

HAPPY
MARNETA VIEGAS

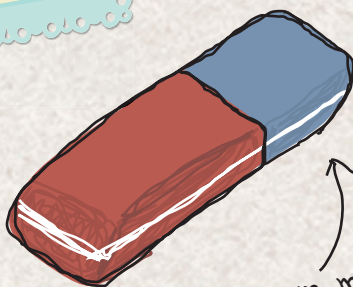
Happy Relax Kids

Knuffel, klets
en knutselboek
voor kinderen en
ouders

relax Kids



Deze dingen
stop ik in mijn
geluksdoos

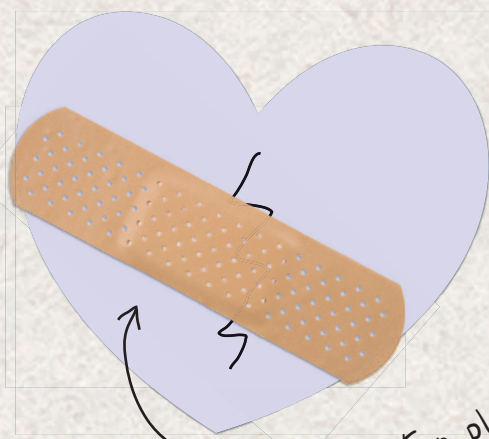


Een gum om mijn
fouten uit te wissen

Een stukje touw om alles wat
uit elkaar valt vast te binden

Een elastiekje
om mijn fantasie
mee op te rekken

Een lachebekje zodat ik niet vergeet te lachen >

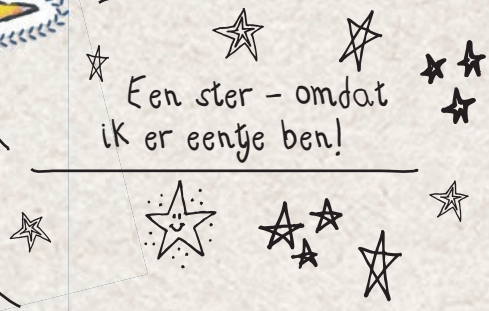


Een pleister voor als mijn hart pijn doet

Een paperclip om de boel bij elkaar te houden



Een ster - omdat ik er eenje ben!





OVER DE AUTEUR

In 2001 richtte Marneta Viegas Relax Kids op. Daarvoor runde ze dertien jaar lang een succesvol bedrijf in entertainment voor kinderen, en er was haar een verandering in hun gedrag opgevallen. Kinderen leken steeds minder goed in staat om stil te zitten, te luisteren en zich te concentreren op haar voorstellingen. Daarop bedacht Marneta een uniek zevenstappen-systeem om kinderen te leren ontspannen, waarbij ze gebruik maakte van haar opleiding aan de kleinkunstacademie en technieken die ze leerde bij drama, zang en de mimeschool, gecombineerd met meditatietechnieken die ze zelf als kind leerde. De lessen werden een groot succes en Marneta runt inmiddels een opleiding voor mensen die de Relax Kids-training aan kinderen willen geven. Ze heeft meer dan duizend mensen uit meer dan 35 landen haar methode geleerd, en Relax Kids wordt in meer dan een half miljoen huishoudens en scholen wereldwijd gebruikt. Marneta woont met haar hond Ronnie Barker in Oxfordshire.

Meer informatie over andere producten van Relax Kids, ontspanningslessen en de opleiding van Marneta vind je op www.relaxkids.com

Ook beantwoordt Marneta graag je mail (in het Engels): marneta@relaxkids.com



HOE JE DIT BOEK GEBRUIKT

Dit boek is gemaakt om gezinnen aan te moedigen om tijd met elkaar door te brengen en samen dingen te doen die bijna niks kosten, maar emotioneel gezien heel veel opleveren, omdat ze kinderen inspiratie geven en het gevoel dat er van ze wordt gehouden en voor ze wordt gezorgd.

De activiteiten helpen je je kinderen te geven waar ze zo'n behoefte aan hebben - aandacht, genegenheid en bevestiging. De activiteiten zijn erop gericht de spirituele en emotionele ontwikkeling van kinderen te ondersteunen.

Je kunt systematisch met het boek werken of er elke week - of wanneer je maar tijd hebt - lukraak een activiteit uit pikken. Misschien vind je het leuk om ook je eigen plakboek met affirmaties, spelletjes en ideeën te maken.

Hallo

Ik heet Rosie en ik ben negen jaar. Ik heb een broertje dat Teun heet en een terriër, Ronnie. Soms wonen we bij mijn moeder en soms wonen we bij mijn vader, maar waar we ook naartoe gaan, Ronnie gaat altijd mee!

Eerst woonden we allemaal in één huis, maar het geeft niet dat dat niet meer zo is, want we kunnen het nog steeds goed met elkaar vinden en het leuk hebben met het hele gezin.

Dit is mijn moeder. Ze is mooi en heel slim en we vinden het heerlijk om samen meisjesdingen te doen, zoals knutselen en roddelen!

Ze werkt aan de top van een groot bedrijf en dat is soms best stressen. Daarom vindt ze het fijn als we in het weekend samen kunnen relaxen.



Dit is mijn vader. Hij is heel creatief (net als ik!) en werkt thuis als schrijver. Mijn vader en ik zijn dikke maatjes en ik kan overal met hem over praten!

Omdat mijn vader thuis werkt, vindt hij het leuk om buiten de deur te ontspannen. We maken graag lekker lange wandelingen samen met mijn broertje en Ronnie.



Dit is ons hondje Ronnie. Hij is zo schattig!



In dit boek heb ik alle dingen opgeschreven die ik graag doe omdat ik er gelukkig van word, zodat jij ze ook kunt uitproberen! Het zijn 52 verschillende dingen, dus je kunt een jaar lang elke week iets uitkiezen. Ik hoop dat je het leuk vindt!

Ik heb dit boek niet helemaal in mijn eentje gemaakt, hoor. Mijn vriendinnen hebben me heel erg geholpen door de activiteiten uit te proberen, zodat ik zeker wist dat ze leuk zijn om te doen! Je kunt ook lezen hoe het bij hen ging.

Waarom ga je niet je eigen plakboek maken? Je kunt bij elke activiteit in dit boek opschrijven wat er gebeurde en hoe je je daarna voelde. Je kunt er foto's bij plakken of tekeningen bij maken of gewoon mooie woorden schrijven. Je hebt zelf vast ook heel veel ideeën!

Laat me maar weten hoe het bij jou gaat!

Liefs, Rosie x



PS: Je kunt me mailen als je de activiteiten leuk vond. Stuur jouw ideeën en foto's naar info@relaxkids.com. Op de website van Relax Kids, www.relaxkids.com, vind je nog veel meer ideeën en dingen die je gratis kunt downloaden.

relax Kids

Inhoud

TIJD MET HET GEZIN

Zo hou je een speciale avond.....	6
Zo speel je voor geheime engel.....	8
Zo voer je een gesprek onder het eten.....	10
Zo doe je iets liefs voor papa & mama.....	12
Zo geef je een ontspannende massage.....	14
Zo doe je gratis iets leuks.....	16

met gekke foto's
van ons!

MAKEN EN DOEN

Zo maak je ontspandeeg.....	20
Zo maak je zorgenpoppetjes.....	22
Zo maak je zorgenkralen.....	24
Zo maak je je eigen schatkist.....	26
Zo schrijf je je eigen gebed.....	28
Zo maak je een toekomstbord.....	30
Zo maak je een ontspannend parfum.....	32
Zo maak je feeënstof.....	34
Zo maak je een pot met affirmaties.....	36

LIEF ZIJN

Zo doe je iets aardigs voor een ander.....	38
Zo zeg je dankjewel.....	40
Zo maak je vrienden.....	42
Zo maak je liefdesmunten.....	44

HUMEUR EN MINDFULNESS

Zo blijf je rustig.....	46
Zo blijf je positief.....	48
Zo stuur je je humeur.....	50
Zo verander je je humeur.....	52
Zo maak je humeurstenen.....	54
Zo stop je met piekeren.....	56

SCHOOL

Zo kun je je concentreren.....	58
Zo kun je omgaan met huiswerk.....	60
Zo kun je omgaan met stress.....	62
Zo kun je dingen beter onthouden.....	64





POSITIEF ZIJN

Zo blijf je gelukkig.....	66
Zo blijf je lachen.....	68
Zo hou je een positief dagboek bij.....	70
Zo stel je doelen en haal je ze.....	72
Zo geef je iemand een goed gevoel.....	74
Zo word je een superheld.....	76
Zo ben je dankbaar.....	78

→ Dit is mijn broertjes favoriet

BEDTIJD

Zo maak je naar bed gaan leuk.....	80
Zo kun je lekker slapen.....	82
Zo krijg je fijne dromen.....	84

ONTSPANNEN

Zo maak je een relaxhut.....	86
Zo maak je een chillplekje.....	88
Zo kun je diep ademen.....	90
Zo maak je een ontspannend bad.....	92
Zo maak je je eigen lavendelmasker.....	94

JE GOED VOELEN

Zo ben je mindful.....	96
Zo werkt de geluksknop.....	98
Zo gebruik je positieve affirmaties.....	100
Zo heb je elke dag een positieve gedachte.....	102
Zo doe je de 3 wensen.....	104
Zo gaat mediteren.....	106

→ Dit is mijn favoriet



Zo Hou Je Een

speciale avond.

Bij mij thuis houden we speciale avondjes. Eentje met mijn moeder en eentje met mijn vader. Dit is echt ons moment, en dan mogen we een hele avond of een paar uur lang kiezen wat wij willen doen. Zo krijgen we de kans om mama of papa even voor onszelf te hebben en dingen te doen die wij leuk vinden.

Grote mensen noemen dat 'quality time', maar ik noem het gewoon leuke-dingen-tijd. Op de avond met mijn moeder doe ik gezellige meisjesdingen, wat ik superleuk vind, en dan hoeft papa ook niet te balen dat hij niet mee mag doen, want ik denk dat hij toch niet van die dingen houdt. Mijn vader doet dan de hele avond jongensdingen met mijn broertje. Dan hoor ik ze de hele tijd lachen en lol maken. In de zomer gaan ze een balletje trappen of samen naar het park. Ik ga graag knutselen, fotolijstjes maken bijvoorbeeld, of cakejes bakken of een film kijken met popcorn en ander lekkers erbij. Het leukste is dat ik mag kiezen wat we gaan doen.

In de zomer eet ik graag ijs.

Soms wil ik mama helpen om iets lekkers voor iedereen te maken.



Jammie!!



op dinsdag heb ik mijn speciale avond met papa. Als het mooi weer is gaan we bijvoorbeeld in de tuin spelen, of we gaan samen eten maken, want ik kan best goed koken en papa vindt het fijn als ik hem help bij het avondeten. Het is het leukst als we aardappelpuree maken, want ik hou ervan om de aardappels lekker zacht te maken met de stamper.

Ik vind allebei mijn speciale avondjes heel leuk. Soms als papa weg is doet mijn broertje met mij mee. Als we niet allebei hetzelfde willen doen, doen we eerst een uur wat ik kies en dan een uur wat hij kiest. Eigenlijk komt dat heel goed uit, want dan doen we twee leuke dingen op één avond, in plaats van één.

Ze zeiden dat als ze meer tijd hadden, we ieder een avond met papa en mama konden doen, maar papa is soms laat thuis en ze willen ook nog naar de sportschool en andere dingen doen, dus dit werkt het beste voor ons.

Ik ben bijzonder.
Ik ben bijzonder.

'Ik vond het heel leuk om dit met mama te doen. Ik voelde me heel gelukkig en relaxed.'

- Jack, 7 jaar



Zo speel je voor

geheime engel



Ik hou zo van dit spel. Het is zo lief en ik krijg er een heel fijn gevoel van, want bij dit spel geef je mensen aardige, vrolijke verrassinkjes! Mijn moeder zei dat ze het ook op haar werk doet. Het maakt niet uit hoe oud je bent, iedereen vindt het leuk.



Je kunt mooie bloemen voor ze plukken

ik vertelde mijn vriendin over het geheime-engel-spel en toen heeft ze het thuis gedaan. ze was de engel van haar broertje en dit schreef ze erover.

Ik vond het heel fijn om de geheime engel van mijn broertje te zijn. Het was leuk om te zien hoe hij de lieve dingen vond die ik voor hem had achtergelaten, en hoe blij hij ermee was. Ik had lieve briefjes in zijn kamer gelegd en snoepjes in zijn jaszak verstoppt! Ik kreeg een heel goed gevoel van het spel, omdat ik zag dat hij blij werd van iets wat ik deed.

Hoe het moet

Haal iedereen bij elkaar en stop alle namen in een hoed of een kom - iets waarin je ze makkelijk door elkaar kunt husselen. Je kunt ook aan je juf of meester vragen of jullie dit een keer in de klas kunnen doen. Het is dan heel goed als je iemand trekt met wie je nog niet bevriend bent, omdat het je kan helpen om vrienden te worden.

Alles wat je moet doen is een naam uit de kom trekken. Van diegene ben je de geheime engel en je doet binnen de afgesproken tijd lieve dingen voor hem of haar. Dat kan een maand of een week zijn, of langer! Je kunt dingen voor ze achterlaten, zoals iets lekkers of een brief of een aardige boodschap of bloemen. Gewoon kleine dingen waar ze van gaan glimlachen.

Een briefje dat
mama in mijn
broodtrommel
had gestopt
toen ze mijn
geheime engel
was:

Aan het eind van het spel vertel je aan iedereen wiens engel je was. Dat is heel grappig, want dan kun je elkaar vertellen wat voor leuke dingen je hebt meegemaakt. Bij ons thuis hebben we ook een geheime brievenbus waar we lieve briefjes voor elkaar in stoppen. Daardoor voelen we ons allemaal bijzonder.

Jij bent
geweldig!

Ik hoop dat je een hele
fijne dag hebt :)

Ik

kan

verschil

ma^ken

Ik

kan

verschil

ma^ken

ZO VOER JE EEN GESPREK ONDER HET ETEN

In ons gezin zijn we allemaal klets-kousen en we houden van praten, maar soms weten we niet waar we het over moeten hebben omdat we elkaar al de hele tijd zien. Gebeurt dat bij jou ook wel eens? En soms wil je helemaal niets zeggen, omdat je de hele dag al met mensen hebt gepraat. Dan wil je gewoon stil zijn. Toch is het belangrijk om het te proberen bij de mensen van wie je houdt, ook al ben je moe. Wij hebben afgesproken dat we extra ons best doen om te praten tijdens het avondeten, omdat dat het moment is dat we allemaal samen zijn. Dan kan ik daarna alleen zijn en niets zeggen en een boek lezen en lekker in mijn eentje chillen.



Mijn moeder heeft een slim spelletje bedacht dat we aan tafel kunnen doen als het eten op is. Ze heeft heel veel kaartjes met verschillende vragen gemaakt en die in een pot gestopt. Daar pakken we allemaal een vraag uit en die moeten we beantwoorden.

Zo krijg je heel leuke gesprekken. Dit zijn een paar van die vragen:

1. Wat betekent het woord 'succes' voor jou?
2. Wat maakt iemand een goede vriend?
3. Als jij je naam had mogen kiezen, hoe zou je dan heten?





Dit zijn een paar gesprekskaartjes die mijn moeder heeft gemaakt. Ze zitten in een pot op de eettafel.

Welk dier zou je willen zijn?

Wat is het leukste dat we dit jaar hebben gedaan?

Wat zou je doen als je een dag onzichtbaar was?

Ik ben interessant om mee te praten. Ik ben interessant om mee te praten.



'Ik vind het leuk om Tom te zijn. Ik wens dat al mijn knuffels levend worden.'

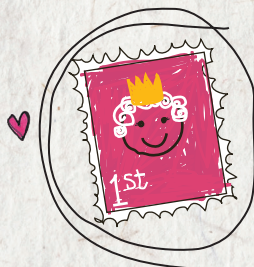
Als je iets mocht wensen, wat zou dat dan zijn?

Tom's wens

Zo doe je iets liefs voor

PAPA & MAMA

Er zijn heel veel lieve dingen die je voor je vader en moeder kunt doen om ze te laten zien dat je van ze houdt. Waarom probeer je er niet een paar? Ze hebben het zo druk en ze hebben zoveel stress door hun werk en door het volwassen zijn dat ze het heel fijn vinden als jij laat zien dat je om ze geeft.



FILMAVOND

Hou een filmavond en stel voor om hun favoriete film van toen zij klein waren te kijken.

Dit heb je hiervoor nodig.

Stuur ze een kaart - misschien moet je iemand vragen om je aan een postzegel te helpen. Meestal krijgen ze rekeningen en andere saaie brieven met de post, dus dit is een geweldige verrassing.

VERRASSING!

Ruim het huis op - berg je speelgoed op zodat het gezellig is als ze thuiskomen.



Liefdesbrief - laat ergens een briefje achter waar je op schrijft dat je van ze houdt. Doe het in het pak cornflakes of op de spiegel of in mama's handtas.



Pluk bloemen - maar haal ze niet uit de tuin van iemand anders!



Bel naar de radio - vraag of ze een liedje aan je ouders willen opdragen, zodat ze het onderweg naar hun werk horen.

Favoriete cd - doe die in de cd-speler in de auto, dan moeten ze glimlachen als ze hem aanzetten.

IK ben lief en ik geef graag.
IK ben lief en ik geef graag.

Zo geef je een **ONTSPANNENDE MASSAGE**

Een van de fijnste manieren om te ontspannen is met een goede massage. Sommige grote mensen gaan daarvoor naar een dure salon, maar ik snap niet waarom je veel geld moet betalen of volwassen moet zijn om een massage te krijgen - dat is niet eerlijk! De beste tijd voor een massage is wat mij betreft als je in bad bent geweest, want dan voel je je lekker schoon en klaar om naar bed te gaan. Dan trek ik mijn pyjama aan en dan kneedt mama lekker mijn rug en mijn voeten. Soms geven mijn broer en ik elkaar een massage, omdat het niet echt eerlijk is als mama het altijd moet doen - ook al is zij er wel het allerbeste in! Zij moet ook wel eens even ontspannen. Als mijn voeten worden gemasseerd voelt het alsof ik zweef, zo heerlijk.

Ik ben liefdevol, IK ben liefdevol



Hier geeft mijn broertje mij een schoudermassage.



Het leukste aan masseren is dat je het niet fout kunt doen, zolang het maar lekker voelt en je de ander geen pijn doet. Je vraagt gewoon aan de ander wat hij fijn vindt en je let goed op dat je hem niet bezeert. Als je met meer dan twee bent kun je achter elkaar gaan zitten, als een treintje. Een keer waren er vriendinnetjes bij ons die nog nooit waren gemasseerd, maar ze deden mij en mijn broertje gewoon na en ze waren er al snel aan gewend en nu doen zij het thuis ook!



Zo doe je dat:

Zorg dat je het lekker warm hebt en dat het stil is in de kamer. Je kunt wel een zacht muziekje opzetten.

Begin voorzichtig de rug van de ander te aaien. Dan kun je zachtjes wrijven en kneden. Ik doe altijd net alsof ik brooddeeg kneed.

Ik vind het ook leuk om plaatjes op de rug van de ander te tekenen.

Mijn moeder vindt het fijn als ik haar schouders masseer en mijn vader houdt van de hakkende karatebeweging. Mijn broertje vindt een voetmassage en zachtjes rondjes tekenen in zijn handpalm heerlijk.



Zo doe je gratis iets leuks



Je hebt echt geen bakken met geld nodig om plezier te hebben. Laatst praatten papa en mama met mij over geld. Ik ben nog jong, dus ik weet niet zoveel over geld, maar ik vond het heel goed van ze dat ze met mij praatten. Ik wil graag als een groot mens behandeld worden, omdat ik geen baby ben. Meestal doen we samen dingen die geld kosten, zoals naar de bowlingbaan gaan of winkelen, maar ze zeiden dat het te duur wordt als we dat vaak doen. Daarom wilden ze graag dat wij dingen bedachten die we samen kunnen doen en die geen geld kosten.

Mijn broertje doet gek! We waren met spullen uit mijn verkleedkist aan het spelen!

We gingen er samen voor zitten en bedachten een hele lijst dingen die we konden doen. Dat was goed, want daardoor dachten we aan dingen die we normaal nooit doen. We waren heel creatief. Misschien kun jij nog wel meer ideeën bedenken. Als dat zo is, laat het mij dan weten, want het lijkt me heel leuk om ze te proberen!



★ Tuinieren

★ Een wandeling maken

★ Een stuk fietsen

★ Een plek bezoeken die belangrijk voor je is

★ In de tuin een concert geven voor je vrienden

★ Bessen plukken (zoek wel eerst op welke!)

★ Picknicken, binnen of buiten

★ Pannenkoeken bakken

★ Naar de sterren kijken

★ Vrijwilligerswerk – er is vast iets goeds te doen in jouw buurt

★ Naar de bibliotheek

★ Oude spullen verkopen op de stoep

★ Mama en papa helpen met de auto wassen

★ Een schilderij maken

★ Een liedje of dansje bedenken

★ Sokpoppen maken en een voorstelling geven

★ Een verhaal schrijven

★ Een dagboek beginnen

★ Verstoppertje spelen

★ Een dvd kijken

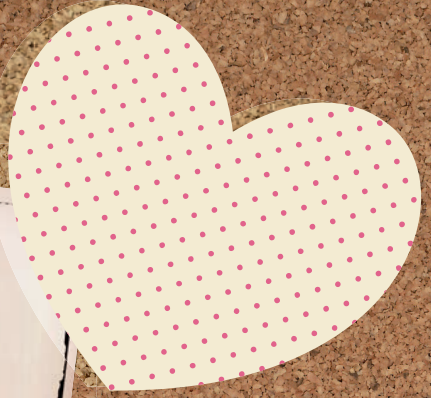
★ Lekker badderen

★ Naar rustige muziek luisteren



IK WEET HOE
IK HET LEUK
KAN HEBBEN!

IK WEET
HOE IK HET
LEUK
KAN HEBBEN



Ik hou van deze
grote hoed - het lijkt wel
zomer als ik hem opzet.



Mijn broertje kan soms
zo grappig doen!



Meer
verkleedfoto's



Je kunt gaan picknicken -
ook in je eigen achtertuin!

