

OUDER EN KIND

activiteit: SNOEZELEN

Tijd: tussen de 10 a 30 minuten (naargelang het kind)

Plaats: klein kamertje of hoekje die donker kan gemaakt worden

Materiaal:

- doeken
- lichtjes
- kussens
-

activiteit:

1. Zoek een **rustig plekje** in huis zonder al te veel prikkels



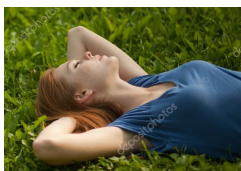
2. Maak het **donker en gezellig** met kussentjes
Eventueel klein sfeer-lichtje of als je dat liggen hebt een discobal of projectie?



3. Leg een **rustig instrumentaal liedje** op
<https://www.youtube.com/watch?v=0Bvm9yG4cvs>
<https://www.youtube.com/watch?v=Fa8WrXILles>
<https://www.youtube.com/watch?v=pRAezlFcDwc>



4. Probeer je kind **eerst rustig te krijgen** in deze ruimte en te laten wennen aan deze ruimte, situatie, ...
Laat uw kind genieten!



5. Probeer rustig **één prikkel** aan te brengen. Laat uw kind experimenteren, volgen, kijken, voelen, ruiken, ...



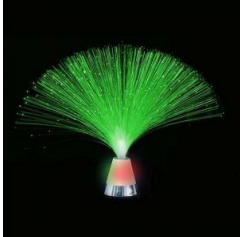
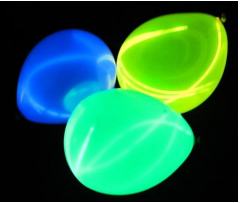
6. Merk je dat uw kind de prikkel niet leuk vindt, nood heeft aan een andere, neem dan rustig de **prikkel weg en probeer iets nieuws**



7. Prikkel:

ABSOLUUT NIETS KOPEN, GEBRUIK SPULLEN DIE JULLIE LIGGEN HEBBEN !!!

VISUELE PRIKKELS

zaklamp	 lavalamp	kleine lichtjes, fietslichtjes (ev. flikkeren)	 allerlei soorten lichtjes	
 buizen of flesjes met belletjes of parels of steentjes of rijst in	 gekleurde sjaaltjes	 bellen blazen	 kerstverlichting TAC	
glowsticks 	ballonnen met glowsticks in 	fluo-knuffelbeer	 gekleurde touwtjes aan elkaar binden	spiegel 
lichtgevende sterren 	projectielampje 	filmpjes op youtube voor visuele stimulatie		

AUDITIEVE PRIKKELS

muziekinstrumentjes	regenbuis	rustige klassieke muziek	flesjes met rijst, of andere materialen om mee te	klankschalen
---------------------	-----------	-----------------------------	---	--------------

			schudden 	
linten met belletjes aan 	armbanden met belletjes aan 	natuurgeluiden (CD, youtube)	luisteren naar iemand die bijvoorbeeld blokfluit of gitaar of... speelt.	

TACTIELE PRIKKELS

tril-slang, tril-bal, 		warmwaterkruik vullen met warm water	tangel-speeltje 	voetbadje
zachte handschoenen bv. autowashandschoenen 	happy senso mousse (bestellen op internet) 	ballon vullen met zand of steentjes	massages met bodylotion of olie	snoezelbadje
dekentje en daarmee op het ritme van de muziek over het lichaam gaan als het kind neerligt	kersenpitkussen	massageborstel		

GEURPRIKKELS

lekker geurende olie of bodylotion	potje met geurtje in bv. lavendel	kruidenpotje	aromalamp met etherische olie verstuiwen
------------------------------------	-----------------------------------	--------------	--

8. Neem de laatste prikkel weg en sluit af met een **massage-momentje** aan het hoofd, op de rug, aan de voeten, ...

