

## **AFLEIDINGSTECHNIEKEN**

### **Ontspanning**

Ga op je rug liggen, met je benen los naast elkaar en je handen open.

Luister naar je ademhaling.

Span nu je linkervoet en -kuit spier aan. Dit kun je doen door je voor te stellen dat je een klein balletje met je voet oppakt.

Houd de spanning ongeveer vijf seconden vast, laat dan langzaam los en voel hoe de spieren zich ontspannen. Je voet voelt nu zwaar, loom en een beetje moe aan.

Doe dan hetzelfde met je rechtervoet.

Op deze manier kun je elk lichaamsdeel aanspannen en weer loslaten.

Het is fijn om bij je voeten te beginnen en bij je gezicht te eindigen.

### **Ademhaling**

Ga lekker op bed liggen of rechtop op een comfortabele stoel zitten. Leg je handen op je buik en adem diep in via je neus. Probeer daarbij je handen zo ver mogelijk naar voren te duwen. Houd je adem een seconde vast en blaas via je mond uit waarbij je een lang pfff-geluid maakt. Probeer bij het uitademen alle spanning die je in je buik voelt mee uit te blazen. Houd je adem drie tellen vast en begin weer langzaam door je neus in te ademen.

### **Verbeelding**

Verbeelding gebruik je om je kind af te leiden bij een vervelende ingreep.

- Vraag je kind wie hij het meest bewondert, bijvoorbeeld een sporter, popster of sprookjesfiguur. Maak dan samen een verhaal waarin deze persoon bij de ingreep is en trots op je kind is omdat het zo goed meewerkt.
- Bedenk samen met je kind wat hij prettig vindt, zoals voetballen in het park of lekker bij de paarden in de wei staan. Maak de situatie zo realistisch mogelijk door de kleuren, geuren en temperatuur te beschrijven.
- Fantaseer samen met je kind dat jullie op reis gaan. Zoek een bestemming uit die past bij kind, bijvoorbeeld Disneyland of de ruimte.

### **Afleiding**

Leid je kind af door een verhaaltje voor te lezen of het kind naar muziek te laten luisteren.