

Beste ouders en verzorgers,

Vandaag start week **6** van de 8 weken **aandachttraining**. In week 1 hebben de kinderen geleerd over de **adem** en in week 2 over **bewust zijn van je lijf**. In week 3 hebben we de **zintuigen** gebruikt. En in week 4 en 5 hebben we aandacht gegeven aan **gevoelens**.

Week 6 staat in het teken van **bewust bewegen!**

Met alle **aandacht** doen we een oefening alsof we een kikker zijn:

- Zit op je hurken
- Handen op de vloer
- Billen naar achteren
- En van boven naar beneden 5x



Zo krijgen kikkers stevige **kikkerbillen** om extra ver te kunnen springen.

We doen ook een **vlinder** na met onze voetzolen tegen elkaar en de knieën die als vleugels zachtjes op en neer bewegen. Ook doen we een vogel na *“Waar zou je het allerliefste naartoe willen vliegen?”* en strekken we ons uit als een hert met een stevig gewei.



Na al het bewegen sluiten we af met een **ontspanningsoefening**. Ga liggen en maak jezelf zo slap als een spaghettisliert. Alle spieren in je lijf worden helemaal slap, je armen, je benen, je mond...

Bewust bewegen doe je met je **bewustzijn én je lijf**. Wanneer kinderen al vroeg leren wat hun lijf ervaart, kunnen ze op tijd reageren op signalen. Genoeg is genoeg. Genoeg geslapen, genoeg gegeten, genoeg gespeeld. Je lijf geeft belangrijke informatie waardoor je een keuze hebt: ga ik nog verder of kan ik beter stoppen? Is dit fijn of is dit niet prettig?

Door vertrouwd te raken met **lichaamssignalen** wordt je lijf je bondgenoot. Je leert dat je lijf **grenzen** kent, niet elk kind kan bijvoorbeeld zonder hulp op één been een flamingo nadoen. Én kinderen leren hoe ze vriendelijke keuzes kunnen maken voor wat hun lijf **nodig heeft**. Even stoppen met doorgaan bijvoorbeeld. Of dat je altijd opnieuw mag beginnen.

Vriendelijke aandacht voor je lijf help. **Aardig zijn helpt** 

De rest van de week doen de kinderen korte oefeningen in de klas. Heb je vragen over de training of wil je reageren, we horen het heel graag!

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