

Beste ouders en verzorgers,

Deze week is het week 7 van de 8 weken aandachtstraining. Deze week gaat over de **Kracht van Verbeelding**.

Kinderen zijn **kampioen** in fantaseren. En dat is heel belangrijk!

Het gebruiken van **verbeeldingskracht** stelt een kind in staat om **creatief** om te gaan met dingen waar ze bang voor kunnen zijn (schrikbeelden) en **waar ze naar verlangen** (wensbeelden). Het is een manier om met de (soms harde) werkelijkheid om te gaan, **zonder de realiteit** uit het oog te verliezen.



Door je iets te kunnen inbeelden, kun je een eigen **theaterproductie** van de geest zijn. Je kunt “plaatjes maken” die je helpen om tot **rust** te komen en **mensen** of **veilige plekjes** dichtbij te halen die anders misschien ver weg zijn. Dat kan troost bieden en vertrouwen geven.

In de les van deze week beelden de kinderen zich van alles in. Er ligt een **luchtballon** voor hun voeten die een eigen **kleur** heeft en die ze door de ruimte laten vliegen.... Ze beelden zich ook in dat ze **zo trots** zijn als pauwen... Stel je eens voor dat je zulke mooie **veren** hebt!

We doen ook een oefening waarbij we **helemaal niets doen** en tóch van alles **horen** of gedachteplaatjes **zien**. Daarna praten we over wat je kunt doen wanneer je enge plaatjes ervaart.

We sluiten af met een mooie verbeeldingsoefening over **Dapper dier**. Een dier wat over je waakt. Samen met Dapper dier ben je veilig en warm...

Komende week doen de kinderen nog meer korte oefeningen over **de kracht van verbeelding** in de klas.

De kinderen hebben inmiddels al veel geleerd. Aandacht voor;

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

De volgende keer is het de laatste les en gaan we het hebben over **Aardig zijn is leuk!** Heb je vragen over de training of wil je reageren, we horen het heel graag!

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