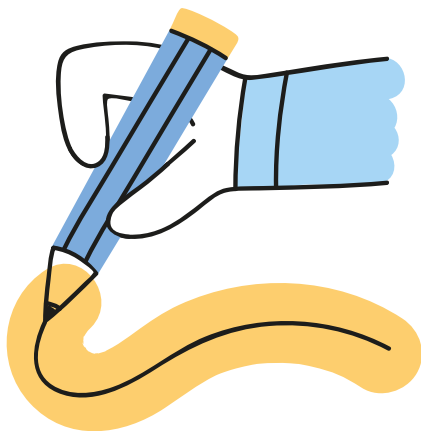


STRESSBESTRIJDERS

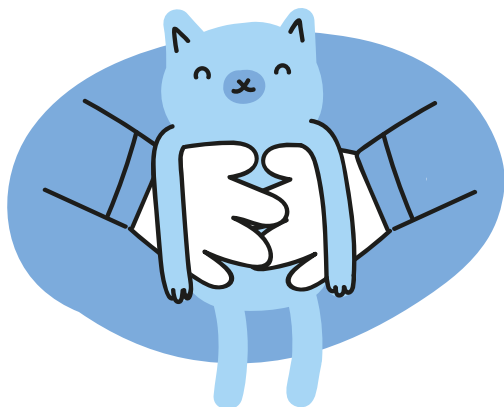


maak een tekening

knijp in een bolletje plasticine



of in een stressballetje



neem een knuffel vast

adem eens heel diep



in en uit

Hoe krijg je een kleuter die erg boos of opstandig is weer rustig? Met deze stressbestrijders leert de kleuter zichzelf te kalmeren.

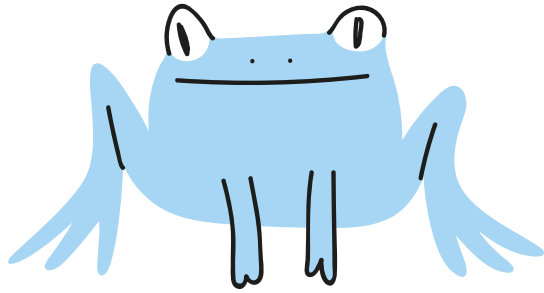
HOE GA JE TE WERK?

Kleuters kunnen nog niet goed om met negatieve gevoelens. Gevolg: stress. Laat de kleuter daarom tot rust komen in een prikkelarme hoek in de klas. Bijvoorbeeld op een rustbankje.

- 1 Zoek in je klas een rustige plaats tegen een muur of kastwand (liever niet in de gang).
- 2 Plaats er een rustbankje. Zorg dat je naast de kleuter kan gaan zitten.
- 3 Hang de stop-denk-doe-wijzer (zie [klasse.be](https://www.klasse.be)) bij het bankje.
- 4 Kies een leuke knuffel uit voor op de bank. Juf Jelke koos voor Kikkertje Rust. "Als je voelt dat je boos bent, kan je bij Kikkertje Rust een kaartje kiezen. Vertel hem daarna wat het probleem is."
- 5 Download en print de stressbestrijders. Stop ze in een doosje of in een waaier.
- 6 Bespreek de illustraties op de kaartjes met de kleuters in de kring. Kies er eerst zelf 3 haalbare uit (actieve en passieve). Later kan je meer stressbestrijders aanbieden.

Tip: maak de rusthoek niet te knus. Het is de bedoeling dat de kleuter stopt en nadenkt. Na 10 minuten neemt de kleuter opnieuw deel aan de onderwijsactiviteit.

spring 10x op en neer



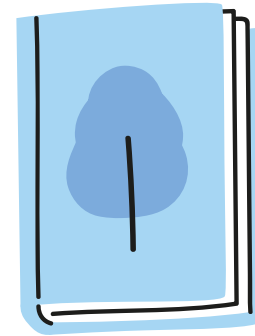
als een kikker

zoem zachtjes

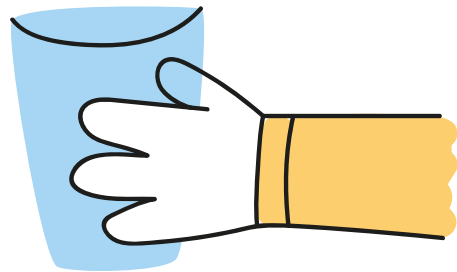


als een bij

neem een boekje



uit de boekenhoek



drink een glaasje water

luister naar



rustige muziek

ga even buiten



en brul als een beer

