



RUSTMOMENT OP HET DIGIBORD

Jij weet als geen ander wanneer je groep vol zit. Deze gids is dan ook geen les in groepsmanagement, maar een overzicht van gratis, Nederlands materiaal dat klaarstaat voor het digibord. Aanzetten, meedoen, verder met de dag.

Wat het is: korte adem oefeningen en mini-meditaties van Fuzzie Friends. Rustig tempo, zachte stem, geen reclame, geen account nodig. Gemaakt voor kinderen van 3 tot 6, en bruikbaar tot en met groep 4.

1. DE ADEMCIRKEL (1 TOT 2 MINUTEN)

fuzziefriends.club/adem-mee

Een cirkel die groeit en krimpt: vier tellen in, vier tellen uit. Kies 4 of 8 ademhalingen, klik op het vierkantje voor volledig scherm en doe zelf hoorbaar mee. Meer heb je niet nodig.



2. DE MEDITATIEVIDEO'S (4 TOT 6 MINUTEN)

youtube.com/@FuzzieFriends

Volledige mini-meditaties waarin een Fuzzie de kinderen meeneemt: naar een wolk, de jungle of de woestijn. De kinderen ademen en bewegen mee, het is dus geen kijk-filmpje maar een doe-filmpje.



3. DE FUZZIE-ADEMKAARTJES (ZONDER SCHERM)

fuzziefriends.club/gratis-materialen.html

Vier adem oefeningen op uitknipkaartjes, zoals de slang-adem en de ballonbuik, met een Fuzzie die elk stapje voor doet. Handig voor de kring, een hoek of om mee te geven aan ouders.



ZO ZETTEN COLLEGA'S HET IN

Geen voorschrift, wel drie momenten die in de praktijk goed blijken te werken. Jij kent je groep en kiest wat past.

NA DE PAUZE

De groep komt binnen, jassen uit, en in plaats van meteen te beginnen: ademcirkel op het bord, samen vier ademhalingen, dan aan het werk. Kost een minuut en de overgang is gemaakt.

BIJ EEN OVERGANG

Van vrij spelen naar de kring, van rekenen naar lezen. Een vast rustmoment maakt de wissel voorspelbaar, en voorspelbaarheid is precies wat een vol hoofd nodig heeft.

AAN HET EINDE VAN DE DAG

Vijf minuten voor het naar huis gaan een korte meditatievideo. De kinderen komen rustig de dag uit, en het opruimen daarna gaat opvallend soepeler.

TIPS UIT DE PRAKTIJK

- Doe zelf hoorbaar mee. Kinderen volgen wat je doet, niet wat je zegt.
- Zelfde moment, zelfde ritueel. Na een paar keer vragen ze er zelf om.
- Meedoen hoeft niet perfect. Ook kinderen die alleen kijken, ademen vaak stiekem mee.

Waarom ademhaling? Onderzoekers van Stanford lieten zien dat een paar langzame, begeleide ademhalingen kinderen meetbaar rustiger maken, ook in drukke omgevingen. De onderbouwing met alle bronnen staat op fuzziefriends.club/onderzoek.html

VRAGEN OF IDEEËN?

Fuzzie Friends is een Nederlands initiatief. We horen graag wat er in jouw klas of op jouw groep werkt, en wat we beter kunnen maken: hello@fuzziefriends.club. Alles blijft gratis.