

Jouw Kind Krachtig Opvoeden met NLP

*Praktische NLP-tools voor een ontspannen hoofd, sterke taalontwikkeling en
meer zelfvertrouwen*

Inhoudsopgave

1. Inleiding

- Wat is NLP en waarom is het waardevol in de opvoeding?
- Hoe beïnvloeden taal en communicatie het gedrag en welzijn van kinderen?
- Wat kun je als ouder verwachten van dit e-book?

2. NLP en Ontspanning – Een Rustig Hoofd Creëren

◆ Waarom raken kinderen overprikkeld?

◆ NLP-technieken om rust te brengen:

- Gedachten parkeren: *Hoe help je je kind om een vol hoofd leeg te maken?*
- De ademhalingstechniek voor snelle ontspanning
- NLP-aneekers: een vast gebaar of woord voor rust en kalmte

◆ Praktische oefeningen & werkbladen

3. NLP en Taalontwikkeling – Leren en Onthouden met Plezier

◆ Hoe beïnvloedt NLP de taalontwikkeling?

◆ NLP-technieken voor beter leren en onthouden:

- Woorden visualiseren: *Hoe maak je taal visueel en tastbaar?*
- Het gebruik van lichaamstaal en spiegeltechnieken
- NLP en TOS: hoe help je je kind met spraak en taal?

◆ Praktische oefeningen & werkbladen

4. NLP en Zelfvertrouwen – Groei en Sterke Mindset

◆ Waarom hebben kinderen soms weinig zelfvertrouwen?

◆ NLP-technieken om zelfvertrouwen te versterken:

- Positieve zelfspraak: *Wat je zegt, bepaalt hoe je je voelt!*
- De kracht van affirmaties per leeftijdsgroep
- Herkaderen van negatieve gedachten: *"Ik kan het niet" wordt "Ik kan het nog leren!"*

◆ Praktische oefeningen & werkbladen

5. NLP en Leren – Hoe Maak Je Rekenen en School Leuk? -

◆ Waarom NLP kinderen helpt met school en concentratie

◆ NLP-technieken voor beter leren en rekenen:

- Rekenen met visualisatie en verhalen
- Hoe een 'leeranker' helpt bij focus en motivatie
- Spelenderwijs leren met NLP-technieken

◆ Praktische oefeningen & werkbladen

6. NLP in het Dagelijks Leven – Ochtend & Avondrituelen

◆ Waarom een goed begin en einde van de dag belangrijk is

◆ NLP-technieken voor een fijne start en afsluiting:

- NLP-ochtendritueel: *Samen de dag starten met een positieve mindset*
- NLP-avondritueel: *Hoe help je je kind om ontspannen in slaap te vallen?*

◆ Werkbladen en invulopdrachten

7. Extra Thema's – Specifieke NLP-toepassingen voor Ouders

◆ NLP bij emotie-regulatie – Hoe help je je kind omgaan met boosheid of angst?

◆ NLP en sociale vaardigheden – Meer vriendschappen maken en behouden

◆ NLP en faalangst – Hoe motiveer je je kind zonder druk?

◆ NLP en rust in de klas – Hoe help je je kind om zich beter te concentreren?

8. Conclusie & Extra Materialen

- Samenvatting van de belangrijkste inzichten
- Oefeningen en opdrachten per leeftijdsfase
- Aanbevolen boeken, websites en bronnen

Bonusmateriaal – Extra Verdieping in NLP

Wil je nóg meer uit NLP halen? In deze bonussectie vind je extra werkbladen en technieken om NLP verder toe te passen in de opvoeding.

NLP-Overtuigingen – Positief denken en gedrag versterken

Kernwaarden – Ontdek wat écht belangrijk is voor jou en je kind

Logische Niveaus in Kindertaal – Helpt kinderen begrijpen hoe ze kunnen groeien

Praktische Werkbladen – Direct toepasbare oefeningen voor thuis

 **Tip:** Gebruik deze extra tools samen met je kind en ontdek hoe NLP in het dagelijks leven werkt!

Wat is NLP en waarom is het waardevol in de opvoeding?

Wat is NLP?

Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) is een methode die helpt om beter te communiceren, gedrag te begrijpen en positieve veranderingen te stimuleren. NLP richt zich op **hoe taal (linguïstisch) en denken (neuro) ons gedrag en emoties beïnvloeden**. Het is een krachtig hulpmiddel om **effectiever met kinderen te communiceren** en hen te ondersteunen in hun ontwikkeling.

◆ Waarom is NLP waardevol in de opvoeding?

NLP helpt ouders om:

- ✓ **Beter met hun kind te communiceren** – Leren luisteren naar wat een kind écht bedoelt.
- ✓ **Emoties en gedragingen te begrijpen** – Wat schuilt achter boosheid, angst of onzekerheid?
- ✓ **Positieve overtuigingen te stimuleren** – Kinderen helpen zelfvertrouwen op te bouwen.
- ✓ **Rust en focus te creëren** – NLP-technieken helpen een ‘vol hoofd’ te ordenen.
- ✓ **Leren leuk en effectief te maken** – NLP helpt bij taalontwikkeling, rekenen en motivatie.

◆ Hoe werkt NLP in de opvoeding?

1 De kracht van taal 🗣️

De woorden die je gebruikt, beïnvloeden hoe een kind denkt en zich voelt.

- ✗ *“Je bent zo onhandig!”* → (Negatieve programmering)
- ✓ *“Ik zie dat je je best doet! Probeer het nog een keer.”* → (Positieve bekrachtiging)

2 Lichaamstaal en stemgebruik 👁️

Kinderen reageren sterk op **lichaamstaal en intonatie**. NLP leert ouders hoe ze met een **kalme toon en open houding** een veilige sfeer kunnen creëren.

3 Herkaderen van negatieve gedachten 🔄

Als een kind zegt:

- ✗ *“Ik ben slecht in rekenen.”*
- ✓ NLP helpt ouders te antwoorden: *“Je bent nog aan het leren, elke keer word je beter!”*

4 Rust en ontspanningstechnieken 🧘

Veel kinderen ervaren **stress, angst of een vol hoofd**. NLP biedt ontspanningstechnieken zoals:

- **Ankeren:** een gebaar of woord koppelen aan rust en zelfvertrouwen.
- **Ademhalingsoefeningen:** helpen om spanning los te laten.
- **Visualisatie:** kinderen laten voorstellen dat ze iets wél kunnen, geeft motivatie.

5 Zelfvertrouwen en motivatie opbouwen 💪

Met NLP leren kinderen **positief over zichzelf denken**. Affirmaties zoals:

✓ "Ik kan dit leren!"

✓ "Elke dag word ik een beetje beter."

helpen kinderen om **zich krachtig te voelen en door te zetten**.

◆ Conclusie: NLP maakt opvoeden effectiever en leuker!

Met NLP kun je als ouder:

- 🎯 **Beter inspelen op de behoeften van je kind**
- 🎯 **Zelfvertrouwen en positieve overtuigingen stimuleren**
- 🎯 **Rust en structuur creëren in het hoofd en in huis**
- 🎯 **Leren en ontwikkelen speels en effectief maken**

💡 **NLP is een krachtig hulpmiddel om je kind te ondersteunen in groei, communicatie en emotionele balans!** 😊

Hoe beïnvloeden taal en communicatie het gedrag en welzijn van kinderen met TOS?

Kinderen met een **taalontwikkelingsstoornis (TOS)** ervaren vaak uitdagingen in communicatie. Dit kan invloed hebben op hun **zelfvertrouwen, sociale interacties en emotionele welzijn**. NLP (Neuro-Linguïstisch Programmeren) biedt tools om deze kinderen te ondersteunen door communicatie begrijpelijker, rustiger en positiever te maken.

◆ De impact van taal op kinderen met TOS

Taal is meer dan alleen woorden. Het helpt kinderen om:

- ✓ Hun gevoelens en behoeften uit te drukken
- ✓ Contact te maken met anderen en vriendschappen te sluiten
- ✓ Instructies te begrijpen en te leren op school
- ✓ Zelfvertrouwen te ontwikkelen in hun communicatie

Kinderen met TOS ervaren hierbij vaak obstakels, zoals:

- ✗ Moeite met begrijpen en verwoorden van gedachten
- ✗ Sneller gefrustreerd of onzeker worden in gesprekken
- ✗ Zich terugtrekken uit sociale situaties
- ✗ Een vol hoofd ervaren door te veel prikkels

📌 **Gevolg:** Als een kind zich niet goed kan uitdrukken, kan dit leiden tot **boosheid, angst, vermijdingsgedrag of onzekerheid**.

◆ Hoe NLP kan helpen bij taal en communicatie bij TOS

NLP-technieken helpen kinderen met TOS om **op een rustgevende en speelse manier beter te communiceren**.

1. Duidelijke en positieve taal gebruiken 🗣️

👉 Hoe zeg je iets zodat je kind het goed begrijpt?

- ❌ "Waarom luister je niet?"
- ✅ "Kijk eens naar mij, dan hoor je wat ik zeg."

📌 **Tip:** Gebruik **korte, duidelijke zinnen** en geef visuele ondersteuning (plaatjes, gebaren, mimiek).

2. Lichaamstaal en toongebruik voor meer begrip 🙋

Kinderen met TOS begrijpen woorden soms moeilijk. **Lichaamstaal, toon en gezichtsuitdrukkingen** helpen hen om beter te begrijpen wat er bedoeld wordt.

- ✅ **Spiegelen** – Gebruik dezelfde houding en mimiek als het kind om een veilige verbinding te maken.
- ✅ **Rustige stem** – Langzaam en duidelijk spreken geeft meer verwerkingstijd.
- ✅ **Oogcontact en gebaren** – Dit helpt kinderen om beter te volgen wat er wordt gezegd.

◆ NLP Oefening:

📌 **Gebruik handgebaren bij woorden** (bijv. duimen omhoog bij 'goed gedaan!'). Dit versterkt het begrip en helpt kinderen het woord te onthouden.

3. Emoties en frustratie bij TOS verminderen ❤️

Veel kinderen met TOS voelen zich gefrustreerd als ze zich niet goed kunnen uiten. NLP helpt door:

- ✅ **Emoties te benoemen** – "Je kijkt verdrietig, klopt dat?"
- ✅ **Rustankers te maken** – Een vaste beweging (zoals een hand op de borst) die rust geeft.
- ✅ **Gedacht en parkeren** – Laat het kind tekenen of opschrijven wat er in het hoofd zit om het los te laten.

📌 Oefening:

- ? **Vraag niet:** "Wat is er aan de hand?"
- ✓ **Vraag wel:** "Kun je met je handen laten zien hoe je je voelt?"

88884. NLP en zelfvertrouwen in spreken ✨

Veel kinderen met TOS worden onzeker over praten. NLP helpt hen om **zich krachtiger te voelen** door:

- ✓ **Positieve affirmaties** – “Ik mag rustig praten.”
- ✓ **Herkaderen** – In plaats van “Ik kan het niet” → “Ik leer het stap voor stap.”
- ✓ **Succesankers** – Herinner het kind aan iets wat eerder goed ging.

Oefening:

 **Laat het kind in de spiegel oefenen met korte zinnen** en moedig het aan met een duimpje omhoog.

5. NLP helpt bij een vol hoofd en overprikkeling 🧘

Veel kinderen met TOS hebben moeite met het verwerken van te veel taalprikkels. NLP-technieken helpen bij ontspanning:

- ✓ **Ademhalingsoefeningen** – Langzaam in- en uitademen om prikkels te verminderen.
- ✓ **Denk-stop techniek** – Een kaartje met “even pauze” helpt om een vol hoofd leeg te maken.
- ✓ **Structuur en voorspelbaarheid** – NLP helpt ouders om duidelijke rituelen te creëren (zoals ochtend- en avondrituelen).

Oefening:

 **Laat het kind zijn handen op de buik leggen en diep ademhalen als het zich onrustig voelt.**

◆ **Conclusie: NLP helpt TOS-kinderen om taal makkelijker en rustiger te gebruiken**

Met NLP kunnen ouders kinderen met TOS helpen door:

- 🎯 **Duidelijk en rustig te communiceren**
- 🎯 **Lichaamstaal en toon te gebruiken voor meer begrip**
- 🎯 **Emoties en frustraties te verminderen**
- 🎯 **Zelfvertrouwen in praten te vergroten**
- 🎯 **Rust in het hoofd te brengen bij overprikkeling**

💡 **NLP geeft kinderen met TOS de ruimte om op hun eigen tempo te leren en zich begrepen te voelen!**



Wat kun je als ouder verwachten van dit e-book?

Dit e-book is speciaal ontwikkeld voor **ouders van kinderen met een taalontwikkelingsstoornis (TOS)**. Het biedt **praktische NLP-technieken** om je kind te ondersteunen bij **taalontwikkeling, zelfvertrouwen en een rustig hoofd**.

- ✓ **Concrete tips & oefeningen** – NLP toepassen in dagelijkse opvoeding.
- ✓ **Werkbladen** – Direct bruikbare opdrachten om je kind te helpen.
- ✓ **Rust & structuur** – NLP-technieken voor minder stress en overprikkeling.
- ✓ **Zelfvertrouwen stimuleren** – Hoe je je kind helpt groeien in taal en sociaal contact.

♦ Wat leer je in dit e-book?

- ✓ **Hoe NLP helpt bij taalontwikkeling en communicatie bij TOS**
- ✓ **Hoe je rust en ontspanning creëert voor een ‘vol hoofd’**
- ✓ **Hoe je zelfvertrouwen opbouwt bij je kind**
- ✓ **Hoe NLP schoolprestaties en leren kan ondersteunen**
- ✓ **Praktische ochtend- en avondrituelen voor een stabiele dag**

Dit e-book is **toegankelijk, praktisch en vol waardevolle inzichten** om je kind met TOS op een liefdevolle en effectieve manier te begeleiden.



Wil je NLP direct toepassen? Dit e-book helpt je stap voor stap! 😊

Mijn Persoonlijke Reis met NLP en TOS

Als kind liep ik vast in mijn taal. Woorden zaten in mijn hoofd, maar ik wist niet hoe ik ze moest uitspreken. Op jonge leeftijd kreeg ik de diagnose **taalontwikkelingsstoornis (TOS)**, iets waar mijn ouders niet goed mee wisten om te gaan. Hoe konden ze mij ondersteunen? Hoe konden ze mijn taalontwikkeling stimuleren?

Op school kreeg ik **logopedie** en ondersteuning bij het spreken van woorden. Maar het echte probleem bleef: mijn hoofd zat **continu vol**. Ik had moeite om mijn gedachten te ordenen en mijn gevoelens onder woorden te brengen. Dit frustreerde me enorm, en ik wist niet hoe ik ermee om moest gaan.

Tot aan de middelbare school worstelde ik met **taal, communicatie en een overvol hoofd**. Het beïnvloedde mijn zelfvertrouwen en maakte sociale situaties lastig. Uiteindelijk besloot ik hulp te zoeken en kwam ik bij een **coach** terecht die mij NLP leerde.

NLP veranderde mijn leven.

- ✓ Mijn **hoofd werd rustiger**.
- ✓ Mijn **taalvaardigheid verbeterde**.
- ✓ Ik **leerde omgaan met mijn emoties**.
- ✓ Ik ontdekte **hoe krachtig communicatie is**.

In **2020 behaalde ik mijn NLP-diploma**, en in **2021 mijn NLP-master**. Vanaf dat moment wist ik: **ik wil kinderen met TOS helpen, zodat zij niet dezelfde worsteling hoeven door te maken als ik**.

De afgelopen jaren heb ik met NLP **kinderen, ouders en scholen** begeleid. Ik zag kinderen **zelfverzekerder worden**, ouders **beter leren begrijpen wat hun kind nodig heeft**, en gezinnen **meer rust ervaren**. In **2022 werd ik kindercoach én moeder**. NLP pas ik nu dagelijks toe bij mijn eigen kind, en ik zie hoe positief het zijn zelfvertrouwen en taalontwikkeling beïnvloedt.

Sinds oktober **2024 ben ik officieel pedagogisch medewerker bij Dynamo**, waar ik kinderen van 0 tot 2,5 jaar help met **zelfvertrouwen en taalontwikkeling**. Ook hier ervaar ik hoe **krachtig NLP is in de vroege taalontwikkeling, motivatie en zelfvertrouwen van een kind**.

Daarom is het tijd voor dit **e-book**.

Met dit boek wil ik ouders laten zien **hoe ze hun kind meer zelfvertrouwen kunnen geven, meer rust kunnen laten ervaren en hoe ze taalontwikkeling kunnen stimuleren met NLP**.

Wil je **nóg** meer begeleiding?

- 📌 Je kunt mij altijd inhuren voor **persoonlijke coaching of groepsessies**.
- 📌 Ik werk met **ouders, scholen en professionals** om NLP toe te passen in de opvoeding en het onderwijs.
- 📌 Dit is pas het begin – help je mee om NLP dagelijks toe te passen?

📢 **Vond je dit boek waardevol?** Laat een review achter op mijn **Facebookgroep of pagina** en deel je ervaring!

Heel veel leesplezier en succes! 🚀🌟

Waarom raken kinderen overprikkeld?

Kinderen, en vooral kinderen met een **taalontwikkelingsstoornis (TOS)**, raken sneller **overprikkeld** dan volwassenen. Dit komt doordat hun brein **nog in ontwikkeling** is en ze moeite kunnen hebben met het verwerken van taal, geluiden, emoties en sociale situaties.

◆ Wat is overprikkeling?

Overprikkeling betekent dat een kind **te veel informatie tegelijk binnenkrijgt** en dit niet snel genoeg kan verwerken. Dit kan leiden tot:

- ✗ Moeite met luisteren en begrijpen
- ✗ Boosheid of frustratie zonder duidelijke reden
- ✗ Druk of juist teruggetrokken gedrag
- ✗ Vermoeidheid en moeite met concentreren
- ✗ Problemen met slapen of emoties tonen

◆ Waarom raken kinderen met TOS sneller overprikkeld?

Kinderen met een taalontwikkelingsstoornis hebben extra uitdagingen omdat ze:

- ✓ **Meer moeite hebben om taal te begrijpen** – Ze moeten harder werken om woorden te verwerken.
- ✓ **Meer tijd nodig hebben om te reageren** – Gesprekken gaan vaak te snel voor hen.
- ✓ **Non-verbale signalen niet altijd goed oppikken** – Mimiek, gebaren en toon worden soms verkeerd geïnterpreteerd.
- ✓ **Vaak negatieve ervaringen hebben met praten** – Dit kan onzekerheid en frustratie veroorzaken.
- ✓ **Een vol hoofd hebben door prikkels van buitenaf** – Te veel geluid, beweging en sociale interacties kunnen vermoeiend zijn.

Een schooldag of een drukke omgeving kan voor een kind met TOS dus **extra belastend** zijn. Ze krijgen niet alleen **taalprikkels**, maar ook **sociale prikkels, geluiden en emoties** te verwerken.

◆ Hoe herken je overprikkeling bij je kind?

Overprikkeling kan op verschillende manieren zichtbaar worden. **Elk kind uit dit anders!**

◆ Lichamelijke signalen

- ⚡ Veel gapen of wrijven in de ogen
- ⚡ Hoofdpijn of buikpijn zonder duidelijke reden
- ⚡ Onrustig bewegen, friemelen of juist verstijven

◆ Gedragssignalen

- ⚡ Snel boos worden of huilen zonder duidelijke reden
- ⚡ Zich afsluiten, niet willen praten of zich verstoppen
- ⚡ Druk en chaotisch gedrag, niet stil kunnen zitten

◆ Taal en communicatie

- ⚡ Kortaf reageren of helemaal niet antwoorden
- ⚡ Moeite hebben om woorden te vinden
- ⚡ Sneller struikelen over woorden of minder vloeiend praten

Als je deze signalen bij je kind herkent, is het belangrijk om **tijdig rust en structuur te bieden**. In het volgende hoofdstuk leer je **praktische NLP-technieken** om overprikkeling te verminderen en een **rustig hoofd** te creëren.



NLP-Technieken voor een Rustig Hoofd

Kinderen met een **taalontwikkelingsstoornis (TOS)** ervaren vaak een **vol hoofd**. Door de constante verwerking van taalprikkel, sociale situaties en emoties, kunnen ze snel overprikkeld raken. Dit kan zich uiten in:

- ✗ **Onrustig of druk gedrag**
- ✗ **Moeite met concentreren of luisteren**
- ✗ **Boosheid of frustratie zonder duidelijke reden**
- ✗ **Terugtrekken en niet meer willen praten**

Om je kind te helpen meer rust in het hoofd te krijgen, zijn er **drie krachtige NLP-technieken** die je kunt toepassen:

- 1 **Gedachten parkeren** – Leren loslaten van te veel prikkels
- 2 **Ademhalingstechniek voor ontspanning** – Directe kalmte in drukke momenten
- 3 **NLP-anker voor rust** – Een vast gebaar of woord dat helpt ontspannen

◆ 1. Gedachten Parkeren – Hoe help je je kind om een vol hoofd leeg te maken?

Wanneer een kind met TOS te veel prikkels binnenkrijgt, kan dit voelen als een chaotische ‘woordenstroom’ in het hoofd. **Gedachten parkeren** helpt om deze prikkels **te ordenen en tijdelijk los te laten**.



Hoe werkt het?

- ✓ Laat je kind opschrijven, tekenen of benoemen wat in het hoofd zit.
 - ✓ Gebruik een **denkbeeldige parkeerplek** (bijvoorbeeld een doos of een hoekje in een notitieboekje).
 - ✓ Spreek af dat het kind **later op de dag of morgen** terug mag komen op deze gedachten.



Oefening: Maak een ‘Gedachtenparkeerplaats’

- ◆ **Stap 1:** Teken samen een parkeerbord op een vel papier of gebruik een klein schriftje.
- ◆ **Stap 2:** Laat je kind opschrijven of tekenen wat in het hoofd zit.
- ◆ **Stap 3:** Laat je kind met een gekleurde stift aangeven **welke gedachte even mag ‘geparkeerd’ worden** en welke belangrijk is om nu te bespreken.

👉 **Effect:** Dit helpt het kind om **los te laten wat nu niet nodig is** en zich te focussen op wat wél belangrijk is.

◆ 2. De Ademhalingstechniek voor Snelle Ontspanning

Soms voelt een kind zich **overweldigd door prikkels**. Ademhalingstechnieken helpen om het **zenuwstelsel te kalmeren** en het hoofd rustiger te maken.

🧘 Hoe werkt de 4-4-4 Methode?

Deze techniek is eenvoudig en direct toepasbaar:

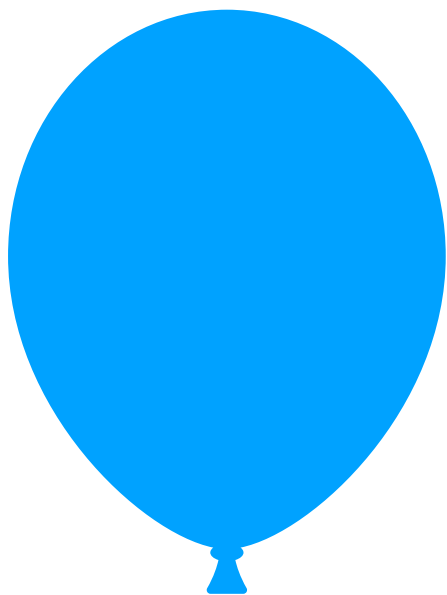
- ✓ 4 seconden **inademen** door de neus
- ✓ 4 seconden **de adem vasthouden**
- ✓ 4 seconden **langzaam uitblazen**

📌 Oefening: Samen ademen

- 1 Laat je kind een hand op de buik leggen en rustig **inademen door de neus**.
- 2 Tel samen tot vier en houd de adem even vast.
- 3 Laat het kind langzaam uitblazen en ontspannen.

👉 **Effect:** Door bewuste ademhaling komt het zenuwstelsel in een **ruststand**, waardoor je kind zich sneller ontspant.

💡 **Tip:** Maak het leuk! Laat je kind inbeelden dat het een ballon opblaast of een kaars uitblaast.



◆ 3. NLP-Ankers: Een vast gebaar of woord voor rust en kalmte

Een **NLP-anker** is een **beweging, woord of aanraking** die het kind helpt om zich direct rustiger te voelen. Dit werkt doordat het brein een **positieve associatie** creëert met een bepaalde handeling.

📌 Hoe maak je een NLP-anker?

1 Kies een rustgevend gebaar

– Bijvoorbeeld: **een hand op de borst leggen**, een zachte knijp in de vingers of een lichte aanraking op de arm.

2 Koppel dit gebaar aan een rustige emotie

– Laat het kind het gebaar maken terwijl het diep ademhaalt of zich een fijne plek voorstelt.

3 Gebruik het anker in stressvolle situaties

– Zodra je kind zich gespannen voelt, kan het **dit gebaar maken om direct rust te ervaren**.

🎯 Voorbeeld NLP-anker voor rust

✓ **Het gebaar:** Hand op het hart leggen en even diep ademhalen.

✓ **Het woord:** Zeg “rust” of “ik ben kalm” terwijl je het gebaar maakt.

👉 **Effect:** Wanneer het kind dit regelmatig oefent, wordt het een **automatische kalmerende reactie** in stressvolle situaties.

◆ Samenvatting: Hoe creëer je een rustig hoofd?

✓ **Gedachten parkeren** – Helpt om overprikkeling te verminderen en gedachten te ordenen.

✓ **Ademhalingstechnieken** – Brengen het zenuwstelsel in een ruststand en verminderen stress.

✓ **NLP-anker** – Een vast gebaar of woord dat direct rust en veiligheid geeft.

💡 **Door deze technieken dagelijks te oefenen, help je je kind om zich zekerder en rustiger te voelen in uitdagende situaties.**

📌 **Wil je meteen aan de slag? Kijk bij de werkbladen achterin dit hoofdstuk!**



NLP en Taalontwikkeling – Leren en Onthouden met Plezier

Kinderen met een **taalontwikkelingsstoornis (TOS)** ervaren vaak moeite met taalbegrip, woordenschat en communicatie. Dit kan frustrerend zijn, omdat taal een **belangrijk middel is om zichzelf uit te drukken en met anderen te verbinden**.

Met NLP-technieken kunnen ouders taalontwikkeling **leuker, begrijpelijker en effectiever** maken. NLP helpt kinderen om taal niet alleen te horen en te lezen, maar ook **te voelen, zien en ervaren**.

In dit hoofdstuk leer je:

- ✓ **Hoe NLP taalontwikkeling ondersteunt**
- ✓ **Hoe je woorden makkelijker kunt onthouden met NLP-technieken**
- ✓ **Praktische oefeningen om taal speels en toegankelijk te maken**

◆ **Hoe helpt NLP bij taalontwikkeling?**

Taal wordt niet alleen geleerd door woorden te lezen of te herhalen. NLP maakt gebruik van **beelden, beweging, emoties en associaties** om taal op een natuurlijke en speelse manier te versterken.

1 **Taal visueel en tastbaar maken**

Veel kinderen met TOS vinden het moeilijk om **woorden abstract te begrijpen**. Door NLP-technieken kunnen woorden **zichtbaar en voelbaar** worden.

- ✓ **Tekenen of uitbeelden van woorden** → Maak taal visueel!
- ✓ **Bewegend leren** → Gebruik handgebaren bij woorden om betekenis te versterken.
- ✓ **Gebruik kleuren en pictogrammen** → Geef moeilijke woorden een kleur of emotie.

📌 **Voorbeeld:**

Bij het leren van het woord "*boom*", kan je kind:

- 🌳 Een boom tekenen
- 🌳 Met de armen groot maken als een boom
- 🌳 Het woord 'boom' opschrijven in groene letters

👉 **Effect:** Je kind koppelt taal aan **beelden en beweging**, waardoor de betekenis beter blijft hangen.

2 Woorden makkelijker onthouden met NLP-technieken

Veel kinderen met TOS vergeten snel nieuwe woorden of raken in de war tussen verschillende klanken. NLP helpt hierbij met **associaties en herhalingstechnieken**.

- ✓ De ‘**Verhaaltechniek**’ → Maak een kort verhaaltje waarin nieuwe woorden herhaald worden.
- ✓ De ‘**Koppeltechniek**’ → Koppel een moeilijk woord aan een bekend object.
- ✓ **Gebruik muziek of ritme** → Zing woorden of klap mee om ze makkelijker te onthouden.

Voorbeeld:

Leren van het woord "zon":

 "De zon is warm. De zon schijnt op mijn gezicht. Ik voel de zon."

 Door het woord **te koppelen aan een ervaring**, onthoudt een kind het beter.

3 NLP en Zelfvertrouwen bij Spreken

Veel kinderen met TOS voelen zich **onzeker** bij spreken en durven niet altijd hun gedachten te delen. NLP helpt kinderen om zich zekerder te voelen en **minder angst te ervaren bij praten**.

- ✓ **Gebruik positieve zelfspraak** – "Ik mag rustig praten en dat is oké."
- ✓ **Stimuleer succeservaringen** – "Weet je nog dat je dit woord gisteren goed zei?"
- ✓ **Maak fouten leuk** – "Elke keer als je oefent, wordt je brein sterker!"

Oefening:

 **Spiegelspel** → Laat je kind in de spiegel oefenen met het uitspreken van woorden en geef een high-five als het lukt!

Samenvatting: NLP maakt taalontwikkeling leuk en effectief!

- ✓ **Maak woorden visueel en voelbaar** → Teken, beweeg en gebruik kleuren.
- ✓ **Gebruik NLP-geheugentechnieken** → Verhalen, associaties en ritme helpen bij onthouden.
- ✓ **Geef zelfvertrouwen bij spreken** → Positieve zelfspraak en kleine succesjes stimuleren groei.

 Door deze technieken dagelijks te gebruiken, wordt taalontwikkeling niet alleen makkelijker, maar ook leuker en effectiever voor kinderen met TOS.

 Wil je direct aan de slag? Kijk bij de werkbladen aan het einde van dit hoofdstuk!



Hoofdstuk: NLP en Affirmaties – Krachtige Tools voor Taalontwikkeling

Taalontwikkeling is een belangrijk proces in de opvoeding, vooral voor kinderen met een **taalontwikkelingsstoornis (TOS)**. Soms voelen kinderen zich onzeker over spreken of vinden ze het moeilijk om woorden te onthouden en te gebruiken. **NLP en affirmaties** kunnen helpen om taalontwikkeling op een speelse en positieve manier te stimuleren.

In dit hoofdstuk leer je:

- ✅ **Hoe affirmaties de taalontwikkeling ondersteunen**
- ✅ **Hoe je positieve taal kunt gebruiken om zelfvertrouwen te vergroten**
- ✅ **Praktische technieken en oefeningen om taalontwikkeling te versterken**

◆ **Wat zijn affirmaties en waarom werken ze?**

Affirmaties zijn **positieve, herhalende uitspraken** die kinderen helpen om **vertrouwen te krijgen in hun taalvaardigheid**. Door affirmaties regelmatig te gebruiken, kunnen kinderen **angst voor spreken verminderen, meer plezier beleven aan taal en gemotiveerd blijven om nieuwe woorden te leren**.

📌 **Waarom zijn affirmaties belangrijk voor kinderen met TOS?**

- ✓ **Helpen bij zelfvertrouwen in communicatie**
- ✓ **Maken taalontwikkeling leuker en speelser**
- ✓ **Helpen bij beter onthouden en toepassen van nieuwe woorden**
- ✓ **Verminderen stress en angst bij spreken**

◆ Hoe kun je affirmaties inzetten voor taalontwikkeling?

1 Zelfvertrouwen bij Spreken vergroten

Veel kinderen met TOS voelen zich onzeker als ze praten, vooral als ze moeite hebben met woorden vinden. **Positieve affirmaties helpen hen om zich veilig en gesteund te voelen bij het spreken.**

💡 **Voorbeelden van affirmaties:**

✓ "Mijn woorden zijn belangrijk en mensen luisteren naar mij."

✓ "Ik mag rustig nadenken voordat ik iets zeg."

✓ "Fouten maken mag, want zo leer ik nieuwe dingen."

📌 **Praktische oefening:**

◆ Laat je kind een affirmatie kiezen en hardop zeggen voor de spiegel.

◆ Oefen samen door het in een rustige, veilige omgeving te herhalen.

◆ Geef een high-five of knuffel na elke affirmatie om het positief te bekrachtigen.

👉 **Effect:** Het kind leert spreken **zonder angst en met meer zelfvertrouwen.**

2 Woordenschat en Leren Leuker Maken

Voor kinderen met TOS kan het **onthouden van nieuwe woorden lastig** zijn. NLP helpt door **woorden te koppelen aan emoties, beelden en beweging**, waardoor ze beter blijven hangen.

💡 **Voorbeelden van affirmaties:**

✓ "Elke dag ontdek ik nieuwe woorden die ik mag gebruiken."

✓ "Ik ben goed in woorden onthouden en begrijpen."

✓ "Ik oefen en daardoor word ik steeds beter in taal."

📌 **Praktische oefening:**

🎨 **Teken het woord** – Laat het kind het woord visueel maken door het te tekenen.

🧩 **Maak een woordspel** – Koppel een woord aan een kleur of beweging.

🎵 **Zing of klap het woord** – Zet het woord in een liedje of klap het ritme.

👉 **Effect:** Het kind **onthoudt en begrijpt woorden sneller** doordat taal een **sensorische ervaring** wordt.

Rust en Ontspanning bij Spreken

Sommige kinderen raken **overprikkeld** als ze moeite hebben met taal. NLP-technieken zoals ademhalingsoefeningen en NLP-ankers helpen om **rust en ontspanning** te brengen bij spreken.

Voorbeelden van affirmaties:

-  "Ik blijf rustig als ik een woord niet meteen weet."
-  "Adem in... Adem uit... Ik voel me ontspannen als ik praat."
-  "Ik mag de tijd nemen om mijn gedachten te vormen."

Praktische oefening:

 **Gebruik ademhalingsoefeningen** – 4 seconden inademen, 4 vasthouden, 4 uitademen.

 **Gebruik een NLP-anker** – Bijvoorbeeld een hand op het hart leggen bij ontspanning.

 **Maak een rustig ritueel** – Zeg samen een affirmatie voor het slapengaan.

 **Effect:** Het kind voelt minder stress bij het spreken en leert met ontspanning praten.

Samenvatting: Hoe affirmaties en NLP taalontwikkeling versterken

-  **Zelfvertrouwen vergroten** – Kinderen leren dat hun stem belangrijk is.
-  **Nieuwe woorden makkelijker onthouden** – Door NLP-technieken zoals beweging en visualisatie.
-  **Rust en ontspanning bij spreken** – Door NLP-ankers en ademhalingstechnieken.

 **Ouders kunnen affirmaties dagelijks toepassen als speelse en positieve manier om taalontwikkeling te ondersteunen.**

Wil je meteen aan de slag? **Bekijk de werkbladen aan het einde van dit hoofdstuk!** 😊



Hoofdstuk: Hoe beïnvloedt NLP de taalontwikkeling?

Taal is veel meer dan alleen woorden en grammatica. Het is de sleutel tot communicatie, zelfexpressie en begrip. Voor kinderen met een **taalontwikkelingsstoornis (TOS)** kan taalontwikkeling echter een uitdaging zijn. **NLP (Neuro-Linguïstisch Programmeren)** helpt kinderen om taal op een **natuurlijke, speelse en effectieve manier** te leren.

In dit hoofdstuk leer je:

- ✓ **Hoe NLP taalontwikkeling ondersteunt bij kinderen met TOS**
- ✓ **Waarom NLP-technieken helpen om taal makkelijker te begrijpen en onthouden**
- ✓ **Praktische NLP-tools die je als ouder kunt gebruiken**

◆ **Hoe helpt NLP bij taalontwikkeling?**

NLP richt zich op de manier waarop het brein taal verwerkt en hoe taal gekoppeld is aan **denken, voelen en ervaren**. Bij kinderen met TOS verloopt taalontwikkeling niet altijd op de standaardmanier. NLP biedt technieken om **taal begrijpelijker, visueller en speelser te maken**.

📌 **De kernprincipes van NLP voor taalontwikkeling:**

- ✓ **Taal koppelen aan beelden en ervaringen** – Woorden worden makkelijker onthouden als ze visueel of tastbaar worden gemaakt.
- ✓ **Gebruik van lichaamstaal en beweging** – Dit helpt bij begrip en verwerking van taal.
- ✓ **Positieve bekrachtiging en affirmaties** – Dit vergroot het zelfvertrouwen bij spreken en leren.
- ✓ **Herhalen op een speelse manier** – NLP leert dat herhaling in verschillende vormen (spreken, tekenen, bewegen) het leerproces versterkt.

💡 **Voor kinderen met TOS helpt NLP om taalontwikkeling te ondersteunen door woorden niet alleen te horen, maar ook te zien, voelen en ervaren.**

◆ NLP-technieken om taalontwikkeling te stimuleren

1 Visualiseren van woorden – "Zien is begrijpen"

Veel kinderen met TOS vinden abstracte taal moeilijk. NLP helpt door taal **visueel en concreet** te maken.

Oefeningen:

 **Woorden tekenen** – Laat een kind het woord "*boom*" tekenen in plaats van alleen te lezen.

 **Gebruik pictogrammen en symbolen** – Dit helpt bij het begrijpen van nieuwe woorden.

 **Taal uitbeelden** – Laat een kind met bewegingen aangeven wat een woord betekent.

 **Effect:** Het kind **onthoudt woorden beter en begrijpt ze sneller**.

2 Ankeren van taal – "Taal koppelen aan een emotie of gebaar"

Een **anker** in NLP is een **vast gebaar of beweging die helpt bij het onthouden van woorden**. Dit is extra nuttig voor kinderen met TOS, die moeite kunnen hebben met het oproepen van woorden.

Oefeningen:

 **Gebruik een handgebaar bij een woord** – Bij "groot" armen spreiden, bij "klein" handen dicht bij elkaar.

 **Een woord koppelen aan een klank of ritme** – Bij "springen" mag een kind echt springen.

 **Gevoelswoorden uitbeelden** – Laat een kind "blij" of "boos" laten zien met gezichtsuitdrukkingen.

 **Effect:** Woorden **blijven beter hangen** en zijn makkelijker terug te halen.

3 Positieve Zelfspraak – "Zelfvertrouwen in taal ontwikkelen"

Veel kinderen met TOS ervaren **frustratie of onzekerheid** bij het spreken. NLP helpt hen door positieve zelfspraak en affirmaties in te zetten.

Oefeningen:

 **Affirmaties herhalen** – "Ik leer elke dag nieuwe woorden."

 **Spiegeloefening** – Laat een kind voor de spiegel woorden oefenen en zichzelf complimenten geven.

 **Succeslijst bijhouden** – Laat een kind opschrijven welke woorden het vandaag goed heeft gezegd.

 **Effect:** Het kind **voelt zich sterker en heeft minder angst om te spreken**.

Ritme en herhaling – "Leren met muziek en beweging"

Kinderen met TOS leren beter door **herhaling en ritme**. NLP-technieken helpen om taal **op een speelse manier te verankeren**.

Oefeningen:

 **Zing woorden in een liedje** – Woorden blijven beter hangen als ze in een melodie worden gezet.

 **Loop of klap ritmisch op woorden** – Spreek woorden uit en klap of stamp mee op de lettergrepen.

 **Maak een kort verhaaltje met nieuwe woorden** – Dit helpt om de woorden in een context te plaatsen.

 **Effect:** Taal wordt **makkelijker, leuker en natuurlijker** verwerkt.

NLP maakt taalontwikkeling spelser en effectiever

Met NLP wordt taal **meer dan alleen woorden lezen of luisteren**. Door gebruik te maken van **visualisatie, beweging, positieve zelfspraak en ritme**, kunnen kinderen met TOS **met meer plezier en zelfvertrouwen taal leren**.

Samenvatting:

 **Visualiseer woorden** – Gebruik tekenen, gebaren en pictogrammen.

 **Koppel taal aan beweging** – Maak woorden voelbaar en tastbaar.

 **Gebruik positieve zelfspraak** – Stimuleer zelfvertrouwen met affirmaties.

 **Werk met ritme en herhaling** – Liedjes en verhalen helpen bij onthouden.

Wil je meteen aan de slag? **Bekijk de werkbladen aan het einde van dit hoofdstuk!**  



Hoe pas je NLP toe in het dagelijks leven?

Het vorige hoofdstuk liet zien **hoe NLP de taalontwikkeling ondersteunt**, maar hoe breng je deze technieken écht tot leven in het dagelijks leven? Hieronder lees je hoe je **de oefeningen praktisch toepast thuis, op school en in sociale situaties**.

- ✓ **Voor thuis** – Speelse manieren om NLP in te bouwen in de dagelijkse routine.
- ✓ **Voor op school** – Hoe leerkrachten en ouders samen NLP kunnen inzetten.
- ✓ **Voor sociale situaties** – NLP gebruiken om communicatie en zelfvertrouwen te versterken.

◆ 1. NLP in het Dagelijks Leven Thuis 🏠

📌 Woorden Visualiseren – "Zien is begrijpen"

✏️ **Hoe?** Laat je kind bij nieuwe woorden altijd een **tekening, symbool of pictogram** maken.

🎭 **Dagelijks voorbeeld:** Vraag je kind om bij het avondeten een nieuw geleerd woord te tekenen of uit te beelden.

📌 NLP-ankers gebruiken – "Rust en vertrouwen opbouwen"

👐 **Hoe?** Leer je kind een **vaste beweging** te maken bij moeilijke woorden.

🎯 **Dagelijks voorbeeld:** Als je kind vastloopt in een gesprek, kan het een NLP-anker gebruiken (bijv. hand op het hart leggen en rustig ademen).

📌 Positieve Zelfspraak – "Zelfvertrouwen vergroten"

💬 **Hoe?** Start de dag met een affirmatie over taal.

☀️ **Dagelijks voorbeeld:** Zeg samen voor de spiegel: *"Ik ontdek elke dag nieuwe woorden!"*

📌 Ritme en beweging – "Taal onthouden met plezier"

🎵 **Hoe?** Koppel nieuwe woorden aan klappritmes of een kort liedje.

🚶 **Dagelijks voorbeeld:** Loop ritmisch op de lettergrepen van een woord terwijl je naar school wandelt.

◆ 2. NLP op School – Hoe Leerkrachten en Ouders Samenwerken 🎒

📌 NLP in de Klas: Visuele en Tactiele Hulpmiddelen

📖 **Hoe?** Gebruik gebaren of kleuren voor moeilijke woorden.

✎ **Schoolvoorbeeld:** Laat kinderen woorden schrijven in verschillende kleuren die bij de betekenis passen (bijv. "warm" in rood, "koud" in blauw).

📌 NLP bij Spreekbeurten en Presentaties

🎤 **Hoe?** Gebruik affirmaties vooraf om zenuwen te verminderen.

🏫 **Schoolvoorbeeld:** Voordat een kind een presentatie geeft, laat het zichzelf versterken met: "*Mijn woorden zijn belangrijk en mensen luisteren naar mij.*"

📌 Samen Oefenen met Spiegelen en Lichaamstaal

👁️ **Hoe?** Leer kinderen hoe ze met lichaamstaal en mimiek beter kunnen communiceren.

👤 **Schoolvoorbeeld:** Een 'spiegelspel' waarin kinderen elkaars gezichtsuitdrukkingen en gebaren nadoen om communicatie te versterken.

◆ 3. NLP in Sociale Situaties – Communicatie en Zelfvertrouwen 🤝

📌 NLP bij Vriendschappen – Meer Verbinding Creëren

💬 **Hoe?** Leer je kind **actief luisteren** en gesprekstechnieken.

🎭 **Voorbeeld:** Laat je kind met een vriend(in) een rollenspel spelen waarin ze elkaars emoties spiegelen.

📌 NLP bij Moeilijke Gesprekken

😓 **Hoe?** Leer je kind dat het **tijd mag nemen om woorden te vinden**.

✎ **Voorbeeld:** Wanneer je kind worstelt om iets uit te leggen, stimuleer het om **een woord op te schrijven of uit te tekenen**.

📌 NLP bij Conflicten – Rust Bewaren

👐 **Hoe?** NLP helpt kinderen hun emoties te **herkaderen en rustiger te reageren**.

🌱 **Voorbeeld:** Leer je kind om bij frustratie eerst **drie diepe ademhalingen te nemen en een positief woord te zeggen, zoals "kalm" of "ik kan dit."**

◆ Samenvatting: NLP Praktisch in het Dagelijks Leven

✅ **Maak taal visueel** – Gebruik tekeningen, pictogrammen en beweging.

✅ **Gebruik NLP-ankers** – Help je kind een vaste beweging te koppelen aan rust of zelfvertrouwen.

✅ **Stimuleer positieve zelfspraak** – Gebruik affirmaties en succeservaringen.

✅ **Werk met ritme en herhaling** – Gebruik klappritmes, beweging en muziek.

✅ **Oefen in sociale situaties** – Spelenderwijs NLP toepassen bij vriendschappen en gesprekken.

📌 Wil je meteen aan de slag? Bekijk de werkbladen achterin dit hoofdstuk!



Hoofdstuk: NLP en Zelfvertrouwen – Groei en een Sterke Mindset

Zelfvertrouwen is de basis voor **een positieve taalontwikkeling, sociale interacties en emotioneel welzijn**. Voor kinderen met een **taalontwikkelingsstoornis (TOS)** kan praten soms spannend of frustrerend zijn. Dit kan hun zelfbeeld beïnvloeden en ervoor zorgen dat ze minder durven te spreken.

Met NLP (Neuro-Linguïstisch Programmeren) kun je als ouder of begeleider kinderen helpen om:

- ✓ **Meer zelfvertrouwen te krijgen bij spreken en communiceren**
- ✓ **Een positieve mindset te ontwikkelen over leren en fouten maken**
- ✓ **Sterke emoties beter te begrijpen en los te laten**
- ✓ **Groeidenken stimuleren in plaats van denken in beperkingen**

◆ Hoe helpt NLP bij zelfvertrouwen?

NLP helpt kinderen om hun **innerlijke dialoog** te veranderen. In plaats van te denken *“Ik kan dit niet”*, leren ze denken: *“Ik ben aan het leren en elke dag word ik beter”*.

📌 NLP-technieken voor zelfvertrouwen:

- ✓ **Gebruik van positieve taal** – “Ik kan het!” in plaats van “Dit lukt me nooit.”
- ✓ **Visualisatie** – Inbeelden hoe het voelt om sterk en zelfverzekerd te zijn.
- ✓ **Fysiek anker zetten** – Een vaste beweging die rust of kracht oproept.
- ✓ **Affirmaties** – Positieve zinnen die kinderen helpen in zichzelf te geloven.
- ✓ **Omgaan met faalangst** – Leren dat fouten maken juist betekent dat je groeit.

◆ NLP-technieken om zelfvertrouwen te vergroten

1 Positieve Zelfspraak – "Ik kan dit!"

Wat een kind **tegen zichzelf zegt, bepaalt hoe het zich voelt**. Door negatieve gedachten om te buigen naar **positieve affirmaties**, krijgt een kind een sterker zelfbeeld.

📌 Oefeningen:

💬 Schrijf positieve zinnen op – Laat je kind opschrijven: *"Ik ben goed in leren"*, *"Mijn woorden zijn waardevol"*.

🗣️ Hardop zeggen voor de spiegel – Laat je kind een krachtige zin herhalen.

🎤 Gebruik een 'krachtwoord' – Een kort woord zoals *"Ik kan het"* dat een kind helpt bij lastige momenten.

👉 Effect: Het kind leert zichzelf op een positieve manier te motiveren.

2 NLP-Ankers – "Voel je sterk en rustig"

Een **anker** in NLP is een **vast gebaar of beweging** dat een kind helpt **zich sterk en rustig te voelen**. Dit helpt bij spannende situaties, zoals spreken in de klas.

📌 Oefeningen:

👐 **Rustanker** – Hand op de buik leggen en rustig ademen bij stress.

👊 **Krachtanker** – Vuist maken en denken aan een succesmoment.

📢 **Stemanker** – Zachtjes "ik ben sterk" zeggen als extra zelfvertrouwen nodig is.

👉 Effect: Het kind krijgt controle over zijn emoties en zelfvertrouwen.

3 Fouten maken mag – "Groeimindset ontwikkelen"

Kinderen met TOS kunnen **snel ontmoedigd raken** als spreken niet direct lukt. NLP helpt om **fouten als leermomenten te zien in plaats van als falen**.

📌 Oefeningen:

✅ **"Wat heb ik geleerd?"-vraag** – Laat je kind na een moeilijke situatie iets positiefs benoemen.

✅ **Vier kleine successen** – Iedere keer als je kind een woord goed uitspreekt, benoem dit.

✅ **Gebruik "nog niet"** – In plaats van *"Ik kan het niet"* → *"Ik kan het NOG niet, maar ik leer het wel"*.

👉 Effect: Kinderen worden minder bang om fouten te maken en krijgen meer zelfvertrouwen om te oefenen.

Visualisatietechniek – "Stel je voor dat het lukt"

Veel kinderen met TOS voelen **zenuwen of angst voordat ze iets moeten zeggen**. Met NLP leren ze een **positief beeld te creëren in hun hoofd** waarin ze het wél goed doen.

Oefening:

-  Sluit de ogen en stel je voor dat je een moeilijk woord goed zegt.
-  Voel hoe blij en trots je je voelt.
-  Open je ogen en zeg het woord hardop.

 **Effect:** Het brein **ervaart het als een succes** en herhaalt dit makkelijker in de praktijk.

 NLP maakt zelfvertrouwen versterken leuk en praktisch!

-  **Gebruik positieve zelfspraak** – Zeg elke dag iets positiefs over jezelf.
-  **Zet een NLP-anker in** – Koppel een gebaar aan kracht en rust.
-  **Fouten zijn leermomenten** – Vier kleine successen en gebruik “nog niet”.
-  **Visualiseer succes** – Zie jezelf groeien en beter worden in spreken.

 **Wil je meteen aan de slag? Bekijk de werkbladen aan het einde van dit hoofdstuk!**



Hoofdstuk: Positieve Zelfspraak – Wat je zegt, bepaalt hoe je je voelt!

Onze gedachten en woorden hebben een **grote invloed op hoe we ons voelen en gedragen**. Wat een kind over zichzelf denkt en zegt, bepaalt hoe **zelfverzekerd, sterk en gemotiveerd** het zich voelt. **Positieve zelfspraak** helpt kinderen om **in zichzelf te geloven, angsten los te laten en met meer plezier te leren**.

In dit hoofdstuk leer je:

- ✓ Wat positieve zelfspraak is en waarom het werkt
- ✓ Hoe negatieve gedachten omgezet kunnen worden in positieve zinnen
- ✓ Praktische NLP-oefeningen om zelfvertrouwen te versterken

♦ Wat is positieve zelfspraak?

Positieve zelfspraak betekent dat een kind **bewust positieve woorden en gedachten gebruikt** over zichzelf. Dit helpt om:

- ✓ Meer zelfvertrouwen te krijgen
- ✓ Faalangst te verminderen
- ✓ Leren en communiceren leuker te maken
- ✓ Beter met emoties om te gaan

📌 Voorbeeld:

- 🚫 **Negatieve gedachte:** *"Ik kan dit niet..."*
- ✓ **Omgekeerd naar positief:** *"Ik kan dit nog niet, maar ik leer het wel!"*

Met NLP leren kinderen **bewust kiezen voor krachtige, helpende gedachten** in plaats van beperkende gedachten.

◆ Hoe beïnvloedt zelfspraak het zelfvertrouwen?

Kinderen **geloven wat ze vaak tegen zichzelf zeggen**. Als een kind vaak denkt "*Ik ben slecht in taal*", dan zal het minder gemotiveerd zijn om te oefenen. Maar als het leert denken "*Elke dag word ik beter in taal!*", dan zal het met meer plezier blijven leren.

🧠 **Ons brein luistert naar onze woorden**. Door positieve zelfspraak regelmatig te oefenen, wordt het **een gewoonte die zelfvertrouwen versterkt!**

📌 Zelfspraak heeft invloed op:

- ✓ **Emoties** – Kinderen voelen zich fijner en minder angstig.
- ✓ **Gedrag** – Ze durven meer te proberen en door te zetten.
- ✓ **Prestaties** – Ze verbeteren sneller doordat ze zichzelf aanmoedigen.

◆ NLP-oefeningen voor Positieve Zelfspraak

Hier zijn enkele krachtige NLP-technieken om **positieve zelfspraak te versterken**:

1 De Spiegeltechniek – Woorden Krijgen Kracht

🗨️ **Oefening:** Laat een kind in de spiegel kijken en een positieve zin tegen zichzelf zeggen, zoals:

💬 "*Ik ben slim en ik leer elke dag nieuwe dingen!*"

👉 **Effect:** Door zichzelf aan te kijken en positief te spreken, **gelooft het kind de woorden sneller**.

2 Omdenken – Van Negatief naar Positief

🔄 **Oefening:** Help je kind om **negatieve gedachten om te buigen naar positieve**:

📌 Voorbeelden:

🚫 "*Ik ben niet goed in taal.*" ➡️ ✅ "*Ik oefen en word steeds beter in taal.*"

🚫 "*Ik maak te veel fouten.*" ➡️ ✅ "*Fouten maken is leren.*"

👉 **Effect:** Kinderen **leren bewuster met hun eigen gedachten om te gaan**.

3 NLP-Ankers – Een Gebaar voor Kracht

 **Oefening:** Leer je kind een **NLP-anker** te gebruiken, zoals een hand op het hart of een vuist maken, terwijl het een positieve zin zegt:

 "Ik kan dit!" of "Mijn woorden zijn waardevol!"

 **Effect:** Het gebaar **versterkt de positieve boodschap en geeft rust of kracht.**

4 Krachtzinnen Kaartjes

 **Oefening:** Maak samen een set **positieve affirmatiekaartjes**. Laat je kind er dagelijks één trekken en hardop zeggen.

 **Voorbeelden van affirmaties:**

 "Ik leer elke dag nieuwe dingen."

 "Mijn stem is belangrijk."

 "Ik kan op mijn eigen tempo praten."

 "Fouten maken betekent dat ik groei!"

 **Effect:** Kinderen **trainen hun brein om positief over zichzelf te denken.**

◆ Hoe kun je positieve zelfspraak dagelijks toepassen?

 **Maak het een ochtendritueel:** Start de dag met een krachtige zin.

 **Gebruik het bij uitdagingen:** Als iets moeilijk is, zeg dan samen een helpende gedachte.

 **Geef complimenten op inspanning, niet alleen op resultaat:** "Ik zie dat je hard oefent, goed bezig!"

 **Herhaal affirmaties voor het slapengaan:** Dit helpt het brein om positief te blijven denken.

 **Zelfspraak is een gewoonte. Hoe vaker een kind positieve woorden gebruikt, hoe sterker het zelfvertrouwen groeit!**

◆ Samenvatting: NLP en Positieve Zelfspraak

 **Wat je zegt, bepaalt hoe je je voelt – Kies krachtige woorden!**

 **Omdenken helpt – Vervang negatieve gedachten door positieve zinnen.**

 **NLP-technieken zoals spiegelwerk en ankers versterken het effect.**

 **Dagelijkse herhaling maakt positieve zelfspraak een gewoonte.**

 **Wil je meteen aan de slag? Bekijk de werkbladen achterin dit hoofdstuk! 😊**



Hoofdstuk: NLP en Leren – Hoe Maak Je Rekenen en School Leuk?

Veel kinderen ervaren **moeilijkheden met leren, concentreren of rekenen**. Vooral voor kinderen met een **taalontwikkelingsstoornis (TOS)** kan het lastig zijn om schoolstof op te slaan en te verwerken. NLP biedt technieken die leren **leuk, makkelijker en effectiever** maken.

In dit hoofdstuk leer je:

- ✓ **Waarom NLP helpt bij leren en concentratie**
- ✓ **Hoe NLP-technieken zoals visualisatie en leerankers leren ondersteunen**
- ✓ **Spelenderwijs leren met NLP**
- ✓ **Praktische oefeningen om direct toe te passen**

◆ **Waarom NLP kinderen helpt met school en concentratie**

NLP helpt kinderen om **op een andere manier met informatie om te gaan**. Veel traditionele leertechnieken zijn gericht op lezen en luisteren, terwijl NLP gebruikmaakt van **beeld, beweging en positieve bekrachtiging**.

📌 **Voordelen van NLP bij leren:**

- ✓ **Betere concentratie en focus** – Door een 'leeranker' te koppelen aan schoolwerk.
- ✓ **Minder stress en faalangst** – Positieve zelfspraak en visualisatie verminderen onzekerheid.
- ✓ **Beter onthouden van lesstof** – Leren met **verhalen en beelden** maakt kennis levendiger.
- ✓ **Meer motivatie** – NLP maakt leren speelser en interactiever.

Kinderen leren op verschillende manieren, en NLP helpt om **de leerstijl van het kind te ontdekken en versterken**.

◆ NLP-technieken voor beter leren en rekenen

1 Rekenen met Visualisatie en Verhalen

Veel kinderen vinden rekenen **saai of moeilijk** omdat het abstract is. NLP maakt het **visueel en betekenisvol** door het te koppelen aan verhalen en beelden.

📌 Voorbeeld:

- **In plaats van:** “Wat is $7 + 5$?”
- **Gebruik:** “Stel je voor dat je 7 appels hebt en je krijgt er 5 bij. Hoeveel heb je dan?” 🍏🍏🍏🍏🍏
🍏🍏 + 🍏🍏🍏🍏 = 12!

💡 Toepassen:

- Laat kinderen **tekeningen maken** bij sommen.
- Gebruik **verhaaltjes** om wiskunde problemen te visualiseren.
- Werk met **kleuren en symbolen** voor getallen (bijv. blauw voor +, rood voor -).

👉 **Effect:** Rekenen wordt minder abstract en leuker om te doen!

2 Hoe een ‘leeranker’ helpt bij focus en motivatie

Sommige kinderen **raken snel afgeleid of verliezen motivatie** tijdens het leren. Een NLP-anker helpt om **focus en een positieve leerhouding** te creëren.

📌 Wat is een leeranker?

Een **vast gebaar of ritueel** dat een kind koppelt aan **concentratie en motivatie**.

💡 Hoe toepassen:

1 Laat je kind een **klein gebaar maken** voordat het begint met leren (bijv. hand op het hart of vinger tegen het voorhoofd).

2 Laat het kind een **positieve zin zeggen**, zoals: *"Ik ben gefocust en leer met plezier!"*

3 Dit gebaar en de zin herhalen bij elke leeractiviteit.

👉 **Effect:** Na een tijdje associeert het brein dit gebaar met **focus en motivatie**, waardoor leren makkelijker wordt.

Spelenderwijs leren met NLP-technieken

Leren hoeft **niet stilzitten en luisteren** te betekenen. NLP-technieken gebruiken beweging, interactie en spel om leerstof makkelijker op te slaan.

 **Voorbeelden van spelenderwijs leren:**

 **Rekenspel:** Spring bij elke som een stap vooruit (bijv. $3 + 4 = 7$ stappen zetten).

 **Dramatische wiskunde:** Laat kinderen een som uitbeelden als een verhaal.

 **Zing je spellingwoorden:** Maak een liedje van moeilijke woorden.

 **Teken je geheugenkaart:** Gebruik kleuren en pictogrammen om lesstof te visualiseren.

 **Effect: Leren wordt actief en leuk!** Dit helpt vooral kinderen die moeite hebben met stilzitten of geconcentreerd luisteren.

 **Wil je meteen aan de slag? Bekijk de werkbladen achterin dit hoofdstuk!** 😊

 **Samenvatting: NLP maakt leren leuk en effectief!**

 **Gebruik verhalen en beelden** – Maak rekenen minder abstract.

 **Leerankers helpen bij focus** – Koppel een gebaar aan concentratie.

 **Leren door beweging en spel** – Actief leren maakt school makkelijker.

 **Positieve zelfspraak motiveert** – Gebruik NLP-affirmaties voor zelfvertrouwen



Hoofdstuk: NLP in het Dagelijks Leven – Ochtend & Avondrituelen

De manier waarop je dag **begint en eindigt**, heeft een grote invloed op je **gemoedstoestand, energie en zelfvertrouwen**. Voor kinderen helpt een **vast ritueel met NLP-technieken** om de dag met een positieve mindset te starten en ontspannen af te sluiten.

In dit hoofdstuk leer je:

- ✓ **Waarom een goed begin en einde van de dag belangrijk is**
- ✓ **Hoe NLP-technieken helpen bij een fijne start en afsluiting**
- ✓ **Praktische NLP-ochtend- en avondrituelen die je dagelijks kunt gebruiken**

◆ **Waarom is een goed begin en einde van de dag belangrijk?**

- ◆ **Een positieve start geeft energie en motivatie** – Kinderen die de dag met een positieve gedachte starten, voelen zich zelfverzekerder en hebben een **betere focus op school**.
- ◆ **Een rustgevend avondritueel vermindert spanning** – Kinderen met een vol hoofd hebben vaak moeite met in slaap vallen. Een **NLP-avondritueel helpt hen om los te laten** en rustig te slapen.
- ◆ **Consistentie geeft veiligheid en houvast** – Kinderen **gedijen bij routine**. Een vast NLP-moment in de ochtend en avond helpt hen zich **veilig en ontspannen te voelen**.

💡 **Tip:** Als een kind overprikkeld of onrustig is, kan een **eenvoudig NLP-anker** (zoals een hand op het hart leggen) helpen om rust te vinden.

◆ **NLP-ochtendritueel: Samen de dag starten met een positieve mindset**

🟢 **Doel:** De dag starten met **positieve energie en zelfvertrouwen**.

📌 **Stappen voor een NLP-ochtendritueel:**

1 **Positieve Zelfspraak en Affirmaties**

🗣️ **Zeg samen een positieve zin hardop:**

- ✓ **"Vandaag is een mooie dag en ik kan alles aan!"**
- ✓ **"Ik leer nieuwe dingen en ik ben slim!"**

💡 **Waarom?** NLP leert dat wat je tegen jezelf zegt, bepaalt hoe je je voelt. Positieve zelfspraak helpt je om krachtig en zelfverzekerd de dag te beginnen.

2 NLP-Anker voor Kracht en Focus

👉 Oefening:

- Laat je kind een **krachtgebaar maken** (bijv. hand op het hart, een vuist maken).
- Laat het een krachtige gedachte zeggen, zoals:
"Ik voel me sterk en klaar voor vandaag!"

💡 **Waarom?** Een NLP-anker koppelt een gebaar aan een gevoel, waardoor een kind zich direct sterker en kalmer voelt.

3 Visualisatie van een Mooie Dag

👁️ Oefening:

- Laat je kind **ogen sluiten en zich een fijne dag voorstellen**.
- Stel vragen zoals:

🏠 *"Hoe ziet jouw schooldag eruit?"*

😊 *"Wat ga je vandaag leren?"*

💡 **Waarom?** NLP-visualisatie helpt kinderen **hun dag positief in te beelden**, waardoor ze meer vertrouwen en rust ervaren.

◆ NLP-avondritueel: Ontspannen in slaap vallen

🔵 **Doel:** Rust in het hoofd krijgen en ontspannen de dag afsluiten.

📌 **Stappen voor een NLP-avondritueel:**

1 Terugkijken op de dag met Dankbaarheid

🙏 Oefening:

- Vraag je kind:
 - ✅ *"Wat was het leukste moment van vandaag?"*
 - ✅ *"Waar ben je trots op?"*
 - ✅ *"Wat ging goed vandaag?"*

💡 **Waarom?** Dankbaarheid helpt om **positieve herinneringen te versterken** en stress los te laten.

2 Loslaten met Ademhaling en NLP-Anker

Oefening:

- Laat je kind **diep inademen en denken aan iets fijns**.
- Laat het **uitademen en loslaten wat niet meer nodig is**.
- Gebruik een NLP-anker (bijv. **hand op de buik** voor rust).

 **Waarom? Bewuste ademhaling kalmeert het zenuwstelsel** en helpt om spanning los te laten.

3 Een Kalmerende Affirmatie voor het Slapen Gaan

Laat je kind een rustige affirmatie zeggen:

 "Ik ben veilig en geliefd."

 "Mijn hoofd is rustig en ik slaap diep."

 **Waarom?** Affirmaties helpen om het **brein in een ontspannen staat te brengen**, waardoor in slaap vallen makkelijker gaat.

Samenvatting: NLP in het Dagelijks Leven

 **Ochtendritueel:** Start met positieve affirmaties, een NLP-anker en visualisatie.

 **Avondritueel:** Sluit af met dankbaarheid, ademhaling en een rustgevende affirmatie.

 **Consistentie is de sleutel!** Herhaling van deze NLP-technieken versterkt het effect.

 **Wil je direct aan de slag? Bekijk de werkbladen achterin dit hoofdstuk!**



Hoofdstuk: Extra Thema's – Specifieke NLP-toepassingen voor Ouders

NLP kan op veel manieren worden ingezet om **kinderen te helpen met emoties, sociale vaardigheden en concentratie**. In dit hoofdstuk leer je hoe NLP-technieken bijdragen aan **meer zelfvertrouwen, minder angst en betere focus** – zowel thuis als op school.

◆ NLP bij Emotie-Regulatie – Hoe help je je kind omgaan met boosheid of angst?

Kinderen ervaren dagelijks emoties zoals **boosheid, angst of frustratie**. NLP helpt om **bewust te worden van gevoelens en er op een positieve manier mee om te gaan**.

📌 Technieken om emoties te reguleren:

1 De 'Stop-Denk-Kies' Methode

- ✓ **Stop:** Herken de emotie ("*Ik voel me boos of bang*")
- ✓ **Denk:** Wat gebeurt er nu en wat heb ik nodig?
- ✓ **Kies:** Welke actie kan ik nemen om me beter te voelen?

💡 Toepassing:

- **Voor boosheid:** Laat je kind diep in- en uitademen voordat het reageert.
- **Voor angst:** Laat je kind zich een veilige plek voorstellen met een kalmerende affirmatie ("*Ik ben veilig, alles is oké*")

2 NLP-Anker voor Rust en Kalmte

📌 Oefening:

- 1 Laat je kind een **rustgevend gebaar** kiezen, zoals een hand op de borst leggen.
- 2 Koppel dit aan een kalmerende zin zoals: "*Ik ben rustig en veilig.*"
- 3 Laat je kind dit gebaar oefenen als het zich gespannen voelt.

👉 **Effect:** Het brein leert het **anker te koppelen aan kalmte**, zodat het bij stress direct helpt.

◆ NLP en Sociale Vaardigheden – Meer vriendschappen maken en behouden

Kinderen met TOS of sociale onzekerheid **vinden het soms moeilijk om contact te maken**. NLP kan helpen om zelfvertrouwen op te bouwen en sociale interacties soepeler te laten verlopen.

📌 Technieken om vriendschappen te versterken:

1 Spiegelen voor Vertrouwen

◆ Hoe werkt het?

- Laat je kind **oogcontact maken en lichaamstaal spiegelen** (bijv. houding of stemtoon).
- Dit creëert een **gevoel van verbinding** met anderen.

💡 Oefening:

- Oefen met je kind een kort gesprek en laat het bewust een glimlach en open houding gebruiken.

2 Positieve Zelfspraak bij Sociale Situaties

📌 Oefening: Laat je kind zichzelf voorbereiden door te denken:

✓ "Ik ben leuk om mee te praten."

✓ "Mensen vinden het fijn als ik luister en reageer."

👉 **Effect:** Dit helpt om zelfverzekerder nieuwe contacten aan te gaan.

◆ NLP en Faalangst – Hoe motiveer je je kind zonder druk?

Veel kinderen zijn bang om **fouten te maken** of teleur te stellen. NLP leert kinderen dat **fouten kansen zijn om te leren** helpt hen **zelfvertrouwen op te bouwen**.

📌 Technieken om faalangst te verminderen:

1 Omdenken – Van 'Ik kan het niet' naar 'Ik kan het nog niet'

◆ Hoe werkt het?

- Laat je kind een **negatieve gedachte opschrijven** ("Ik kan dit niet")
- Laat het deze ombuigen naar een **positieve groei-gedachte** ("Ik kan dit nog niet, maar ik oefen en word beter")

💡 **Waarom?** Dit stimuleert een **groeimindset** en vermindert de angst om fouten te maken.

2 NLP-Visualisatie: Succes Voorstellen

Oefening:

1 Laat je kind **ogen sluiten en zich voorstellen dat het succesvol iets doet** (bijv. een toets maken of voorlezen).

2 Vraag:

- "Hoe voel je je in dat moment?"
- "Welke gedachten helpen jou?"

 **Effect:** Het brein maakt geen onderscheid tussen echte en ingebeelde successen, waardoor kinderen zich sterker voelen.

◆ NLP en Rust in de Klas – Hoe help je je kind om zich beter te concentreren?

Sommige kinderen hebben moeite met **concentreren of raken snel afgeleid** in de klas. NLP kan helpen om **focus te vergroten en prikkels te filteren**.

Technieken om rust en concentratie te verbeteren:

1 Focus-Anker – Een Gebaar voor Concentratie

Oefening:

- 1 Kies een **vaste handeling** (bijv. vuist maken of een pen aanraken).
- 2 Zeg een positieve focus-zin: "*Ik ben gefocust en rustig.*"
- 3 Oefen dit dagelijks voor het starten van schoolwerk.

 **Effect:** Dit helpt kinderen **sneller in de leerstand te komen**.

NLP-Ademhalingsoefening voor een Leeg Hoofd

Oefening:

-  Laat je kind 3 tellen diep inademen, 3 tellen vasthouden en 3 tellen uitademen.
-  Laat het bij elke uitademing denken aan een rustig woord, zoals "*kalm*" of "*focus*".

 **Effect:** Dit vermindert stress en helpt om beter te concentreren.

 **Samenvatting:** NLP helpt ouders om kinderen te ondersteunen!

-  **Emotie-Regulatie:** NLP helpt om boosheid en angst te kalmeren.
-  **Sociale Vaardigheden:** NLP versterkt zelfvertrouwen bij contact met anderen.
-  **Faalangst:** NLP-technieken moedigen een groeimindset aan.
-  **Rust in de klas:** NLP-ankers en ademhalingsoefeningen verbeteren concentratie.

 **Wil je direct aan de slag? Bekijk de werkbladen achterin dit hoofdstuk!**



Hoofdstuk: Conclusie & Extra Materialen

In dit e-book heb je geleerd hoe **NLP-technieken** kunnen helpen bij de opvoeding van kinderen van **2 tot 18 jaar**. Door middel van **positieve communicatie, ankers, visualisatie en affirmaties** kun je je kind ondersteunen bij taalontwikkeling, zelfvertrouwen, leren, emotie-regulatie en sociale vaardigheden.

Dit hoofdstuk bevat:

- ✓ Een korte samenvatting van de belangrijkste inzichten
- ✓ Oefeningen en opdrachten per leeftijdsfase
- ✓ Aanbevolen boeken, websites en bronnen voor verdere verdieping

◆ Samenvatting van de Belangrijkste Inzichten

📌 Wat je zegt, bepaalt hoe je kind zich voelt

👉 Positieve zelfspraak en affirmaties helpen bij zelfvertrouwen en taalontwikkeling.

📌 Rust en structuur helpen kinderen groeien

👉 NLP-ochtend- en avondrituelen geven houvast en verminderen stress.

📌 Leren hoeft niet stilzitten te zijn

👉 Door kleuren, beweging en ankers wordt leren leuker en effectiever.

📌 Faalangst verminderen? Gebruik visualisatie en groeimindset

👉 Kinderen die leren denken *"Ik kan dit nog niet, maar ik oefen en word beter"* hebben meer motivatie.

📌 Sociale vaardigheden ontwikkelen door spiegelen en contact maken

👉 NLP helpt kinderen om gemakkelijker vriendschappen te sluiten en te onderhouden.

📌 Een vol hoofd? Gebruik ademhaling en ontspanningstechnieken

👉 NLP helpt bij focus en rust door prikkels beter te verwerken.

📌 Ouders kunnen NLP dagelijks toepassen

👉 Kleine NLP-technieken zoals complimenten, ankers en ademhalingsoefeningen maken een groot verschil.

◆ Oefeningen en Opdrachten per Leeftijdscategorie

Hier zijn de belangrijkste oefeningen per leeftijdscategorie die je direct kunt toepassen:

Peuters & Kleuters (2-4 jaar)

- ✓ **Affirmaties met beweging** ("*Ik ben lief en sterk!*" terwijl je een knuffel geeft).
- ✓ **Spiegelen van emoties** (lach samen en benoem gevoelens).
- ✓ **Rustige ademhalingsoefeningen** (blaas denkbeeldige kaarsjes uit).

Schoolkinderen (4-12 jaar)

- ✓ **Positieve zelfspraak oefenen voor zelfvertrouwen.**
- ✓ **Leren met verhalen en kleuren** (rekensommen tekenen en inkleuren).
- ✓ **Leeranker gebruiken voor focus en concentratie.**

Tieners (12-16 jaar)

- ✓ **Visualisatie-oefeningen voor school en sociale situaties.**
- ✓ **Omdenken: negatieve gedachten omzetten in positieve groei-zinnen.**
- ✓ **Rust creëren met ademhalingstechnieken en NLP-ankers.**

Jongvolwassenen (16-18 jaar)

- ✓ **Doelen stellen en motivatie versterken met NLP.**
- ✓ **Zelfreflectie en kritische mindset ontwikkelen.**
- ✓ **Gebruik NLP bij examenstress en prestatiedruk.**

 **Wil je meer praktijkoefeningen? Kijk bij de werkbladen achterin dit e-book!**

Werk bladeren
deze mogen
uitgeprint
worden voor
eigen gebruik:

Bonus - Hoe Je Kernwaarden Kunt Inzetten

Wat zijn kernwaarden en waarom zijn ze belangrijk?

Kernwaarden zijn de dingen die jij het meest belangrijk vindt in het leven.

Ze beïnvloeden je keuzes, je gedrag en hoe je met anderen omgaat. Door je kernwaarden te herkennen en bewust in te zetten, kun je een positiever en doelgerichter leven leiden.

1. Identificeer Je Kernwaarden

Denk na over wat voor jou het meest belangrijk is. Kies uit de volgende kernwaarden of voeg je eigen waarden toe.

- Eerlijkheid - Respect - Zelfvertrouwen - Familie - Groei - Doorzettingsvermogen
- Vrijheid - Creativiteit - Geduld - Betrouwbaarheid

Welke drie kernwaarden zijn het belangrijkste voor jou?

- Vriendelijkheid
- Dankbaarheid

1. _____
2. _____
3. _____

2. Hoe Pas Je Je Kernwaarden Toe?

Nu je weet wat jouw kernwaarden zijn, denk na over hoe je ze in het dagelijks leven gebruikt.

Hoe laat ik deze kernwaarden zien in mijn gedrag?

Wanneer heb ik deze kernwaarden het laatst gebruikt?

Hoe kan ik mijn kernwaarden nog beter inzetten?

3. Kernwaarden en Beslissingen

Elke beslissing die je neemt, wordt beïnvloed door je kernwaarden. Gebruik dit stappenplan om
betere keuzes te maken.

Keuze die ik moet maken:

Hoe past deze keuze bij mijn kernwaarden?

Wat is de beste beslissing op basis van mijn kernwaarden?

4. Kernwaarden in de Opvoeding

Ook in de opvoeding spelen kernwaarden een grote rol. Leer je kind belangrijke waarden door zelf

het goede voorbeeld te geven.

Welke kernwaarden wil ik mijn kind meegeven?

Hoe laat ik mijn kind deze waarden zien?

Hoe kan ik mijn kind helpen zijn/haar eigen kernwaarden te ontdekken?

Bonus - De Logische Niveaus van NLP Uitgelegd

Wat zijn de Logische Niveaus van NLP?

De logische niveaus van NLP helpen je om inzicht te krijgen in je gedrag, je overtuigingen en je identiteit.

Ze laten zien op welk niveau verandering het meest effectief is en helpen je bij persoonlijke groei en ontwikkeling.

De 6 Logische Niveaus

Hieronder vind je een overzicht van de zes logische niveaus en hun betekenis.

Omgeving:

- Waar ben je? Wat beïnvloedt je van buitenaf?

Gedrag:

- Wat doe je? Hoe handel je in situaties?

Vaardigheden & Capaciteiten

- Wat kun je? Welke talenten en strategie heb je?

Overtuigingen & Waarden:

- Wat geloof je? Wat vind je belangrijk?

Identiteit:

- Wie ben je? Hoe zie je jezelf?

Missie & Zingeving:

- Waarom ben je hier? Wat is je grotere doel?

Werkblad: Jouw Logische Niveaus

Gebruik dit werkblad om na te denken over hoe de logische niveaus bij jou van toepassing zijn.

Beantwoord de vragen hieronder en ontdek waar je verandering wilt aanbrengen.

Omgeving - Waar ben ik vaak? Hoe beïnvloedt mijn omgeving mij?

Gedrag - Wat doe ik nu? Welk gedrag wil ik veranderen?

Vaardigheden - Welke talenten en vaardigheden heb ik?

Overtuigingen & Waarden - Wat geloof ik over mezelf en de wereld?

Identiteit - Hoe zie ik mezelf? Hoe zou ik mezelf willen zien?

Missie & Zingeving - Wat is mijn doel? Hoe wil ik bijdragen aan de wereld?

Bonus - De Basis van NLP-Overtuigingen

Wat zijn NLP-overtuigingen en waarom zijn ze belangrijk?

NLP (Neuro- Lingustisch Programmeren) is gebaseerd op een aantal kernprincipes die helpen om

gedrag en communicatie

te verbeteren. Deze overtuigingen helpen om positiever te denken, beter om te gaan met uitdagingen en meer zelfvertrouwen te krijgen.

1. De Kaart is Niet het Gebied

Iedereen ziet de wereld anders. Jouw manier van denken en interpreteren is uniek en beïnvloedt hoe

je dingen ervaart.

Als je begrijpt dat iedereen een andere kaart van de werkelijkheid heeft, helpt dit bij communicatie

en begrip voor anderen.

2. Er is Geen Falen, Alleen Feedback

Fouten bestaan niet, alleen leermomenten. Als iets niet lukt, betekent dit dat je waardevolle feedback krijgt

om het de volgende keer anders aan te pakken. Dit helpt om faalangst te verminderen en een

groeimindset te ontwikkelen.

3. Lichaam en Geest Beïnvloeden Elkaar

Hoe je je voelt, beïnvloedt hoe je denkt, en andersom. Door je houding te veranderen (bijv. rechtop

staan, glimlachen)

kun je je stemming positief beïnvloeden.

4. Alles Wat Je Nodig Hebt, Zit Al in Je

Jij hebt alles in je om te groeien, te leren en succesvol te zijn. NLP helpt je om je eigen kracht en

potentieel te ontdekken.

5. De Betekenis van Communicatie is de Reactie die Je Krijgt

Als iemand je niet begrijpt, betekent dit niet dat ze niet luisteren, maar dat je manier van communiceren

misschien niet aansluit bij hen. NLP helpt je om flexibel en effectief te communiceren.

6. Succes Laat Sporen Achter

Je hoeft het wiel niet opnieuw uit te vinden. Succesvolle mensen laten een spoor achter. Je kunt

leren van anderen

door hun strategien en gewoonten toe te passen op jouw leven.

Oefening: Welke Overtuiging Spreekt Jou Aan?

Lees de bovenstaande overtuigingen en kies er n uit die je het meest aanspreekt.

Beantwoord de

volgende vragen:

Welke overtuiging wil ik toepassen in mijn leven?

Hoe kan ik deze overtuiging dagelijks gebruiken?

Wat verandert er als ik op deze manier ga denken?

Werkblad - Praktijkoefeningen NLP voor Ouders en Kinderen

Praktische NLP-oefeningen om direct toe te passen

Gebruik deze NLP-oefeningen om je kind te helpen met zelfvertrouwen, concentratie, emoties en

leren.

Werk samen aan een positieve mindset!

1. Positieve Zelfspraak en Affirmaties

Oefen dagelijks positieve zinnen met je kind om het zelfvertrouwen te vergroten.

Mijn favoriete affirmaties:

1. _____

2. _____

3. _____

Hoe voel ik me na het zeggen van deze affirmaties?

2. NLP-Anker voor Rust en Zelfvertrouwen

Gebruik een vast gebaar om rust en zelfvertrouwen op te roepen in spannende situaties.

Mijn NLP-anker (bijv. hand op het hart, vuist maken):

Mijn positieve zin hierbij:

Wanneer ga ik dit NLP-anker gebruiken?

3. Visualisatie van Succes

Door je iets positiefs voor te stellen, versterk je je vertrouwen en motivatie.

Wat wil ik bereiken?

Hoe ziet het eruit als ik dit goed doe?

Hoe voel ik me als ik succes heb?

4. Ademhalingsoefening voor een Leeg Hoofd

Gebruik deze ademhalingstechniek om rustiger te worden en prikkels los te laten.

Inademen: Denk aan een rustig woord zoals kalm.

Uitademen: Laat spanning los en ontspan je lichaam.

Wanneer ga ik deze ademhalingsoefening gebruiken?

Werkblad - Reflectie op NLP-Oefeningen en Verandering

Terugkijken op de oefeningen en de impact op je leven

Dit werkblad helpt jou en je gezin om terug te kijken op de NLP-oefeningen uit dit e-book.

Wat hebben jullie geleerd? Wat is er veranderd? Gebruik deze vragen om samen te reflecteren.

1. Reflectie voor Kinderen

Vul deze vragen in om te kijken hoe de NLP-oefeningen jou hebben geholpen!

Welke NLP-oefening vond ik het leukste? Waarom?

Wat heeft mij geholpen om me beter te voelen?

Wat kan ik nu beter dan voordat ik met NLP begon?

Wat zou ik nog willen leren?

2. Reflectie voor Ouders

Als ouder heb je NLP-technieken toegepast in de opvoeding. Hoe heb jij dit ervaren?

Wat heb ik ontdekt over de manier waarop mijn kind leert en groeit?

Hoe heeft NLP mijn communicatie met mijn kind verbeterd?

Welke veranderingen heb ik in mijn kind gezien?

Wat neem ik mee en blijf ik toepassen in de opvoeding?

3. Reflectie als Gezin

NLP heeft niet alleen invloed op individuen, maar ook op het gezin als geheel. Reflecteer samen!

Wat is er veranderd in de manier waarop we als gezin met elkaar

Wat werkt goed voor ons als familie?

Hoe helpen we elkaar met NLP in moeilijke momenten?

Wat willen we in de toekomst nog meer leren of verbeteren?

omgaan?

Werkblad - Specifieke NLP-toepassingen voor Ouders

Gebruik NLP om je kind te helpen!

Dit werkblad bevat praktische NLP-oefeningen om je kind te ondersteunen bij emotie-regulatie,

sociale vaardigheden, faalangst en concentratie.

1. Emotie-Regulatie - Stop-Denk-Kies Methode

Help je kind om bewuster om te gaan met emoties zoals boosheid of angst.

Wat voelde ik vandaag dat moeilijk was?

Wat heb ik nodig om me beter te voelen?

Welke actie kies ik om me rustiger te voelen?

2. Sociale Vaardigheden - Spiegelen en Positieve Zelfspraak

Oefen samen hoe je vriendelijkheid en vertrouwen kunt uitstralen in sociale situaties.

Ik oefen mijn glimlach en open houding in de spiegel.

Wat kan ik zeggen als ik een nieuw vriendje maak?

Positieve gedachte: "Mensen vinden het leuk als ik met hen praat!"

3. Faalangst - Omdenken en Visualisatie

Help je kind om een groeimindset te ontwikkelen en faalangst om te zetten in motivatie.

Mijn negatieve gedachte:

Hoe kan ik dit positief maken? ("Ik kan het nog niet, maar ik leer!")

Visualiseer succes: Stel je voor dat iets goed gaat! Hoe voelt dat?

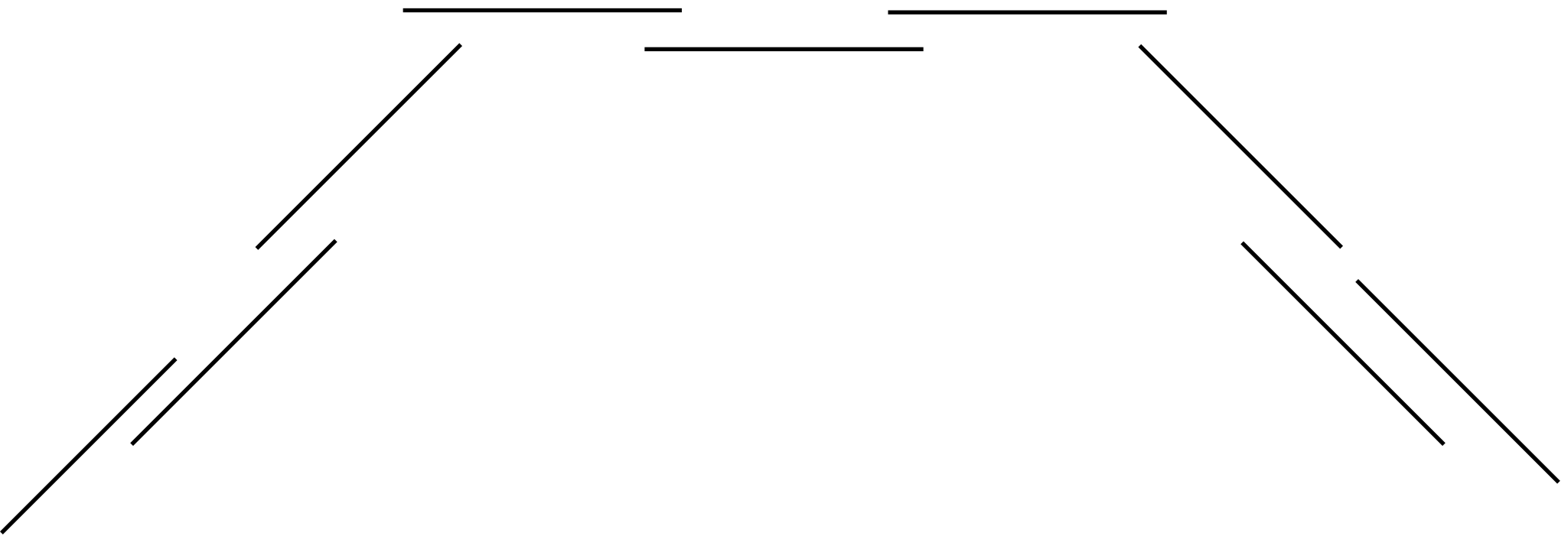
4. Concentratie en Rust in de Klas - NLP-Anker en Ademhaling

Leer je kind om focus te vinden en rustiger te worden in de klas.

Mijn NLP-anker voor focus (bijv. hand op knie, pen vasthouden):

Mijn concentratie-zin: "Ik ben rustig en gefocust."

Ademhalingsoefening: 3 tellen in, 3 tellen vasthouden, 3 tellen uit.



Werkblad - Praktische NLP-oefeningen

NLP en Leren - Maak leren makkelijker en leuker!

Met NLP-oefeningen kunnen kinderen leren met meer plezier en focus. Dit werkblad bevat 4 praktische oefeningen

om rekenen, concentratie en zelfvertrouwen te verbeteren.

1. Rekenen met verhalen en beelden

Maak van een rekensom een kort verhaaltje en teken het uit. Dit helpt bij het onthouden van sommen!

Kies een moeilijke som en maak er een kort verhaaltje van:

Laat je kind de som tekenen:

Hoe voelde het om zo te rekenen?

2. Leeranker voor concentratie

Gebruik een NLP-anker om focus en motivatie te versterken tijdens het leren.

Kies een gebaar (bijv. hand op het hart leggen of een vuist maken):

Koppel hier een positieve affirmatie aan:

Wanneer ga je dit leeranker gebruiken?

3. Bewegend leren

Leren hoeft niet stilzitten te betekenen! Gebruik beweging om leren actief en leuk te maken.

Laat je kind lopen, springen of klappen bij elke rekensom:

Hoe kun je een moeilijk woord uitbeelden of nadoen?

Hoe voelde het om te bewegen tijdens het leren?

4. Positieve zelfspraak bij schoolwerk

Je gedachten beïnvloeden hoe je leert. Gebruik positieve affirmaties om motivatie en zelfvertrouwen

te vergroten!

Schrijf drie positieve zinnen over leren:

1. _____

2. _____

3. _____

Mijn favoriete affirmatie is:

Hoe voel ik me na het hardop zeggen van mijn affirmaties?

Extra Werkblad - Kleuren Inzetten bij Rekenen

Maak rekenen visueel met kleuren!

Sommige kinderen leren beter als ze kleuren gebruiken om getallen en sommen te onderscheiden.

Dit werkblad helpt bij het visueel maken van rekensommen door middel van kleuren.

1. Kleuren koppelen aan getallen

Kies een kleur voor elk cijfer van 0 tot 9. Gebruik deze kleuren in de sommen hieronder.

0 = _____ 1 = _____ 2 = _____ 3 = _____

4 = _____ 5 = _____ 6 = _____ 7 = _____

8 = _____ 9 = _____

2. Rekensommen met kleuren

Gebruik de kleuren van oefening 1 om deze sommen in te vullen. Kleur de getallen in met de juiste

kleur.

$$3 + 2 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$7 - 4 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$6 + 5 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$8 - 3 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$9 + 1 = \underline{\hspace{2cm}}$$

3. Kleuren en getalpatronen

Gebruik kleuren om patronen in getallenreeksen te ontdekken en te begrijpen.

Kleur alle even getallen blauw en oneven getallen rood:

2, 5, 8, 3, 10, 7, 6, 4, 9, 1

Maak een kleurcode voor de tafel van 2:

2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20

4. Kleurrijke rekensommen bedenken

Maak je eigen rekensommen en gebruik kleuren om ze in te vullen.

Mijn rekensom: $\underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$

Mijn rekensom: $\underline{\hspace{2cm}} - \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$

Mijn rekensom: $\underline{\hspace{2cm}} \times \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$

Werkblad - NLP Ochtendritueel

Begin je dag met een positieve start!

Een goed ochtendritueel helpt je kind om de dag met energie, rust en zelfvertrouwen te beginnen.

Gebruik dit werkblad om een eigen ochtendroutine te maken met NLP-technieken!

1. Positieve start van de dag

Elke ochtend begint met een positieve gedachte. Kies een affirmatie en zeg deze hardop.

Mijn affirmatie voor vandaag:

Hoe voel ik me na het zeggen van mijn affirmatie?

2. NLP-anker voor energie en rust

Gebruik een NLP-anker om met kracht en rust de dag te starten.

Mijn NLP-anker is:

Welke positieve zin zeg ik erbij?

3. Visualisatie van een mooie dag

Sluit even je ogen en stel je voor hoe je dag verloopt. Zie jezelf lachen, leren en plezier maken.

Wat zie je voor je?

Hoe voel je je?

Werkblad - NLP Avondritueel

Sluit de dag af met rust en dankbaarheid!

Een avondritueel helpt je kind om de dag af te sluiten met rust en

Gebruik dit werkblad om een eigen NLP-avondroutine te maken

1. Wat ging er goed vandaag?

Denk terug aan vandaag en benoem iets waar je blij mee bent.

Ik ben trots op mezelf omdat:

Iets waar ik vandaag blij van werd:

2. Loslaten en ontspannen

Sluit je ogen en adem diep in en uit. Laat de dag los.

Ik adem diep in en denk aan:

Ik adem uit en laat los:

3. Waar ben ik dankbaar voor?

tevredenheid.

Sluit je dag af met een positieve gedachte over iets waar je dankbaar voor bent.

Vandaag ben ik dankbaar voor:

Werkblad - Positieve Zelfspraak

Wat je zegt, bepaalt hoe je je voelt!

Onze gedachten en woorden hebben invloed op hoe we ons voelen. Met positieve zelfspraak help je jezelf om

sterker, rustiger en zelfverzekerder te worden!

1. De Spiegeltechniek - Woorden krijgen kracht

Gebruik een spiegel en kijk jezelf aan terwijl je een positieve zin uitspreekt. Dit helpt om je boodschap

beter te voelen en te geloven!

Mijn positieve zin voor vandaag:

Zeg deze zin 3 keer hardop in de spiegel. Hoe voel je je daarna?

Wat vond je van deze oefening?

2. Omdenken - Van Negatief naar Positief

Soms denken we negatief over onszelf, maar we kunnen leren om dit om te zetten naar een positieve gedachte!

Mijn negatieve gedachte:

Hoe kan ik dit omdenken naar iets positiefs?

Mijn nieuwe positieve gedachte:

Hoe voel ik me na deze verandering?

3. NLP-Anker - Mijn krachtgebaar

Soms helpt een vast gebaar om je sterker en zekerder te voelen. Dit heet een NLP-anker!

Mijn NLP-anker is (bijv. hand op borst, vuist maken):

Welke positieve zin zeg ik erbij? (bijv. Ik ben sterk en kalm)

Wanneer ga ik mijn NLP-anker gebruiken?

4. Krachtzinnen Kaartjes

Maak je eigen krachtzinnen en trek er dagelijks eentje om hardop

Mijn krachtzinnen:

te

zeggen!

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Mijn favoriete krachtzin is: _____

Werkblad - NLP en Zelfvertrouwen

Hoe versterk je zelfvertrouwen met NLP?

Gebruik dit werkblad om NLP-oefeningen in te zetten voor meer zelfvertrouwen bij taal en communicatie.

Kies een oefening en pas deze dagelijks toe!

1. Positieve Zelfspraak - Wat zeg ik tegen mezelf?

Onze gedachten beïnvloeden hoe we ons voelen. Door bewust positieve zinnen te herhalen, versterk je je zelfvertrouwen.

Schrijf een positieve zin over jezelf:

Zeg deze zin 3 keer hardop. Hoe voel je je nu?

Oefening: Kijk in de spiegel en zeg jouw zin met een glimlach!

Wat valt je op? _____

2. NLP-Anker - Koppel een gebaar aan kracht

Een NLP-anker is een vaste beweging of aanraking die je helpt om kalm en zelfverzekerd te voelen

in moeilijke situaties.

Mijn NLP-anker is (bijv. hand op borst, vuist maken):

Welke positieve zin zeg ik erbij? (bijv. "Ik kan dit")

Wanneer gebruik ik mijn NLP-anker?

Samen Sterk: Help een Ander met NLP!

Wist je dat jij iemand anders kunt helpen om **meer zelfvertrouwen te krijgen**? Misschien heb jij zelf al gemerkt dat **positieve woorden, een krachtgebaar of een rustig ademhalingsmoment** je kunnen helpen als iets moeilijk is.

Nu is het tijd om deze superkracht te delen!

 **Denk eens na:**

- Wie ken jij die ook wel een steuntje in de rug kan gebruiken?
- Wie zou jij kunnen leren hoe een krachtanker werkt?
- Met wie kun jij samen oefenen om meer zelfvertrouwen te krijgen?

 **Jouw uitdaging:**

- 1 Kies een vriend(in), broertje, zusje of klasgenootje.
- 2 Leg uit hoe NLP jou helpt om sterker te voelen.
- 3 Oefen samen een NLP-anker, affirmatie of visualisatie.
- 4 Vraag hoe zij zich voelen na de oefening.

 **Samen leren is leuker en krachtiger!** Jij kunt **het verschil maken** door iemand anders te laten ervaren hoe NLP kan helpen. En wie weet... misschien leren jullie wel iets nieuws van elkaar! 

3. Groeimindset - Leren van fouten

Fouten maken betekent dat je leert! Gebruik deze oefening om te ontdekken hoe elke fout een kans

is om te groeien.

Een fout die ik maakte vandaag:

Wat heb ik hiervan geleerd?

Hoe kan ik dit de volgende keer beter doen?

Mijn nieuwe zin is: "Ik kan dit NOG niet, maar ik leer het wel!"

◆ Maak een spiekbriefje voor op school.

4. Visualisatie - Zie jezelf slagen

Door je voor te stellen dat iets goed gaat, bereid je je hersenen voor op succes!

Sluit je ogen en stel je voor dat je een woord goed uitspreekt.

Hoe voelt dat? _____

Wat zie, hoor en voel je in dit succesmoment?

Open je ogen en zeg het woord hardop. Ging het makkelijker?

Werkblad - NLP en Taalontwikkeling

1. Woorden Visueel Maken

Veel kinderen onthouden woorden beter als ze deze kunnen zien of voelen.

Gebruik dit werkblad om woorden te tekenen, uitbeelden of koppelen aan een kleur.

Woord: _____ | Tekening: (Laat je kind hier iets tekenen)

Woord: _____ | Tekening: (Laat je kind hier iets tekenen)

Woord: _____ | Tekening: (Laat je kind hier iets tekenen)

Welke kleur past bij dit woord en waarom?

Hoe kun je dit woord uitbeelden met je lichaam?

2. Woorden Onthouden met NLP-Technieken

Gebruik associaties en verhalen om woorden beter te onthouden.

Verzin een kort verhaal of verbind het woord aan iets bekends.

Schrijf een kort verhaal waarin dit woord voorkomt:

Woord: _____

Verhaal: _____

Waar doet dit woord je aan denken?

Hoe kun je dit woord zingen of op een ritme klappen?

3. Zelfvertrouwen bij Spreken

Door positief over taal te denken, groeit het zelfvertrouwen bij spreken.

Gebruik dit werkblad om positieve gedachten en succesmomenten op te schrijven.

Een woord dat ik vandaag goed heb gezegd:

Wat zeg ik tegen mezelf als ik iets moeilijk vind?

Iets waar ik trots op ben met praten:

Oefening: Kijk in de spiegel en zeg een moeilijk woord.

Hoe voel ik mij daarna? _____



Werkblad - Affirmaties voor Taalontwikkeling



Waarom helpen affirmaties bij taalontwikkeling?

Affirmaties zijn **positieve uitspraken** die kinderen helpen om **vertrouwen te krijgen in hun taalgebruik**. Door deze affirmaties dagelijks te herhalen, wordt taalontwikkeling **leuker, speelser en makkelijker**.

Voor kinderen met een **taalontwikkelingsstoornis (TOS)** is het soms lastig om woorden te vinden of zich uit te drukken. Deze affirmatiekaartjes helpen hen om **positief over taal en spreken te denken**.



Hoe gebruik je de affirmatiekaartjes?

- ✓ **Print de kaartjes uit en knip ze uit.**
- ✓ **Laat je kind er elke dag een kiezen en hardop zeggen.**
- ✓ **Maak er een speelse routine van: in de ochtend, voor de spiegel of als afsluiting van de dag.**



Affirmaties voor Taalontwikkeling



Mijn woorden zijn belangrijk en mensen luisteren naar mij.



Ik mag rustig nadenken voordat ik iets zeg.



Elke dag ontdek ik nieuwe woorden die ik mag gebruiken.



Ik ben goed in woorden onthouden en begrijpen.



Fouten maken mag, want zo leer ik nieuwe dingen.



Ik kan praten op mijn eigen tempo en dat is goed.



Ik oefen en daardoor word ik steeds beter in taal.



Ik blijf rustig als ik een woord niet meteen weet.



Taal leren is een avontuur en ik ben een ontdekkingsreiziger!



Adem in, adem uit. Ik voel me ontspannen als ik praat.



Tip: Laat je kind zelf affirmaties verzinnen die bij hem of haar passen!

1. Zelfvertrouwen bij Spreken

Kies een affirmatie die je vandaag gaat gebruiken. Zeg het hardop en schrijf op hoe je je daarna

voelt.

Mijn affirmatie van vandaag is:

Ik heb mijn affirmatie 3 keer hardop gezegd. Hoe voel ik mij nu?

Oefening: Zeg je affirmatie voor de spiegel. Wat valt je op?

2. Affirmaties voor Woordenschat en Leren

Gebruik deze affirmaties om taal leren leuker te maken. Kies er n en schrijf een zin met een nieuw

woord dat je hebt geleerd.

Mijn affirmatie is:

Nieuw woord dat ik vandaag heb geleerd:

Schrijf een zin met dit woord:

Wat helpt mij om woorden beter te onthouden?

3. Rust en Ontspanning bij Spreken

Gebruik deze affirmaties om ontspannen te blijven bij het spreken. Combineer met een ademhalingsoefening.

Mijn rustgevende affirmatie is:

Doe 3 diepe ademhalingen. Hoe voel ik mij daarna?

Welke beweging helpt mij om rust te vinden?

Werkblad - Rust in het Hoofd

1. Gedachten Parkeren

Soms voelt het hoofd vol aan en is het lastig om te focussen.

Door gedachten te parkeren, kun je ze even loslaten en later terugpakken als dat nodig is.

Gebruik dit werkblad om gedachten een plekje te geven.

Wat zit er nu in mijn hoofd?

Welke gedachten wil ik parkeren?

Welke gedachte is het belangrijkste op dit moment?

Hoe voel ik mij na het parkeren van mijn gedachten?

◆ Pak een leeg vel papier en teken daarop wat er in je hoofd zit.

Ben je klaar? Laat het dan los door het papier op een veilige manier te verbranden. **Doe dit altijd samen met een volwassene en nooit alleen.**

2. Ademhalingstechniek voor Ontspanning

Een rustige ademhaling helpt om spanning los te laten en je beter te concentreren.

Gebruik de 4-4-4 methode: 4 seconden inademen, 4 seconden vasthouden, 4 seconden uitademen.

Doe de 4-4-4 ademhaling en vul in:

Hoe voel ik mij voor de oefening?

Hoe voelt mijn lichaam tijdens het ademen?

Wat gebeurt er met mijn gedachten na deze oefening?

3. NLP-Anker voor Rust

Een NLP-anker is een vast gebaar of woord dat je helpt om rustig te worden.

Door het steeds opnieuw te oefenen, wordt het een automatische kalme reactie.

Mijn rustanker is (bijv. hand op de borst, vingers knijpen, handen wrijven):

Mijn rustwoord is (bijv. ik ben kalm, rustig, alles is ok):

Hoe voel ik mij als ik mijn rustanker gebruik?

◆ Met wie wil jij deze oefening delen, zodat jullie samen kunnen oefenen? Wie in jouw omgeving zou hier ook iets aan hebben?

◆ Aan welke vriend(in) wil jij deze oefening leren en met wie zou je samen willen oefenen?

Werkblad - Overprikkeling en Rust

Hoe help je je kind met overprikkeling?

Overprikkeling kan zorgen voor boosheid, terugtrekking of vermoeidheid.

Dit werkblad helpt je om signalen van overprikkeling te herkennen en rustmomenten te creëren met NLP-technieken.

1. Herken de signalen

Welke signalen herken je bij je kind als het overprikkeld is? Kruis aan welke van toepassing zijn.

- ☐ Veel gapen of wrijven in de ogen
- ☐ Hoofdpijn of buikpijn zonder duidelijke reden
- ☐ Onrustig bewegen of juist verstijven
- ☐ Snel boos worden of huilen zonder reden
- ☐ Zich afsluiten of niet willen praten
- ☐ Moeite hebben om woorden te vinden
- ☐ Druk gedrag of juist teruggetrokken zijn
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Hoe voelt het om deze oefening te gaan doen?

Is het helder? Mis je nog iets schrijf dit hieronder op:

2. Creer een rustmoment

Welke rustgevende activiteiten helpen jouw kind om te ontspannen?

Mijn kind ontspant door:

1. _____
2. _____
3. _____

Wat kan ik als ouder doen om mijn kind hierbij te helpen?

3. NLP-technieken voor rust 🧘

Probeer een van deze NLP-oefeningen om je kind te helpen ontspannen.

- Ademhalingsoefening Laat je kind 3 keer diep in- en uitademen om prikkels los te laten.
- Gedachten parkeren Laat je kind tekenen of schrijven wat in het hoofd zit en het 'parkeerblad' opzij leggen.
- Rustanker Kies samen een gebaar (bijv. hand op de borst) dat je kind helpt om rust te voelen.

4. Plan een rustmoment

Wanneer heeft je kind op de dag extra behoefte aan rust? Plan samen een vast rustmoment.

Wanneer mijn kind behoefte heeft aan rust:

We plannen een rustmoment om __:__ uur

Hoe ziet dit rustmoment eruit?

Werkblad - Communicatie Verbeteren met NLP

Hoe kun je communicatie verbeteren met NLP?

Goede communicatie is de sleutel tot begrip, verbinding en samenwerking.

Met NLP-technieken kun je bewuster en effectiever communiceren, zowel met kinderen als volwassenen.

Gebruik dit werkblad om je communicatievaardigheden te versterken!

1. Spiegelen - Creer Verbinding

Door lichaamstaal, stemgebruik en woorden subtiel te spiegelen, voelt de ander zich begrepen en

op zijn gemak.

Gebruik deze techniek in gesprekken met je kind om de verbinding te versterken.

Oefening: Let op de lichaamstaal en het stemgebruik van je kind.

Hoe kun jij subtiel spiegelen zonder het te overdrijven?

Wat gebeurde er toen je dit toepaste?

2. Positieve Taal & Herkaderen

Wat je zegt, beïnvloedt hoe een kind zich voelt. Gebruik positieve taal en verander negatieve boodschappen

in een groei gerichte mindset.

Oefening: Vervang een negatieve zin door een positieve herformulering.

In plaats van: "Je kunt dat niet goed."

Zeg: "Je bent aan het leren en wordt steeds beter!"

Schrijf hier een negatieve zin en herformuleer deze op een positieve manier:

Wat veranderde er in de reactie van je kind?

3. Actief Luisteren

Luisteren is meer dan horen. Laat je kind merken dat je echt luistert door samen te vatten, oogcontact te maken en open vragen te stellen.

Oefening: Stel open vragen en laat je kind vertellen.

- "Wat vond je het leukste aan vandaag?"

- "Hoe voelde dat voor jou?"

Wat heb je geleerd over hoe je kind denkt en voelt?

Wat is het effect van actief luisteren op jullie communicatie?

Hoe ga je deze tools toepassen?

Nu je deze NLP-technieken kent, hoe ga je ze in je dagelijkse communicatie gebruiken?

Schrijf op welke techniek je het meest wilt toepassen en hoe je dat gaat doen.

Welke techniek ga ik het meest gebruiken?

In welke situatie ga ik dit toepassen?

Wat verwacht ik dat dit oplevert?

Dankwoord & Toekomstige Mogelijkheden

Wat een geweldige reis is dit geweest! Dit boek schrijven was een droom die werkelijkheid is geworden. Alle **tips en oefeningen** die ik met jou heb gedeeld, heb ik zelf toegepast in mijn leven. NLP heeft me geholpen om **groots te dromen en mijn doelen te bereiken** – van het schrijven van dit boek tot mijn fijne thuis in Amsterdam. Ondanks mijn taaluitdagingen heeft NLP mij geleerd **positief te denken en mijn dromen al te zien voordat ze werkelijkheid werden**.

Maar ik ben nog lang niet klaar! Mijn grootste ambitie is om **kinderen en ouders de kracht van NLP te laten ervaren** – zowel via dit boek als via trainingen en lessen.

💡 **Onthoud:**

👉 **Denk groot en wees krachtig – alles zit al in je!**

👉 **Wees creatief en zet de eerste stap, dan volgt de rest vanzelf.**

Wil jij NLP nog dieper toepassen?

📌 **Workshop ‘Opvoeden met NLP’** – Leer hoe je NLP toepast in de opvoeding.

📌 **Training NLP voor ouders** – Integreer NLP in jouw gezin en zie direct resultaat.

📌 **Persoonlijke coaching** – Ontdek hoe NLP jou en je kind kan helpen.

📌 **Meer informatie en inschrijven:** www.gevoelbijtos.nl

✉ **Vragen of contact opnemen?** Mail naar info@gevoelbijtos.nl

🚀 **Dit is slechts het begin!** NLP heeft al zoveel levens veranderd – ook die van mij. Ik kijk ernaar uit om jou en je gezin hierin te begeleiden.

Met warme groet,

Mariëlle Vermeulen

NLP Master Coach | Pedagogisch Medewerker | Kindercoach

📌 Meer dan 10 jaar ervaring in NLP & opvoedingsondersteuning