



De magische eenhoorn

SLAAPMEDITATIE



Praktijk Sylva

ZORG VOOR HET GEZIN

Voorwoord

Beste ouder, verzorger,
Lieve jij,

Heel fijn dat je deze slaapmeditatie hebt gedownload. Slaapmeditaties kunnen helpen om de nachten van jullie kinderen rustiger te laten verlopen (en hopelijk ook vol mooie dromen).

Als mama, kinderpsycholoog en infant mental health-deskundige mag ik dagelijks getuige zijn van de heel bijzondere, maar soms uitdagende reis die ouderschap met zich meebrengt. Het is een fase van groei, leren en diepe verbinding, maar het kan ook momenten van onzekerheid en verwarring met zich meebrengen. In een wereld vol prikkels, drukte en avontuur kan het voor kinderen vaak lastig zijn om de dag los te laten en zich over te geven aan de rust van de nacht. Slapen is echter meer dan alleen rusten: het is een moment waarop het lichaam groeit, de geest tot rust komt en de verbeelding de ruimte krijgt om op reis te gaan.

Deze gratis download is geboren uit de gedachte dat elk kind een moment van kalmte en geborgenheid verdient voor het slapen gaan. De meditatie die je hier zult vinden, is zorgvuldig samengesteld om kinderen te helpen hun gedachten tot rust te brengen, hun lichaam te ontspannen en op een fijne manier afscheid te nemen van de voorbije dag.

Meditatie is een krachtig hulpmiddel dat kinderen helpt om een diepere verbinding te maken met zichzelf. Het leert hen hun ademhaling te volgen, aandacht te geven aan hun lichaam en hun gedachten zonder oordeel te laten komen en gaan. Bovenal geeft het ze de ruimte om te voelen dat het oké is om rust te nemen en dat het veilig is om zich over te geven aan de slaap.

Bijgevoegd kunt u een kleurplaat terugvinden, passend bij de slaapmeditatie. De reden hiervoor is dat kleuren zoveel meer is dan een creatieve bezigheid: het helpt kinderen om tot rust te komen, hun aandacht naar het hier en nu te brengen en spanning los te laten.

Door voor het slapengaan even te kleuren, wordt het hoofd stiller en het lichaam rustiger. Het is een zachte overgang van de drukte van de dag naar de ontspanning van de nacht - een fijne afsluiter van de dag.

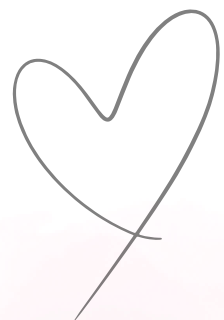
Warme groet,
Lies Vanden Bergh

(Praktijk Sylva)



Praktijk Sylva

ZORG VOOR HET GEZIN



De magische eenhoorn

Ga lekker liggen op je bed. Sluit je ogen en zorg dat je het helemaal fijn hebt. Misschien wil je nog een beetje wiebelen, totdat je echt comfortabel ligt.

Nu gaan we samen op een reis naar een magisch bos. Maar eerst, voordat we vertrekken, gaan we ons lichaam ontspannen en onze ademhaling rustig maken.

Laten we beginnen met rustig inademen. Adem langzaam in door je neus, alsof je aan een heerlijke bloem ruikt. Voel hoe je buik zich vult met lucht. Adem nu langzaam uit door je mond, alsof je zachtjes een kaarsje uitblaast. Heel rustig en zacht.

Doe het nog een keer: Adem in door je neus... en adem rustig uit door je mond.

Merk op hoe je adem steeds rustiger wordt, alsof een zacht briesje je lichaam vult met kalmte. Nog één keer samen: Adem diep in... en blaas zachtjes weer uit.

Nu je ademhaling rustig is, gaan we ervoor zorgen dat je hele lichaam zich lekker kan ontspannen.

Begin met je voeten. Voel maar hoe zwaar ze worden, alsof ze zachtjes in je bed zinken. Laat ze helemaal ontspannen.

Ga nu met je aandacht naar je benen. Laat ze zwaar worden, alsof ze smelten in de matras. Ontspan je knieën en je dijen, totdat je benen voelen alsof ze slapen.

Voel dan je rug en je buik. Laat alle spanning wegvloeien. Je buik voelt zacht en rustig. Je rug zakt diep in je bed.

Ga nu met je aandacht naar je armen. Voel hoe je schouders zich ontspannen en hoe je armen zwaar worden. Laat je vingers zachtjes rusten en voel hoe heerlijk ontspannen ze voelen.

Tenslotte je gezicht. Houd je ogen rustig gesloten en ontspan je wangen. Je voorhoofd is helemaal zacht en kalm.

Nu je lichaam helemaal ontspannen is, gaan we naar een magische plek. Stel je voor dat je in een prachtig bos bent. Het zonlicht schijnt zachtjes door de bomen. Je hoort een kabbelend beekje in de verte. De lucht ruikt fris en er hangt een zachte, warme bries. Je voelt je veilig en rustig.

In de verte zie je iets schitteren tussen de bomen. Als je dichterbij komt, zie je een prachtige eenhoorn! Zijn vacht glinstert in de zon, wit en zacht als wolken. Op zijn voorhoofd heeft hij een gouden hoorn die straalt als de sterren. De eenhoorn kijkt je met vriendelijke ogen aan. Je weet meteen dat hij je mee wil nemen op een betoverende reis.

Je loopt naar de eenhoorn toe. Hij buigt zijn hoofd naar je. Je voelt hoe warm en zacht hij is wanneer je zijn nek aanraakt. Hij nodigt je uit om op zijn rug te klimmen. Zodra je op zijn rug zit, voel je een gevoel van rust en vrijheid. De eenhoorn begint te lopen en met elke stap voel je je lichter. Langzaam stijgt hij op, de lucht in, en je zweeft samen boven het bos. Onder je zie je de prachtige natuur: groene bomen, heldere rivieren en prachtige bloemen. Je voelt je zo vrij, alsof alle zorgen van de dag ver achter je liggen. De eenhoorn brengt je naar een verborgen plek, een magische weide vol bloemen die stralen in alle kleuren van de regenboog. Je landt er zachtjes en je stapt van de eenhoorn af. Hij kijkt je vriendelijk aan, alsof hij wil zeggen dat deze plek altijd in je dromen zal zijn. Een plek waar je altijd heen kunt gaan als je rust zoekt. Je gaat zitten in het zachte gras en voelt de warmte van de zon op je huid. De eenhoorn blijft rustig naast je staan. Samen geniet je van de stilte en de rust van deze magische plek. Het is nu tijd om terug te keren, maar je weet dat de eenhoorn hier altijd zal zijn, wachtend in je dromen, klaar om je mee te nemen op nieuwe avonturen. Langzaam brengt de eenhoorn je terug naar het bos waar je reis begon. Je geeft hem een laatste knuffel. Je voelt hoe je lichaam nog steeds helemaal ontspannen is, precies zoals je dit avontuur begon. Nu is het tijd om te rusten. Laat de beelden van het bos en de eenhoorn langzaam vervagen, terwijl je in je bed ligt, warm en veilig. Weet dat je altijd naar deze plek terug kunt gaan in je dromen. Adem nog eens rustig in... en uit... Je bent klaar voor een nacht vol rust en mooie dromen. Slaap zacht.



Praktijk Sylva

ZORG VOOR HET GEZIN



Nawoord

Lieve ouders en verzorgers,

Dank je wel dat je deze slaapmeditatie en kleurplaat voor je kind hebt gedownload. Door bewust stil te staan bij het slaapritueel en je kind te begeleiden met ontspanning en aandacht, geef je hen een waardevol cadeau: een gevoel van rust, veiligheid en verbondenheid.

Als mama, kinderpsycholoog en infant mental health-deskundige weet ik hoe belangrijk het is voor kinderen om zich emotioneel gedragen te voelen. Momenten van mindful samenzijn – zoals deze slaapmeditatie – versterken niet alleen hun veerkracht, maar ook jullie band als ouder en kind.

Wil je nog meer inspiratie om mindfulness en verbondenheid in jullie dagelijks leven te integreren? Neem dan een kijkje in 'De Mindfulness Schatkist – Kleine gelukjes en momenten van verbinding'. Deze online inspiratiebox zit boordevol speelse oefeningen, ademhalingsspelletjes en verschillende meditaties die je eenvoudig kunt toepassen in jullie drukke dagen. Er zit ook een jaarkalender bij (zonder jaartal, dus jaarlijks opnieuw te gebruiken!) met elke dag een verbindende activiteit voor ouders en kinderen.

Samen bouwen we aan een warme, rustige en liefdevolle basis voor je kind.

Met warme groet,
Lies Vanden Bergh

Mama, psycholoog, infant mental health-deskundige
& kinderyoga-docent



0473 77 51 53

info@praktijksylva.be

praktijksylva.be



Praktijk Sylva

ZORG VOOR HET GEZIN