt daaraan gelopen. Het is de buurvrouw op haar nieuwe rode hakschoentjes. (druk met je vinger puntjes op de rug van je kind)

Draai eventueel de rollen om en laat je kind een sneeuwbaan maken op jouw rug.



BBQ

Maak een BBQ op de rug van je kind en geef jullie verbeelding de vrije loop.

Vertel dat je een BBQ op de rug van je kind gaat maken. Laat je kind met de rug naar je toe zitten of op zijn buik liggen.

1. *We steken de BBQ aan! Eerst moeten de kolen erin* (tik met de knokkels op de rug van je kind)
2. *Het vuur gaat aan. Nu wordt het warm* (wrijf in tegengestelde richting over de breedte van de rug van je kind)
3. *We gaan olie op het rooster doen* (zet met je vingers strepen in de lengte van de rug van je kind)
4. *Wat mag erop de BBQ? Een hamburger?* (druk met de platte hand op de rug van je kind) en wat mag er nog meer op de BBQ?
5. *Het vlees moet even omgedraaid worden* (druk met de andere kant van je hand op de rug van je kind)
6. *Het eten is klaar!* (pluk met je duim en wijsvinger op de rug van je kind)
7. *Eet smakelijk! Wie maakt de BBQ schoon?* (wrijf met de vlakke hand over de rug van je kind)

Draai eventueel de rollen om en laat je kind een sneeuwbaan maken op jouw rug.



Feestje!

Maak een feestje op de rug van je kind en geef jullie verbeelding de vrije loop.

Vertel dat je een feestje op de rug van je kind gaat maken. Laat je kind met de rug naar je toe zitten of op zijn buik liggen.

1. *Het is feest! We gaan de boel versieren* (tik met de knokkels van je vuisten op de rug van je kind)
2. *Eerst blazen we de ballonnen op* (Blaas hard en zacht over de rug van je kind)
3. *We gaan eens even tellen hoeveel ballonnen ik al heb* (wrijf kleine cirkels over de rug van je kind en tel de ballonnen)
4. *Dan hangen we de slingers op* (maak met je vinger slingers over de rug van je kind)
5. *Bij een feestje hoort ook confetti!* (trommel met je vingers op de rug van je kind)
6. *Bij een feestje hoort natuurlijk ook een echte feestmuts* (teken met je vinger een driehoek op de rug van je kind en vraag aan je kind hoe de feestmuts eruit moet zien- stippen, slingers, stempels enz. en teken dit)
7. *Daar komt het feestvarkentje! Gefeliciteerd* (geef kusjes op de rug van je kind)
8. *En na het feestje vegen we alles weer op!* (strijk stevig met de vlakke hand over de rug van je kind)

Draai eventueel de rollen om en laat je kind een feestje maken op jouw rug.



De wasstraat

Maak een wasstraat op de rug van je kind en geef jullie verbeelding de vrije loop.

Vertel dat je kind een smerige auto is die door de wasstraat moet. Laat je kind op handen en knieën zitten en vraag wat voor auto je kind wil zijn. (merk, kleur, groot of klein).

1. *Zo, wat is deze auto vies! We gaan de auto eerst nat maken* (tokkel met je vingers op de rug van je kind)
2. *Daarna gaan we de auto inwrijven met spons en autoshampoo, net zo lang totdat de auto vol met schuim zit. O o, wat een schuim!* (Maak cirkels met je vlakke hand over de rug van je kind)
3. *De sproeiers sproeien het schuim weer weg* (trommel zachtjes met je vingers over de rug van je kind)
4. *Nu komen de borstels om de auto nog even goed te poetsen* (wrijf stevig met je vuist cirkels over de rug van je kind)
5. *Alle sop moet weggespoeld worden* (strijk in tegengestelde richting met je vlakke hand over de rug van je kind)
6. *Nu komt de blazer!* (Blaas over de rug en in de nek van je kind)
7. *Klaar! De auto ziet er weer prachtig en schoon uit!* (geef kusjes op de rug van je kind)

Draai eventueel de rollen om en laat je kind een wasstraat maken op jouw rug.



Het orkest

Maak een orkest op de rug van je kind en geef jullie verbeelding de vrije loop.

Vertel dat je een orkest op de rug van je kind gaat maken. Laat je kind met de rug naar je toe zitten of op zijn buik liggen. Je mag bij elk instrument geluid maken.

1. *Ik ga een orkest op je rug maken met allemaal verschillende muziekinstrumenten. De dirigent staat voor het orkest en zwaait met zijn stokje* (start met beide wijsvingers in het midden op de ruggengraat bovenaan en maak lijnen naar de zijkant van de rug van je kind)
2. *Eerst hoor ik een viool* (zaag met de zijkant van je hand op de rug van je kind)
3. *Daar is de trommel* (trommel zachtjes met je vlakke handen over de rug van je kind)
4. *Nu hoor ik de piano* (speel piano op de rug van je kind)
5. *Wat hoor ik nu? Dat is een schuiftrompet!* (maak met beide handen een plukbeweging, start naast elkaar en trek het uit over de rug van je kind)
6. *Daar hoor ik het fluiten!* (maak met je vingers strepen over de rug van je kind)
7. *Wat is dat voor een geluid? Volgens mij hoor ik een grote trommel* (tik met je vuisten een melodie op de rug van je kind)
8. *... en toen was het liedje uit en klonk er een luid applaus!* (klap 1x in je handen boven de rug en laat je handen gespreid op de rug van je kind vallen. Wissel af in snelheid en hard/zacht klappen)
9. *Welk liedje heeft het orkest speciaal voor jou gespeeld?*

Draai eventueel de rollen om en laat je kind een orkest maken op jouw rug.



De dierentuin

Maak een dierentuin op de rug van je kind en geef jullie verbeelding de vrije loop.

Vertel dat je een dierentuin op de rug van je kind gaat maken. Laat je kind met de rug naar je toe zitten of op zijn buik liggen.

1. *We gaan vandaag naar de dierentuin. Ga je mee?* (Maak een weggetje met de vinger over de rug van je kind)
2. *Aan de linkerkant zien we als eerste de olifanten* (Klop met je vuisten om en om op de rug van je kind)
3. *Hé, wat staat daar voor een roze vogel op 1 been?* (tik met je vlakke hand zachtjes aan de zijkant van de rug van je kind) *het is een flamingo*
4. *We lopen verder* (maak een weggetje met je vinger over de rug van je kind)
5. *Wat zie ik daar in de verte... Ik zie de apenrots!* (kriebel met je vingers over de rug van je kind)
6. *Wie trekt daar de blaadjes van de bomen? Wat hebben ze een lange nek, het zijn de giraffes* (maak met je vingers strepen over de rug van je kind)
7. *Wat is dat voor een geluid? Wie hoor ik daar knorren?* (maak knorgeluiden en ga met je kin over de rug van je kind - dit kriebelt)
8. *Hé, wie neemt daar een duik in het water? Wat een snorharen! Het is een ... zeehond* (klap zachtjes met je vlakke hand op de rug van je kind)
9. *Dan gaan we nu naar het binnen verblijf van de dieren* (teken met je vinger een groot vierkant op de rug van je kind)
10. *In het grote aquarium zwemmen verschillende vissen* (Maak van je handen een vis en laat de vis over de rug van je kind zwemmen)
11. *We zijn bijna aan het einde van de dierentuin, we gaan nog naar 1 dierenverblijf. Weet jij welke? Het is er heel erg warm. We gaan naar de vlindertuin* (tik heel zachtjes met je vingertoppen op de rug van je kind)

Draai eventueel de rollen om en laat je kind een dierentuin maken op jouw rug.



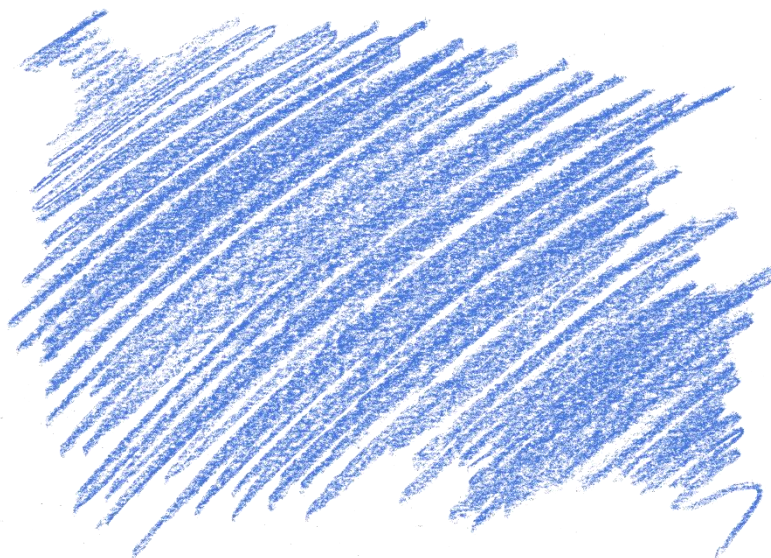
Kleurplaat

Maak een kleurplaat op de rug van je kind en geef jullie verbeelding de vrije loop.

Vertel dat je een kleurplaat op de rug van je kind gaat maken. Laat je kind met de rug naar je toe zitten of op zijn buik liggen.

1. *We gaan vandaag een mooie kleurplaat maken. Wat zal ik op je rug gaan tekenen?* Je kind kiest en jij tekent op de rug van je kind. Benoem wat je tekent. Je kind zal je vinger op de rug gaan volgen.
2. Voorbeeld: *Kleurplaat van een hondje (teken met je vinger op de rug van je kind het hoofd, de oren, neus, snorharen en de ogen) o, jee..... 1 oor is groter dan het andere oor* (Gum het oor uit door met duim en wijsvinger kort een wrijfbeweging te maken over de rug van je kind)
3. *Ik ga nu het lijf van het hondje tekenen, wil je dat het hondje lange of korte pootjes heeft? Wil je een lange of korte staart?* (teken met je wijsvinger)
4. *Zo het hondje is klaar! Wat mis je nog?* Denk aan halsband, bot of eten (teken met je wijsvinger)
5. *Nu gaan we het hondje inkleuren* (vraag je kind welke kleur hij of zij wil. Denk aan glitters - zachtjes drukken met je vingers, stempelen - zachtjes met de vingertoppen drukken, inkleuren - met je vinger over de rug van je kind wrijven)
6. *Hoe heet het hondje?*
7. *Weet je wat hondjes heel erg fijn vinden? Knuffelen!* (geef kusjes en knuffels op de rug van je kind)

Draai eventueel de rollen om en laat je kind een kleurplaat maken op jouw rug.



School

Je gaat School uitbeelden op de rug van je kind, geef jullie verbeelding de vrije loop. Vertel dat je school gaat uitbeelden op de rug van je kind. Laat je kind met de rug naar je toe zitten of op zijn buik liggen.

1. *We gaan vandaag school uitbeelden op je rug. Eerst lopen we van huis naar school.* (loop met je vingers over de rug van je kind) Benoem wat je tegenkomt op de weg van huis naar school.
2. *Daar is je school. Ik zie juf/ meester al op je wachten. Hallo juf/ meester!* (loop met je vingers over de rug van je kind, sta stil en druk met je vingers licht op de rug van je kind als je juf/meester begroet)
3. *Nu lopen we vrolijk naar binnen* (huppel met je vingers over de rug van je kind)
4. *Je gaat zitten op je plekje, want juf/meester begint met rekenen* (schrijf met je wijsvinger getallen op de rug van je kind)
5. *Eindelijk het is pauze. We gaan lekker buitenspelen* (speel met je handen op diverse manieren op de rug van je kind - trommelen met de vingers, zachtjes kloppen met de vuisten, met de vlakke handen drukken, geef jullie verbeelding de vrije loop)
6. *Na de pauze is het tijd om te schrijven* (schrijf letters met de wijsvinger op de rug van je kind en laat eventueel je kind de letters raden)
7. *School is uit! Het is tijd om naar huis te gaan* (loop met de vingers over de rug van je kind)
8. *Hé, wie zie ik daar..... het is mama/ papa!* (geef kusjes en knuffels op de rug van je kind) *Welkom thuis!*

Draai eventueel de rollen om en laat je kind school uitbeelden op jouw rug.



Gymnastiek

Je gaat Gymnastiek uitbeelden op de rug van je kind, geef jullie verbeelding de vrije loop. Vertel dat je gymnastiek gaat uitbeelden op de rug van je kind. Laat je kind met de rug naar je toe zitten of op zijn buik liggen.

1. *We gaan vandaag gymnastiek doen op je rug. Eerst gaan we lekker rennen* (ren met de vingers over de rug van je kind van boven naar beneden)
2. *Om lekker warm te worden gaan we nu kleine kikkersprongetjes maken* (spring met 2 vingers naast elkaar in tempo op de rug van je kind)
3. *Maar kikkers kunnen ook heel erg hoog springen!* (maak grote sprongen met 2 vingers tegelijk langzaam op de rug van je kind)
4. *We gaan kast springen* (loop 4 stappen en laat je hand op de kop vallen op de rug van je kind en herhaal)
5. *Wat is dit een leuke gymles! We gaan ook nog touwzwaaien!* (zet 2 vingers op de onderkant van de rug van je kind, maak een grote sprong en laat je 2 vingers van boven naar beneden over de rug van je kind terug glijden)
6. *Het is bijna tijd om te stoppen, als laatste doen we nog een tik spel!* (trommel snel over de rug van je kind en stop af en toe- dan is er een kindje getikt! Laat je kind het aantal keren dat je stopt tellen)
7. Het is tijd om op te ruimen (veeg met de vlakke hand over de rug van je kind).

Draai eventueel de rollen om en laat je kind gymnastiek uitbeelden op jouw rug.



Fantasie

Welk spelletje heb jij bedacht voor op je rug?
Schrijf het vlug op, anders vergeet je het misschien.

