

*de zenuwen, maar mijn moeder was erbij en zei steeds dat ik heel goed op mijn adem moest letten. Dat hielp. 'De prikkens en de hechtingen deden wel zeer, maar ze verstijfde niet. Ze kon er zelfs naar kijken terwijl de dokter bezig was.*

Aandacht bij de adem helpt altijd. Bij kinderen, bij ouders, en bij opa's en oma's. Bij grote en bij kleine stormen. Het is de eerste en belangrijkste stap in mindful reageren op iets wat je spannend of moeilijk vindt: stoppen met reageren en de aandacht richten op de adem. Bewust een paar in- en uitademingen meemaken.

### **Met de aandacht van een kikker**

Voor kinderen is het oefenen met de aandacht van een kikker een toegankelijke manier om zich te concentreren op hun adem. Ik heb deze kikkeroefening zelf ontwikkeld en heel vaak beoefend met kinderen tot en met twaalf jaar, zowel in de klas als gewoon thuis. Kinderen vinden de 'aandacht van een kikker' gemakkelijk te begrijpen en prettig om te doen.



**1/2**



## **Tips en aanbevelingen**

Om te oefenen in het zitten met de speciale aandacht van de kikker heb je alleen maar een rustig plekje voor jezelf en je kind nodig, waar je niet meteen gestoord wordt. Het is fijn als anderen in het gezin weten dat je aan het 'kikkeren' bent en even niet gestoord wilt worden.

### **JE KUNT DE VOLGENDE INLEIDING OP DEZE OEFENING GEVEN:**

Een kikker is een bijzonder beest. Hij kan enorme sprongen maken, maar ook héél stil zitten. Hij merkt wel wat er allemaal in en om hem heen gebeurt, maar hij reageert er niet meteen op. Hij ademt en zit stil. Zo wordt de kikker niet moe en laat zich niet meeslepen door allerlei wilde plannen die steeds in hem opkomen terwijl hij zit te ademen. De kikker zit stil, heel stil terwijl hij ademt. Zijn kikkerbuik bolt wat op en zakt weer wat in. Keer op keer. Wat de kikker kan, dat kunnen wij ook. Het enige wat je nodig hebt is aandacht. Aandacht voor de adem. Aandacht en rust.

Door de kikkeroefening te doen leert je kind: dingen beter onthoudt.  
**Zijn concentratie te verbeteren**, waardoor hij