

# OEFENEN MET KINDERMEDITATIES

Meditatie is een eenvoudige techniek die een kind (en jou zelf) kan helpen ontspannen na een lange dag. Door voor het slapen een meditatie oefening te doen, kan je kind rustiger worden in zijn hoofd en lijf. En dat leidt tot betere slaap. Daarnaast kan het ook echt een fijn moment met 1 op 1 tijd zijn.



## HOE PAK JE HET AAN?

- Maak het niet te groot en breng het luchtig. Vertel dat je samen met je kind voor het slapengaan een oefening wil doen om te chillen of rustig te worden. Zorg dat je kind helemaal klaar is met tandenpoetsen, naar de wc gaan en pyjama aan zodat je kind na de meditatie niet meer in actie hoeft te komen. Zorg dat de kamer een beetje donker is en vraag je kind om vast lekker in bed te gaan liggen. Ga er zelf bij liggen of zitten, net wat je fijn vindt.
- Kies van te voren vast een meditatie oefening uit. Demp meldingen op je telefoon of zet je telefoon bijvoorbeeld op 'niet storen'.
- Start de meditatie en vraag je kind om te luisteren. Je kind kan zijn of haar ogen dicht doen, maar dat hoeft niet. Niet elk kind vindt dit fijn. Vind zelf ook je ontspanning en blijf in de kamer.
- Klets eventueel nog na, maar het kan ook zijn dat je kind daar geen behoefte aan heeft of al in slaap is gevallen.

## TIPS

- Zoek van te voren vast een fijne meditatie. In onze blog staat een aantal tips.
- Lukt het de eerste keer niet of loopt het anders dan je had gehoopt? Dat geeft niks, probeer het over een paar dagen opnieuw. Iets nieuws leren vraagt aandacht en oefening.
- Dwing je kind niet. Zet eventueel de meditatie op de achtergrond aan en rommel samen nog even in de slaapkamer.

