

Beste ouders en verzorgers,

Vandaag de allerlaatste week van **8 weken** aandachtstraining. We sluiten af met de les "**Aardig zijn is leuk**".

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.

Tijdens deze 8<sup>e</sup> les gaan de kinderen dansen, met elkaar en op hun eigen manier, zoals zij graag dansen.

Na het dansen gaan de kinderen lopen. Met aandacht lopen. En als ze twee aan twee lopen zeggen ze iets aardigs tegen de ander. En voelen ze hoe dat voelt.

In de kring worden de kinderen meegenomen in een mooi verhaal. Een verhaal waarin ze echt voelen hoe het voelt om iets aardigs te **ontvangen**. En hoe het is om zelf iets te **wensen**.

De les wordt afgesloten door het maken van een **hartenbriefje**. Een briefje waar je wat op mag zetten voor iemand aan wie je wat aardigs wilt delen. Binnen of buiten de klas.

De rest van de week doen kinderen korte oefeningen over **Aardig zijn**.

De **rest van het jaar** kunnen de kinderen oefeningen blijven doen die de aandacht traint. Oefeningen die de aandacht richten op **de adem, de zintuigen, het lijf en gevoelens en gedachten**. Dat heet dan misschien niet meer kikkertraining maar wordt een **gewoonte** gedurende de dag.



- ✓ Mindfulness levert kinderen **rust** op in het hoofd en het lijf.
- ✓ Daardoor verbeteren de **concentratie** en de **leer prestatie**.
- ✓ Kinderen gaan niet meer gebukt onder problemen maar vinden **oplossingen**. Hun **zelfvertrouwen** en **veerkracht** nemen toe, het gevoel gefaald te hebben neemt af.
- ✓ Kinderen gaan om met kwaliteiten als "compassie", "**geduld**" en "dingen **loslaten** die je niet kunt veranderen". Daardoor leren ze om te gaan met kort- en langdurende spanningen. Ze worden **vriendelijker voor zichzelf en anderen**, en pestgedrag neemt af.
- ✓ Deze effecten geven rust voor het kind. En dat kan **rust** geven **in het gezin**.
- ✓ Op school geeft het **rust in de klas**. Er is meer **aandacht voor de lesstof** omdat er minder afleiding en ruis is. De klas is rustig en de aandacht gaat uit naar de leerkracht.

Heb je vragen over de training of wil je reageren, we horen het heel graag.

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