

De opzet van de Mindful Class training voor leerlingen uit het primair onderwijs

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.

De inhoud van de trainingen aangaand burgerschapsvorming worden in grote lijnen in overleg ingevuld. De doelgroep en de ligging van de school zijn belangrijke aspecten om de inhoud van de training doelgericht te kunnen maken. Specifieke ontwikkelingspunten worden in een ontwikkelingsplan opgenomen en na overeenstemming uitgevoerd.

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

WEEK 1

Aandachtstraining: Observeren en concentreren

- Kennismaken met aandachtstraining
- Leerzaam verhaal
- Leren stilzitten van een kikker
- In contact met je adem
- In contact met je lichaam
- Trainingen van de geheugenspier, volgen en verplaatsen van de aandacht
- Leren observeren van de binnenwereld

WEEK 2

Aandachtstraining: Luisteren naar je lijf

- Lichaamsbewustzijn creëren
- Leren de aandacht te richten en te verplaatsen
- 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 (bodyscan)
- Bewegingsoefening voor meer balans

WEEK 3

Aandachtstraining: Gebruik van je zintuigen

- Gevoelens benoemen met het weerbericht
- Oefening: leren stilzitten als een kikker
- Leerzaam verhaal
- Rozijnoefening (alle zintuigen ervaren en leren gebruiken)
- Oefenen van de geheugenspier

WEEK 4

Aandachtstraining: Geduld, vertrouwen en loslaten

- Leren terugkeren naar binnen
- Verandering, wat voel je?
- Leerzaam verhaal
- Omgaan met verlangens
- De wensboom
- Een wenskaart maken en ontvangen

WEEK 5

Aandachtstraining: Voelen van gevoelens

- Stilstaan bij de vier basisgevoelens
- Herkennen, erkennen en vriendelijk toelaten van gevoelens
- Leerzaam verhaal
- Leren omgaan met dingen waar je bang voor bent
- Leren omgaan verdrietige gevoelens

WEEK 6

Aandachtstraining: De wereld van gedachten

- Verhalen in je hoofd opmerken
- Baas leren worden over je gedachten
- Verbeteren van het geheugen
- Leerzaam verhaal
- Leren stoppen met piekeren (bodyscan)
- Stevig in je schoenen leren staan, net als een boom
- Ontspanningsoefening

WEEK 7

Aandachttraining: De A van aardig

- Vriendelijkheid als krachtige kwaliteit
- Oefenen in vriendelijkheid
- Veilig plekje in jezelf ontdekken
- Leren geven en ontvangen van een compliment
- Bewegingsoefening voor sterkere armen

WEEK 8

Aandachttraining: Geluk zit in een klein hoekje

- Bewust leren toelaten van momenten
- Leren geen verwachtingen te hebben
- Leerzaam verhaal
- Het geheim van geluk ontdekken
- De geluksvogel
- Experiment: effect van woorden

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. De oefeningen kunnen zowel op school als thuis worden uitgevoerd.

Het bijbehorende werkboek leent zich mooi voor de leerlingen om zelfstandig begeleidende oefeningen uit te voeren. Dit is geen vereiste maar komt de ontwikkeling wel ten goede.

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