

Mindfulness



Een acht-weekse aandachtstraining voor kinderen van 8 t/m 11 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).

