

# Mindfulness

Een acht-weekse aandachtstraining voor kinderen van 8 t/m 12 jaar - methode Eline Snel

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 prettig als je in staat bent te ontspannen en vaardigheden kent om 'een hoofd vol gedachten' tot rust te kunnen 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 zonder ze te negeren. Hierdoor neemt de automatische reactie op stress af en nemen (zelf) vertrouwen en levensvreugde toe.

## Duur van de training

Gedurende acht weken worden de kinderen getraind in het 'leren aandachtig zijn'. De wekelijkse bijeenkomst zal ongeveer 50 minuten duren. De dagelijkse ondersteuning van 5 minuten per dag kan door de ouders zelf gedaan worden.

## Wat kunnen de kinderen leren?

Aandachtstraining leert kinderen:

- \* **Concentreren.** En merken als ze dit niet doen. Door regelmatig te stoppen met doorgaan en te 'zitten met de aandacht van een kikker' leren kinderen snel te schakelen tussen 'doen' en 'niet doen'. Merken wanneer je afgeleid bent en weten hoe je terug kunt keren is de basis van elke concentratie.
- \* **Executieve functies nemen toe.**
- \* **Het vermogen om je geest en je lichaam tot rust te brengen.** Een kalme geest is beter in staat tot leren
- \* **Benoemen en begrijpen van emoties en gedachteprocessen,** zoals angst, woede, verdriet en piekeren. Door emoties en gedachten te accepteren en er ruimte voor te maken ontstaat een kleine afstand. Precies genoeg om niet meegesleept te worden door die gevoelens of ze te negeren. Hierdoor ontstaat rust en harmonie.
- \* **Zelfvertrouwen te hebben,** door te leren loslaten van oordelen over de eigen gedachten en emoties. Je niet te vereenzelvigen met wat je denkt en voelt. En door een open en niet-oordelende houding van de trainer of ouder.
- \* **Het geheugen te verbeteren,** door de aandacht te richten op wat je NU doet (via concentratie) dringen dingen beter door en kun je je beter herinneren wat je geleerd hebt.
- \* **Aardiger te zijn voor jezelf en anderen,** begrip voor eigen standpunten of kwetsbaarheden en die van een ander nemen toe. Het afwijzen van gevoelens of standpunten neemt af. Door compassie en oefenen in aardig zijn merken kinderen hoe groot de waarde van mildheid is. Door bewustwording van deze kwaliteit neemt pestgedrag af. En de acceptatie van verschillen neemt toe.

## Door wie wordt de training gegeven?

De training (pilot in dit geval) wordt uitgevoerd door mij, Tanja Hoff. Ik ben in opleiding als mindfulness trainer voor kinderen aan de Academie voor Mindful Teaching Eline Snel (AMT- [www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com)).

## Hoe wordt de training gegeven?

Leerkrachten, externe hulpverleners, mensen die werken in naschoolse opvang en trainers met een eigen praktijk kunnen zich op de AMT scholen om deze acht-tot tienweekse training op school of in kleine groepjes te kunnen geven.

Met behulp van handboeken, waarin alle oefeningen en lesmateriaal overzichtelijk per les en per leeftijdscategorie zijn gerangschikt kan de aankomende trainer aan de slag. Een cd met alle oefeningen geeft de gelegenheid om ook tussendoor individueel of met kleine groepjes te werken.

Eline Snel schreef ook een boekje voor ouders van kinderen van 5-12 jaar dat naadloos aansluit bij de methode Eline Snel. Het heet 'Stilzitten als een kikker' en krijg je als ouder aan het begin van de training. Dit boek is inmiddels in 28 landen uitgegeven.

## Achtergrond

Er is in de afgelopen dertig jaar wetenschappelijk onderzoek verricht naar aandachtstraining bij volwassenen met zeer positieve resultaten. Onderzoek naar het effect bij kinderen is volop in beweging. Ook in de AMT. We werken hierin samen met de Radboud Universiteit Nijmegen, de City Universiteit van Hong Kong en het Trimbos instituut in Utrecht. Hans Nanninga heeft in 2012 onderzoek gedaan naar 'Aandacht werkt!' En kinderen met ASS.

Net zoals bij volwassenen zijn **de effecten van aandachtstraining:**

- \* verhoging van de concentratie (betere leerprestaties)
- \* toenemende vaardigheid om met emoties, frustraties, pijn en stress om te gaan
- \* Langdurige en waarneembare afname van klachten zoals vermoeidheid, stress, ziekteverzuim, piekeren en slapeloosheid
- \* Opvallende toename in de mogelijkheid tot ontspanning van lichaam en geest
- \* Meer energie, balans en plezier in het leven
- \* Meer verantwoordelijkheid voor jezelf, de ander en de leefomgeving

De aandachtstraining is ontwikkeld door Eline Snel, gecertificeerd mindfulness trainer en directeur/eigenaar van de AMT, lid van de VMBN. Zij voert de training ook regelmatig zelf uit waardoor een schat aan ervaring en expertise is ontstaan.

**Contact:** [www.tanjarahoff.nl/pilot/](http://www.tanjarahoff.nl/pilot/) [tanjarahoff@gmail.com/](mailto:tanjarahoff@gmail.com) 06-42171750  
[www.elinesnel.com/amt@elinesnel.nl/](http://www.elinesnel.com/amt@elinesnel.nl/) 06-38296166