

De voet-telefoon

MET WIE SPREEK IK?

Doe alsof de voet van je kind een telefoon is (blote voet) en zeg: 'Hey, wie belt ons? Hallo?'

Daarna druk je met je vinger onder de voet alsof je met iemand belt en zeg; 'Zo, even oma/mama/... bellen' en leg het voetje aan je oor



WAAROM HET WERKT?

Als je gek doet met elkaar dan activeert het in het brein hun 'beloningssysteem' en het activeert neurotransmitters zoals dopamine en serotonine. Daarnaast activeer je proprioceptive feedback door drukpunten onder de voeten te activeren, waardoor een gevoel van veiligheid en ontspanning ontstaat.

**Emotional growth is a critical aspect of
children's development**