



Opvoedstress? Kom tot rust met de 4-4-4

6
Feb
2024



Stress ervaren met jonge kinderen is normaal, zowel voor ouders als voor professionals. U moet dan ook heel wat ballen tegelijk in de lucht houden. **Ervaar uw opvoedstress, praat erover met de mensen rondom u.** Ze denken graag mee na over wat ze kunnen doen om u te helpen en meer rustmomenten te geven. Wordt het u plots allemaal even te veel. **Kom dan tot rust met een van onze vele tips.**

Kapitein Winokio doet de 4-4-4 als volgt:

Adem 4 seconden in.

Hou je adem 4 seconden vast.

Blaas 4 seconden uit.