

Beste ouders en verzorgers,

Vandaag is het **week 2** van de 8 weken **aandachtstraining**. In week 1 ging het over de adem. Elke week geeft kindtrainer [Ingrid Hassing](#) een hoofdles van ongeveer 30 minuten. Op de overige dagen doen de kinderen in de klas een korte oefening.

Kinderen kunnen voortdurend reageren op de impulsen die ze meemaken. En dat zijn er vandaag de dag nogal wat. Aandacht voor de **adem** blijft in de training terugkomen. Je bewust zijn van de adem is een anker om weer even tot rust te komen. Kinderen leren aandacht te hebben voor slechts één prikkel.



In week 2 gaat het over je **bewust zijn van je lijf**. Hierdoor kunnen kinderen signalen gaan herkennen van hun lichaam.

Ze kunnen merken dat genoeg ook genoeg is, teveel is teveel en je kunt het voelen. Door bewust het lijf te voelen leert een kind ook al jong dat er **grenzen** zijn.

Bij te veel doen of te lang doorgaan merken dat het niet fijn voelt. Bij dingen doen die je (lijft) niet fijn vindt: merken dat het niet fijn voelt, bij zenuwachtigheid: merken dat er kriebeltjes in je buik zijn. Zodra je merkt wat er is heb je een **keuze**: Ga ik door, stop ik even of is er iets anders nodig?

Sommige kinderen kunnen onverklaarbaar last hebben in hun lijf. Buikpijn, hoofdpijn of gewoon niet fijn. Door **de signalen** van je lijf te herkennen, kun je er op reageren zonder dat je jezelf voorbij holt.

Vandaag hebben de kinderen eerst heel veel bewogen en gewiebeld om daarna heel stil te merken hoe het lijf voelt.

Aanspannen en ontspannen. We hebben ook gevoeld in het kamertje van de buik; *voel je rust of onrust?* Ook voelden we wat er gebeurd als je **lacht** of wanneer je een **vuist** maakt.

Na een verhaal over een **eekhoorn met buikpijn** spraken we over wat je voelt als je ergens last van hebt in je lijf.

Tot slot een oefening om een **kat** na te doen. Met een holle rug en een bolle rug. Als afsluiting van de les een oefening om ontspannen te liggen als een poes in de zon.



Goed om te weten:

Het doel is niet om alle kinderen perse stil te laten zitten of liggen, want dat is best moeilijk.

Het doel is om kinderen te leren om aandacht te hebben voor wat er gebeurt in hun lijf of om hen heen. En alles wat zij ervaren is goed. Het opmerken van wat er gebeurt, het aandacht hebben voor wat er nu gebeurt, dat is mindfulness.

Heb je vragen over de training of wil je reageren, laat het weten!