

Beste ouders en verzorgers,

Vandaag start week 4 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** en de **stemmingen** gebruikt.

Deze week hebben we aandacht voor **verlangens**. Verlangens naar een situatie die anders is dan hij nu is. Beter, mooier, veiliger, makkelijker of gewoon weer zoals vroeger. Willen dat iets anders is kan je soms bereiken door daar zelf iets aan te doen. Maar, beter worden van een nare ziekte, langer mogen blijven bij papa of mama, je liefste juf of meester niet meer hebben als meester of juf. **Wat kun je doen** wanneer je verlangt naar iets waar je niets aan kunt doen?

Door de oefeningen van deze week leren de kinderen;

- **Geduld**: omdat de situatie die je wilt veranderen nu eenmaal op dit moment nog zo is zoals hij is en je geen verandering kunt afdwingen;
- **Vertrouwen**: in de veranderlijkheid van het leven. Niets blijft altijd zoals het is.
- Loslaten of **accepteren**: Van het controle willen hebben over hoe je het anders wilt, naar het wéten dat alle situaties in het leven veranderlijk zijn. Begrijpen dat verandering niet altijd plaatsvindt door iets anders te willen, maar door te wéten dat iets anders zal worden. Hoe dan ook.



Een grote les voor kinderen en volwassenen. Om kinderen te leren hiermee om te gaan gebruiken ze hun **verbeeldingskracht**. Dat 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 in te beelden, kun je een eigen **theaterproductie** van de geest maken. In de les noemen we dit de **Binnenbios**. Je kunt "filmpjes of plaatjes maken" die je helpen om tot **rust** te komen en **liefingsmensen** of **veilige plekken** dichtbij te halen die anders misschien ver weg zijn. Dat kan troost bieden en vertrouwen geven.

Één van de oefeningen gaat over De Wensboom. Waar kinderen zich een wens of verlangen inbeelden. En die ze later mogen tekenen.

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](#)