

‘Aandacht werkt!’ thuis en op school

8 oefeningen om de aandachtspier te versterken.



“De ontwikkeling van bewuste aandacht ligt aan de basis van elke vorm van leren.”

Bron: www.elinesnel.com

Voor ouders en leerkrachten,

- Wil je kennis maken met aandachtstraining en ervaren wat mindfulness is?
- Wil je met je klas aansluiten bij de training ‘Aandacht werkt!’, omdat één of meerdere kinderen uit je klas deze training volgen?

Superleuk dat je deze pdf hebt gedownload en je kind of de kinderen in jouw klas meer rust, concentratie en zelfvertrouwen gunt. In deze pdf vind je 8 oefeningen om - in nog geen 5 minuten per dag - de aandachtspier te versterken.

Als juf merkte ik dat de aandacht en concentratie bij de kinderen in mijn klas steeds vaker ver te zoeken was. Ook was er na de pauze regelmatig gedoe. Zelf was ik steeds vaker moe en had een hoofd vol gedachten. Er moest ook zoveel gebeuren.

Ik kwam in aanraking met mindfulness en voelde wat de oefeningen met mij deden. Dat wilde ik de kinderen ook laten ervaren. Gewoon even een moment van rust inbouwen. Even niets hoeven doen. Alleen maar Zijn. Voelen wat er is. De emoties en gedachten aandacht geven en merken dat ze wegebben. Om daarna, vanuit rust een keuze te kunnen maken en de dag te vervolgen, met meer energie.

Ik ging in de klas aan de slag met de oefeningen, merkte het effect en besloot om een opleiding te volgen tot Trainer. Mijn kennis deel ik graag met leerkrachten en ouders, zodat zoveel mogelijk kinderen de juiste aandacht en begeleiding bij het leren krijgen.

Ik wens je veel plezier met deze 8 oefeningen!

Odette

RT-leerkracht basisonderwijs en Trainer Mindfulness voor kinderen.



Waarom mindfulness voor kinderen?

Kinderen en volwassenen krijgen vandaag de dag veel prikkels te verwerken. Er is veel drukte in en om ons heen. Om jezelf goed staande te kunnen houden in deze tijd is het fijn als je in staat bent te ontspannen en vaardigheden kent om 'een hoofd vol gedachten' tot rust te brengen. Ook is het prettig om te weten hoe je met allerlei emoties, zowel fijne als lastige, om kunt gaan zonder er helemaal door meegesleept te worden of ze te negeren.



'Mindfulness' (het beoefenen van bewuste, gerichte aandacht) beïnvloedt het leren bij kinderen. Maar ook de creativiteit, het zelfvertrouwen, de compassie en de executieve functies worden gestimuleerd. Het brein komt tot rust, impulsief gedrag en stressreacties nemen af.

Steeds meer schoolbesturen, directies en leerkrachten zien de toegevoegde waarde van Mindfulness op school. Om kinderen op hun eigen niveau te laten presteren en om zelf goed les te kunnen geven is innerlijke rust en bewuste aanwezigheid nodig.

Gelukkig kun je deze 'aandachtspier' trainen.

De training 'Aandacht werkt!' methode Eline Snel maakt kinderen in 8 weken bewust van hun lichaam, emoties en gedachten en versterkt de basis van binnenuit. Zo ontstaat er ruimte om te leren en te leven. Kinderen komen tot rust, kunnen ontspannen gaan slapen en weer vertrouwen op zichzelf. Als ouder gun je je kind dat toch ook?!

Iets voor jouw kind / klas? Neem dan gerust contact met me op via www.rtforte.nl

Onderzoek naar mindfulness en het kinderbrein

Mindfulness blijkt een groot effect te hebben op het kinderbrein. Vooral op die delen van de hersenen die actief worden bij stress, emoties, agressie en executieve functies. Breinonderzoek heeft aangetoond dat kinderen die mindfulness hebben gedaan of doen, anders omgaan met stressvolle situaties en zich beter in kunnen leven in anderen. Ze maken andere keuzes in conflictsituaties: meer bewust en vanuit rust. Minder vanuit een impuls of drift.

Uit het voorwoord van het boekje 'Stilzitten als een kikker', geschreven door Eline Snel: *Er is veel en nog steeds groeiend bewijs dat Mindfulness de leerqualiteiten versterkt. Voor volwassenen belangrijk. Maar voor kinderen onmisbaar. De hersenen en hun neurologische systeem zijn nog volop in ontwikkeling. De gevoeligheid voor negatieve gevolgen van stress is groter. Het is uiterst belangrijk om de natuurlijke goedheid, openheid en het natuurlijke vermogen tot aanwezigheid van kinderen te behouden, te stimuleren en verder te ontwikkelen! Zij vormen de toekomst.*

– Jon Kabat-Zinn

Meer informatie over de training en mindfulness kun je vinden op www.rtforte.nl of op www.elinesnel.com.

8 Oefeningen om de aandachtspier te versterken

NB. Voor kinderen die de training ‘Aandacht werkt!’ individueel of in een klein groepje volgen is het fijn als de leerkracht wil helpen door een aantal basisoefeningen samen met de klas te doen! Bijvoorbeeld:

- voor het maken van een toets,
- om pauzestress te ontladen,
- of om gewoon even een rustmoment in te lassen.

Het kost niet veel tijd. Wèl wat aandacht!
Je groep zal er zéker de vruchten van plukken!

Wanneer je de oefeningen thuis doet, probeer ook dan een vast moment in te plannen.

Veel succes!

1. Observeren en Concentreren. Hoe doe je dat?

Vaak doen we de dingen redelijk op de automatische piloot. Door je zintuigen bewust in te zetten, train je jezelf om je beter te concentreren. Neem bijvoorbeeld een mooie steen in je hand en bekijk hem goed van alle kanten. Welke vorm heeft hij? Is hij rond, langwerpig, ...? Hoe voelt het? Glad of juist wat ruw, licht of zwaar? Hoe klinkt het? Hard, zacht, dof, ... Wat ruik je? Misschien wel de zee? Kunnen jullie waarnemen zonder er een gedachte/oordeel over te hebben?

2. Doe de dingen in aandacht, heel bewust:

- je jas aantrekken
- je stoel aanschuiven
- de eerste hap van je fruit nemen
- tanden poetsen
- je boek op tafel leggen
-

Wat merken de kinderen op in hun lichaam?



3. Vaak hebben we het gevoel dat we wel rustig willen zijn, maar dan lukt het niet altijd. Dan stormt het in je hoofd of in je buik. Misschien regent het zelfs vanbinnen. Onrust voel je in je lijf. In plaats van dat gevoel weg te drukken is het fijn om er bewust even naar te kijken. **Stop gewoon even met wat je aan het doen bent** en zie in dit filmpje (<https://youtu.be/vTLI3v-k5ME>) dat alle onrust in je hoofd en je lijf vanzelf zakt als je even wacht. Je ziet weer waar het eigenlijk over gaat. Voelen de kinderen het in hun lijf?
4. Teken een golvende lijn op het bord of een groot vel papier. Volg deze lijn met je vinger. Omhoog = adem in, Omlaag = adem uit. **Volg het tempo van je ademhaling**, in volle aandacht.

5. **Lees een verhaal voor**, stop halverwege en vraag je/de kinderen waar ze zijn met hun aandacht. Wat merken ze op? Je kunt je aandacht altijd weer terugsturen naar het verhaal.
6. Laat de kinderen een **compliment** wat ze echt menen, in het oor van een klasgenootje **fluisteren**. Merken ze wat dit met ze doet?
7. Ga even rustig zitten en doe je ogen dicht. **Zet je oren wijd open.**
 - Welke geluiden hoor je nu?
 - Zijn ze hard of zacht?
 - Dichtbij of ver weg?
 - Voor je of achter je?
 - Kun je ernaar luisteren alsof je ze nog nooit gehoord hebt?
 - Zonder er iets van te denken of vinden?

Alleen maar luisteren is best moeilijk.
8. Stop even met wat je aan het doen bent. Het maakt niet uit of je zit of staat. Voel even heel bewust hoe je voeten op de grond staan, of hoe je met je rug tegen de leuning van de stoel zit. Adem goed in en uit. Sluit je ogen en ontspan je handen. Je zult merken dat ook de rest van je lichaam zich ontspant.
Volg je adem voor een minuutje. Doe dan je ogen weer open.

Ik hoop dat deze oefeningen een waardevolle aanvulling zullen zijn op jouw onderwijs en de sfeer in je groep. Of op jouw opvoeding als ouder. Ik wens jullie veel momenten van rust en bewuste aandacht toe; aandacht voor wat er NU, op dit moment is.

Hoe verder

- Misschien voel je dat de training ‘Aandacht werkt!’ de volgende stap kan zijn voor jouw kind. Of wil je een vrijblijvend oriëntatiegesprek om te kijken wat de mogelijkheden voor jouw kind of de kinderen in jouw groep zijn.

Ga naar de site www.rtforte.nl voor meer informatie en de gratis **folder ‘Aandacht werkt!’**. Ook staan hier de startdata van de groepstrainingen.

- Leuk als je ouders of de leerkrachten wilt attenderen op deze fijne training! Zelf ben ik werkzaam in de regio Altena/Gorinchem. [Vind hier een ‘Aandacht werkt!’ Trainer bij jou in de buurt.](#)
- Wil je een jaar lang **wekelijkse inspiratie** voor een mindful leven? Voor jezelf of samen met kinderen?
Stuur me dan even een mailtje, dan zet ik je op de interesselijst voor mijn **52-weeken (mail)programma** en krijg je bericht, zodra het af is.

