

Beste ouders en/of verzorgers,

Vandaag start week 5 van de 8 weken **aandachttraining**. In week 1 hebben de kinderen geleerd over de **adem** en in week 2 over **bewust zijn van je lijf**. In week 3 hebben we de **zintuigen** gebruikt. En in week 4 hebben we aandacht voor **gevoelens**.

Deze week gaan we weer door met het **accepteren van gevoelens**. Dat betekent niet 'alles maar goed vinden'.

In deze les leren kinderen om al jong aandacht te geven aan fijne en minder fijne gevoelens en ze leren de geest te oefenen om er op een goede manier mee om te gaan. Een 'goede manier' is in dit geval:

- ❖ Gevoelens **opmerken in je lijf**
- ❖ **Accepteren** dat er fijne, minder fijne en neutrale gevoelens zijn
- ❖ Er **vriendelijke aandacht** aan geven, zonder iets van het gevoel weg te drukken of erdoor meegesleept te worden

Bij spanning of dingen die niet leuk zijn hebben we de neiging om ze niet te willen voelen. Ze buiten te sluiten. Die neiging hebben kinderen ook. Zoals bij onzekerheid of het gevoel het niet goed te doen. Ze hebben soms het idee dat anderen ze afkeuren.

Ze voelen zich soms onbegrepen en willen graag gelijk hebben of gewoon hun zin krijgen.



Tijdens deze les leren kinderen dat het genoeg is om gevoelens te herkennen en te accepteren.

We gaan het hebben over Kikker Kees die even verdrietig is. En we praten over waar verdriet eigenlijk heen gaat als het over is?

We hebben het ook over blij zijn. Hoe kan iemand anders zien dat je blij bent? De kinderen mogen zichzelf tekenen wanneer ze een heel fijn gevoel hebben.

De rest van de week doen de kinderen korte oefeningen in de klas. Heb je vragen over de training of wil je reageren, we horen het heel graag.

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