

## **Informatie voor scholen, besturen, ouders en externe hulpverleners**

# **Mindfulness (aandachttraining) voor kinderen Methode Eline Snel**

*Een acht- tot tienweekse aandachtstraining voor kinderen van 4 t/m 19 jaar*

Kinderen en volwassenen krijgen vandaag de dag veel prikkels te verwerken. Er is veel drukte in en om ons heen! Om jezelf goed staande te kunnen houden in deze tijd is het prettig als je in staat bent te ontspannen en vaardigheden kent om 'een hoofd vol gedachten' tot rust te kunnen brengen. Ook is het prettig om te weten hoe je met allerlei emoties, zowel fijne en lastige, om kunt gaan zonder er helemaal door meegesleept te worden of zonder ze te negeren. Hierdoor neemt de automatische reactie op stress af en nemen (zelf)vertrouwen en levensvreugde toe.

### **Duur van de training**

Gedurende acht tot tien weken worden de kinderen getraind in het 'leren aandachtig zijn'. Op school per week een half uur op een vaste dag en vaste tijd. Tien minuten gedurende de overige weekdays. De rest van het jaar volstaan vijf minuten per dag. In een particuliere praktijk of instelling: wekelijkse bijeenkomsten van 1 à 1,5 uur. De dagelijkse ondersteuning van vijf minuten per dag kan door de ouders gedaan worden.

### **Wat kunnen de kinderen leren?**

Aandachtstraining leert kinderen:

- Concentreren. En merken als ze dit niet doen. Door regelmatig te stoppen met doorgaan en te 'zitten met de aandacht van een kikker' leren kinderen snel te schakelen tussen 'doen' en 'niet doen'. Merken wanneer je afgeleid bent en weten hoe je terug kunt keren is de basis van elke concentratie.
- Executieve functies nemen toe.
- Het vermogen om geest en je lichaam tot rust te brengen. Een kalme geest is beter in staat tot leren.
- Benoemen en begrijpen van emoties en gedachteprocessen, zoals angst, woede, verdriet en piekeren. Door emoties en gedachten te accepteren en er ruimte voor te maken ontstaat een kleine afstand. Precies genoeg om niet meegesleept te worden door die gevoelens of ze te negeren. Hierdoor ontstaat rust en harmonie.
- 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. Het leert kinderen minder in het verleden of de toekomst te zijn met hun gedachten. Maar in dit moment.
- Zelfvertrouwen te hebben, door het leren loslaten van oordelen over de eigen gedachten en emoties. Je niet vereenzelvigen met wat je denkt en voelt. En door een open en niet-oordelende houding van de trainer, leerkracht of ouder.

- Het geheugen te verbeteren, door de aandacht te richten op wat je NU doet (via concentratie) dringen dingen beter door en kun je je beter herinneren wat je geleerd hebt.
- Aardiger te zijn voor zichzelf en anderen, begrip voor eigen standpunten of kwetsbaarheden en die van anderen neemt toe. Het afwijzen van gevoelens of standpunten neemt af. 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.

De training wordt uitgevoerd door een speciaal opgeleide leerkracht (mindful teacher) of door een gecertificeerde mindfulnesstrainer.

### **Aandachtstraining geven op de eigen school of in de praktijk**

Als een leerkracht, een trainer of hulpverlener met eigen praktijk de training zelf zou willen uitvoeren is een opleiding aan de Academie voor Mindful Teaching (AMT - [www.academievoormindfulteaching.nl](http://www.academievoormindfulteaching.nl)) nodig.

### **Hoe wordt de training gegeven?**

Leerkrachten, externe hulpverleners en mensen die werken in de naschoolse opvang kunnen zich op de AMT scholen om deze acht- tot tienweekse training in de eigen groep en/of op school in andere groepen te kunnen geven.

Met behulp van handboeken, waarin alle oefeningen en het lesmateriaal overzichtelijk per les en per leeftijdscategorie zijn gerangschikt kan de aankomende trainer aan de slag. Een cd met alle oefeningen geeft de gelegenheid om ook tussendoor met kleine groepjes of individueel met leerlingen te werken.

Eline Snel schreef ook een boekje voor ouders van kinderen van 5-12 jaar dat naadloos aansluit bij de methode Eline Snel op school. Het heet 'Stilzitten als een kikker' en is bij de boekhandel verkrijgbaar (uitgeverij Ten Have, ISBN 987 90 259 61060). Dit boek is inmiddels in 28 landen uitgegeven. Voor ouders van pubers schreef zij in 2014 het boek 'Ruimte geven & dichtbij zijn'. Voor de pubers zelf is er een gratis download beschikbaar en vanaf september 2014 een interactieve mindfulness-app .

### **Achtergrond**

Er is de afgelopen dertig jaar wetenschappelijk onderzoek verricht naar aandachtstraining bij volwassenen met zeer positieve resultaten. Onderzoek naar het effect bij kinderen is volop in beweging. Ook in de AMT. We werken hierin samen met de Radboud Universiteit Nijmegen, de City universiteit van Hong Kong en het Trimbos instituut in Utrecht. Hans Nanninga, (2012) heeft onderzoek gedaan naar 'Aandacht werkt!' en kinderen met ASS. De resultaten van onderzoeken kunnen desgewenst aangevraagd worden.

Net zoals bij volwassenen zijn bij kinderen de effecten van aandachtstraining:

- verhoging van de concentratie (betere leerprestaties)
- toenemende vaardigheid om met emoties, frustraties, pijn en stress om te gaan
- langdurige en waarneembare afname van klachten zoals vermoeidheid, stress, ziekteverzuim, piekeren en slapeloosheid
- opvallende toename in de mogelijkheid tot ontspanning van lichaam en geest
- meer energie, balans en plezier in het leven

- meer verantwoordelijkheid voor jezelf, de ander en de leefomgeving

De aandachtstraining is ontwikkeld door Eline Snel, gecertificeerd mindfulnesstrainer en directeur/eigenaar van de AMT, lid van de VMBN. Zij voert de training ook regelmatig zelf uit waardoor een schat aan ervaring en expertise is ontstaan.

Contact: [www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com) / Anne Marlijn Häuserer: [amt@elinesnel.nl](mailto:amt@elinesnel.nl) / 06 – 17 21 69 84