



Mindfulness voor kinderen

Kinderen en volwassenen krijgen vandaag de dag veel prikkels te verwerken. Er is veel drukte in en om ons heen. Hiermee omgaan lijkt een basisvoorwaarde om jezelf staande te kunnen houden in deze tijd. Zeker voor kinderen die in hun ontwikkeling extra hobbels en moeite ervaren, is dit een grote uitdaging. Met mindfulness leer je hoe je ondanks lastige gedachten, gevoelens of lichamelijke klachten kunt ontspannen en jezelf tot rust kunt brengen. Hierdoor neemt het gevoel van stress af en ontstaat er meer ruimte om tot ontwikkeling te komen.

Voor wie is mindfulness?

De mindfulness training is bedoeld voor kinderen van 5 t/m 7 (8) jaar oud, met angst, stemmings- en/of regulatieproblemen en/of lichamelijke klachten zonder duidelijke lichamelijke oorzaak.

Wat is het doel van mindfulness?

Meer bewust aanwezig te zijn in het NU. Ook als er spannende dingen te wachten staan of als er nare dingen gebeurd zijn. NU is het oké.

Aanwezigheid in het nu geeft ruimte voor:

- Betere concentratie. Door regelmatig even te stoppen en bewust aandachtig te zijn, leren kinderen op te merken wanneer ze afgeleid zijn én hoe ze terug kunnen keren naar waar ze mee bezig zijn.
- Een beter geheugen. Door bewust aandacht te hebben voor wat je NU doet (via concentratie) dringt informatie beter door en kun je je beter herinneren wat je geleerd hebt.
- Een versterkt vermogen om je hoofd en lichaam tot rust te brengen.
- Beter benoemen, begrijpen en leren omgaan met emoties en gedachteprocessen, zoals angst, boosheid, verdriet en piekeren.
- Meer zelfvertrouwen hebben door het leren loslaten van oordelen over je eigen gedachten en emoties. Je niet vereenzelvigen met wat je denkt en voelt.
- Aardiger zijn voor jezelf en anderen. Door compassie en oefenen in aardig zijn merken kinderen hoe groot



de waarde van mildheid is. Door bewustwording van deze kwaliteit neemt pestgedrag af. En de acceptatie van verschillen neemt toe.

Hoe ziet de behandeling eruit?

Voorafgaand aan de training vindt een startgesprek met u en uw kind plaats om verdere informatie te geven en na te gaan of de training aansluit bij de behoeften en mogelijkheden van u en uw kind. De mindfulness training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van drie kwartier waarbij gewerkt wordt in een groep van maximaal zes kinderen. De groep wordt geleid door twee behandelaars van Karakter. Daarnaast zijn er twee ouderavonden om uitleg te geven over de training en handvatten te bieden in het zo goed mogelijk ondersteunen van uw kind bij de oefeningen thuis.

U krijgt gedurende de trainingsperiode het boekje 'Stilzitten als een kikker' (met CD) te leen om ook thuis uw kind in de mindfulness training te ondersteunen. Verder wordt u gedurende de training wekelijks via nieuwsbrieven geïnformeerd over de inhoud van de bijeenkomsten.

Vragen?

Neem contact met ons op via jongekindUC@karakter.com