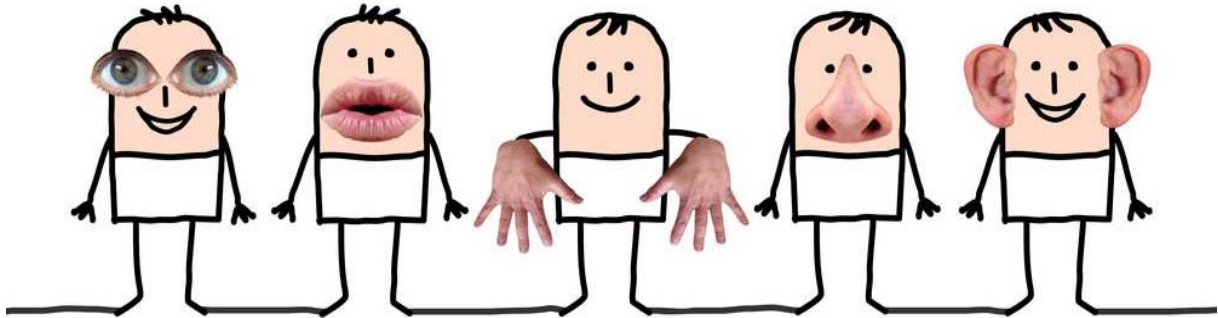


Beste ouders en verzorgers,

Vandaag start week 3 van de 8 weken **aandachttraining**. In week 1 ging het over de **adem** en in week 2 over **bewust zijn van je lijf**. Deze week gaan we alle **zintuigen** gebruiken. Niet tegelijk, maar bewust steeds een beetje aandacht voor één zintuig.



Wanneer je je kunt **concentreren** op de ervaring van **één zintuig** ben je bewust bezig met het huidige moment. En als je bezig bent met het huidige moment dan komen alle andere prikkels tot **rust**. Concentreren op de adem **helpt** of op je lichaam, maar ook de focus leggen op één zintuig helpt heel goed.

Maar dat is nog best moeilijk. Net als écht stil zitten. Vaak genoeg ervaren ook kinderen dat in hun gedachten hele verhalen ontstaan; “Gisteren was het veel beter, leuker, saaiër of lekkerder” of “ik kan dit vast niet” of “ik mag zeker niet mee doen”.

De verhalen in je hoofd zijn een afleiding van de objectieve **waarneming**. Wanneer je kunt blijven bij die ene waarneming van dat ene **zintuig** kun je voorkomen dat je hoofd al een heel verhaal maakt. Hiermee leren kinderen dat ze **neutraal** een ervaring kunnen opdoen. Zoals het op dat moment is. Zonder dat hun gedachten en gevoelens ermee aan de haal gaan.

Het is dus de kunst om terug te keren naar wat je op dat moment ziet, voelt, hoort, ruikt of proeft. In de oefeningen deze week doen we dit.

Bijvoorbeeld met behulp van een **rozijntje**.

We zien, voelen, horen, ruiken en proeven een rozijntje met aandacht voor elke zintuig apart. Wat merk je allemaal op aan zo een rozijntje? Wanneer je het ziet, voelt, hoort...

Na deze oefening gaan we **een loopoefening** doen. Voetje voor voetje lopen we langzaam. Elke voet een klein beetje optillen en weer neerzetten. En opmerken wat je voelt. Zo oefenen we om **aandacht** te hebben voor iets heel eenvoudigs.

De rest van de week doen de kinderen korte oefeningen in de klas. En hebben jullie thuis vragen over de training of wil je reageren, we horen je heel graag.



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