

Kleine
momenten,
een
rustigere jij!

Mijn 5-4-3-2-1 Zoekboek

kleurwerkboek over grounding ♥

Kijk
om je heen
♥
Je bent hier.
En dat is
genoeg!



ik zie



ik hoor



ik voel



ik ruik



ik proef

Rustiger
Sterker
Vrolijker
Jij! ♥

1. 5 dingen zien



Zoek 5 dingen die je ziet.

gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl

2. 4 dingen voelen



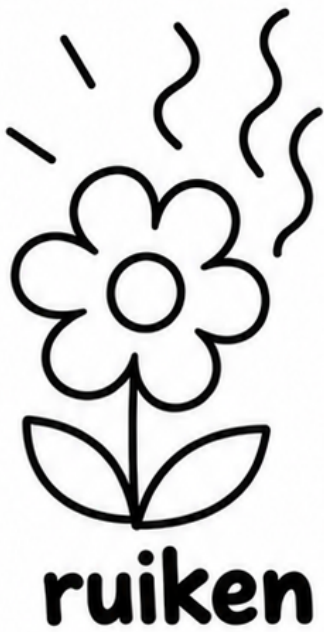
Voel 4 dingen met je handen.

3.3 dingen horen



Hoor 3 geluiden om je heen.

4. 2 dingen ruiken en 1 ding proeven



Ruik 2 dingen en proef 1 ding.

Mijn 5-4-3-2-1 Zoekboek

Lege invulpagina

Schrijf of teken wat jij nu opmerkt.

5 dingen die ik zie

4 dingen die ik voel

3 dingen die ik hoor

2 dingen die ik ruik

1 ding dat ik proef

Nu voel ik me:

Voor ouders en begeleiders

Rustige kinderen maken een mooiere wereld

Samen sterker voor hun morgen

De 5-4-3-2-1 grounding-oefening

Kleine oefeningen, een groot verschil

Wat is het?

De 5-4-3-2-1 grounding-oefening helpt kinderen terug te keren naar het hier en nu: 5 dingen zien, 4 voelen, 3 horen, 2 ruiken en 1 proeven.



Waarvoor handig?

Handig bij angst, paniek, piekeren, stress, overprikkeling en wanneer een kind zich overspoeld voelt.

Even stilstaan helpt echt!



Hoe en wanneer gebruikt?

Gebruikt in de psychologie bij cognitieve gedragstherapie (CGT), traumazorg en angstbehandeling. Handig bij spanning, vóór een moeilijke taak of als een kind even de grip kwijt is.

Kleine momenten kunnen een groot verschil maken!

Effectief voor wat?

Om aandacht terug te brengen naar het huidige moment en het lichaam te helpen kalmeren bij spanning of onrust.

Rustiger hoofd
Blijere kinderen
Heldere morgen

JE
DOET HET
GOED

MEER
RUST
MEER
VEERKRACHT

Bedankt dat jullie het verschil maken!

gratis te downloaden op www.psycholoogdilara.nl