

## Het 8 Weken Programma Voor Kinderen Van 6-12 Jaar



### **Mindfulness voor kinderen (én ouders) In 8-weeken leert uw kind aandachtiger zijn.**

Wetenschappelijk onderbouwde training  
in de vaardigheden van Mindfulness.

Mindfulness betekent het trainen van de aandacht. We oefenen om aandacht te brengen en te stabiliseren in het hier en nu, het huidige moment. Zo leren we aandacht te hebben voor wat we precies ervaren in elk moment.

Zo leren we gedachten, gevoelens en sensaties in het lichaam opmerken en er vriendelijk mee omgaan, of ze nu prettig zijn of onaangenaam.

Kinderen kunnen zo leren van binnenuit kracht op te bouwen om meer zelfvertrouwen, rust en optimisme te ervaren en meer creativiteit aan de dag te leggen in het omgaan met de hoogtes en de laagtes of de moeilijkheden in hun leven.



## INHOUD 8-WEKEN voor kids (4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> leerjaar) en voor kids mét ouder (1<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> leerjaar)

Elke training is een afwisseling van speelse en actieve oefeningen. Aan bod komen o.a.: ademfocus, bodyscan, kinderyoga, omgaan met gedachten (kwebly en grommy) gevoelens en hartmeditatie,.... De deelnemertjes krijgen ook de kans hun ervaringen met de oefeningen te delen in een veilige context van mindful spreken en luisteren. Ook de transfer van de geleerde vaardigheden naar het dagelijks leven komt uitgebreid aan bod. De kinderen krijgen een oefenmapje en een cd mee naar huis om dagelijks thuis te oefenen (10 minuutjes/dag). **De steun en hulp van ouders om het geleerde in te bouwen in het dagelijks leven is zeker bij de kleinsten essentieel. Vandaar dat voor jongere kinderen (1<sup>e</sup> tot 3<sup>e</sup> studiejaar) de deelname van een ouder aan het ganse programma verplicht is.** De ouder krijgt een eigen dubbel-CD met oefeningen om thuis zelf te oefenen.

## VOOR WIE?

Deze workshop is bedoeld voor alle kinderen met minstens een normale intellectuele begaafdheid. Er is geen voorkennis of vaardigheid in Mindfulness vereist. Mindfulness kan ieder kind helpen om met meer zelfzorg en levenskwaliteit in het leven te staan. Meer bepaald kan het ondersteuning bieden bij spanning en stress, angsten, woede en frustratie, slaapproblemen, problemen met het reguleren van de aandacht (zoals ADHD en ADD), laag zelfwaarde gevoel of zelfbeeld, ...etc.

## BEGELEIDING

De kindertrainers van I AM zijn klinisch psycholoog en ervaren/werkzaam als psychisch hulpverlener bij kinderen en jongeren. Daarnaast volgden zij een degelijke opleiding tot Mindfulness trainer aan het Instituut voor Aandacht en Mindfulness.

## PLAATS

Gent, Antwerpen, Leuven, Mechelen.

## INSCHRIJVEN en INFO

Nog vragen ? Bel gerust naar de trainer in de door u gekozen locatie.  
U kan uw inschrijving sturen naar de trainer in de regio van uw keuze, waarna u een online intakeformulier ontvangt.