

## De training

In acht lessen (afhankelijk van de leeftijd) leren kinderen tijdens de mindfulnessstraining om even te stoppen met doorgaan en met vriendelijke aandacht aanwezig te zijn in het moment. Ze oefenen in het opmerken en ervaren van hun binnenwereld, zoals gedachten en gevoelens. Dit helpt ze beter om te gaan met de vele prikkels in de buitenwereld.

De mindfulnessstraining wordt gegeven in kleine groepjes (ingedeeld naar leeftijd/ontwikkelingsniveau). Voor kinderen in de leeftijd van 6 tot en met 11 jaar bestaat de training uit 8 lessen van een uur.

De training kan ook individueel gevolgd worden. Het aantal lessen blijft hetzelfde. De lesduur zal wat korter zijn (ongeveer 45-50 minuten).

## Wanneer?

Bij voldoende aanmeldingen wordt er een training gepland.

## Kosten?

De kosten bedragen € 220 voor 8 lessen van een uur.

## Locatie

Individueel: Praktijk Juf Margot  
Groep; De locatie wordt later bekend gemaakt.



## Contact gegevens

Juf **Margot**  
Praktijk voor Remedial Teaching  
Margot van Zuijlen  
Bodenmeer 17  
3446 JK Woerden  
Tel. 06-23535362  
[www.jufmargot.nl](http://www.jufmargot.nl)



**MIND**  
fulness  
voor kinderen

# MINDFULNESS VOOR KINDEREN

## Herkent u het volgende bij uw kind?

- Een vol hoofd
- Een onrustig lichaam
- Een slechte concentratie

## Dan kan mindfulness wat voor uw kind zijn.

Er wordt nogal wat van kinderen gevraagd. Ze moeten dagelijks veel informatie verwerken. Met mindfulness leren kinderen om even op pauze te drukken en met hun aandacht in het nu te zijn.

## Wat is mindfulness?

Mindfulness betekent met aandacht in het 'nu' leven. Dus aandacht hebben voor dit moment. Niet denken aan het verleden. Niet met je gedachten bij de toekomst. Maar je aandacht specifiek richten op wat je nu aan het doen bent. Als je loopt, dan loop je met volledige aandacht. Als je eet, dan eet je met volledige aandacht. Als je in de rij van de bibliotheek staat, dan ben je daar, volledig en bewust.

Al je zintuigen gebruiken om het nu te ervaren is nog best lastig. Het is een kwestie van oefenen. Maar hoe vaker je het doet, hoe sneller en langer mindful je kunt zijn. Hierdoor kun je meer genieten van het nu, rustiger worden in je hoofd en beter voelen waar je behoefte aan hebt. En dat geldt ook voor kinderen!

## De effecten van mindfulness voor kinderen

Het is bekend dat als kinderen al jong meer leren over meditatie en mindfulness, dat ook invloed heeft op de rest van hun leven. Ze leren hoe ze met bepaalde situaties om kunnen gaan, gaan meer genieten van het nu en worden zich bewust van hun gevoelens en reacties.

## Wat leren kinderen van mindfulness?

- Een hoofd vol piekergedachten tot rust brengen
- Concentreren en geen gehoor geven aan afleidingen
- Helder en objectief en met een zekere leergierigheid kijken naar wat er in je, met je en om je heen gebeurt
- Met emoties als verdriet, boosheid, angst en blijdschap leren omgaan
- Goede sociale kwaliteiten ontwikkelen zoals geduld, zelfvertrouwen, aardiger zijn en meer begrip hebben voor zichzelf en anderen

## Voor wie?

De training is geschikt voor ieder kind (van 6 t/m 12 jaar) die moeite heeft met ontspannen, soms last heeft van stress, een hoofd vol (pieker)gedachten en/of zich beter wil leren concentreren. Mindfulness is ook geschikt voor elk kind dat behoefte heeft aan zelfvertrouwen en te mogen zijn zoals hij/zij is. Daarnaast hebben kinderen die niet goed (in)slapen, veel 'moeten', zich vaak zorgen maken, aan zichzelf twifelen of (hoog)sensitief zijn, baat bij de training.



mindful