

Beste ouders en verzorgers,

Vandaag de allerlaatste week van **8 weken** aandachtstraining. We sluiten af met de les “**Het geheim van geluk**”.

De kinderen beluisteren een verhaal over een man met paarden en een zoon. We praten ook met elkaar over geluk.

Want is geluk dan alles krijgen wat je wilt? Heel veel geld hebben of net even slimmer of knapper zijn dan een ander?

Geluk zit in de **kleine dingen**. Geluk is de **eenvoud**. Over dat wat vanzelf precies goed is. Zonder dat je iets hoeft te doen of te laten. Het grootste geheim van geluk is dat je merkt als het er is. En dat je merkt hoe vaak het er is. Je **hoeft het niet te zoeken**, je hoeft het niet vast te houden of te denken dat het er nooit meer zal zijn. Het is er gewoon.



We sluiten af met een mooi verhaal over de

geluksvogel. De kinderen gaan op in een verhaal waarin ze vliegen en ontzettend gelukkig zijn. En dat voelen.

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 of mindfulness maar het 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.

Ik ben de kinderen, de leerkrachten, de onderwijs assistenten, de stagiaires en de school **heel dankbaar** voor het kunnen geven van de lessen mindfulness. Ik bedank ouders en verzorgers voor het met ons meebeleven door alle ouderbrieven. Mindfulness hoort als *gym voor de geest* blijvend thuis in het onderwijs van vandaag de dag.

Tot een volgend schooljaar!



Lieve groet van [Ingrid Hassing](#)