

# Ouder- en Kindteams

## Amsterdam

Mindfulnessstraining

8-12 jaar

### Mindfulness

Kinderen hebben het druk met alles wat er voortdurend op hen af komt. Ze staan aldoor "aan"! Hoe kunnen ze zelf zorgen dat ze een adempauze nemen, waardoor ze de rust vinden om verder te gaan? Dat leren ze in de Mindfulnessstraining.

#### Voor wie?

De Mindfulnessstraining is voor kinderen van 8-12 jaar die moeite hebben zich te concentreren op school, die piekeren en daardoor slecht slapen of die moeite hebben zich te ontspannen. Ze zijn gemotiveerd om in de groep en thuis de oefeningen te doen.

#### Doel

De Mindfulnessstraining laat kinderen ervaren wat er gebeurt als ze meer aanwezig zijn bij wat ze op dat moment aan het doen zijn. Door stil te staan bij hun gevoelens, helpt het om zelf rustiger te worden en meer grip op de emoties te krijgen. De rust in het hoofd vergroot het concentratievermogen. Daarnaast groeit het zelfvertrouwen en gaan kinderen lekkerder in hun vel zitten.

#### Hoe doen we dat?

Een Mindfulnessstraining bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten in een groep van maximaal 8 kinderen. Met behulp van bewegingsoefeningen, meditatie en gesprekjes leren de kinderen bewuster hun aandacht te richten. Ze leren ook wat ze kunnen doen als ze afgeleid zijn.



De training wordt door een ouder- en kindadviseur of jeugdpsycholoog op de school gegeven. Of bij het Ouder- en Kindteam in de wijk.

Ouders worden uitgenodigd aan het begin en aan het eind van de training.