

De opzet van de Mindful Class training voor kinderen van 4 t/m 8 jaar

Deze training is onderdeel van de aandachtstraining 'Aandacht werkt!' die is ontwikkeld door Eline Snel in samenwerking met Jon Kabat-Zinn. De methode is ontwikkeld op basis van de achtweekse MBSR- training van Jon Kabat-Zinn en wordt met recht een MBSR voor kinderen genoemd.

De Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) is een praktische 8-weekse training, waarmee je door middel van spelletjes, verhaaltjes en bewegingsoefeningen met het lijf bewust wordt van je onbewuste denkpatronen.

Er wordt telkens een weergave gegeven van zowel de aandachtstraining als de competentie training.

De volgende punten komen tijdens de 8-weekse training aanbod:

WEEK 1

Aandachtstraining: De A van aandacht

- Kennismaken met aandachtstraining
- Leren stilzitten van een kikker
- Ontdekken van de adem door middel van spel
- Ontdekking van het lijf vanuit vriendelijkheid
- Oefenen van de geheugenspier

Competentietraining: Happy

- Leren ontdekken van happy momenten
- Leren vormgeven van happy momenten
- Leren visualiseren van happy momenten
- Leren beschrijven van happy momenten
- Kennismaking met portfolio

WEEK 2

Aandachtstraining: Op avontuur in je lijf

- Lichaamsbewustzijn creëren
- De stopknop activeren
- Niet lekker in je vel zitten, hoe voelt dat?
- Lekker in je vel zitten, hoe voelt dat?
- Ontdekken van spanningsplekjes in het lijf

Competentietraining: De waarde van een compliment

- De waarde van een compliment krijgen en geven
- Het leren geven van een compliment
- Leren ontvangen van een compliment



WEEK 3

Aandachtstraining: Proeven, ruiken, zien , horen en voelen

- De kracht van onze zintuigen
- Leren zitten met de aandacht van een kikker.
- Zintuigen oefeningen
- Lopen met aandacht
- Eten met aandacht
- Luisteren zonder te denken
- Oefenen van de aandachtsspier

Competentietraining: De misvatting tussen boos en verdriet

- Hoe verdriet zich uit in boosheid.
- Leren relativeren

WEEK 4

Aandachtstraining: Op avontuur in je lijf

- De vier basisgevoelens: boosheid, vreugde, angst en verdriet
- Voelen van emoties in je lijf
- Bewuste en vriendelijke aandacht geven
- Bewust worden van bewegingen
- Aandacht voor gevoelens in de buik, in het hoofd of elders
- Voelen hoe het nu is

Competentietraining: Gevoel van bang zijn

- Waar wordt jij angstig van?
- Leren omgaan met buitensluiten
- Leren omgaan met tegenslagen



WEEK 5

Aandachtstraining: Gevoelens leren accepteren

- Gevoelens opmerken
- Eerste hulp bij buikpijn en verdriet
- Het knuffelplekje
- Accepteren van fijne, minder fijne en neutrale gevoelens
- Vriendelijke aandacht geven aan gevoelens i.p.v. gevoelens

Competentietraining: Gevoel van 'verdrietig' zijn

- Wat maakt je verdrietig?
- Hoe ga je daarmee om?
- Hoe kan je daar nog meer mee leren omgaan?

WEEK 6

Aandachtstraining: Bewust bewegen

- Signalen van je lijf herkennen
- Zelfvertrouwen vergroten
- Bewust aanwezig zijn (leren concentreren)
- Zelfbewustzijn creëren en evenwicht vinden
- Respect en zelfvertrouwen ontstaan

Competentietraining: 'Nee zeggen'

- Leren geven en nemen
- Verschil leren tussen oorzaak en gevolg
- Rollenspel



WEEK 7

Aandachtstraining: De kracht van visualisatie

- Fantasie en verbeeldingskracht gebruiken
- Creatief omgaan met schrikbeelden (dingen waar je bang voor bent) en wensbeelden (dingen waar je naar verlangt)
- Innerlijke beelden bewust leren gebruiken
- Verborgene kwaliteiten naar boven halen
- Stimuleren van de intuïtie

Competentietraining: Uiten van emoties

- Alle emoties mogen er zijn maar niet elk gedrag
- Fantasie uitdrukken (creatieve opdracht)

WEEK 8

Aandachtstraining: Aardig zijn maakt gelukkig

- Vriendelijkheid als krachtige kwaliteit
- Lijf in beweging op muziek
- Bewegen met aandacht
- De wensster
- Vriendelijk leren stilstaan bij een gevoel
- Bijzonder plekje in jezelf ontdekken
- Concentratiespieren leren trainen
- Lichamelijke oefening voor het maken en geven van ruimte

Competentietraining: Sorry' durven zeggen

- 'Het spijt me'
- Eerlijkheid duurt het langst
- Luisteren is een kunst
- Rollenspel
- Afscheid nemen

Praktische informatie

Om het optimale uit deze training te halen zijn er een aantal oefensuggesties voor thuis. Het vraagt ongeveer 5-10 minuutjes per dag aan oefeningen tussen de trainingsdagen.

Het bijbehorende werkboek leent zich mooi voor uw kind om zelfstandig eventuele begeleidende oefeningen uit te voeren. Overigens is het ook geschikt om de oefeningen samen met uw kind te doen. De betrokkenheid van uw als ouder kan voor motivatie zorgen.

Mochten er vragen zijn over de inhoud van de training, schroom niet om die te stellen via info@mindfulclass.nl.

