

Activiteit van de maand januari: Een stapje verder

Door Carla Overduin

Kinderen hebben allerlei grote en kleine angsten. Het ene kind is bang in het donker, het andere kind is bang van honden. Help ze op speelse wijze met deze angsten om te gaan onder het mom van 'Een stapje verder'. Let wel: het gaat om een stapje, niet om een stap. Neem de angsten van kinderen serieus. Forceer niets, maar ga op speelse wijze een klein stapje verder. Beloon de kinderen met complimentjes en bijvoorbeeld een leuke button met daarop 'Ik ben een held'. Bij sommige activiteiten is het verstandig om eenmalig voor wat extra begeleiding te zorgen. Vraag ouders of vrijwilligers een paar uur bij te springen.

Donker

Begin met 'Een stapje verder...in het donker.' Bijna alle kinderen zijn bang in het donker. Ga met elkaar in een kamer zitten, die je echt donker kunt maken en doe een groot aantal theelichtjes of kleine lampjes aan. Maak het gezellig met kussens op de grond en zit dicht bij elkaar, zodat de kinderen elkaars hand vast kunnen houden. Praat steeds met elkaar of zing een liedje. Dan doe je steeds een lampje of theelichtje uit. Je kunt alle lichtjes uitdoen tot het helemaal donker is, maar je kunt ook een lichtje aanlaten als je merkt dat de kinderen er niet aan toe zijn. Laat hen merken dat donker helemaal niet eng is.

Dieren

Sommige kinderen zijn bang van honden of paarden. Bezoek gezamenlijk de lokale kinderboerderij en ga voorzichtig dieren aaien, eten geven, borstelen en misschien zelfs een ritje op een paard of ezel maken. Als er geen kinderboerderij in de buurt is, kun je ook een ouder vragen om een keer een rustige hond mee te brengen. Leg kinderen de regels uit rond dieren: benader altijd voorzichtig, laat het dier aan je wennen, laat het even aan je hand snuffelen en nooit ruw met dieren omgaan.

Insecten

Bah, een spin, eng! Vaak leren kinderen thuis van hun ouders al dat insecten vies en eng zijn. Dat is jammer, want een kleine spin is eigenlijk helemaal niet eng. Leer kinderen op speelse wijze wennen aan insecten. Vasthouden is geen optie, want dan komen de kleine diertjes er waarschijnlijk niet goed van af. Begin met een leuke tekenfilm zoals *Charlotte's web* en afleveringen van *Maya de bij* of lees een sprookje voor van *Japie Krekel*. Laat kinderen met een vergrootglas naar torretjes en andere insecten in de tuin kijken, maar houd als regel aan: je mag kijken, maar niet aankomen!

Hoog

Zijn er kinderen met hoogtevrees in de groep? Beklim een kleine toren in de buurt met elkaar en geniet van het uitzicht. Denk aan een kerktoren, een vuurtoren of gewoon een flatgebouw (begin op de tweede verdieping en ga dan een verdieping hoger). Blijf ver genoeg van de rand om de kinderen heel rustig te laten blijven. Leer de kinderen handige vuistregels om van hoogtevrees af te komen: kijk naar de horizon helemaal in de verte in plaats van recht om laag.

Water

Nog nooit gezwommen? Ga met ouders en kinderen een middagje in het kikkerbadje van het zwembad spelen. Laat de kinderen voelen hoe prettig het is als er water over je gezicht loopt. Wie durft er heel even zijn neus onder water te steken? Zoals ook bij de voorgaande activiteiten geldt: zorg voor één op één begeleiding, door eenmalig ouders of vrijwilligers in te schakelen.