

## Gevoelens

Activiteit 1	Gevoelens tonen
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om gevoelens te herkennen en te beschrijven
Hoeveel tijd neemt het?	10 minuten
Wat heb ik nodig?	Potloden en papier
Wat ga ik doen?	<p>Vraag uw kind tekeningen te maken waarop het laat zien hoe mensen zich voelen – teken een vrolijk jongetje, een bang meisje, een boze man, een verdrietige vrouw. Of laat uw kind in tijdschriften zoeken naar plaatjes en foto's waarop mensen hun gevoelens tonen. Stel vragen bij de afbeeldingen: "Waarom denk je dat dit jongetje blij is? Waarom is de vrouw verdrietig? Ben jij wel eens boos geweest? Hoe voelde dat?"</p> <p>U kunt uw kind ook vragen om een tekening als het boos is en het daarna uitnodigen om met u over de tekening te praten. Teken en helpt kinderen om hun gevoelens te uiten en stimuleert hen om te praten.</p>

Activiteit 2	Zie jij wat ik zie?
Doel	Uw kind leert gevoelens van anderen te herkennen en te benoemen.
Hoeveel tijd neemt het?	10 minuten
Wat heb ik nodig?	Niets
Wat ga ik doen?	<p>Vraag uw kind om gevoelens van anderen te benoemen. Dat kunnen de gevoelens zijn van mensen op tv, familieleden of voorbijgangers op straat. Laat uw kind vertellen hoe de betreffende persoon zich voelt en waarom hij of zij dat denkt. Dit spel is een ideaal tijdverdrijf als u op de bus staat te wachten, in een druk restaurant zit te eten of in een park wandelt. Doe zelf mee en speel om de beurt.</p>

<b>Activiteit 3</b>	<b>Ons gevoelensdagboek</b>
Doel	Uw kind leert zijn of haar eigen gevoelens en gevoelens van anderen te herkennen.
Hoeveel tijd neemt het?	5 minuten per dag gedurende een week
Wat heb ik nodig?	Potloden, papier en oude tijdschriften
Wat ga ik doen?	<p>Om gevoelens te herkennen moet uw kind verschillende gevoelens kunnen onderscheiden en benoemen. Om dat te leren vertellen U en uw kind een week lang elke avond over een van de gevoelens die jullie gedurende de dag hebben gehad. Dat kan door een tekening te maken, een stukje te schrijven of uit tijdschriften foto's te knippen van mensen die dezelfde emotie tonen. Leg aan het eind van de week de gevoelens die jullie in zeven dagen verzameld hebben op een rij. Zo ziet uw kind concreet voor zich dat gevoelens veranderen – soms zijn we blij, soms zijn we verdrietig.</p> <p>Het kan ook leuk zijn om de gevoelens na te spelen en de ander te vragen of hij kan raden welk gevoel wordt uitgebeeld.</p>

<b>Activiteit 4</b>	<b>Vandaag voelde ik me...</b>
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om gevoelens te herkennen en leert manieren om met die gevoelens om te gaan.
Hoeveel tijd neemt het?	10 minuten
Wat heb ik nodig?	Niets
Wat ga ik doen?	<p>Ga samen met uw kind op een rustig plekje zitten. Denk allebei na over iets leuks dat vandaag gebeurde en iets dat niet leuk was. Vertel elkaar om de beurt hoe jullie je voelden en waarom. Vertel uw kind in begrijpelijke taal wat u deed om uzelf beter te voelen toen er iets gebeurde wat niet leuk was. Stimuleer uw kind om zelf na te denken door het te vragen "Wat zou jij hebben gedaan om je beter te voelen?"</p> <p>Bedtijd is een goed moment om dit gesprek te voeren. Het is voor u als ouder belangrijk om over uw eigen gevoelens te spreken, maar het is net zo belangrijk dat u goed luistert naar uw kind. U kunt ook knuffeldieren of handpoppen in dit gesprek laten praten en/of vragen aan uw kind laten stellen. Vaak helpt dat kinderen om vrijuit te praten.</p>

<b>Activiteit 5</b>	<b>Omgaan met boosheid</b>
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om met boosheid om te gaan.
Hoeveel tijd neemt het?	10 minuten
Wat heb ik nodig?	Niets
Wat ga ik doen?	Doe deze activiteit kort nadat uw kind boos is geweest, bijvoorbeeld nog diezelfde avond voor het slapengaan of de volgende dag. Praat over het voorval en de reden van de boosheid. Vraag uw kind hoe het met zijn boosheid is omgegaan en stimuleer het om na te denken over wat het ook had kunnen doen, bijvoorbeeld met iemand praten, een paar keer diep ademhalen, aan iets leuks denken. Vergeet hierbij niet dat uw kind zich door de aangedragen oplossingen beter moet gaan voelen, maar dat die oplossingen geen negatieve consequenties voor anderen mogen hebben. Op dezelfde manier kunt u met uw kind praten over hoe het omgaat met gevoelens als nervositeit en jaloezie.

<b>Activiteit 6</b>	<b>Omgaan met gespannen of zenuwachtig zijn</b>
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om te herkennen dat hij/zij gespannen of zenuwachtig is en leert hiermee om te gaan.
Hoeveel tijd neemt het?	10 minuten
Wat heb ik nodig?	Pen en papier
Wat ga ik doen?	<p>Alle jonge kinderen zijn af en toe zenuwachtig of gespannen en dat kan heel vervelend zijn. Help uw kind een situatie te bedenken en te beschrijven waarin het zich zenuwachtig of gespannen voelt. Vraag uw kind te beschrijven wat het voelt en bespreek daarna manieren om met de situatie om te gaan. Misschien moet u ter ondersteuning een paar suggesties geven – diep ademhalen, met iemand praten die kan helpen, goed nadenken over wat je gaat zeggen. Schrijf de mogelijkheden op een vel papier en laat uw kind elke suggestie illustreren. Hang het papier aan de muur op een plaats waar u en uw kind er vaak naar kunnen kijken.</p> <p>Deze activiteit is vooral effectief als uw kind zich zenuwachtig maakt over iets dat op korte termijn staat te gebeuren. Door erover te praten leert het met de situatie om te gaan.</p>

## Communicatie

Activiteit 1	Wie kan helpen?
Doel	Uw kind leert wie de mensen zijn die hem of haar in moeilijke situaties kunnen helpen.
Hoeveel tijd neemt het?	15 minuten
Wat heb ik nodig?	Potloden en papier
Wat ga ik doen?	Vraag uw kind de mensen te tekenen tot wie het zich zou wenden als het radeloos of bang is, of hulp nodig heeft. Maak samen een portrettengalerij van ouders, broers en zussen, grootouders, leerkrachten en vrienden. Vraag uw kind of het kan uitleggen waarom al deze mensen 'vertrouwenspersonen' zijn en waarom ze hem of haar zouden kunnen helpen. Of bespreek reële of denkbeeldige situaties met uw kind en vraag hem of haar om bij elke situatie aan te geven wie het om hulp zou vragen en waarom.

Activiteit 2	Familiealbums
Doel	Uw kind leert gevoelens en emoties te uiten.
Hoeveel tijd neemt het?	15 minuten
Wat heb ik nodig?	Familiefotoalbums
Wat ga ik doen?	<p>Kinderen kijken graag foto's, vooral als zij er zelf of als hun familie en vrienden erop staan. Blader met uw kind een fotoalbum door en vraag hem of haar om te vertellen hoe de mensen op de foto's zich voelen. Stimuleer uw kind om zoveel mogelijk woorden te bedenken om dat gevoel te beschrijven. Vraag uw kind waarom het denkt dat de persoon op de foto zich zo voelt.</p> <p>Op familiefoto's lijken de meeste mensen gelukkig. Neem een schoolfoto van de klas van uw kind en vraag hem of haar de klasgenootjes bij naam te noemen en aan te geven wat hij of zij bij elk kind op de foto voelt en waarom. Het is goed dat uw kind daarbij negatieve gevoelens verwoordt, maar het mag zich niet respectloos uitlaten. "Ik vind Roos niet aardig omdat ze nooit met me wil spelen" is prima, maar "Roos is stom omdat ze nooit met me wil spelen" niet.</p>

<b>Activiteit 3</b>	<b>Fluisterspelletje</b>
Doel	Uw kind leert naar anderen te luisteren.
Hoeveel tijd neemt het?	15 minuten
Wat heb ik nodig?	Een groep familieleden of vrienden
Wat ga ik doen?	Iedereen zit in een kring. Een van de deelnemers fluistert een eenvoudige zin in het oor van zijn buurman of buurvrouw. Die fluistert wat hij of zij hoort in het oor van zijn buurman of buurvrouw en zo verder tot de zin de hele kring is rondgegaan. De laatste deelnemer zegt hardop wat hij of zij zojuist heeft gehoord. Vaak is dat iets heel anders dan de beginzin. Hoe meer deelnemers en hoe ingewikkelder de zin, des te groter de kans dat de boodschap verandert! Dit eenvoudige spelletje leert kinderen hoe makkelijk misverstanden ontstaan (ook onder volwassenen) en hoe belangrijk het is om goed te luisteren.

<b>Activiteit 4</b>	<b>Nee Ja en Nee Nee!</b>
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar communicatievaardigheden.
Hoeveel tijd neemt het?	15 minuten
Wat heb ik nodig?	Niets
Wat ga ik doen?	Dit spelletje kan altijd en overal worden gespeeld. Er wordt veel bij gelachen en de meeste kinderen vinden het erg leuk. U stelt uw kind vragen waarop het moet antwoorden zonder "Ja" of "Nee" te gebruiken. Wissel telkens van beurt en wijs een winnaar aan. Door dit spel verbeteren kinderen op het meest basale niveau hun communicatievaardigheden, omdat ze worden gedwongen goed na te denken over de manier waarop ze zich uitdrukken. U kunt dit spel ook spelen om op een vrolijke manier onderwerpen of gevoelens bespreekbaar te maken.

## Vriendschappen aangaan en verbreken

<b>Activiteit 1</b>	<b>Welkom!</b>
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om nieuwe vrienden te maken.
Hoeveel tijd neemt het?	20-30 minuten
Wat heb ik nodig?	Materiaal om een kaart, koekjes of andere kleine cadeautjes te maken
Wat ga ik doen?	<p>Als er een nieuw kind in de wijk komt wonen of in de klas komt, kan uw kind een welkomstgeschenkje of een kaart maken en naar de nieuwkomer sturen. Of ze gaan samen iets doen, bijvoorbeeld op school of thuis samen spelen. Op deze eenvoudige manier leert uw kind vrienden maken.</p> <p>Op dezelfde manier kan uw kind onder willekeurig welke andere kinderen vrienden maken.</p>

<b>Activiteit 2</b>	<b>Mijn magische helper</b>
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om met eenzaamheid en afwijzing om te gaan.
Hoeveel tijd neemt het?	15 minuten
Wat heb ik nodig?	Niets
Wat ga ik doen?	<p>Jonge kinderen verbreken vaak vriendschappen en knopen nieuwe aan. Ze weten allemaal hoe het voelt als een vriend(in) niet meer met je wil spelen. Praat met uw kind over perioden waarin het zich eenzaam of afgewezen voelde en vraag wat het deed om zich beter te voelen. Stimuleer uw kind om over alternatieven na te denken – een lievelingsliedje zingen, een knuffeldier pakken, met favoriet speelgoed spelen, aan iets leuks denken. Probeer samen iets te vinden wat uw kind altijd bij zich kan houden, waaruit het troost kan putten als het zich alleen of afgewezen voelt - een foto, een speeltje of een toverwoord.</p> <p>Deze activiteit is vooral bedoeld voor kinderen die zich alleen of afgewezen voelen.</p>

<b>Activiteit 3</b>	<b>Vriendschapskaarten</b>
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om vrienden te houden.
Hoeveel tijd neemt het?	30 minuten
Wat heb ik nodig?	Materiaal om kaarten te maken
Wat ga ik doen?	<p>Vraag uw kind wie zijn of haar beste vriend(inn)en zijn en waarom hij of zij hen zo graag mag. Maak daarna samen kaarten voor deze vrienden. Elke kaart moet een afspiegeling zijn van de vriendschap. Als uw zoon graag voetbalt met zijn vriend, kan hij een voetbalwedstrijd tekenen of een foto van zijn favoriete voetballer uit een tijdschrift knippen. Als uw dochter en haar vriendin allebei van dieren houden, kan ze haar kaart met plaatjes van dieren versieren. Laat uw kind zijn of haar eigen naam op de kaart schrijven, eventueel met een klein berichtje, en ga de kaart samen posten.</p>

## Conflicten oplossen

<b>Activiteit 1</b>	<b>De strijd tegen de pestkoppen</b>
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om met situaties om te gaan waarin sprake is van pesten.
Hoeveel tijd neemt het?	15-30 minuten
Wat heb ik nodig?	Potloden en papier
Wat ga ik doen?	Leg uit dat pesten betekent iemand bang maken, pijn doen of vervelende dingen over iemand zeggen. Is uw kind wel eens gepest? Hoe voelde dat? Vertel uw kind dat het als het gepest wordt, hulp kan inroepen van iemand die het vertrouwt. Vraag uw kind de namen te noemen van de mensen tot wie het zich zou richten als het gepest werd. Vraag uw kind die vertrouwenspersonen te tekenen. Help uw kind om aan de juiste mensen op de juiste plaats te denken – leerkrachten op school, een ouder thuis. Hang de tekeningen op.

<b>Activiteit 2</b>	<b>Rustig worden na boosheid</b>
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om conflicten op te lossen en met boosheid om te gaan.
Hoeveel tijd neemt het?	30 minuten
Wat heb ik nodig?	Pen en papier
Wat ga ik doen?	Leg uw kind uit dat je niet over een goede oplossing voor een probleem kunt nadenken als je boos of verward bent. Daarom moet je manieren weten om rustig te worden. Vertel uw kind wat het kan doen om rustig te worden of zichzelf beter te voelen. Vraag uw kind of het zich wel eens boos of woedend heeft gevoeld. Wat deed het om rustig te worden of zichzelf beter te voelen? Stimuleer uw kind om over alternatieven na te denken. Help uw kind om op ideeën te komen. Geef een vrolijke draai aan het gesprek en moedig uw kind aan om te experimenteren - laat het op een kussen slaan, een rondje door de tuin of het park rennen, schreeuwen of boetseren. Probeer als u wilt alles samen uit! Praat na elke activiteit met uw kind en vraag het of het hem of haar geholpen heeft om rustig te worden en zich beter te voelen. Vraag uw kind tot slot om de drie voor hem of haar meest effectieve activiteiten te tekenen en hang de tekeningen in de slaapkamer van uw kind.



<b>Activiteit 3</b>	<b>Omgaan met boosheid (Deze activiteit is ook in module 1 opgenomen.)</b>
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheid om manieren te herkennen om met boosheid om te gaan.
Hoeveel tijd neemt het?	10 minuten
Wat heb ik nodig?	Niets
Wat ga ik doen?	<p>Doe deze activiteit kort nadat uw kind boos is geweest, bijvoorbeeld nog diezelfde avond voor het slapengaan of de volgende dag. Praat over het voorval en de reden van de boosheid. Vraag uw kind hoe het met zijn boosheid is omgegaan en stimuleer het om na te denken over wat het ook had kunnen doen, bijvoorbeeld met iemand praten, een paar keer diep ademhalen, aan iets leuks denken. Vergeet hierbij niet dat uw kind zich door de aangedragen oplossingen beter moet gaan voelen, maar dat die oplossingen geen negatieve consequenties voor anderen mogen hebben. De regels die de kinderen in de Zippy-lessen leren om een goede oplossing te kiezen, zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hierdoor voel ik me beter</li> <li>- hiermee doe ik mezelf of anderen geen pijn.</li> </ul>

## Omgaan met verandering en verlies

<b>Activiteit 1</b>	<b>Groene vingers</b>
Doel	Uw kind leert begrijpen dat verandering bij het dagelijks leven hoort.
Hoeveel tijd neemt het?	15 minuten
Wat heb ik nodig?	Een potje aarde en snel ontkiemende zaden (zonnebloem, pronkboon, tuinkers)
Wat ga ik doen?	Uw kind plant de zaden en geeft ze elke dag water. Na een paar dagen verschijnen de eerste blaadjes. Daarna ziet uw kind de plant elke dag groter worden.

<b>Activiteit 2</b>	<b>Groene vingers</b>
Doel	Uw kind leert begrijpen dat verandering bij het dagelijks leven hoort.
Hoeveel tijd neemt het?	15 minuten
Wat heb ik nodig?	Een potje aarde en snel ontkiemende zaden (zonnebloem, pronkboon, tuinkers)
Wat ga ik doen?	Uw kind plant de zaden en geeft ze elke dag water. Na een paar dagen verschijnen de eerste blaadjes. Daarna ziet uw kind de plant elke dag groter worden.

<b>Activiteit 3</b>	<b>Mijn familie</b>
Doel	Uw kind leert begrijpen dat verandering bij het dagelijks leven hoort.
Hoeveel tijd neemt het?	Variabel
Wat heb ik nodig?	Familiefotoalbum
Wat ga ik doen?	Bekijk samen met uw kind het fotoalbum. Praat samen over hoe de mensen op de foto's in de loop der jaren zijn veranderd. Vertel bij foto's van mensen die uw kind niet kent, wie ze waren en hoe ze deden.

<b>Activiteit 4</b>	<b>Mijn leven in foto's</b>
Doel	Uw kind leert begrijpen dat iedereen voortdurend verandert.
Hoeveel tijd neemt het?	30-45 minuten
Wat heb ik nodig?	Een groot vel stevig papier, oude tijdschriften en foto's, potloden
Wat ga ik doen?	<p>Maak met uw kind een collage van zijn of haar leven. Praat met uw kind over zijn of haar eerste herinneringen, over mensen die het zich herinnert en over waar het als baby en peuter dol op was. Knip foto's uit tijdschriften of laat uw kind tekeningen maken om de herinneringen in beeld te brengen. De collage is een heel persoonlijke oefening en geen historisch document – het gaat erom dat de collage uw kind helpt om zich dingen te herinneren.</p> <p>Deze activiteit is ook een goede bezigheid als er een bekende is overleden. Maak samen een collage als een herinnering aan de overledene.</p>

<b>Activiteit 5</b>	<b>Mijn oude vriend</b>
Doel	Uw kind leert begrijpen dat iedereen voortdurend verandert.
Hoeveel tijd neemt het?	Variabel
Wat heb ik nodig?	Een vriendelijk en geduldig ouder persoon
Wat ga ik doen?	<p>Regel voor uw kind dat het een gesprek kan hebben met een ouder iemand – een grootouder of misschien een buurman of buurvrouw op leeftijd. Uw kind kan vragen stellen over dingen die bij zijn of haar eigen belevingswereld aansluiten – “Wat was uw lievelingseten toen u klein was?”, “Waar ging u op vakantie naartoe toen u een meisje was?”, “Was u lid van een sportclub?”, “Mag ik een foto zien van u toen u net zo oud was als ik nu?”</p> <p>Ouderen vinden deze oefening ook meestal erg leuk; het gesprek kan de basis zijn voor een waardevolle vriendschap tussen hen en het kind. Idealiter vraagt ook de oudere gesprekspartner uw kind naar zijn of haar bezigheden en ervaringen. Daardoor wordt het kind zich nog sterker van de veranderingen bewust.</p>

<b>Activiteit 6</b>	<b>Goed en slecht</b>
Doel	Uw kind leert begrijpen dat verandering zowel positief als negatief kan zijn.
Hoeveel tijd neemt het?	20 minuten
Wat heb ik nodig?	Een groot vel papier of dun karton en potloden
Wat ga ik doen?	<p>Deze activiteit spitst zich toe op situaties waarin uw kind op het punt staat een grote verandering in zijn of haar leven mee te maken: de geboorte van een broertje of zusje, een verhuizing, verandering van school.</p> <p>Vraag uw kind boven aan een vel papier de aanstaande verandering te tekenen. Maak onder de tekening twee kolommen; zet boven de ene Goed en boven de andere Slecht. Laat uw kind zeggen wat het denkt dat er gaat gebeuren, en beslis samen of de verandering goed of slecht is. Zet de verandering in de betreffende kolom. Praat met uw kind over de manier waarop het met vervelende veranderingen om zou kunnen gaan.</p>

<b>Activiteit 7</b>	<b>Herinneringen</b>
Doel	Uw kind leert omgaan met situaties waarin sprake is van dood en verlies.
Hoeveel tijd neemt het?	20 minuten
Wat heb ik nodig?	Pen en papier
Wat ga ik doen?	<p>Deze activiteit is bedoeld voor een situatie waarin sprake is van een sterfgeval. U en uw kind schrijven een brief aan de overledene waarin herinneringen worden opgehaald aan de tijd die jullie met elkaar hebben doorgebracht en waarin gevoelens onder woorden worden gebracht. Uw kind kan zijn of haar gevoelens ook in een tekening tot uitdrukking brengen. Breng de brief en/of tekening samen naar de begraafplaats.</p> <p>Deze manier van verwerken kan ook heel effectief zijn als uw kind geconfronteerd wordt met andere soorten verlies, bijvoorbeeld de verhuizing van een vriendje of de dood van een huisdier.</p>

<b>Activiteit 8</b>	<b>Reken op mij</b>
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om anderen te helpen na een sterfgeval.
Hoeveel tijd neemt het?	30 minuten
Wat heb ik nodig?	Variabel
Wat ga ik doen?	Een vriend, een familielid of een buurman of buurvrouw heeft een sterfgeval meegemaakt. Vraag uw kind hoe hij of zij denkt dat de persoon in kwestie zich voelt en waarom. Vraag uw kind wat het zou kunnen doen om te helpen: samen iets leuks gaan doen, een kaart sturen, een kleine attentie brengen. Stimuleer uw kind om met zo veel mogelijk ideeën te komen. Vraag uw kind tot slot wat hij of zij de beste suggestie vindt en voer die uit.

## Coping: Omgaan met problemen en veranderingen

Activiteit 1	Verandering of niet?
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheid om onderscheid te maken tussen situaties die we kunnen veranderen en situaties die we niet kunnen veranderen.
Hoeveel tijd neemt het?	15 minuten
Wat heb ik nodig?	Boeken met plaatjes en tijdschriften
Wat ga ik doen?	Kijk in de boeken en tijdschriften en vraag uw kind om te beschrijven wat er op een van de foto's gebeurt. Kan de situatie veranderen of niet? Is dat een goede of een slechte verandering? In het geval van een slechte verandering: wat kunnen de mensen op de foto doen om zichzelf beter te voelen?

Activiteit 2	De winnaar
Doel	Uw kind leert copingstrategieën toepassen op nieuwe situaties.
Hoeveel tijd neemt het?	30 minuten
Wat heb ik nodig?	Dun karton, schaar, goudpapier en lint
Wat ga ik doen?	Maak samen met uw kind tien gouden medailles. Leg uw kind uit dat het elke keer dat hij of zij goed weet om te gaan met een moeilijke situatie een gouden medaille krijgt. Vraag uw kind om terug te denken aan iets wat het kort geleden heeft meegemaakt. Vraag uw kind om uit te leggen hoe het met de situatie is omgegaan. Beloon hem of haar met de eerste gouden medaille. Door deze benadering zal uw kind eerder geneigd zijn te vertellen dat het moeilijke situaties meemaakt.  U kunt uw kind ook met een gouden medaille belonen als het een vriend(in) helpt om met een moeilijke situatie om te gaan.

<b>Activiteit 3</b>	<b>Het onbekende ontdekken</b>
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om zich aan nieuwe situaties aan te passen.
Hoeveel tijd neemt het?	Variabel
Wat heb ik nodig?	Niets
Wat ga ik doen?	<p>Ga samen ergens heen waar uw kind nooit eerder is geweest. Vraag uw kind van tevoren hoe het denkt dat het daar is en wat volgens hem of haar het allerleukste is. Vraag uw kind na het bezoek een tekening te maken en te vertellen hoe hij of zij het vond. Was het wat hij of zij had verwacht?</p> <p>Of speel een variatie op dit spel. Maak bijvoorbeeld samen met uw kind een maaltijd klaar. Maak iets wat uw kind niet kent en gebruik onbekende ingrediënten. Vraag uw kind hoe hij of zij denkt dat het zal smaken. Vraag na de maaltijd of het smaakte zoals uw kind had verwacht.</p>