

# Activiteiten voor in de klas

## (om de zelfregulatie te bevorderen)

### VOORBEELDEN VAN MINDFULNESS-, ONTSPANNINGS- EN YOGA-OEFENINGEN

De volgende activiteiten kun je doen met de hele klas. Je kunt de activiteiten ook individueel toepassen om een kind te helpen zichzelf te reguleren. Waar bij de activiteit staat dat kinderen de ogen mogen dichtdoen, is het belangrijk om te vertellen dat ze ook altijd hun ogen mogen openhouden als ze zich daar prettiger bij voelen. Sommige oefeningen lenen zich goed voor herhaling. Na afloop van een oefening kun je kinderen vragen hoe ze zich voelen en of ze een verschil merken in hun lichaam.

**Activiteit:** Waar kom jij vandaan?

**Situatie:** Op de stoel

**Vraag 1:** ‘Waar kom je net vandaan? Kun je vertellen waar je net vandaan komt? Kun je er in je hoofd aan denken zonder iets te zeggen?’

**Vraag 2:** ‘Waar ben je nu? Kijk om je heen en maak oogcontact met elkaar. Zie je misschien iets nieuws of valt je iets op? Is het warm in de klas, of koud? Voel je je billen op de stoel? Voel je je uitgerust of ben je juist een beetje moe?’

**Vraag 3:** ‘Wat ga je zo meteen doen? Voel maar even of je er zin in hebt. Is er nog iets wat je dwarszit, voordat je kunt beginnen? Kan iemand je daarbij helpen?’

**Uitleg/theorie:**

Als kinderen op school aankomen, kan de stress al flink opgelopen zijn. Dit is een kalmerende activiteit die kinderen helpt tot rust te komen alvorens je begint met het dag- en lesprogramma. Bij jonge kinderen helpt het om hen de antwoorden hardop te laten vertellen. Bij oudere kinderen kan het voldoende zijn dat ze er in zichzelf aan denken zonder dat ze er iets over hoeven te zeggen. Iedere vraag leidt de kinderen meer naar het hier en nu en activeert de bovenste hersendelen. Door kinderen op deze manier de dag te laten beginnen, begeleid je hen in de overgang van een huiselijke situatie naar een schoolsituatie, of naar een nieuwe situatie op school. Je onderstreept dat iedereen iets anders kan voelen en denken, dat het soms moeilijk is om te weten wat je voelt en denkt en dat alle gevoelens en gedachten oké zijn.

**Activiteit:** Geuren ruiken

**Situatie:** In de kring

**Nodig:** Twee flesjes etherische olie

Open twee flesjes etherische olie en druppel van elk wat op een zakdoekje. Let op dat de kinderen niet kunnen zien wat ze ruiken. Laat vervolgens één kind met de ene zakdoek met de klok mee langs alle neuzen van de kinderen gaan en een ander kind met de andere zakdoek tegen de klok in. De kinderen proberen de geur te herkennen. Als alle kinderen beide geuren hebben geroken, mogen ze pas zeggen wat ze denken. Daarna kun je de flesjes nog een keer langs laten gaan, zodat iedereen het nog een keer kan ruiken.

Deze download hoort bij:

*Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (compleet herziene 7e editie) door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten | ISBN 978 90 8560 109 8 | © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

Uitleg/theorie:

Met deze geuroefening leid je kinderen met hun aandacht naar hun reukzintuig en naar het hier en nu. Als je geen etherische olie ter beschikking hebt, kun je natuurlijk ook iets anders gebruiken. Neem bijvoorbeeld pepermunt en sinaasappel of iets anders wat gemakkelijk herkenbaar is voor kinderen.

**Activiteit: Luisteren naar de geluiden**

Situatie: Op de stoel

Vraag de kinderen rustig te gaan zitten. Voelen ze hun billen op de stoel en hun voeten op de grond? Laat hen vervolgens hun aandacht richten op alle hen omringende geluiden. 'Welke geluiden hoor je allemaal? Welke geluiden komen van binnen de klas? En welke van buiten? Wat is het verste geluidje dat je kunt horen? Probeer nu eens vier verschillende geluiden te horen. Hoor je ook geluiden in jezelf?'

Na de oefening kun je aan de kinderen vragen wat ze allemaal gehoord hebben. Wisten ze dat er zoveel geluiden te horen waren? Eindig de oefening door de kinderen te vragen hun handen als een koptelefoon op hun oren te leggen.

Uitleg/theorie:

Door deze oefening leren kinderen hun aandacht te richten op de hen omringende geluiden en leren ze te differentiëren. Ze ervaren dat ze kunnen kiezen waar ze wel en geen aandacht aan geven. Bij wat oudere kinderen kun je proberen of ze één geluidje kunnen loslaten door hun aandacht op alle andere geluiden te richten. Deze oefening is ook erg leuk om een keer buiten te doen.

**Activiteit: Bubbel je mee?**

Situatie: Op de stoel

Vraag de kinderen hun billen op hun stoel en hun voeten op de grond te voelen en op hun ademhaling te letten. Vraag hun de ogen te sluiten en vertel het volgende:

'Stel je voor dat je in een heel mooie, glanzende bubbel zit. Van de bovenkant van je hoofd tot en met de onderkant van je voeten. Van je buik tot je rug. Deze bubbel hoort bij jou! De bubbel moet niet te klein of te groot zijn. Het is belangrijk dat je er lekker in kunt bewegen. Hij moet precies goed voelen en helemaal veilig voelen. De bubbel luistert naar wat jij denkt. Als jij denkt dat hij groter moet worden, dan wordt hij groter, als je denkt dat hij kleiner moet worden, dan wordt hij kleiner. Oefen er maar eens mee. Maak hem een klein beetje groter... en weer een klein beetje kleiner. Doe het nog maar een keer. Eerst groter... dan weer kleiner. Maak hem precies zo groot als jij prettig vindt. De bubbel kan heel dun zijn, net als een zeepbel. Hij kan ook dik en stevig zijn. Maak hem maar zoals jij dat wilt. Je kunt hem ook een kleur geven als je dat wilt. Misschien kun je door je bubbel heen kijken, misschien ook niet. Kun je de bubbel zo maken dat je de geluiden en de mensen om je heen niet meer zo goed merkt? Geeft dat je een prettig gevoel, of juist niet? Als je een prettig gevoel hebt in je bubbel, kun je altijd je eigen bubbel maken en ernaartoe gaan.'

Deze download hoort bij:

*Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (compleet herziene 7e editie) door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten | ISBN 978 90 8560 109 8 | © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

**Activiteit: Bubbeldouche**

Situatie: Op de grond

Nodig: Mini-gong

Vraag de kinderen op de grond te gaan liggen en hun lijf te voelen. Vraag hun daarbij te letten op hun ademhaling. Vraag hun de ogen te sluiten en vertel het volgende:

‘Laten we allemaal weer teruggaan naar onze bubbel. Maak de bubbel maar precies zoals jij het fijn vindt. Groot of klein, met een dikke wand of juist niet. Soms heb je een gevoel dat niet fijn is of zwaar voelt. Een vervelend gevoel in je maag, chaos in je hoofd, een brok in je keel, of iets anders. Je voelt je niet fijn en je wilt dat gevoel kwijt. Maak een opening boven in de bubbel. De opening kan groot of klein zijn, precies zoals jij wilt. Laat nu een douche in je bubbel stromen. Het water voelt lekker warm aan. Je kunt onder in de bubbel een gaatje maken. Daar stroomt alles door naar buiten wat je kwijt wilt. Blijf net zolang onder de douche tot alle minder fijne gevoelens zijn weggespoeld. Maak dan de bubbel weer dicht en blijf nog lekker even liggen. Je mag je ogen opendoen als je een geluidje hoort.’ (Maak een lief tingelend geluidje met de mini-gong.)

**Activiteit: Als een uil**

Situatie: Op de stoel

‘Zit op het puntje van je stoel en houd je handen achter je rug in elkaar gestrengeld [*voordoen*]. Haal rustig adem en draai rustig je hoofd naar links. Adem uit en draai je hoofd weer terug. Adem weer in en draai je hoofd naar rechts. Probeer zo ver mogelijk over je schouder te kijken. Adem weer uit terwijl je je hoofd weer naar het midden draait.’

Uitleg/theorie:

Een eenvoudige, korte yoga-oefening voor tussendoor, als je het gevoel hebt dat er te veel of juist te weinig energie is in de klas. Het gaat erom dat de kinderen zich op zichzelf en op de ademhaling richten.

**Activiteit: Kudde bizon**

Situatie: Op de stoel

‘Vouw je armen voor je lichaam en houd je duimen omhoog. Dat zijn de horens van de bizon. Roffel met je voeten of je hakken op de grond, zodat je met z’n allen het geluid van een kudde bizon maakt.’

Uitleg/theorie:

Een eenvoudige, korte yoga-oefening voor tussendoor, als je het gevoel hebt dat er te veel of juist te weinig energie is in de klas. Het gaat erom dat de kinderen zich op zichzelf en op de ademhaling richten.

Deze download hoort bij:

*Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (compleet herziene 7e editie) door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten | ISBN 978 90 8560 109 8 | © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

**Activiteit: Lieve kleine baby**

Situatie: Op de stoel

'Je zit op je stoel en trekt je benen rustig op. Sla je armen om je benen heen en wieg langzaam heen en weer alsof je een baby bent die gewiegd wordt.'

Uitleg/theorie:

Een eenvoudige, korte yoga-oefening voor tussendoor, als je het gevoel hebt dat er te veel of juist te weinig energie is in de klas. Het gaat erom dat de kinderen zich op zichzelf en op de ademhaling richten.

**Activiteit: Als een boom**

Situatie: Naast de stoel

'Ga naast je stoel staan en plaats je voeten stevig op de grond. Stel je voor dat je een boom bent en er wortels groeien uit je voeten, heel lange wortels, zodat de boom niet zomaar kan omwaaien bij een storm. Kan de boom ook op één been staan? Zet je voet van je andere been tegen de binnenkant van je enkel of knie of bovenbeen van het staande been. Adem rustig in en uit en kijk of het je lukt om zo stil als een boom te blijven staan.'

Uitleg/theorie:

Een eenvoudige, korte yoga-oefening voor tussendoor, als je het gevoel hebt dat er te veel of juist te weinig energie is in de klas. Het gaat erom dat de kinderen zich op zichzelf en op de ademhaling richten.

**Activiteit: Plafond verven**

Situatie: Naast de stoel

'Stel je voor dat er een pot verf voor je op de grond staat. Pak in gedachten een kwast en bind die rechtop boven op je hoofd. Je kunt hem met een touwtje onder je kin vastmaken. Ga met je hoofd helemaal naar beneden, zodat je met de kwast in de verfpot komt. Kom weer overeind en maak rustige verfbewegingen met je hoofd. Eerst van links naar rechts en daarna van boven naar beneden. Doe het rustig, zodat de kwast niet van je hoofd valt. Je kunt natuurlijk ook figuurtjes verven op het plafond, zoals rondjes of hartjes. Vergeet niet de kwast steeds weer even in de verf te dopen.'

Uitleg/theorie:

Een eenvoudige, korte yoga-oefening voor tussendoor, als je het gevoel hebt dat er te veel of juist te weinig energie is in de klas. Het gaat erom dat de kinderen zich op zichzelf en op de ademhaling richten.

**Activiteit: De sneeuwpop**

Situatie: Naast de stoel

'Stel je voor dat het winter is. Je bent een mooie, stevige sneeuwpop. Je neus is een wortel en je ogen zijn twee zwarte stenen. Je mond is gemaakt van kleine steentjes. Je hebt een mooie das om en een hoge hoed op. Misschien heb je nog wel meer versiering. Bedenk maar hoe je er verder uitziet. Je staat stevig en stoer in de winterkou. Onbeweeglijk, helemaal bevroren. Dan komt de zon tevoorschijn. Voel de warme zonnestralen maar op je hoofd en op je buik en je rug. Je begint te smelten en wordt zacht. Het wordt steeds warmer... en warmer. Je voelt je hele lichaam warm en zacht worden. Heel langzaam word je kleiner... en kleiner... en zach-

Deze download hoort bij:

*Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (compleet herziene 7e editie) door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten | ISBN 978 90 8560 109 8 | © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

ter... en zachter. Eerst smelt je buitenkant en daarna je binnenkant. Langzaam zak je steeds verder in elkaar. Tot je alleen nog maar een plasje water op de grond bent.'

Laat de kinderen nog even als plasje zitten of liggen, rustig ademhalend. Vraag de kinderen daarna eerst hun vingers en hun voeten te bewegen en laat hen zich daarna even goed uitrekken.

Uitleg/theorie:

Deze ontspanningsoefening helpt kinderen weer tot rust te komen. Als het te warm is om een sneeuwpopoefening te doen, kun je de sneeuwpop ook vervangen door een ijsje. Sommige kinderen belanden in hun overgave als een plasje water op de grond. Andere kinderen zitten onderuitgezakt op hun stoel.

**Activiteit: Springen als een kikker**

Situatie: Op de grond

Alle kinderen zitten als kikkers op hun hurken. Laat hen vanuit de hurkzit als kikkers tien keer zo hoog mogelijk in de lucht springen. Tel samen met de kinderen, terwijl ze zo hoog mogelijk springen. Door zo te springen, richten de kinderen hun aandacht op hun lichaam en raken ze opgebouwde stress kwijt. Na tien keer springen, mogen ze op hun rug 'in slaap' vallen op de grond. Laat de kinderen luisteren naar hun hartslag, die langzaam rustiger wordt. Nodig ze uit hun hand op hun hart te leggen, zodat ze het extra goed voelen bonzen. Vraag eens of ze hun hart ook op een andere plek kunnen voelen.

Terwijl de kinderen op de grond naar hun hart luisteren, kun je uitleggen dat hun hart nu hard gewerkt heeft en dat dit heel gezond is. Sporten zorgt er bijvoorbeeld ook voor dat je hart sneller gaat kloppen en dat is ook gezond. Leg uit dat het ook goed is om je hart af en toe tot rust te brengen. Zoals nu. Je kunt hun voorstellen de diepe buikademhaling te gebruiken om hun hart nog verder tot rust te brengen. Ze kunnen hun hart sneller en ook langzamer laten kloppen.

Uitleg/theorie:

Met deze oefening leren kinderen te ervaren dat ze controle hebben over hun lichaam.

**Activiteit: Luisteren naar de golven**

Situatie: Op de grond

Laat de kinderen op de grond liggen met hun benen gestrekt en hun armen langs hun lichaam, en vraag hun de ogen te sluiten. Vertel hun dat hun lichamen zwaar worden, waardoor ze steeds verder in de vloer zakken. Noem in een rustig tempo een voor een de verschillende lichaamsdelen op. 'Voel je tenen, voeten, benen, billen, schouderbladen... en voel je oogleden rusten op je ogen.' Laat de kinderen zich dan voorstellen dat ze op een lekker warm strand liggen. 'Voel de zon op je gezicht en luister naar de golven in de zee. Misschien hoor je ook de zeemeewuven. Ga met je aandacht naar je ademhaling. Je ademt net zo rustig als de golven die je in de zee hoort.'

Geef hun even de tijd om rustig te ademen en vraag hun dan hun ogen weer open te doen.

Uitleg/theorie:

Deze oefening helpt kinderen zich rustig te voelen en beter op te letten.

Deze download hoort bij:

*Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (compleet herziene 7e editie) door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten | ISBN 978 90 8560 109 8 | © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

## VOORBEELDEN VAN ADEMHALINGSOEFENINGEN

De volgende activiteiten kun je doen met de hele klas. Je kunt de activiteiten ook individueel toepassen om een kind te helpen zichzelf te reguleren. Waar bij de activiteit staat dat kinderen de ogen mogen dichtdoen, is het belangrijk om te vertellen dat ze ook altijd hun ogen mogen openhouden als ze zich daar prettiger bij voelen. Sommige oefeningen lenen zich goed voor herhaling. Na afloop van een oefening kun je kinderen vragen hoe ze zich voelen en of ze een verschil merken in hun lichaam.

**Activiteit: Vierkant ademen**

Situatie: Op de stoel

Nodig: Rietjes

Vraag de kinderen goed op hun stoel te gaan zitten. Teken een vierkant op het bord en vertel dat je een ademhalingsoefening gaat doen die iedereen helpt zich weer rustig te voelen. Het vierkant laat zien dat er vier stappen zijn.

Stap 1: 'Adem in door je neus en tel ondertussen rustig tot vier.'

Stap 2: 'Houd je adem vier tellen vast.'

Stap 3: 'Adem uit en tel ondertussen rustig tot vier.'

Stap 4: 'Houd je adem opnieuw vier tellen vast.'

Uitleg/theorie:

Deze oefening helpt kinderen hun ademhaling tot rust te brengen. Herhaal deze oefening meerdere keren zodat alle kinderen hiertoe de kans hebben. Bij jonge kinderen helpt het als je hun zegt zich voor te stellen dat ze uitademen door een rietje.

**Activiteit: Diep ademen**

Situatie: Op de grond

Nodig: Knuffel of pittenzakje

Vraag de kinderen op de grond te gaan liggen met een knuffel of pittenzakje op hun buik. Vertel dat als ze diep ademhalen en ze hun longen laten vollopen met lucht, ze zullen merken dat hun buik omhooggaat. Laat de kinderen kijken naar wat er gebeurt met de knuffel of het pittenzakje op hun buik. Gebruik de stappen van vierkant ademen.

Stap 1: 'Adem in door je neus en tel ondertussen rustig tot vier.'

Stap 2: 'Houd je adem vier tellen vast.'

Stap 3: 'Adem uit en tel ondertussen rustig tot vier.'

Stap 4: 'Houd je adem opnieuw vier tellen vast.'

Uitleg/theorie:

Met deze oefening leren kinderen de diepe buikademhaling te ervaren.

Deze download hoort bij:

*Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (compleet herziene 7e editie) door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten | ISBN 978 90 8560 109 8 | © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

**Activiteit: Bewegende pauwenveren**

Situatie: Op de stoel

Nodig: Pauwenveren

Vraag de kinderen de pauwenveer voor zich te houden. Vraag hun tijdens de oefening op de pauwenveer te letten. Gebruik de stappen van vierkant ademen.

Stap 1: 'Adem in door je neus en tel ondertussen rustig tot vier.'

Stap 2: 'Houd je adem vier tellen vast.'

Stap 3: 'Adem zo lang mogelijk uit en zie hoe de pauwenveer beweegt.'

Stap 4: 'Houd je adem opnieuw vier tellen vast.'

**Activiteit: Schhhhh de stoomtrein**

Situatie: Op de stoel

Ga na of alle kinderen weten wat een stoomtrein is. Neem ze daarna mee door de volgende stappen.

Stap 1: 'Doe je ogen even dicht en stel je voor dat je een stoomtrein bent. Een kleine of een grote, een glanzende zwarte of een rode of een andere kleur die je mooi vindt. Doe nu je ogen maar open.'

Stap 2: 'Zit rechtop.'

Stap 3: 'Haal heel diep en langzaam adem. Vul je longen zoveel mogelijk met lucht, zodat je buik er groter door wordt.'

Stap 4: 'Als je langzaam uitademt, maak je een *schhhhh*-geluid net zoals de stoomtrein dat doet wanneer de stoom uit de motor naar buiten komt. Kijk of je zoveel mogelijk stoom de klas in kunt blazen.'

Stap 5: 'Als je alle lucht uit je longen hebt geblazen, haal je opnieuw langzaam en diep adem. Houd je adem even vast en blaas de stoom weer uit. Beweeg je armen net als de wielen van de stoomtrein terwijl je stoom blaast.'

Uitleg/theorie:

Dit is een speelse ademhalingsoefening. Door deze oefening meerdere keren te herhalen, leren kinderen het verschil te voelen in hun lichaam.

**Activiteit: Zzzzoemen als een bij**

Situatie: Op de stoel

Stap 1: 'Ga gemakkelijk zitten en stel je voor dat je een bij bent die lekker rustig op een mooie bloem zit.'

Stap 2: 'Haal rustig en diep adem door je neus en laat je longen helemaal vol met lucht stromen.'

Stap 3: 'Als je rustig uitademt, maak je zachtjes het zoemende geluid van een bij. Kijk eens hoelang je kunt zoemen.'

Stap 4: 'Als je uitgezoemd bent, haal je nog een keer diep adem door je neus. Voel hoe de lucht via je neus naar binnen stroomt.'

Stap 5: 'Bij de volgende uitademing zoem je harder. Laat maar horen hoe jouw bij kan zoemen.'

Stap 6: 'Als je uitgezoemd bent en weer langzaam hebt ingeademd, zoem dan weer zachtjes uit. Alsof de bij de bloemen niet wakker wil maken.'

Vraag de kinderen na afloop of ze het verschil voelden in hun lichaam wanneer ze hard en zacht zoemden.

Deze download hoort bij:

*Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (compleet herziene 7e editie) door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten | ISBN 978 90 8560 109 8 | © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

**Activiteit: Brullen als een leeuw**

Situatie: Naast de stoel

- Stap 1: 'We gaan een oefening doen, genaamd *Brullen als een leeuw*, om daarmee gedachten en gevoelens waar we vanaf willen, kwijt te raken. Stel je voor dat je een machtige leeuw bent die enorm kan brullen!'
- Stap 2: 'Ga op je hielen zitten en maak je groot, zoals een machtige en trotse leeuw. Maak je klaar om te gaan brullen!'
- Stap 3: 'Denk aan een gevoel of gedachte die je graag kwijt wilt. Bal je vuisten en blijf hard knijpen, terwijl je aan dat gevoel of die gedachte denkt.'
- Stap 4: 'Haal diep adem en laat die brul maar horen! Steek je tong erbij uit en open je armen naar voren. Gooi het gevoel of de gedachte eruit!'
- Stap 5: 'Als je uitgebruld bent, haal je weer langzaam en diep adem door je neus. Je balt weer je vuisten en laat die brul nog een keer horen!'

Laat de kinderen nog een paar keer rustig in- en uitademen na de laatste brul, zodat hun lichaam weer tot rust kan komen.

Uitleg/theorie:

Deze oefening helpt om negatieve gedachten en gevoelens kwijt te raken.

**Activiteit: Raketlancering!**

Situatie: Naast de stoel

Vraag de kinderen of ze genoeg ruimte hebben om hun armen te bewegen. Neem ze daarna mee door de volgende stappen.

- Stap 1: 'Adem allemaal rustig in en houd je adem vast terwijl ik aftel voor de raketlancering. Klaar?'
- Stap 2: 'Sta rechtop. Houd je handen gevouwen voor je borst. Maak je klaar voor de lancering.'
- Stap 3: Duw je handen tegen elkaar en haal diep adem terwijl ik tot vijf tel. Als ik bij vijf ben, blaas je je adem uit, alsof de raket wordt gelanceerd. Je maakt met je handen een beweging van een opstijgende raket. Als je handen helemaal bovenaan zijn, spreid je ze en laat ze alle twee met een boog weer langs je lichaam landen.'
- Stap 4: 'Een-twee-drie-vier-vijf, adem uit en stijg op, maak halve cirkels met je armen!'
- Stap 5: 'Haal diep adem en houd je handen weer voor je borst.'

Herhaal de oefening een paar keer en nodig de kinderen uit hun armen zo ver mogelijk te strekken. Vraag hun na afloop wat er anders voelt in hun lichaam.

**Bronnen:** [www.yokidoki.nl](http://www.yokidoki.nl) en [www.kidsrelaxation.com](http://www.kidsrelaxation.com)

Deze download hoort bij:

*Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (compleet herziene 7e editie) door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg & Carina van Kregten | ISBN 978 90 8560 109 8 | © 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam