

Tips voor afleiding en ontspanning bij een onderzoek of behandeling

Sommige kinderen vinden het spannend als ze naar de oogarts gaan voor een onderzoek. Gelukkig zijn er verschillende manieren die je kunnen helpen om te ontspannen of om je af te leiden. Hierdoor wordt het onderzoek minder vervelend voor je. Weet je, je kunt maar aan één ding tegelijk denken. Dus door aan iets anders te denken, wordt het onderzoek minder vervelend.

Hieronder staat een lijst met tips. Lees ze maar eens en kijk wat er bij jou past.

Ademhaling:

- Let op je ademhaling: rustig inademen door je neus, 3 tellen je adem inhouden en dan weer rustig door je mond uitblazen. Oefen dit eens van tevoren.
- Gebruik bellenblaas, een molentje, of vliegertje om tegen te blazen. Hierdoor wordt je ademhaling rustiger.

Ontspannen:

- Maak je zelf helemaal slap: Je kan in één keer de spieren in je hele lichaam aan- en ontspannen, maar het kan ook stap voor stap. Bijvoorbeeld eerst je gezicht, dan je linker-rechter arm en daarna je linker-rechter been. Dit kun je zelf oefenen of vraag of iemand je helpt.

Afleiding:

- Neem iets mee om je af te leiden. Een knuffel, muziek.
- Doe je ogen dicht en probeer aan iets leuks te denken of maak samen een verhaal. Bijvoorbeeld dat je op vakantie gaat of de hoofdprijs in de lotto hebt gewonnen.
- We kunnen samen liedjes te zingen, raadspelletjes te doen zoals dieren of bekende personen raden

Als je al weet wat jou helpt, vertel dit dan voor het onderzoek of de behandeling aan de medewerker. Jullie kunnen dan samen afspreken wat wel of niet kan en hoe jullie het gaan doen.

Spelletjes om je af te leiden

Zoek de fout

Vertel een verhaal met fouten en laat de ander de fouten zoeken bijvoorbeeld

“Er was eens een jongen van 9 jaar. Hij had blauwe ogen en grijs haar.”

Moeder zegt: “Daan, pak je zwembroek, we gaan lekker een dagje naar zee. Op de terugweg halen we meteen een kerstboom op, want het is bijna 25 december.”

Geen ja geen nee

Spreek af wie geen ja of nee mag zeggen.

Zodra dit wel gebeurt, draai je de rollen om.

Maak er een rollenspelletje van, bijvoorbeeld de één heeft een winkel (schoenen, speelgoed, kleding, snoep) en de ander komt iets kopen.

Voeg verboden woorden toe, bijvoorbeeld zwart of wit.

Wie ben ik?

De één neemt een denkbeeldig persoon in het hoofd. Het moet iemand zijn die jullie beiden kennen.

De ander komt er door vragen te stellen achter wie het is.

Bijvoorbeeld: “Is het een man? Woont hij in Nederland? Is hij bekend van de TV? Werkt hij in het ziekenhuis?”

Je mag alleen met ja of nee antwoorden. Dus stel de vraag zo dat je met ja of nee kunt antwoorden.

Je kunt het ook met bijvoorbeeld dieren of voorwerpen doen.

Je kunt afspreken hoeveel keer je fout mag raden.

Je kunt het aantal gestelde vragen tellen en kijken wie er het snelst achter is.

Woordketting

Maak een ketting van woorden. De laatste letter van het eerste woord is de beginletter voor het volgende woord.

Doe het bijvoorbeeld met plaatsnamen, zoals Maastricht, Terneuzen, Naarden, Noordwijk, Kaatsheuvel.

Het kan ook met jongens of meisjesnamen, dieren.

Liedjes raden

De één neuriet een liedje en de ander raadt welk liedje het is.
Je kunt ook fluiten, het ritme tikken of klappen.

Ik zie ik zie wat jij niet ziet

Iemand zoekt een gekleurd voorwerp dat voor iedereen die mee doet zichtbaar is en zegt: "Ik zie ik zie wat jij niet ziet en de kleur is bv. rood". De ander benoemt verschillende rode dingen die hij/zij ziet. Als het voorwerp geraden is, kiest dan een ander voorwerp.

Je kunt de rollen ook omdraaien.

Verboden woord

De één maakt een beschrijving van een voorwerp, zonder het woord te noemen.

De ander moet het voorwerp raden.

Bijvoorbeeld: televisie. "Heel veel mensen hebben het. Het is ook in het ziekenhuis. Je kan het aan en uit zetten. Als er geen stroom is doet hij het niet. Je kunt er naar kijken en luisteren, enz."

Je kunt ook afspreken hoe vaak je mag raden.

Vul elkaar aan

De één begint een verhaal en stopt na een (afgesproken) tijd.
De ander gaat verder en geeft na een poos het verhaal weer door naar de ander.

Fantaseren over.....

Wat doe je als je een hoofdprijs van 10 miljoen wint.

Als je de directeur van Bartiméus bent.

Als je de baas van Nederland bent.

Welk dier je het liefst zou willen zijn?

Welk record in het Guinnessbook of records je zou willen verbeteren?

Een televisieprogramma maken.

"Optreden" in een televisieprogramma.