



MINDFULNESS VOOR KINDEREN VAN 5-19 JAAR

EYEOPENER:

Je kunt de golven niet tegenhouden, maar wel leren surfen.



“AANDACHT WERKT!”
METHODE ELINE SNEL



WAT IS HET NIET?

Zweverig, therapie toverstokje, boeddhistisch of religieus

WAT IS MINDFULNESS?

Mindfulness is het natuurlijke vermogen om bewust aandachtig en optimaal aanwezig te zijn:

- Bewust aanwezig bij de zon op je huid, de wind in je haar, de irritatie of de vermoeidheid in je lijf en alle andere dingen die je maar kunt opmerken in de binnen- en buitenwereld.
- Nieuwsgierig en onbevangen leer je gevoelens, gedachten en lichamelijke signalen observeren zodra ze er zijn en zolang ze er zijn. Door niets buiten te sluiten, weg te drukken of er helemaal door meegesleept te worden, kom je wat te weten over je binnenwereld. Ook houd je je beter staande in de buitenwereld. Minder reactief! Aanwezig. Vriendelijk, onbevangen en nieuwsgierig. Zonder te oordelen. In elk uniek moment. NU.

HOE DOE JE HET?

Thuis, op school, in het ziekenhuis of in de praktijk van psychologen leren kinderen o.a. stil te zitten als een kikker. Door om te gaan met “stormen of regenbuien” in hun binnenwereld, en te oefenen met

de piekerfabriek. Ook leren ze gevoelens toe te laten in plaats van weg te drukken, en vriendelijkheid te cultiveren. Het begint allemaal met oefenen in bewuste, niet-oordelende aandacht. Dat is waar het om gaat.

WAAROM MINDFULNESS VOOR KINDEREN?

Kinderen hebben het vaak te druk, net als volwassenen. Ze kunnen niet slapen, zijn snel afgeleid en vaak onrustig. Ze hebben een hoofd vol piekergedachten. De “aan-knop” doet het wel, maar waar zit de “stopknop”? Door kinderen al jong in contact te brengen met mindfulness, leren ze beter observeren en zich concentreren, in contact met hun lijf te zijn, zichzelf tot rust te brengen.

Effecten

- Door rust in hoofd en lijf verbeteren de concentratie en leerprestatie. Kinderen gaan niet meer gebukt onder problemen maar vinden oplossingen. Hun zelfvertrouwen en veerkracht nemen toe, het gevoel gefaald te hebben neemt af.
- Kinderen gaan om met kwaliteiten als “compassie”, “geduld” en “dingen loslaten die je niet kunt veranderen”. Daardoor leren ze om te gaan met kort- en langdurende spanningen. Ze worden vriendelijker voor zichzelf en anderen, en het pestgedrag neemt af.

ONDERZOEK

Het Wetenschappelijk Tijdschrift Autisme (september 2012) publiceerde een onderzoek naar de effecten van “Aandacht werkt!” op kinderen met een autistische stoornis. Auteurs van het artikel zijn H.R. Nanninga en B.B. Sizoo.

Hun conclusies: er zijn significant minder stemmingswisselingen; hetzelfde geldt voor angstklachten. Ook voelen kinderen zich fysiek beter. Kinderen vonden het fijn om naar de training te komen. Ouders konden thuis mee-oefenen aan de hand van het ouderboek.

WAT IS “AANDACHT WERKT!”?

“Aandacht werkt!” van Eline Snel is een 8-10-weekse methodische mindfulnessstraining, speciaal ontwikkeld voor kinderen en jongeren op school, in de eigen praktijk, in ziekenhuizen en instellingen. Het is een evidence based training, gebaseerd op de 8-weekse stressreductietraining van Jon Kabat-Zinn.

De training is toegesneden op vier verschillende leeftijdscategorieën, en wordt uitgevoerd door gecertificeerde kindertrainers, opgeleid aan de internationale Academie voor Mindful Teaching (AMT) in verschillende Europese landen en in Hong Kong.



VOOR WIE ?

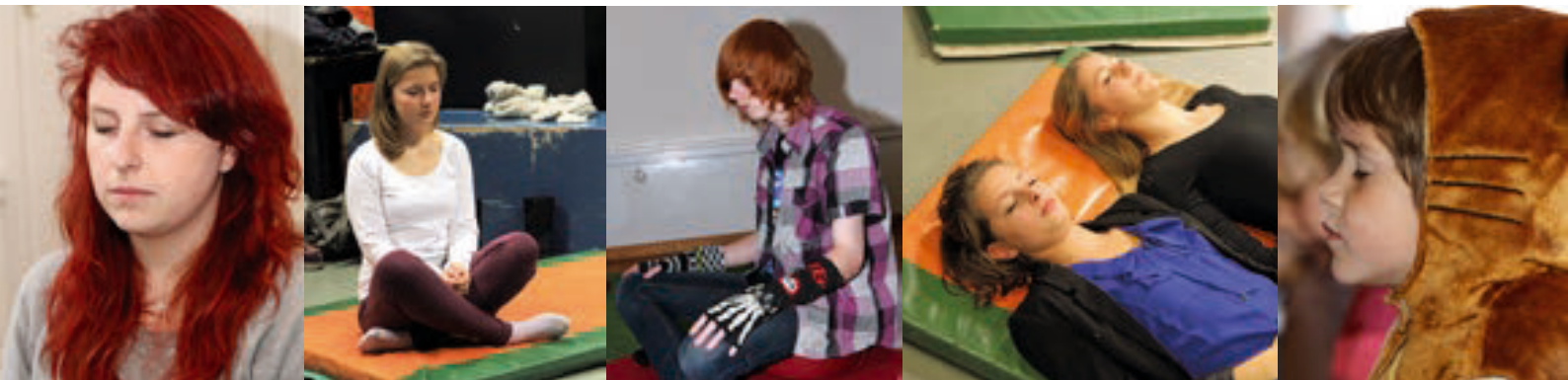
- Alle kinderen van 5-19 jaar
- Leraren en alle andere professionals die werken met kinderen (artsen, psychologen, pedagogen, etc.)
- Ouders

WAAR?

- Scholen van het basisonderwijs, voorgezet en speciaal onderwijs
- Instellingen, ziekenhuizen en eigen praktijk
- Thuis op de bank



**“AANDACHT WERKT!”
METHODE ELINE SNEL**



WAT MAAKT “AANDACHT WERKT!” BIJZONDER?

- Eline Snel heeft de training in de praktijk ontwikkeld. Op verschillende scholen, door talloze pilots met kinderen van alle leeftijden, in instellingen en individuele trajecten.
- De methode is toegesneden op vier leeftijdscategorieën, namelijk van 5-7(8), van 8-11(12), 12-14 en van 14-19 jaar. Ze is geschikt voor kinderen met en zonder diagnose; en ook voor jonge (top)sporters en muzikanten in de dop.
- De vier trainershandboeken zijn gedetailleerd geschreven en volledig teacher proof. Zo blijft de kwaliteit gewaarborgd en wordt onderzoek mogelijk.
- De opleiding tot AMT-kindertrainer is grondig, persoonlijk en benadrukt dat het belangrijk is dat de houding van de trainer mindful is. Verder is er verdieping door jaarlijkse nascholing en supervisie.
- De methode is in vier talen vertaald en de opleiding wordt in die vier talen gegeven en toegepast, over de hele wereld.
- De training is geschikt voor elk type onderwijs, de GGZ en particuliere praktijken.



AANDACHT WERKT!

“Het helpt je te leren als je leert, te eten als je eet en te slapen als je wilt slapen. Het helpt je ook te ervaren dat je gedachten en gevoelens hébt en ze niet bént!”

METHODE “AANDACHT WERKT!”

OUDERS DOEN THUIS MEE

De methode is speels,
eenvoudig, effectief,
duidelijk en vanuit een
open hart geschreven.



Stilzitten als een kikker (+cd)

Voor kinderen van 5-12 jaar en hun ouders (het boek is in 20 landen uitgebracht)



Ruimte geven en dichtbij zijn

Mindfulness voor ouders met pubers (12-19 jaar)



De Stilzitten App

Interactieve app voor jongeren, studenten en volwassenen. Voor Apple en Android

“Because of its light hearted but deeply honest perspective, *Sitting Still Like a Frog* turns the cultivation of mindfulness into something more akin to a game, an experiment and an adventure rather than a burden. May this book find its way into hands of all the parents and children who might benefit from it.” – Jon Kabat-Zinn (in zijn voorwoord van *Stilzitten als een kikker*)

This method has been translated and employed around the world for good reason. –
Vives Onderwijs magazine

HOE WORD IK KINDERTRAINER IN DE METHODE “AANDACHT WERKT!”?

De Academie voor Mindful Teaching (AMT) is een internationaal opleidingsinstituut voor kindertrainers in mindfulness. Wij bieden leerkrachten, (kinder)artsen, therapeuten, orthopedagogen en mindfulnessstrainers een professionele opleiding in het geven van de mindfulnessstraining “Aandacht werkt!” aan kinderen van 5-19 jaar. Voor meer info kijk op www.elinesnel.com.



Voor meer informatie en inlichtingen:
www.elinesnel.com