

DE FUZZIE-ADEMKAARTJES

Knip de kaartjes uit en maak er een stapeltje van.

Voelt je kind zich boos, druk of moe? Laat het blind een kaartje trekken en doe de oefening samen na. Elk plaatje is een stapje: je kind kan het zelf "lezen".

✓ BOZE BUI

BLOEM & KAARS

Ruik de bloem, blaas het kaarsje uit. 4x.

1



Ruik de bloem

2



Wangen bol

3



Blaas uit

🌙 VOOR BED

BALLONBUIK

Buik rond, buik leeg. Hands erop. 4x.

1



Hands op buik

2



Buik rond

3



Laat leeglopen

🚗 IN DE AUTO

SLANG-ADEM

Diep in, sis lang uit: ssssss. 4x.

1



Diep in

2



Sssss...

3



Zo lang mogelijk

😊 TE DRUK

BEREN-ADEM

Tel op je vingers: 4 in, 4 uit. 4x.

1



Tel 4 in

2



Heel even vast

3



Tel 4 uit