

Is jouw kind ook moe na een lange schooldag? En misschien wel erg overprikkeld? Met als gevolg bijvoorbeeld boze buien?

Hooggevoelige kinderen hebben vaak moeite om met hun aandacht in hun lijf te blijven, als er veel prikkels zijn. Dan kan de dierenmassage fijn zijn om te doen. Deze kun je doen voor het slapen gaan, om lekker rustig in slaap te vallen en het hoofd leeg te maken. Maar je kunt hem ook doen om even een rustmomentje te creëren na school en ervoor te zorgen dat je kind zijn/haar eigen lijf weer goed gaat voelen, en alle prikkels van de dag kwijtraakt.

Hij werkt het beste als je hem regelmatig doet.

De dierenmassage

Laat je kind liggen op zijn/haar buik, met zijn/haar ogen dicht. Dit is het makkelijkste op bed of op een matje op de grond. Je kind mag zijn/haar ogen dichtdoen.



Vervolgens ga je verschillende dieren over het lijf van je kind laten lopen (handigste is van hoofd richting voeten, en dan ook armen en benen meenemen, en eventueel daarna weer van voeten naar hoofd en weer terug). Je vraagt aan je kind welk dier over hem heen mag lopen. En dat dier laat je vervolgens met je handen over zijn/haar hoofd/rug/armen/benen lopen. Dus bij een olifant raak je bijv. aan met platte hand en geef je redelijk veel druk (op het hoofd minder druk). Bij een vis kun je met je platte hand zigzagbewegingen maken. Bij een hond laat je je vingers als pootjes over je kind lopen. Gebruik vooral je eigen fantasie.

Vervolgens kun je nog vragen of kinderen willen dat de olifant bijv. harder of zachter stampt (meer of minder druk geven) of dat de hond langzamer of sneller moet lopen. En je kunt je kind stimuleren om stop te zeggen als het een dier niet fijn vindt of een ander dier wil.

Je kunt aan het lijf van je kind zien of een dier ontspanning of spanning geeft. Als je ziet dat je kind spieren gaat aanspannen bij een bepaald dier, dan geeft dat dier dus minder ontspanning. Wil je graag dat je kind meer rust gaat ervaren, dan is het dus handig om dieren te kiezen die meer ontspanning geven. Kinderen kunnen dit vaak ook zelf goed aangeven.

Als je een aantal dieren gehad hebt, kun je vragen welke het fijnste was, en daar nog even mee afsluiten.



Praktijk Puur zijn, lichaamsgerichte therapie voor (hoog)gevoelige kinderen, jongeren en vrouwen
www.praktijk-puur-zijn.nl

Niets uit dit artikel mag gekopieerd worden. Printen of doorsturen is wel toegestaan

Als je kind ziek is of verkouden, is het beter om deze oefening niet te doen, omdat de doorstroming in het lijf door deze oefening toeneemt en mogelijke ziekteverwekkers/afvalstoffen dat ook meer gaan circuleren en dat is juist niet handig.

Kinderen vinden het vaak overigens ook erg leuk om deze oefening bij papa en mama te doen. Dus als je zelf even behoefte hebt aan ontspanning, is dit ook een leuke;).



Praktijk Puur zijn, lichaamsgerichte therapie voor (hoog)gevoelige kinderen, jongeren en vrouwen
www.praktijk-puur-zijn.nl

Niets uit dit artikel mag gekopieerd worden. Printen of doorsturen is wel toegestaan