

## ACTIVITEITEN

### 0-2 JAAR

- 8 Een leuke handmassage
- 9 Kietelende klanken
- 10 Er was eens een waterdruppel...
- 11 Papa is een klimrek!
- 12 Een heerlijk middagdutje met papa
- 13 Het verschil tussen dag en nacht
- 14 Klanken lokaliseren
- 15 Een korte yogasessie
- 16 De natuur ontdekken met alle zintuigen
- 17 Knuffelmonster
- 18 Zachtjes wiegen...
- 19 De baby dragen
- 20 Papa maakt het eten klaar!
- 21 Spelen met papa
- 22 Regenbuis & windgong
- 23 Een zachte gezichtsmassage
- 24 Kruipparcours
- 25 Klap, klap, handjes klap
- 26 Gebarentaal
- 27 Schilderen met handen en voeten
- 28 Vingerversje
- 29 Spiegeltje, spiegeltje aan de wand
- 30 Een kleurrijke mobiel
- 31 Natuurlijke geuren
- 32 Een tedere voetmassage
- 33 Baby leidt het orkest
- 34 Spelletjes die de band versterken
- 35 Een boek dat lekker ruikt
- 36 Ontspannen met z'n drietjes
- 37 Doorkomende tandjes: pijn verzachten
- 38 Hulp bij krampjes
- 39 Kennismaken met de natuur
- 40 Een versje over het gezicht
- 41 De zintuigen stimuleren



## ACTIVITEITEN

### 2-5 JAAR

- 44 De voorzichtige olifant
- 45 Vliegtuigjes van papier
- 46 Alle kleuren van de regenboog
- 47 Dromenvanger
- 48 Simon zegt...
- 49 Het knuffelgezin
- 50 De krab die terug naar de zee wilde
- 51 Een slaapkamer die lekker geurt
- 52 Meditatiespel met een verrekijker
- 53 Creatief recyclen
- 54 Voornamen inkleuren
- 55 De koning van de twist!
- 56 Een vredeshut
- 57 Ontspanning voor iedereen!
- 58 Een dansje voor groot en klein
- 59 Dierenyoga
- 60 Kiemplantjes oogsten
- 61 Mijn lichaam is de klok
- 62 Het ritme van de natuur
- 63 Dagelijkse voorwerpen benoemen
- 64 Ogen dicht en raden maar!
- 65 Een pot vol mooie gedachten
- 66 Samen tellen en kleuren
- 67 Samen in de keuken
- 68 Feng shui in de slaapkamer
- 69 Spreekende handpoppen
- 70 Magisch tekenbord
- 71 Creatief mensen tekenen



# INLEIDING

**V**aders spelen een essentiële rol in de ontwikkeling van hun kind. 'Nieuwe papa's' beseffen dat al vele jaren. Cursussen voor babymassage, draagdoeksessies en creatieve workshops voor ouders en kinderen worden dan ook steeds populairder! Zodra een kind geboren wordt, heeft het veel aandacht en ondersteuning nodig om zich te ontwikkelen. Als ouders hun kind vrijelijk laten experimenteren, kunnen gevaarlijke situaties ontstaan. Het is dus belangrijk dat het kind een referentiekader krijgt waarbinnen het kan ontdekken en leren. Dat betekent niet dat ouders hun kind voortdurend moeten controleren, wel dat ze een 'welwillende waakzaamheid' aan de dag moeten leggen. In veel gezinnen speelt de vader nog steeds de rol van gezagdragende ouder. Gezag is echter verweven met vertrouwen. Een kind zal zijn vader vertrouwen als het merkt dat die zowel kordaat als teder kan zijn en openstaat voor nieuwe dingen. Een vader die dagelijks tijd doorbrengt met zijn kind zal samen met het kind groeien in zijn rol.

**Vooraf *quality time* is belangrijk voor een kind.** Je kunt beter drie minuten heel bewust aandachtig met je kind bezig zijn dan een heel uur 'verplicht' samen te spelen. Vaders hebben ook vermoeide of futloze dagen. Soms kun je beter toegeven dat je moe bent of iets niet kunt

dan door te gaan voor een 'meester in alles' die niets meester is. Nederigheid leidt tot wijsheid en je kind zal je oprechtheid appreciëren. Vergeet niet dat het ook de kinderen zelf zijn die van hun ouders echte mama's en papa's maken!

Dit boek geeft geen strakke dagschema's voor gezamenlijke activiteiten. Het wil je wel stimuleren om samen met je kind leerzame momenten te delen. Je kunt een van de activiteiten kiezen omdat die je eenvoudig om uit te voeren lijkt, of omdat je kind er interesse voor toont, of omdat de activiteit op een gegeven ogenblik nuttig blijkt te zijn (bv. het kind moet worden gekalmeerd, een wondje moet worden verzorgd...). De tijd die nodig is voor de activiteit staat vermeld, zodat je in een oogopslag kunt uitmaken of je over voldoende tijd beschikt. Maar durf ook eens te variëren en improviseren. En vooral: betrek je kind actief bij elk spel!

**De activiteiten worden ingedeeld volgens twee periodes in de ontwikkeling van je kind: van 0 tot 2 jaar en van 2 tot 5 jaar.** Sommige activiteiten passen perfect bij een bepaalde leeftijd: de zintuigen die zich ontwikkelen, de voeding die gevarieerder wordt, de motoriek die zich verfijnt, de creativiteit die langzaam ontluikt ... Dankzij de activiteiten in dit boek kun je al die leeftijdsgebonden veranderingen eenvoudig en veilig ondersteunen. De meeste activiteiten

in dit boek kun je echter aan de leeftijd van je kind aanpassen en de activiteiten zullen ook samen met je kind evolueren. Een kind van 5 jaar kan immers, net als een baby, genieten van een handmassage. Vanaf 3 maanden begint je baby geuren te ontdekken, maar de geurzin blijft zich jaar na jaar ontwikkelen. Terwijl je baby op de luiertafel ligt, kun je zijn gewrichten soepel maken met yogaoefeningen. Yoga heeft echter ook een gunstig effect op de ademhaling en het bewegingsstelsel van kinderen tussen 2 en 5 jaar. Symbolen geven aan voor welke leeftijd(en) een activiteit geschikt is.

**‘Goed gevoel’-activiteiten (kunsttherapie, yoga, massage en coöperatieve spelletjes)**

werden in dit boek zodanig aangepast dat ze de ontwikkeling van je kind op een creatieve manier ondersteunen en zelfstandigheid zoveel mogelijk aanmoedigen. De bewegingen of het geluid van een kat nabootsen of gevoelens en wensen uitdrukken via kleuren, zijn voorbeelden van leerzame psycho-emotionele technieken die harmonie en rust brengen.

Het feit dat je je verantwoordelijkheden neemt en respectvol omgaat met je kind, zal hem of haar ook helpen om zich later als tiener te ontwikkelen. Het is jouw concrete voorbeeld dat belangrijk is om je kind voldoende zelfvertrouwen te geven zodat hij of zij stap voor stap volwassen kan worden, en om later misschien zelf kinderen te hebben.

---

## NU IS HET AAN JOU!

---

**Symbolen geven aan in welke omstandigheden elke activiteit het best wordt uitgevoerd.**



Dit symbool geeft aan hoeveel tijd je minstens nodig hebt. Onthoud dat plezier het belangrijkste is voor je kind, of een activiteit nu drie minuten of een uur duurt. De benodigde tijd die vermeld is bij de activiteiten is dus slechts een richtlijn.



Je hebt geen voorbereiding of materiaal nodig voor deze activiteit. Je kunt dit tedere moment met je kind op elk ogenblik beleven.



0-9 maanden



9-18 maanden



18 maanden en ouder

---

Elke activiteit werd bedacht voor een bepaalde leeftijdsgroep, maar je kunt ze ook uitproberen als je kind jonger of ouder is!

---







# ACTIVITEITEN

## 0-2 JAAR

Vanaf de geboorte en tot hij (of zij\*) 2 jaar oud is, is een baby heel afhankelijk van zijn ouders. Voor de dagelijkse activiteiten is hij meestal aangewezen op mama, terwijl papa eerder een aanvullende rol speelt. Als papa kun je de baby masseren en de ontwikkeling van zijn zintuigen stimuleren. Zodra er variatie komt in het voedingspatroon, word je ook kok, tuinman of yogacoach. Je lichaam wordt een 'klimrek' dat baby's motoriek bevordert, je verhaaltjes zorgen voor een goede nachtrust... Je stem, je geur, je tederheid creëren een sfeer van saamhorigheid, vertrouwen en geborgenheid waarin je baby allerlei nieuwigheden leert.

Jij bent zoals een boom waaronder je kind kan schuilen bij onweer, en waar het ook steun en troost vindt om zichzelf verder te kunnen ontplooien.

\* Om de leesbaarheid te bevorderen werd er in dit boek gekozen voor 'hij' om te verwijzen naar je kind. Uiteraard bedoelen we zowel jongens als meisjes!



1

# EEN LEUKE HANDMASSAGE

Je baby wil ook ontdekken wie jij bent. Met een korte massage, gegeven door papa *himself*, ervaart je kind hoeveel warmte en tederheid je voor hem voelt.

**1. Vertel je baby allereerst wat je gaat doen (doe dat altijd voordat je iets onderneemt!):** 'Ik ga even met je handjes spelen, ze aanraken en je helpen om je te ontspannen.'

**2. Je baby ligt voor je op een zachte en veilige ondergrond. Leg een van zijn handjes in de palm van je hand.** Misschien heeft hij zijn vuistje gebald. Om het te openen teken je op zijn pols een cirkeltje met de wijsvinger van je vrije hand. Dat kriebelt, waardoor je baby zijn handje ontspant. Open zijn handje door zachtjes de eerste vinger te strekken. Neem daarna elk vingertje tussen duim en wijsvinger en druk er zachtjes op. Ga hierbij helemaal tot het einde van elk vingertje. Druk ten slotte heel teder op het midden van de handpalm.

**3. Wanneer de twee handen van je baby gemasseerd zijn, breng je je gezicht naar hem toe en leg je er zijn twee handjes op.** Hiermee leert hij je kennen, hoe klein hij ook is!



## Ideetje

Neem beide handjes van je baby en breng ze naar je lippen. Wanneer je uitademt, zal je warme adem hem ontspannen. Beëindig de massage met de woorden: 'Voel je de zachte wind? Dan is de massage gedaan, mijn kind!'

# KIETELENDE KLANKEN

Dankzij jou leert je baby luisteren. Je lage stem wordt voor hem een herkenningspunt, en meer nog omdat jouw klanken kunnen kietelen!

- 1. Ga op je rug liggen.** Leg je baby met zijn borst op je buik en geef hem een gevoel van veiligheid door zijn beide handjes vast te houden. Begin de activiteit door te zeggen: 'Luister goed naar de klanken. Het zijn magische klanken die kietelen!'
- 2. Produceer dan heel zachtjes en aanslepend de klank 'oe' en zeg:** 'Dit is de OE-klank! De OE-klank glijdt van de berg af om te gaan zwemmen in de rivier!' Maak het leuk door de OE-klank in een hoge toon te starten en laat je stem langzaam zakken naar een lagere toon. Als je dit goed oefent, zal de klank vibreren in je neus, via je keel afdalen naar je borstkas en op die manier trillingen doen ontstaan tussen jou en je baby.
- 3. 'De OE-klank gaat de berg opnieuw op!'** Start met een lage OE en laat die in je keel opklimmen naar een hoge toon. Soms zal je baby wat verstarren en luisteren, om zich daarna opnieuw te ontspannen.
- 4. Produceer dan de klanken 'raaaaa', 'eyo-eyo-eyo-eyo', 'didididi',** en alles wat je maar kunt verzinnen. De kriebelgeluidjes gaan telkens opnieuw aan de wandel!



## Ideetje

Speel met klanken die terugkaatsen. Maak het geluid van een keitje dat naar beneden valt en andere keitjes aantikt, waarbij de klank zich verwijdert (TIK, tik, tik...). Je kunt ook het geluid van een stuiterende bal nadoen (bong, bong, bong!).