

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 45 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 of spanning: merken dat het kriebelt in je lijf. 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** voelen de kinderen de grenzen in hun lijf door te **rekken en te strekken** "hoe ver kan je?". Kinderen zien dat dat bij iedereen anders is. Dat is geen wedstrijd, maar gewoon opmerken dat er verschil is.

We doen ook **De spaghettitest**. Eerst je spieren sterk aanspannen en dan ontspannen.

We sluiten af met een verhaal van Toon Tellegen over een **eekhoorn met buikpijn**. Dat vertelt dat pijn of ziek zijn kan komen en gaan. Soms ervaar je pijn en soms is het (al)weer weg.

#### **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!

