

Beste ouders en verzorgers,

Vandaag zijn we op onze school begonnen met **Aandachtraining** volgens de methode Eline Snel. Ofwel mindfulness voor kinderen. De hele school doet mee! De lessen zijn afgestemd op de leerontwikkeling voor jonge kinderen in de onderbouw en voor de bovenbouw is aandacht voor de ontwikkeling van oudere kinderen.



MINFULNESS VOOR KINDEREN
METHODE ELINE SNEL

De aandachtraining duurt **8 weken**.

Elke week krijgen de kinderen in hun eigen klas les van kindtrainer [Ingrid Hassing](#). De les duurt ongeveer 45 minuten. Op de overige schooldagen doen de kinderen korte oefeningen in de klas met meester of juf.

Kinderen leren door de training helemaal **aanwezig** te zijn. Vanuit een open en vriendelijke houding willen begrijpen wat er aan de hand is. In de binnen- en buitenwereld. Zonder (morele) oordelen, iets te negeren, weg te drukken of ergens door meegesleept te worden. Aanwezig zijn in **dit moment**.

Wanneer je aanwezig bent bij wat je doet, denkt of voelt terwijl je het doet, denkt of voelt dan ben je niet ergens anders, dan ben je **hier**. Op dit **moment**. In deze **ruimte**.

De meeste kinderen in deze tijd vinden het fijn als ze weten hoe ze een hoofd vol **piekergedachten** tot rust kunnen brengen. **Gevoelens** kunnen **toestaan** en er gewoon te zijn, begrip te hebben voor hun eigen reacties en die van anderen en vooral leren **zichzelf te mogen** zijn.

Aandachtraining begint bij het observeren van en concentreren op de beweging van de **adem**. Zodra je de aandacht bij de beweging van de adem brengt, kom je in het NU. In dit moment. De adem heb je ook altijd bij de hand om er mee te oefenen. Zodra je de beweging van je adem observeert, word je je wat **meer bewust** van de binnenwereld en maak je een eerste begin met **concentratie en observatie**.



Goed om te weten:

Het doel is niet om alle kinderen stil te laten zitten, want dat is best moeilijk. Het doel is om kinderen te leren om aandacht te hebben voor wat er gebeurt in hun lijf en om hen heen. En alles wat zij ervaren is goed.

Soms kan dat heel veel wiebelen zijn. En soms is dat heel stil zitten en merken dat je ademt.

Het opmerken van wat er gebeurt, het aandacht hebben voor wat er nu gebeurt, dat is mindfulness.

Heb je vragen over de training of wil je reageren, we horen je heel graag. Op www.ingridhassing.nl vind je informatie over mindfulness voor kinderen. Doormiddel van een wekelijkse ouderbrief nemen we jullie mee met hoe het werkt, het leren aandacht hebben.

Groeten van de leerkrachten en kindtrainer Ingrid Hassing