



Vlinder en beer

Praktijk voor ouder en kind

Ontspanning • Plezier • Verbinding



In dit nummer

**THEMA:
AANRAKING**

VERBINDING

Beweeg- en relatiespelletjes voor ouder en kind

WORKSHOPS

WEET JIJ WAAR KINDEREN VAN GROEIEN?



Kinderen groeien van ... Knuffelen! (Maar je moet ze natuurlijk ook eten en drinken blijven geven.)

Door knuffels, aanraakspel en massage krijgen kinderen het huidcontact dat ze nodig hebben om te groeien en zich te ontwikkelen. Positieve aanraking is een eerste levensbehoefte, net zoals zuurstof, water, voedsel en veiligheid. Hiermee geef je een kind liefde, aandacht, erkenning, herkenning en geborgenheid. Liefdevolle aanraking zorgt ervoor dat kinderen zich veilig en geaccepteerd voelen. De band tussen ouder en kind wordt versterkt en kinderen leren de grenzen van hun eigen lichaam kennen. Dus... elke knuffel die je geeft aan je kind is een cadeau van onschatbare waarde!

*“Een mens heeft vier knuffels per dag nodig om te overleven.
Acht knuffels per dag nodig voor onderhoud.
En twaalf knuffels per dag, voor groei”.*
(Virginia Satir)

Aanraking is een levensbehoefte, voor iedereen. Dat wordt ook heel mooi verwoord in het gedicht ‘Toe raak me aan’ van Phyllis Davis. Over dit gedicht gaat mijn blog [aanraking is een levensbehoefte](#).

In het inspirerende boek 'Aanraken een levensbehoefte' van M. Sluijter lees je niet alleen waarom maar ook hoe je aanraking kunt stimuleren.

Willen jullie alvast thuis een keer samen mooie, lieve, warme en fijne massagemomenten ervaren, kijk dan op het [YouTubekanaal van Vlinder en Beer](#). Hier vind je tips voor het masseren en de massageverhalen van 'Kleine vos en het hartje', 'Van rups tot vlinder' en 'Wij gaan op berenjacht'.



2021 IS VOOR MIJ HET JAAR VAN DE VERBINDING

"Heb jij een woord voor 2021?"

Deze vraag kreeg ik van Karien van Lieverdeliefste. Zonder aarzeling antwoordde ik **VERBINDING**. Ik wil dit jaar een betere verbinding tussen mijn lichaam en mijn hoofd (meer luisteren naar mijn gevoel), een warmere verbinding met de dierbaren om mij heen (ik mis de knuffels met mijn ouders) meer verbinding met ouders/verzorgers (met als start deze nieuwsbrief) en bovenal wil ik werken aan mooie verbindingen tussen ouder en kind door middel van inspirerende workshops. In mijn blog de kunst van het verbinden lees je wat verbinding allemaal voor mij betekent.

Samen bewegen en spelletjes spelen is enorm belangrijk voor de ontwikkeling van een kind en verdiept de natuurlijke band die er tussen ouder en kind bestaat.



Bewegings- en spelletjes voor ouder en kind:

- *Het in- en uitpakspel.* Wickel je kind stevig in een deken en pak hem weer rustig uit als een cadeautje. Zeg steeds bij het uitpakken hoe blij je ermee bent. Wissel van rol. Dit spel kan ook zonder deken gespeeld worden, dan vormt het kind een zo klein mogelijk pakje en gaat de ouder over het pakje heen liggen.
- *Bootje varen.* Beiden zitten tegenover elkaar op de grond met de benen gespreid. Baby's en heel jonge kinderen zitten op de benen van de ouder. Waar varen jullie samen heen. Pas op ... storm op komst!
- *Paardje rijden.* De ouder zit op handen en knieën, terwijl het kind op de rug zit. Baby's en heel jonge kinderen zitten op schoot. Variant - paardje heeft leuk. Het paard begint langzaam te kronkelen. Kind houdt zich stevig aan de schouders vast en klemt zijn benen om het middel van het paard. Paard gaat bokken en steigeren.
- *Stofzuiger.* Pak je kind bij de enkels of de handen en sleept hem rustig voort. Je kind kan ook op een deken of kleed liggen.
- *In de schommelstoel.* Kind zit tussen de benen van de ouder. Ouder rolt met bolle rug naar achteren en wiegt zo heen en weer. Variant - schommelstoel wordt gevangenis waaruit kind moet ontsnappen.
- *Aanraak- en massagespel,* positieve aanraking zorgt voor verbinding.



Nelsons acrobatenboek bundelt 24 acrobatische spelletjes voor ouder en kind. Van eenvoudige oefenspelletjes tot acrobatische kunstjes. Van simpel naar spectaculair. Puur plezier!

Dankjewel dat je deze nieuwsbrief hebt gelezen. Ik maak deze nieuwsbrief om jou als ouder/verzorger of professionals te inspireren en te informeren. Als je vragen hebt, of tips, dan hoor ik die graag. Ik hoop natuurlijk dat je mijn nieuwsbrief zo fijn vindt dat je deze wilt blijven ontvangen maar mocht dit niet het geval zijn dan kun je je ook heel gemakkelijk weer uitschrijven door een mailtje te sturen naar info@vlinderenbeer.nl.

Liefs, Marja
www.vlinderenbeer.nl



WORKSHOPS

Babymassage

Voorlopig geef ik babymassage alleen als privécurcus. Het leuke is dat je deze cursus ook samen met je partner kunt volgen. Voor papa's is babymassage ook heel fijn om te doen!



Aanraak- en Massagespelletjes (voor ouders van kinderen van 2 tot ± 7)

In deze workshop leer je werken met de materialen uit "De Massagekoffer" en de 'Kindermassagekaarten' van Helen Purperhart. Ik vertel je hoe je aanraakspel en massageverhalen kunt gebruiken en ik geef voorbeelden van verschillende oefeningen en spelletjes. Je gaat zelf ook aan de slag. Alle oefeningen doen we over de kleding heen. Door zelf te ervaren wat aanraken met je doet, kun je beter inschatten welk effect het zal hebben op je eigen kind(eren).



Bewegen en masseren met een prentenboek

Ik lees voor uit het prentenboek '10 zachte warme mannetjes'. Jij zorgt ervoor dat jouw kind het lieve verhaal op een bijzondere manier ervaart via eenvoudige massage bewegingen op de rug. Na het voorlezen en masseren beleven jullie het verhaal nogmaals d.m.v. yoga, beweeg- en zintuigspel. We eindigen met een creatieve activiteit.

