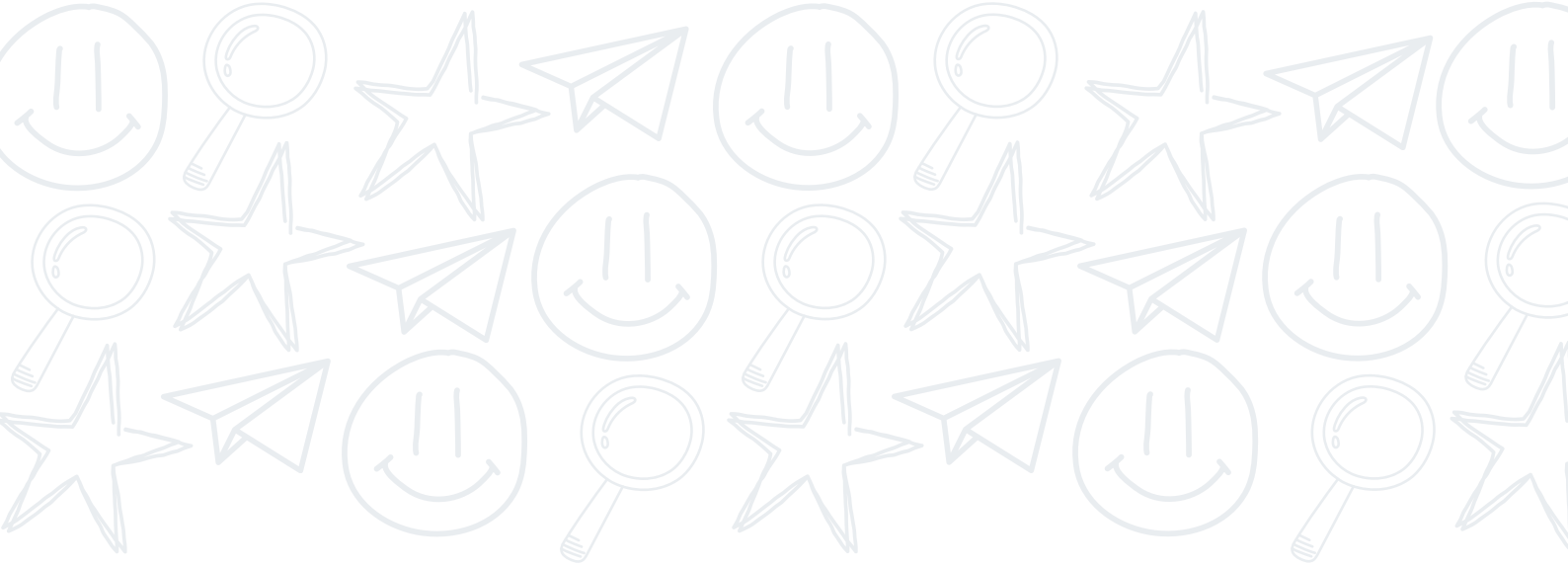




BOEST. AFFIRMAATJES

opdrachten





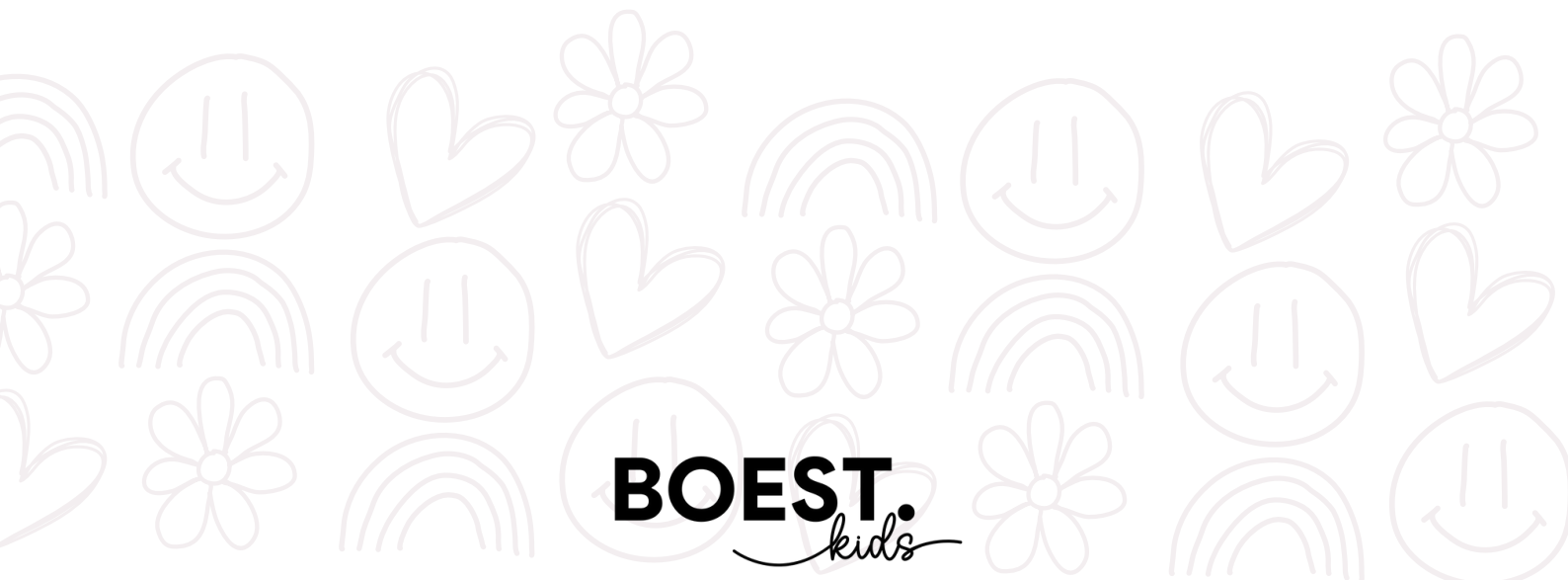
Gefeliciteerd met je aankoop van de Boest Affirmaatjes! Met deze affirmatiekaarten geef je jouw kind krachtige, positieve woorden mee die hun zelfvertrouwen versterken en hen helpen groeien. Maar we willen je graag nog iets extra's geven: een manier om die affirmaties nog krachtiger te maken.

In deze gratis download vind je bij elke affirmatiekaart een bijpassende ademhalingsoefening en een leuke, verdiepende opdracht. De ademhalingsoefening helpt je kind om rustig te worden en zich volledig te concentreren op de affirmatie. Door samen een moment van stilte te creëren en de positieve woorden herhaaldelijk op te nemen, voelen ze de kracht van de affirmatie sterker dan ooit.

De doe-opdrachten zorgen voor een extra laag van betekenis en maken de affirmaties tastbaar. Dit zijn speelse, creatieve activiteiten die niet alleen leuk zijn om te doen, maar ook zorgen voor meer verbinding tussen jou en je kind.

Neem de tijd om samen met je kind deze momenten te beleven. Het zijn waardevolle stappen om meer rust, vertrouwen en positiviteit in het leven van je kind te brengen, en dat van jezelf.

Veel plezier met de oefeningen en opdrachten!





- Ademhalingsoefening: "De Reset Ademhaling" - Laat je kind diep inademen alsof het een ballon opblaast, en dan langzaam uitblazen terwijl het denkt aan iets nieuws dat het wil proberen.
- Doe-opdracht: Ga naar buiten en laat je kind een cirkel in het zand of met krijt tekenen. Dit is het 'beginpunt.' Laat het vervolgens een nieuw pad bedenken en lopen.



- Ademhalingsoefening: "Rupsademhaling" - Adem in terwijl je langzaam tot drie telt en adem net zo langzaam weer uit. Stel je voor dat je een rups bent die alles op zijn gemak doet.
- Tekenopdracht: Laat je kind een klok tekenen waarop de wijzers op hun favoriete moment van de dag staan.



- Ademhalingsoefening: "Nest Ademhaling" - Adem in en stel je voor dat je jezelf in een warme, veilige deken wikkelt. Adem uit terwijl je rustig 'ik ben veilig' denkt.
- Doe-opdracht: Maak samen een 'veilig nest' van kussens en dekens. Laat je kind hierin liggen en ontspannen.

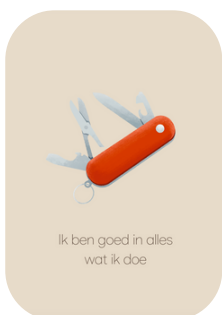




- Ademhalingsoefening: "Spiegelademhaling" - Adem diep in terwijl je jezelf in een denkbeeldige spiegel ziet. Bij het uitademen zeg je: "Ik ben zoals ik ben."
- Tekenopdracht: Laat je kind een zelfportret maken, inclusief alles wat ze mooi vinden aan zichzelf.

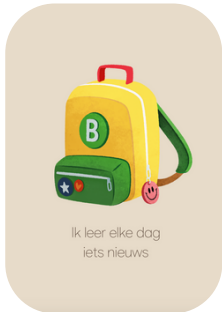


- Ademhalingsoefening: "Tevreden zucht" - Adem in, houd je adem even vast en zucht het rustig uit, alsof je net iets fijns hebt gedaan.
- Doe-opdracht: Laat je kind buiten bladeren of bloemen verzamelen die ze mooi vinden. Maak er een collage van.



- Ademhalingsoefening: "Succesademhaling" - Adem in terwijl je denkt aan iets dat je goed kan. Adem uit met een glimlach.
- Tekenopdracht: Laat je kind een trofee tekenen en opschrijven waar het goed in is.





- Ademhalingsoefening: "Nieuwsgierige neus" - Adem in alsof je iets ruikt dat je nog nooit hebt geroken, en adem rustig uit terwijl je nieuwsgierig blijft.
- Doe-opdracht: Ga naar buiten en zoek samen naar iets dat jullie nog niet eerder hebben gezien, zoals een bijzondere steen of bloem.



- Ademhalingsoefening: "Bergbeklimmer ademhaling" - Adem diep in terwijl je denkt aan een hoge berg die je wilt beklimmen. Adem uit terwijl je jezelf erop ziet staan.
- Doe-opdracht: Maak een 'doelenladder' door een ladder te tekenen. Laat je kind stappen opschrijven die het wil bereiken.



- Ademhalingsoefening: "Zorgzame adem" - Adem in terwijl je denkt aan iets dat je goed doet voelen, en adem uit met de gedachte dat je voor jezelf zorgt.
- Doe-opdracht: Laat je kind een lijst tekenen van dingen die ze fijn vinden om te doen als ze voor zichzelf zorgen.





- Ademhalingsoefening: "Geluksbelletjes" - Stel je voor dat je bij elke inademing een belletje van geluk blaast. Laat de belletjes omhoog zweven bij het uitademen.
- Doe-opdracht: Maak samen een 'geluksboom' door een boom te tekenen en er blaadjes aan te hangen met daarop gelukkige momenten.



- Ademhalingsoefening: "Avonturiersadem" - Adem in alsof je een spannend nieuw avontuur ruikt en adem uit met de gedachte: "Wat ga ik ontdekken?"
- Doe-opdracht: Ga samen buiten op een minischattenjacht. Laat je kind een 'nieuwe' schat vinden zoals een steen, blad of bloem.



- Ademhalingsoefening: "Stevige grond ademhaling" - Adem in en stel je voor dat je stevig op de grond staat, net als een boom. Adem uit en zeg: "Ik vertrouw mezelf."
- Tekenopdracht: Laat je kind zichzelf tekenen als een grote, stevige boom met diepe wortels.





- Ademhalingsoefening: "Bloem en kaars" - Adem in alsof je aan een bloem ruikt, adem uit alsof je een kaars zachtjes uitblaast. Denk daarbij aan vriendelijkheid voor anderen.
- Doe-opdracht: Maak samen een complimentenketting. Laat je kind 3 mensen bedenken aan wie ze iets liefs willen zeggen en schrijf of teken dit op een papiertje.



- Ademhalingsoefening: "Sterrenadem" - Adem in terwijl je jezelf een mooie ster voorstelt. Adem uit en zeg: "Ik ben bijzonder."
- Tekenopdracht: Laat je kind een ster tekenen met eigenschappen die ze speciaal maken erin geschreven of getekend.



- Ademhalingsoefening: "Dankbaarheidsbriesje" - Adem in en stel je voor dat je omringd bent door alles waar je dankbaar voor bent. Adem uit en glimlach.
- Doe-opdracht: Maak een dankbaarheidsmandala. Laat je kind in een cirkel tekenen waar ze dankbaar voor zijn.





- Ademhalingsoefening: "Bloemengroei" - Adem in en stel je voor dat je een bloem bent die groeit naar de zon. Adem uit en laat je blaadjes zachtjes openvouwen.
- Doe-opdracht: Plant samen zaadjes in een pot en kijk hoe ze groeien. Praat over groei en leren.



- Ademhalingsoefening: "Fruitage ademhaling" - Adem in en stel je een heerlijke vrucht voor die je lichaam voedt. Adem uit en zeg: "Ik geef mijn lichaam wat het nodig heeft."
- Doe-opdracht: Maak samen een gezonde snack, zoals fruitspiesjes, en praat over wat ons lichaam blij maakt.



- Ademhalingsoefening: "Spiegel ademhaling" - Adem in terwijl je jezelf glimlachend in een spiegel ziet. Adem uit en zeg: "Ik ben mooi zoals ik ben."
- Doe-opdracht: Laat je kind een spiegel versieren met stickers of tekeningen die hen blij maken.





- Ademhalingsoefening: "Schatkist adem" - Adem in en stel je voor dat je een schatkist opent. Adem uit en voel hoe alles wat je nodig hebt al in je zit.
- Doe-opdracht: Laat je kind een schatkist knutselen en vullen met tekeningetjes van hun talenten en sterke punten.

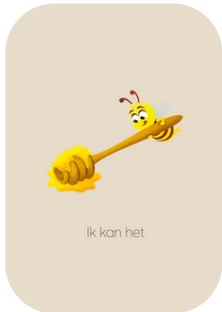


- Ademhalingsoefening: "Glimlach adem" - Adem in en glimlach naar jezelf. Adem uit en zeg: "Ik ben blij met mezelf."
- Tekenopdracht: Laat je kind een tekening maken van zichzelf terwijl ze iets doen waar ze blij van worden.



- Ademhalingsoefening: "Droomvleugels" - Adem in en stel je voor dat je vleugels hebt. Adem uit en denk: "Ik kan vliegen waar ik maar wil."
- Doe-opdracht: Laat je kind zichzelf tekenen in een outfit van wat ze later willen worden, zoals een astronaut, dokter of kunstenaar.





- Ademhalingsoefening: "Kracht adem" - Adem in en stel je voor dat je sterk bent. Adem uit en zeg: "Ik kan het."
- Doe-opdracht: Maak een 'Ik-kan-het-lijst' van dingen die je kind al geleerd of bereikt heeft.



- Ademhalingsoefening: "Grens adem" - Adem in en stel je een muur voor die jou beschermt. Adem uit en zeg: "Ik mag nee zeggen."
- Doe-opdracht: Laat je kind een schild knutselen waarop ze 'nee' kunnen zetten in mooie letters.

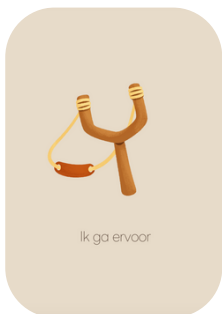


- Ademhalingsoefening: "Leeuwenadem" - Adem in, houd even vast en laat een sterke "rauw" of diepe zucht los bij het uitademen.
- Doe-opdracht: Laat je kind zichzelf tekenen als een sterke leeuw, olifant of ander dier dat kracht uitstraalt.





- Ademhalingsoefening: "Trots adem" - Adem in terwijl je je borst omhoog doet. Adem uit en zeg: "Ik ben trots."
- Doe-opdracht: Laat je kind een lint of medaille knutselen waarop staat waar ze trots op zijn.



- Ademhalingsoefening: "Sprint adem" - Adem in alsof je aan de startlijn staat van een wedstrijd. Adem uit en zeg: "Ik ga ervoor!"
- Doe-opdracht: Laat je kind een stripverhaal maken waarin ze een uitdaging aangaan en winnen.



- Ademhalingsoefening: "Raket adem" - Adem in en stel je voor dat je een raket bent die opstijgt. Adem uit en voel hoe je omhoog gaat naar je doelen.
- Doe-opdracht: Teken samen een 'doelenraket' en schrijf doelen op elke rakettrap.





- Ademhalingsoefening: "Avonturen adem" - Adem in terwijl je denkt aan iets spannends dat je wilt proberen. Adem uit en zeg: "Ik kan het proberen."
- Doe-opdracht: Maak een 'probeer-iets-nieuws'-lijst en voer een activiteit uit, zoals een nieuw spel of kunstproject.

