

is vriendelijk aanwezig zijn bij wat er nu is. Elk moment.

Waarom mindfulness met kinderen?

Mindfulness met kinderen voldoet aan de grote behoefte van kinderen en ouders om fysiek en geestelijk tot rust te komen in de veeleisende tijd waarin we leven. Maar rust alleen is niet genoeg. In 2008, 2009 en 2010 heb ik een mindfulnessstraining voor kinderen op school ontwikkeld. De training heet 'Aandacht werkt!' Zij is gebaseerd op de achtweekse mindfulnessstraining voor volwassenen zoals eerder ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn. Aan de pilots die ik gaf om de training te kunnen ontwikkelen deden driehonderd kinderen, twaalf leerkrachten en vijf scholen mee. Acht weken lang. Elke week een halfuur en elke dag tien minuten een verdiepingsles. Dit laatste het hele jaar door. Kinderen en leerkrachten zijn enthousiast en merken effecten zoals meer rust in de klas, betere concentratie en meer openheid. Kinderen worden aardiger voor zichzelf en anderen; ze krijgen meer zelfvertrouwen en hebben minder snel een oordeel klaar.

Van veel ouders kreeg ik de vraag of er ook een boek was met oefeningen waar de kinderen thuis verder mee konden als ze de training hadden