

Beste ouders en verzorgers,

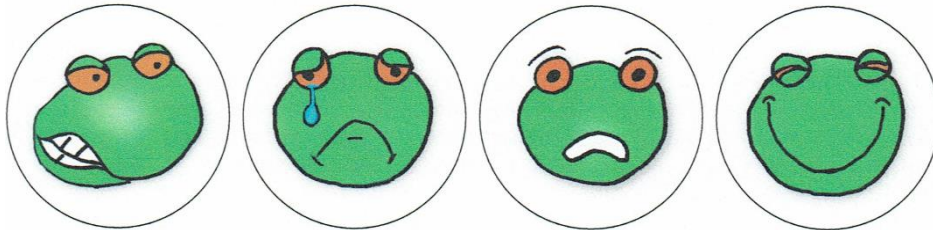
Vandaag start week 5 van de 8 weken **aandachttraining**. In week 1 hebben de kinderen geleerd over de **adem** en in week 2 over **bewust zijn van je lijf**. In week 3 hebben we de **zintuigen** gebruikt. En in week 4 hebben we aandacht gehad voor **verlangens**.

Deze week aandacht voor **gevoelens**. Door de oefeningen leren kinderen onderscheid te maken tussen zichzelf en de gevoelens die ze ervaren. Ze leren dat vervelende en prettige gevoelens **onderdeel van het leven** zijn. Ze horen erbij. Het ene gevoel is niet beter dan het andere.

Gevoelens heb je, je bént ze niet.

Gevoelens komen en gaan. Ze duren niet voor altijd.

Gevoelens stop je niet weg, houd je niet in en je hoeft ze ook niet te veranderen.



Wanneer je hebt geleerd dat gevoelens er niet mogen zijn of wanneer er vroeger geen aandacht was voor jouw gevoel dan heeft dat gevolgen. Het wegcijferen van gevoelens kan er voor zorgen dat kinderen (of later volwassenen) zich op een andere manier uiten die niet altijd prettig is voor henzelf of anderen.

Leren dat je gevoelens mag ervaren **zoals dat jij ze ervaart** is ontzettend belangrijk.

Goed om te weten: Het doel van mindfulness, aandachtstraining of meditatie is niet om geluk, blijheid, zen en happy te creëren. Het doel is om aandacht te hebben voor wat je op dat moment ervaart. Elke emotie is oké. Door emoties te herkennen leer je er mee om te gaan zonder dat je er in verdrinkt. We hebben niet altijd invloed op dat wat we meemaken in ons leven of dat van onze kinderen. We kunnen wel leren hoe we omgaan met wat we meemaken.

“Je kunt de golven niet stoppen, maar je kunt wel leren surfen”

De oefeningen van de onderbouw richten zich op het leren **herkennen** van gevoelens. Zo raken jonge kinderen vertrouwd met emoties. In de bovenbouw sluit de training aan bij de ontwikkeling van de wat oudere kinderen. Er wordt dan meer ingegaan op *hoe reageer je op je gevoel* of dat van een ander.

Zo leren kinderen emoties steeds beter **begrijpen** en **waarderen**. Ze reageren niet meer vanuit de automatische piloot en meer vanuit **eigen keuze**. En ook vanuit het werkelijke gevoel. Soms lijkt een kind boos, maar is het eigenlijk verdrietig. Of andersom.

Bij spanning of dingen die niet leuk zijn hebben we de neiging om ze liever niet te willen voelen. Ze buiten te sluiten. Die neiging hebben **kinderen ook**. Zoals bij onzekerheid of het gevoel het niet goed te doen.

Ze voelen zich soms onbegrepen en willen graag gelijk hebben of gewoon hun zin krijgen.

In deze les leren kinderen om al jong aandacht te geven aan fijne en minder fijne gevoelens en ze leren zichzelf te oefenen om er op een goede manier mee om te gaan. Een **'goede manier'** is in dit geval:

- ❖ Gevoelens **opmerken in je lijf**
- ❖ **Accepteren** dat er fijne, minder fijne en neutrale gevoelens zijn
- ❖ Er **vriendelijke aandacht** aan geven, zonder iets van het gevoel weg te drukken of erdoor meegesleept te worden

Tijdens deze les leren kinderen dat het genoeg is om gevoelens te herkennen en te accepteren.

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](#)