

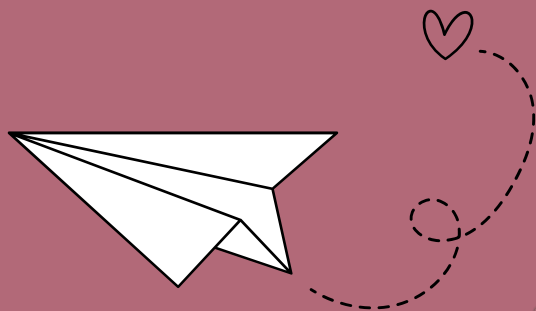
EERSTE HULP BIJ OVERPRIKKELING GIDS

MINI GIDS



ZEN ZAKEN

*Met inspiratie,
3 oefeningen +
check in list*



Welkom,

Dit is de mini-gids van Zen zaken



Waarom deze gids?

Laten we eerlijk zijn: ouderschap is prachtig, maar het is ook topsport. Tussen de broodtrommels, de volle agenda's en de emoties van je kind (en die van jezelf), raak je jezelf makkelijk kwijt. Mindfulness wordt vaak gepresenteerd als iets waar je een uur voor op een kussentje moet zitten, maar wie heeft daar tijd voor?

Deze gids is er voor de momenten dat het even niet gaat zoals in de boekjes. Niet om nog iets op je to-do lijst te zetten, maar om je te laten zien hoe je in **60 seconden de rust terugvindt**. Omdat een blijde, rustige ouder het mooiste cadeau is voor een kind.



We horen je denken!

Mijn kind is
te druk!

Het zal wel erg
ingewikkeld zijn!

Ik heb hier geen
tijd voor!

Ik doe het vast
niet goed!



Zen zaken

Daarom even de effecten op een rijtje

Voor ouders	Voor kinderen
Minder reactiviteit	Emoties leren herkennen
Meer geduld	Betere zelfregulatie
Sneller herstel na stress	Meer gevoel van veiligheid



Begin bij jezelf



*Kinderen leren vooral
door voorbeeld*

Mini oefeningen

- Neem 3 bewuste ademhalingen
- Las een pauze in voor je reageert
- Check-in: Wat voel ik nu?

*Je hoeft niet perfect
te zijn*

Samen met je kind

Oefening

Ballon ademhaling

Vertel je kind dat ze naar een verhaaltje gaat luisteren en ze lekker mag gaan liggen. Ze mag haar ogen dicht doen of naar een punt kijken in de ruimte. En even helemaal rustig worden.

Je mag de spieren in je gezicht ontspannen. Frons je voorhoofd en laat het los. Knijp je ogen hard dicht en laat het los. Blaas je wangen vol en laat het los. Laat je tong maar ontspannen onder in je mond liggen of zachtjes tegen je gehemelte aan zitten.

Breng je aandacht maar naar je ademhaling.

·Hoe adem je in en uit?

·Is je ademhaling hoog bij de borst of de longen?

·Of laag bij je buik?

Adem dan ontspannen in en uit door je neus. In je eigen ritme. Maar als je inademt, breng je je adem naar je buik. Alsof je een ballon opblaast in je buik. Je buik komt wat omhoog. Als je uitademt laat je de adem weer los en gaat je buik weer naar beneden.

Dus je ademt in en vult je buik met lucht en ademt uit en laat het weer los. Je ademt in en vult je buik met lucht en ademt uit en laat weer los. Je ademt in en bij het uitademen laat je weer los. Je ademt in en laat weer los. Ga nu maar in je eigen tempo verder totdat je ik aangeef dat je mag stoppen.

Tip

Kies een vast moment om de oefening(en) te doen.

Bv. voor het slapen gaan, voor het avondeten, na school

Deze oefening komt uit onze **gezinstraining**: Eerste Hulp bij Overprikkeling. Via de link kan je de training bekijken.

LINK

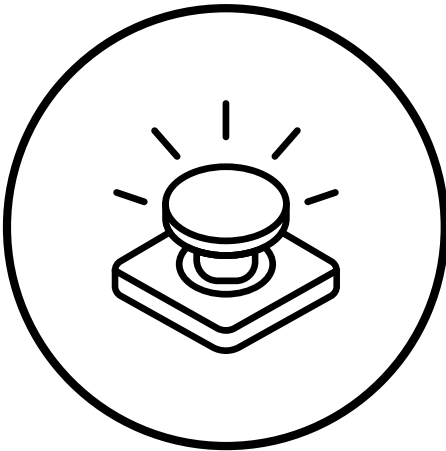
Zen zaken

Eerste hulp bij stress (De noodknop)

naar de website

Dit is een oefening uit onze Mindfulness
Gezinskaarten

Op onze website lees je wat andere ouders
zeggen over de kaarten.



Oefening: De 3-2-1 Methode

- Kijk om je heen: Noem 3 dingen die je nu ziet.
- Luister: Noem 2 geluiden die je nu hoort.
- Voel: Noem 1 lichamelijke sensatie (voeten op de grond, stof op je huid).

Waarom? Door dit te doen kom je direct uit je piekerende hoofd en ben je terug naar het hier en nu.

Affirmatie van de dag:

Ik hoef geen perfecte ouder te zijn om
een goede ouder te zijn.



**Kleine momenten,
grote impact.**

Dagelijkse Mindful Check-in

www.zenzaken.nl

☐

Vandaag heb ik minstens een keer bewust diep ademgehaald voordat ik reageerde op een druk moment.

☐

Ik heb 2 minuten in stilte gezeten (met koffie, thee of gewoon niets).

☐

Ik heb een dagelijkse taak (bv tandenpoetsen) met volle aandacht gedaan, zonder te multitasken.

☐

Ik heb mijn kind(eren) minstens 10 seconden lang een bewuste, aanwezige knuffel gegeven.

☐

Ik heb een moment van stress herkend en de STOP-methode toegepast (Stop, Take a breath, Observe, Proceed).

☐

Ik heb mezelf vandaag een compliment gegeven over hoe ik een lastige situatie heb aangepakt.

☐

Ik heb mijn telefoon minstens 30 minuten volledig weggelegd om echt aanwezig te zijn bij mijn gezin.



De auteurs hebben de informatie, tips en adviezen in deze Mini-Gids van Zen zaken zo goed mogelijk samengesteld. Deze Mini- Gids is geen vervanger voor begeleiding of een andere vorm van zorg. De auteur is daarom niet verantwoordelijk voor eventuele gevolgen die voortvloeien uit het volgen van de tips die in deze Mini- Gids gegeven worden.

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze Mini-Gids mag worden gekopieerd of gereproduceerd voor commerciële doeleinden, in welke vorm dan ook. Het mag niet worden opgeslagen in schriftelijke, digitale zoek- en/of andere systemen, of worden uitgezonden in welke vorm of op welke manier dan ook zonder schriftelijke toestemming van de auteurs.



IRMA & TESSA

WWW.ZENZAKEN.NL
ZENZAKEN@OUTLOOK.COM

 ZENZAKEN

Zen zaken