

## SAMEN SPELEN ALS GEZIN

Het gezinsleven kan druk zijn en vol routines zitten, maar wanneer ouders en kinderen samen spelen, gebeurt er iets bijzonders: spelen wordt een gedeelde ruimte voor plezier, communicatie en verbondenheid. Deze sectie staat vol met

snelle, eenvoudige spelideeën die passen in het echte gezinsleven. Want samen spelen is meer dan alleen leuk: het is een eenvoudige manier om levenslange emotionele veerkracht op te bouwen.



### DANKBAARHEIDS- POT

Schrijf of teken elke dag één ding waarvoor je dankbaar bent en stop het in een pot. Lees alles samen aan het einde van de week.

**Waarom dit helpt:**

Bouwt positieve verbindingen en gedeelde betekenis op.

**Tip voor ouders:**

Laat je kind de pot versieren.

🕒 2-5 min

**Gezinsspeeltijd**



### KEUKENORKEST

Gebruik potten, lepels en bekers om samen een familie-ritmeband te vormen.

**Waarom dit helpt:**

Stimuleert samenwerking, ritmegevoel en plezier.

**Tip voor ouders:**

Laat je kind het tempo bepalen.

🕒 5-10 min

**Gezinsspeeltijd**



## SCHADUWEN OP DE MUUR

Gebruik een zaklamp of het licht van een telefoon in een verduisterde kamer. Maak om de beurt met je handen of kleine speeltjes vormen op de muur.

### Waarom dit helpt:

Prikkelt de verbeelding en creëert een rustige, intieme omgeving voor communicatie.

### Tip voor ouders:

Vraag waar de vorm volgens je kind op lijkt en verzin samen een verhaal.

🕒 5-10 min

**Gezinsspeeltijd**



## FAMILIE HIGH-FIVE

Werk samen aan een unieke geheime familie-high-five of handdruk met 3 tot 4 verschillende bewegingen.

### Waarom dit helpt:

Creëert een gevoel van verbondenheid en een unieke gezinsidentiteit.

### Tip voor ouders:

Gebruik de handdruk van zodra jullie elkaar weerzien na school of na het werk om snel terug die connectie te vinden.

🕒 5-10 min

**Gezinsspeeltijd**



Teken enkele eenvoudige stokfiguren op kleine papiertjes in verschillende houdingen. Doe de houding van het kaartje na en wissel daarna van rol.

**Waarom dit helpt:**

Ontwikkelt lichaamsbewustzijn, evenwicht, coördinatie, aandacht en observatievaardigheden.

**Connectie tip:**

Laat je kind de 'choreograaf' zijn en zijn of haar eigen ingewikkelde stokfiguurhoudingen bedenken die jij dan kunt nadoen.

## SPIEGELUITDAGING

🕒 5-10 min

**Gezinsspeeltijd**



Kies een liedje en dans samen. Gekke bewegingen zijn welkom.

**Waarom dit helpt:**

Creëert gedeeld plezier en helpt spanning los te laten.

**Tip voor ouders:**

Laat je kind de liedjes kiezen en het spel leiden.

## FAMILIEDANSFEEST

🕒 5-10 min

**Gezinsspeeltijd**



Voeg om de beurt iets toe aan dezelfde tekening op een groot vel papier.

**Waarom dit helpt:**

Stimuleert samenwerking, luisteren, zelfexpressie en gedeelde creativiteit.

**Tip voor ouders:**

Weersta de neiging om te corrigeren, ga mee in de ideeën van je kind en geniet van het proces.

## SAMEN TEKENEN

🕒 5-10 min

**Gezinsspeeltijd**



Maak samen een theater en laat kleine speeltjes optreden.

**Waarom dit helpt:**

Stimuleert gedeeld plezier, creativiteit, communicatie, zelfvertrouwen en zelfexpressie.

**Connectie tip:**

Volg de ideeën van je kind en bouw daarop verder.

## SPEELGOED- TALENTESHOW

(met een mini-thuistheater)

🕒 15-20 min

**Gezinsspeeltijd**