

De opzet van de Mindful Class training voor kinderen van 8 t/m 13 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.

De inhoud van de bijles wordt in overleg ingevuld. Er kan een algemene test worden afgenomen om gezamenlijk het startpunt te bepalen. Specifieke ontwikkelingspunten worden in een handelingsplan 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 leren benoemen met het weerbericht
- Oefening: leren stilzitten als een kikker
- Leerzaam verhaal
- Rozijnoefening
- 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

- Krachtige kwaliteit= vriendelijkheid
- 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.

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.

