

Doen met je kind: oefening tegen stress

Tekst: Inez van Goor

Zelfs kinderen kunnen al last krijgen van een burn-out, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek van kinderarts Wietse Kuis. “Er wordt op kinderen een grote druk uitgeoefend. Een veeleisende omgeving, de voortdurende stroom prikkels via internet, televisie en mobiele telefoons, verplichtingen bij sportclubs en op school. Ze raken overbelast en zijn voortdurend moe. Of ze krijgen last van chronische pijn in de buik of in de gewrichten.” Daarom is het belangrijk kinderen zo jong mogelijk aan te leren zich tussendoor regelmatig te ontspannen. Ademmeditatie werkt al binnen een paar minuten en is iets wat het kind op elk gewenst moment zelf kan doen. Doe het de eerste paar keer samen, bijvoorbeeld voor het slapengaan.

> Laat je kind zijn ogen sluiten en zijn handen (of een knuffel) op zijn buik leggen. Zeg dan: **“Adem in: voel hoe je buik groot wordt als een ballon. Adem uit: voel hoe je buik klein wordt als een ballon die leegloopt. Ffffff!”** Herhaal dit een aantal keer tot je kind vanzelf alleen verder gaat. Ter variatie kun je ook uitademen als een walvis die een fontein spuit (sjsjsj) of als de wind die door het bos waait (hoeoeoeieiiiiiiii).