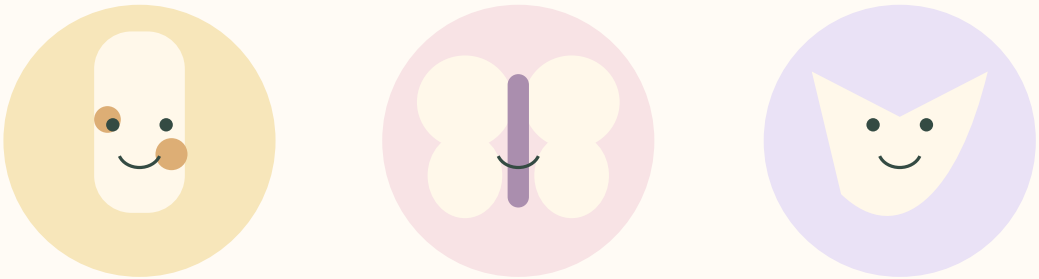
MIJN KLEINE
KOMPASAVONTUUR

Rust in mijn hoofd, kracht in mijn hart!



5 speelse oefeningen voor rust, gevoelens
en zelfvertrouwen

Een gratis cadeautje voor jou en je kind

MijnKindKompas

www.mijnkindkompas.be

Welkom, kleine avonturier!

Een avontuur dat helemaal van jou mag zijn

Hallo, lieve avonturier!

Wist je dat jij een eigen kompas hebt? Niet eentje voor in je rugzak, maar eentje dat je helpt ontdekken wat je voelt, wat je nodig hebt en welke krachten er in jou zitten.

Op ontdekkingstocht

Je gaat rustig ademhalen, jouw talenten ontdekken, een fijn rustplekje bezoeken, gevoelens herkennen en kleine overwinningen vieren. Je hoeft niets perfect te doen!

Voor mama of een andere vertrouwde volwassene

Gebruik dit boekje op jullie eigen tempo. Kies één oefening per keer. Je kind mag vertellen, tekenen, kijken of overslaan. Er is geen goed of fout.

Dit avontuur is van:

_____

_____

Veel plezier samen! – Kristy

Adem mee met Gigi de Giraf

Een rustig moment met je ademhaling

1. Maak je lekker lang

Ga staan of zitten. Strek je armen omhoog alsof je een lange giraffennek hebt.

2. Ruik aan een bloemetje

Adem rustig in door je neus, als dat prettig voelt.

3. Blaas een wolkje weg

Laat je armen zakken en adem zachtjes uit.

4. Nog een keertje?

Probeer het twee of drie keer als je dat fijn vindt.

Gigi fluistert:

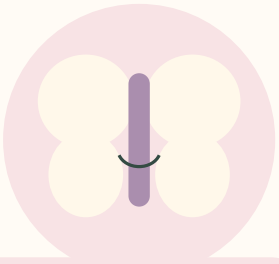
"Ik hoef niet te haasten. Ik mag rustig mijn tijd nemen."

Hoe voelt je lichaam nu?

Mijn vlinderkracht

Iedereen heeft iets bijzonders

Geen enkele vlinder heeft precies dezelfde kleuren. Jij bent ook uniek! Jouw talenten en kwaliteiten mogen op jouw manier groeien.



Waar word jij blij van?

Wat vind jij leuk om te doen?

Wat vind jij mooi aan jezelf?

Kies jouw vlinderzin:

Ik mag mezelf zijn. • Ik ben waardevol. • Ik mag nieuwe dingen leren.

Het magische rustplekje

Een fantasieverhaal met Felix de Vos



Ga fijn zitten of liggen. Mama of een andere vertrouwde volwassene mag rustig voorlezen. Je ogen mogen openblijven.

Stel je voor dat je over een zacht paadje door een prachtig bos wandelt. Zonlicht schijnt tussen de bomen. Vogeltjes zingen.

Daar verschijnt Felix de Vos. "Kom mee", zegt hij. "Ik ken een bijzonder plekje." Samen lopen jullie langs bloemen en vlinders.

Jullie komen bij een plek waar jij je fijn voelt. Misschien een grasveld, een huisje of een plekje vol sterren. Hier hoef je niets te doen.

Felix gaat rustig naast je zitten. "Je mag hier gewoon even zijn", fluistert hij. Blijf zo lang als je wilt.

Voel de stoel of de grond onder je. Beweeg je vingers en tenen. Kijk weer om je heen als je er klaar voor bent.

Teken jouw fijne rustplekje

Mijn gevoelskompas

Alle gevoelens mogen er zijn

Soms voel je je blij, boos, bang of verdrietig. Soms weet je het niet. Je mag één of meer gevoelens aanwijzen of zelf iets tekenen.

- ◯ **Blij**
- ◯ **Verdrietig**
- ◯ **Boos**
- ◯ **Bang**
- ◯ **Moe**
- ◯ **Rustig**
- ◯ **Enthousiast**
- ◯ **Weet ik niet**

Wat heb jij nu nodig?

Een knuffel? Rust? Praten? Tekenen? Even bewegen? Iets anders? Vertel het, wijs het aan of teken het.

Mijn kleine overwinning

Kleine stapjes verdienen een ster

Dapper zijn betekent niet dat je nooit bang bent. Ook iets proberen, hulp vragen of rust nemen kan een mooie overwinning zijn.



Vandaag ben ik trots op mezelf omdat...

Denk aan iets wat je geprobeerd, geleerd, gevoeld of gedaan hebt. Ook een heel klein moment telt!

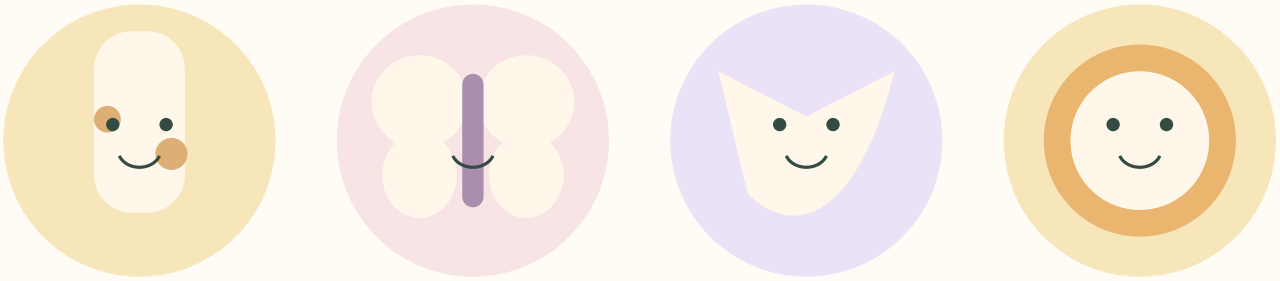
Teken hier jouw krachtster!



"Ik mag trots zijn op mijn eigen stapjes."

Jouw avontuur gaat verder!

Hoera, je hebt jouw kompas ontdekt



Dit heb je ontdekt

Rustig ademhalen met Gigi. Jouw kracht met Vivi. Een fijn rustplekje met Felix. Gevoelens met Kiki. Trots zijn met Leo.

Een woordje voor mama

Dank je wel dat jullie samen op avontuur gingen. Kies gerust één oefening om vaker te doen. Je hoeft niets in één keer te kunnen: ieder kind groeit op zijn eigen tempo.

Jouw volgende avontuur

Op MijnKindKompas vind je meer gratis inspiratie, praktische handvatten en speelse oefeningen om samen te ontdekken.

www.mijnkindkompas.be

Liefs, Kristy • MijnKindKompas