

Medische psychologie

# Mindfulness "Aandacht werkt!"

## Aandachtraining voor kinderen

Informatie voor kinderen van 8 t/m 12 jaar



De psycholoog van de afdeling Medische Psychologie van het Antonius Ziekenhuis heeft een training Mindfulness voorgesteld. Mindfulness is Engels voor aandachtstraining. In deze folder kun je lezen wat Mindfulness precies is.

## **Druk in je hoofd en druk in je lijf**

Herken je dit:

- Je blijft maar nadenken over iets. Je hoofd wordt steeds voller. Je wordt er onrustig van.
- Je kunt niet slapen.
- Je maakt je veel zorgen.
- Je voelt je vaak verdrietig of boos.
- Je zit op school en je kunt niet opletten.
- Je hebt last van spanningskriebels of het doet ergens zeer.

Mindfulness is een aandachtstraining. Daarbij leer je aandacht te hebben voor:

- Je hoofd en hoe je je gedachten wat rustiger kunt krijgen. Dat noemen we ook wel ontspannen en tot rust komen.
- Je gevoel (bang, boos, blij en verdrietig) en dat gevoelens ook weer kunnen veranderen. Je bent vaak niet een hele dag boos toch, dat duurt maar eventjes.
- Je lijf en te voelen en luisteren naar wat je lijf je te vertellen heeft, zodat je weet wanneer het genoeg is.
- Je ademhaling en hoe je het beste kunt ademen om weer rustig te worden.

## **Wie kan meedoen?**

Eigenlijk is het voor iedereen en is er niet een reden waarom het niet bij je zou kunnen passen. Je volgt de training samen met andere kinderen in een kleine groep.

## **Wat gaan we doen?**

Er worden 8 afspraken gemaakt die ongeveer 1 uur duren. Je krijgt ook oefeningen mee voor thuis. Je kunt het nooit fout doen, je oefent ze op je eigen manier! Het is de bedoeling dat je thuis elke dag oefent. Dit lijkt veel, maar het is erg belangrijk. Oefenen thuis is nodig en kost maar een paar minuten per dag. Oefening zorgt er namelijk voor dat het makkelijker wordt, net als met fietsen. Dat kon je ook nog niet in één keer, dat heb je ook moeten oefenen.

## Vragen?

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel ze bij je volgende bezoek aan de psycholoog of aan de mindfulnesstrainer.

*Meisje dat de Mindfulnessstraining gevolgd heeft:*

*“Als ik zenuwachtig ben of ergens pijn heb, ga ik een paar keer rustig ademen en doe ik een kleine oefening”*



De aandachtstraining is ontwikkeld door Eline Snel, gecertificeerd mindfulnesstrainer, lid VMBN.

