

Snoezelen

Wat is snoezelen?

Snoezelen = snuffelen + doezelen!

**Snuffelen betekent ontdekken, experimenteren.
Doezelen betekent tot rust komen, wegdromen.**

Snoezelen is ontspannen in een ruimte waarin voorwerpen, beelden, kleuren, geuren en geluiden de zintuigen aangenaam prikkelen.

Snoezelen gebeurt in een sfeervolle ruimte, afgesloten van prikkels van buitenaf. Er kan met allerlei snoezelmateriaal volop ontdekt en gespeeld worden. Elk snoezelmateriaal is gelinkt aan een zintuig. De focus ligt vaak op horen, zien en voelen.

Een kind kan alleen snoezelen of samen met andere kinderen. Snoezelen kan zowel vrij spel als een begeleide activiteit met een kinderbegeleider zijn.



Wie kan er snoezelen?

Snoezelen is voor iedereen. Iedereen kan genieten van de gezelligheid en het ontdekken van het snoezelmateriaal. In deze speeltip richten we ons op kinderen van 0 tot 6 jaar.

Waarom snoezelen?

Snoezelen kan helpen bij:

- lichamelijke rust vinden
- mentale rust vinden
- een huilbaby tot rust brengen
- emoties verwerken
- emoties leren verwoorden
- prikkels verwerken
- voorbereiden op gebeurtenissen
- omgaan met angsten waaronder faalangst
- betere concentratie
- beter slapen

... en zoveel meer

www.speelbank.be

Inspiratie

Wil je tips voor de inrichting? Deze [speelhoek](#) kan je inspireren.

Links

- [Snoe-zen](#)
- [Snoezelen in de opvang](#) (Pedagogisch Ondersteunen)
- [Snoezel- en belevingsruimtes voor Kinderopvang](#) (Het Snoezelrijk)

Video

- [Rustgevende glitterpot knutselen](#)

Publicaties

- *Het grote Snoezelboek, een wondere wereld van zintuigen* (Dene R. Vanoosthuisje, 2008, Sint-Niklaas, Abimo uitgeverij)
- *Snoezelen in de kinderopvang en veel meer zintuiglijke activiteiten met kinderen* (Herman Thomassen, Iemke Wakkers, 1999, Baarn, Intro)

Met dank aan

Charlotte Feyaerts ([Snoe-zen](#))



10 tips om te starten met snoezelen

1 Zorg voor een geschikte ruimte



Kies een ruimte waar weinig tot geen prikkels binnenkomen. Daarom is het in een snoezelruimte donker met aangepast sfeerlicht, blijven geluiden buiten en komt er geen geur binnen.

Er zijn uitzonderingen zoals natuurlijke materialen. Hout heeft bijvoorbeeld een heel natuurlijke geur en dit past in een snoezelruimte.

Een tent is bijvoorbeeld geen geschikte snoezelruimte. Daar komt te veel licht en geluid binnen. Het kan wel dienen als rustplekje.

2 Kies een toegankelijke plaats



Plaats de snoezelruimte op een plek waar een kind zelfstandig naartoe kan en durft. Wanneer een snoezelruimte minder toegankelijk is, wordt deze ook minder gebruikt. Kinderen kunnen er misschien niet alleen naartoe of hebben schrik om er naartoe te gaan. Vaak is dat omdat ze bang zijn van het donker.

3

Voorzie aangepaste snoezelmaterialen



De leeftijd, de behoeften en de interesses van de kinderen bepalen welk snoezelmateriaal je kiest. Hou je hiermee geen rekening dan kan een kind de ruimte al snel beu zijn of zelfs de ruimte helemaal niet gaan ontdekken.

Gezelligheid kan je creëren door een zachte matras, kussens en sfeerlicht te voorzien. Natuurlijke materialen, kleuren en texturen zijn belangrijk.

Wist je dat je ook zelf snoezelmaterialen kan maken? En dat het maken ervan vaak even leuk is als ze te gebruiken?

4

Wissel regelmatig de snoezelmaterialen

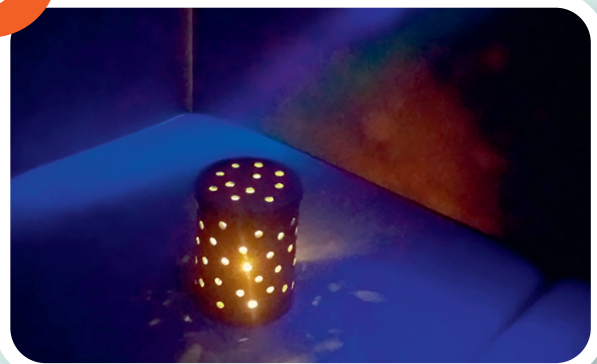


Om de interesse van de kinderen te behouden, wissel je ongeveer 2 keer per week de snoezelmaterialen.

Na een paar werken kunnen dezelfde snoezelmaterialen terugkomen.

5

Prikkel één zintuig per keer



Beperk je in de snoezelruimte tot het prikkelen van één zintuig per keer. Zorg ervoor dat het snoezelmateriaal gelinkt is aan één zintuig. Als het snoezelmateriaal verschillende zintuigen prikkelt, is het moeilijker om tot rust te komen.

Sfeerlicht geeft de donkere ruimte licht en gezelligheid. Natuurlijk willen we niet dat dit te veel prikkelt en de rust verstoort. Daarom is deze best zo saai mogelijk.

6

Observeer het kind



Kijk goed bij welk zintuig het kind zich het beste voelt. Sommige kinderen vinden het fijn om verschillende dingen te hebben om naar te kijken. Andere kinderen vinden kijken maar niets en komen op een andere manier tot rust. Voor hen brengt voelen of (stille of rustige muziek horen) veel meer rust. Observeer dus goed welk kind wanneer het beste tot rust komt.

7

Laat een kind ontdekken



Laat het kind ontdekken hoe de snoezelmaterialen werken, wat je ermee kan doen en hoe je ze kan hanteren. Het ontdekken is deel van het snoezelen.

Help jonge kinderen hierbij hun ervaringen te verwoorden door deze zelf te benoemen. *“Welke mooie kleuren zien we hier?”*, *“Voelt die bal gek aan?”*, *“Ruik je die lavendel ook?”* Zo stimuleer je hun taal en help je hen begrijpen wat ze waarnemen.

8

Geef het goede voorbeeld



Als je een kind uitnodigt of begeleidt in de snoezelruimte, geef dan zelf het goede voorbeeld. Als je overprikkeld bent, kom je best eerst tot rust. Je kan niet van de kinderen verwachten wat je zelf niet doet.

9

Snoezel samen met de kinderen



Samen tot rust komen is eens zo gezellig.

Vooral wanneer de snoezelruimte nieuw is, heeft een kind nood aan je nabijheid, veiligheid en geborgenheid. Samen snoezelen is ook goed voor je hechtingsband met de kinderen. Sommige kinderen snoezelen nadien zelfstandig, andere behouden graag de nabijheid.

10

Gebruik de snoezelruimte regelmatig



Hoe vaak je de snoezelbox gebruikt, hangt af van het kind. Bij sommige kinderen kan dit elke dag zijn of meerdere keren per dag, bij andere kinderen kan dit om de 2 dagen zijn.

Gebruik de snoezelruimte liefst regelmatig. Zowel in vrij spel als tijdens een begeleide activiteit. Best een aantal keer per week.

Wanneer je snoezelt, hangt af van wat je ermee wil bereiken. Wil je bijvoorbeeld dat het kind rustiger kan inslapen, dan snoezel je vóór het slapen gaan. Merk je dat het kind met veel spanning zit, dan ga je in de snoezelruimte als er spanning is. Hetzelfde geldt bij overprikkeling: voel je dat de prikkels te veel zijn of geeft je kind dit aan met woorden of gedrag, dan is dit het moment om te gaan snoezelen. Je kan ook snoezelen wanneer je naar een nieuwe situatie toewerkt zoals een nieuwe broer of zus of een verhuis.