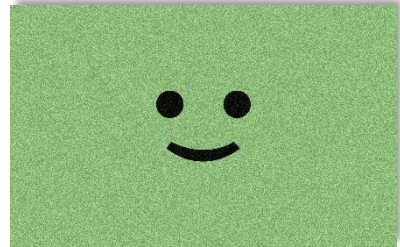


Beste ouders en verzorgers,

Deze week is het week 7 van de 8 weken aandachtstraining. Deze week gaat over **Aardig zijn is leuk**.

De kinderen krijgen een **armbandje**. Die draaien ze om wanneer ze opmerken dat ze onaardig doen tegen zichzelf of tegen anderen. **Goed om te weten:** Het is niet de bedoeling dat je nooit meer onaardig mag doen. Het gaat erom dat je het MERKT wanneer je onaardig doet.

Het aanmoedigen en het oefenen in oprechte **vriendelijkheid** heeft een groot effect. Zo blijven complimenten nog lang in het lichaam voelbaar als een prettig gevoel. Elk kind (en elke volwassenen) vindt het fijn om complimenten en waardering te krijgen. Pestgedrag neemt hierdoor af. Behoeftte om elkaar te **helpen** en toe te laten neemt toe.



Een mooi experiment voor thuis (of voor in de klas) is het **“rijstexperiment”** van Dr. Masaru Emoto, een Japanse wetenschapper. [Google](#) laat het je vinden. Dit experiment laat zien wat de kracht is van aardig zijn.

Er bestaan ook soortgelijke experimenten met het verbaal verwaarlozen of aanmoedigen van planten.

In de les van vandaag gaan de kinderen mee in een verhaal waar ze opgaan in het **alleraardigste plek** in hunzelf. Dit kunnen ze altijd weer voor de geest halen wanneer ze willen.

We sluiten de les af met het geven van **complimenten** naar elkaar. Kinderen leren zo om complimenten te geven en te ontvangen. En niet over het uiterlijk, maar om wat iemand doet of om hoe is iemand is.

De kinderen hebben inmiddels al veel geleerd. Aandacht voor;

- ✓ **de adem**
- ✓ **bewust zijn van je lijf**
- ✓ **zintuigen**
- ✓ **gevoelens en verlangens**
- ✓ **gedachten**

De volgende keer is het de laatste les en gaan we het hebben over **Het geheim van geluk**. Heb je vragen over de training of wil je reageren, we horen het heel graag!

Groet van de leerkrachten en kindtrainer [Ingrid Hassing](#)