

Veel (hoog)gevoelige kinderen zijn zo rond sinterklaas snel overprikkeld. Overprikkeling ontstaat door teveel in het hoofd aanwezig zijn en te weinig in het lijf.

Wil je je kind helpen om meer in zijn/haar lijf aanwezig te zijn? En zo te zorgen dat jouw kind de prikkels beter kan afvoeren? Dan kun je samen de pepernotenmassage doen. Het is handig om deze dagelijks of om de dag te doen.

De pepernotenmassage

Laat je kind liggen op zijn/haar buik, met zijn/haar ogen dicht of op een kiertje (als je kind dat fijner vindt). Dit is het makkelijkste op bed of op een matje op de grond.



Vervolgens ga je pepernoten maken: Eerst voeg je alle ingrediënten toe. Je begint bij het hoofd en doet dit over het hele lijf tot aan de voeten.

Stap 1: boter toevoegen (maak wrijvende bewegingen met je handen)

Stap 2: suiker toevoegen (tik met je vingers)

Stap 3: zelfrijzend bakmeel toevoegen (tik met je vingers, maar dan iets zachter, want bakmeel is lichter dan suiker)

Stap 4: zout (doe je duim en wijsvinger op elkaar en maak op die manier 'snufjes zout')

Stap 5: speculaaskruiden toevoegen (tik met je vingers)

Stap 6: Kneed daarna het deeg (maak kneedbewegingen met je handen, vraag aan je kind of het harder of zachter mag of zo goed is)

Stap 7: Vervolgens doe je er nog melk bij (maak strijkende bewegingen met je handen)

Stap 8: Kneed daarna nogmaals.

Stap 9: Daarna ga je met je vinger rondjes maken (de bolletjes van de pepernoten) en druk je ze een beetje plat (met 1 vinger). Dus maak elke keer een rondje met je vinger en druk dan nog even.

Stap 10: Vervolgens gaan de pepernoten in de oven: leg losjes een deken over je kind (als je kind liever geen deken over zijn/haar hoofd heeft liggen, laat je het hoofd vrij). En leg vervolgens je handen op deze deken om de oven te verwarmen.



Je kind mag 'ping' zeggen als de oven klaar is. Dan pak je de deken weer op en eet je zogenaamd de pepernoten op 😊

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;).

