

De beren-knuffel uitdaging

KNUFFEL

Geef je kind een stevige knuffel en vraag ze daarna hetzelfde te doen bij jou.

Je kunt eventueel een beren-stem opzetten en vragen om een stevige beren-knuffel.

Dat kan bv bij het ophalen van de opvang of bij thuiskomst, om even een moment van connectie te hebben met elkaar.



WAAROM HET WERKT?

De druk van de knuffel op het lijf activeert het parasympatisch zenuwstelsel. Het heeft een kalmerend effect en reduceert dus stress. Het activeert zelfs het hormoon oxytocin, het voel-goed hormoon!

**Children must be taught how to think not
what to think**