

Rustig naar bed

Doe- en kleurboek voor het slapengaan

voor kinderen van 4 tot 8 jaar

Koekoek Kinderboek

Voor de grote mens

Dit boek is gemaakt om samen te gebruiken, op de bank of op de rand van het bed. Kies één oefening per avond, lees de stappen rustig voor en doe ze samen. Daarna mag je kind de kleurplaat ernaast kleuren, of de volgende avond. Er is geen goed of fout: het gaat om een fijn, rustig moment samen.

Dit boek is geen behandeling. Maak je je zorgen over het slapen van je kind, praat dan met de huisarts of het consultatiebureau.

© 2026 Koekoek Kinderboek · koekoekkinderboek.nl
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

ISBN 9789465731124

Dit boek is van:

Zo ziet mijn bed eruit:

Zo werkt dit boek



Een maantje: een oefening om samen rustig te worden.



Een ster: een rustige doe-opdracht.



Een hartje: hier vul je iets in over jezelf.

Elke oefening heeft een kleurplaat ernaast. Kleur hem na de oefening, of morgen.

Inhoud

1. Ballonbuik **6**

2. Steradamen **8**

3. Bloem en paardenbloem **10**

4. Schildpad **12**

5. Slappe lappenpop **14**

6. Wolkje wegblazen **16**

7. Lampjes uit **18**

8. Drie fijne dingen **20**

9. Luisteroren **22**

10. Stil als een uil **24**

Mijn avondritueel en invulpagina's 26

Rustige doe-opdrachten 32

Avondkleurplaten 38

Oplossingen 54

Diploma 56

Oefening 1

Ballonbuik

1. Ga op je rug in bed liggen.
2. Leg je knuffel op je buik.
3. Adem rustig in door je neus: je buik wordt een ballon en je knuffel gaat omhoog.
4. Adem langzaam uit: de ballon loopt leeg en je knuffel zakt.
5. Doe het vijf keer.