

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 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 30 minuten. Op de overige schooldagen doen de kinderen korte oefeningen in de klas met meester of juf.

Vandaag hebben de kinderen, in verhaalvorm, kennis gemaakt met **Kikker Kees**. Kikker Kees zit stil langs de waterkant en hij let op zijn **adem**. Van kikker Kees kun je leren dat je niet meteen hoeft op te springen als je iets ziet of hoort. Zo heel stil zitten en merken dat je ademt heet **concentreren**. In de oefening doen de kinderen kikker Kees na en merken ze, met de handen op de buik, dat ze ademen.

Als kinderen oefenen met **bewust tot rust** komen door de aandacht bij de adem te hebben dan wordt de concentratie vanzelf ook wat beter. En kun je makkelijker dingen goed **onthouden**.



Bij de oefeningen wordt dit **belletje** gebruikt, ofwel een **Thingsa**. Na de korte oefeningen worden vragen gesteld zoals *Wat heb je gemerkt bij dit stil zitten? Wat merkte je van de adem? Waaraan merkte je dat je ademt?* Soms wordt een **praatsteen** gebruikt die het kind vast heeft die iets wil vertellen.

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 of 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.

Bij de kinderen zal de training bekend zijn als de **Kikkertraining**. Heb je vragen over de training of wil je reageren, we horen je heel graag. Op www.ingridhassing.nl vind je informatie over mindfulness.

Groet van de leerkrachten uit de onderbouw en kindtrainer Ingrid Hassing