



Slaaptips voor kinderen (en sommige ook voor volwassenen)

Soms kan het lastig zijn om in slaap te vallen, bijvoorbeeld omdat het hoofd heel vol is.

Onderstaande tips kunnen helpen om rustig in slaap te vallen:

1. Een **voetenbad** met gember en oerzout voor het slapen.
2. Voeten **masseren**
3. **Slaapmeditaties voorlezen**. Er zijn verschillende boeken, dit is er één van: Slaapkoppie



4. **De regenboogtrap**

<https://gevoeligkind.nl/de-regenboogtrap/>

5. **Slaapmeditaties** via Spotify of Youtube.
6. **Ademhalingsoefeningen**, zoals: ga rustig liggen met je handen op je buik, adem rustig 4 tellen in door je neus, hou even 4 vertellen vast, en adem dan rustig weer 4 tellen uit door je mond. Herhaal dit 4 keer.
7. Een boekentip voor kinderen: **Sara en het geheim van vriendje adem**. Om kinderen op een speelse manier bewuster te maken van de adem. Een boek voor jonge kinderen om te ontspannen en zich weer rustig en stil te voelen, met meditatie/ademhalingsoefeningen.