

met liefde gemaakt door  
marleen en janneke schmidt

kids go  
*mindful*



[www.kidsgomindful.com](http://www.kidsgomindful.com)

# Mindfulness voor kinderen

In dit document vind je een aantal meditaties en oefeningen die je met kinderen kunt doen.

Waarom wil je dit graag samen met kinderen doen? In de eerste plaats omdat het kinderen in deze stressvolle tijden terug kan brengen naar een natuurlijkere staat van zijn en daarnaast leren kinderen met mindfulness om hun emoties te reguleren. Zelfregulatie is niet iets wat je van nature al bezit, dat is iets wat je moet leren. Zij zullen hier de rest van hun leven profijt van hebben.

## EEN PAAR TIPS VOOR JOU ALS OUDER OF LEERKRACHT:

1. Lees de meditaties met een rustige en kalme stem, niet overdreven maar net zo dat het tempo wat lager ligt dan een gewoon voorlees verhaal.
2. Lees de meditaties eerst een keer door voor jezelf, zodat je weet waar de pauze momenten komen en hoe je daar invulling aan geeft, jij kent jou kind het beste en weet hoe lang hij of zij zich kan concentreren.
3. Heb geen verwachtingen over wat je kind er van vindt en vraag daar ook niet naar, de ervaring zelf is belangrijk het waardeoordeel willen we laten voor wat het is.
4. Creëer een rustige plek waar jullie niet gestoord kunnen worden en maak er een speciaal momentje van (even tussendoor kan, maar creëer het moment van vertraging).
5. Kinderen kunnen het niet goed of fout doen, mogen bewegen tijdens een meditatie en kleine geluiden als reactie zijn ok
6. Wees ten alle tijden mild en vriendelijk, deze houding willen we de kinderen ook aanleren.

# Inhoud

4

## Dank je wel

Meditatie voor dankbaarheid.

5

## Adem oefening de bij

Voor mentale focus & ontspanning.

6

## De berg van binnen

Meditatie voor kracht en veiligheid.

7

## De adem als ballon

Voor het loslaten van spanning & ontwikkelen van een ontspannen houding.

8

## Het geluid van de adem

Voor het loslaten van spanning.

9

## Regenboog

Visualisatie voor kracht en creativiteit.

10

## De kaars ademhaling

Voor mentale focus & aandacht op de uitademing.

11

## Rustig als een steen

Kalmeert de gedachten in je hoofd.

12

## Oceaan adem

Kalmeert de gedachten in je hoofd.

Voor het loslaten van spanning in je nek en gezicht.

13

## Uitwringen en afkloppen

Voor het loslaten van lastige gedachten en gevoelens.

# Dank je wel

Kom gemakkelijk zitten/liggen en als je wilt sluit je je ogen. Adem rustig in en uit. Misschien voel je nog wat onrust in je lichaam, merk je op dat je veel gedachten hebt in je hoofd, elke keer als je dat opmerkt dan breng je vriendelijk de aandacht weer terug naar je ademhaling. Voel maar dat je lichaam zich mag ontspannen, dat je lichaam zachter wordt.

...  
Super goed.

Hoe voel jij je op dit moment? Ben je rustig, of juist onrustig?  
En wat gebeurt er op dit moment in je hoofd, kan je opmerken welke gedachten je hebt?  
Alles mag er zijn, prettige gevoelens maar ook onprettige gevoelens.  
Breng dan nu vriendelijk de aandacht weer naar je ademhaling.  
Kan je iemand bedenken waar je dankbaar voor bent, dat kan zijn een persoon die jij heel lief vindt, of misschien wel een huisdier?  
Stel je dan nu maar voor dat je bij die persoon of bij het dier bent dat jij hebt uitgekozen en voel hoeveel je van diegene houdt. Kan je dat ergens voelen in je lichaam?  
Als je helemaal voelt hoe die persoon of dat dier nu bij je is dan kan je hem of haar in gedachte vertellen hoe dankbaar je bent dat hij of zij er is. Je kan hem of haar op die manier een hartewens sturen.

Neem een momentje de tijd om deze hartewens te sturen.  
(pauze)

En als je dan zover bent kom dan weer terug naar de plek waar je nu zit/ligt. Zachtjes beweeg je je vingers en wiebel je je tenen (als je ligt wil je je misschien wel even helemaal uitstrekken). In je eigen tempo en op jou manier rond je deze oefening af.



Voor kinderen die niet gewend zijn om te mediteren, vertel je erbij dat ze straks tijdens de oefening geen antwoord hoeven te geven op de vragen, de antwoorden op de vragen die gesteld worden mogen ze voor zichzelf houden

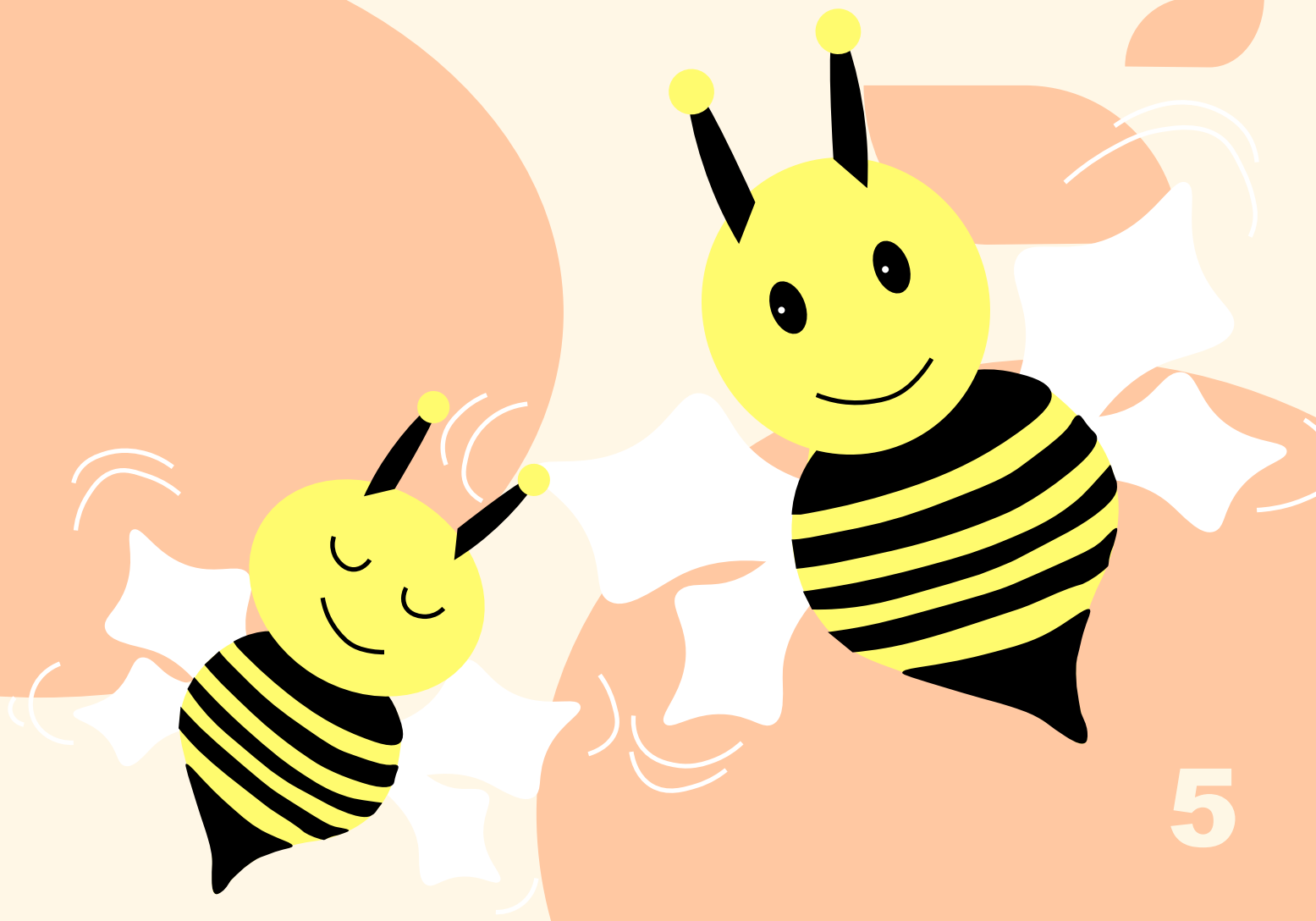
# Adem oefening de bij

Kom zitten in kleermakerszit

Leg je handen op je benen.  
Adem rustig in door je neus.

En als je uitademt maak je het geluid  
van een bij "Hmmm".

Kijk maar hoe lang je het vol kan  
houden, zorg dat je niet buiten adem  
raakt, als je voelt dat je weer wilt in-  
demen, adem je rustig in door je neus  
en dan weer bij het uitademen maak  
je het geluid van een bij. Blijf dit zo  
herhalen totdat ik je vertel dat je we  
klaar zijn.



# De berg van binnen

Kom gemakkelijk zitten en als je wilt sluit je je ogen. Adem rustig in en uit.

Kijk maar of je de adem kan voelen in je lichaam. Je rug is mooi recht en je schouders omlaag en ontspannen. Je zit nu in je stille lichaam, je hoeft niks te doen, nergens aan te denken en als er gedachten zijn dan kijk je er even naar en breng je vriendelijk de aandacht weer terug naar je ademhaling.

Heel goed...

Stel je dan voor dat je een berg ziet, let op alles wat je kan zien van deze berg, kijk naar de vorm van de berg, de kleuren en de hoogte. Merk op hoe kalm, sterk, stabiel en wijs de berg is. (korte pauze)

Stel je dan nu voor dat jijzelf die berg bent, je bent sterkt, kalm, stabiel en wijs. En wat er ook gebeurt, of de zon nu schijnt, het regent of heel hard waait, jij en de berg blijven hetzelfde. Je bent diep verbonden met de aarde en je bent onwankelbaar. Vertrouw op deze basis, op deze kracht, vertrouw erop dat wat er ook op je af komt, je weet dat het voorbij zal gaan en dat jij zo sterk bent als de berg.

Adem rustig in en uit en voel hoe stevig en krachtig jij bent.

Je basis is diep in de aarde geworteld en je bent onwankelbaar, laat alles komen en gaan, je merkt dat de wereld verandert, maar je verandert niet mee. Gedachten en gevoelens komen en gaan, maar jij, de berg, jij blijft. Jij blijft zien, weten en zijn wie je bent, heel perfect heel schitterend.

(korte pauze)

Dan kom je langzaam weer hier in dit moment in deze ruimte en je voelt hoe je zit op je mat (of kussen/ bed). Langzaam beweeg je je vingers en op je eigen manier en in je eigen tempo rond je deze oefening af.



# De adem als ballon

Kom zitten op een stoel of op de grond, zorg dat beide voeten de grond raken.

Je zit mooi rechtop.

Leg dan beide handen op je buik.

Adem rustig in en voel hoe buik zich opblaast als een ballon.

Je buik vult zich met lucht.

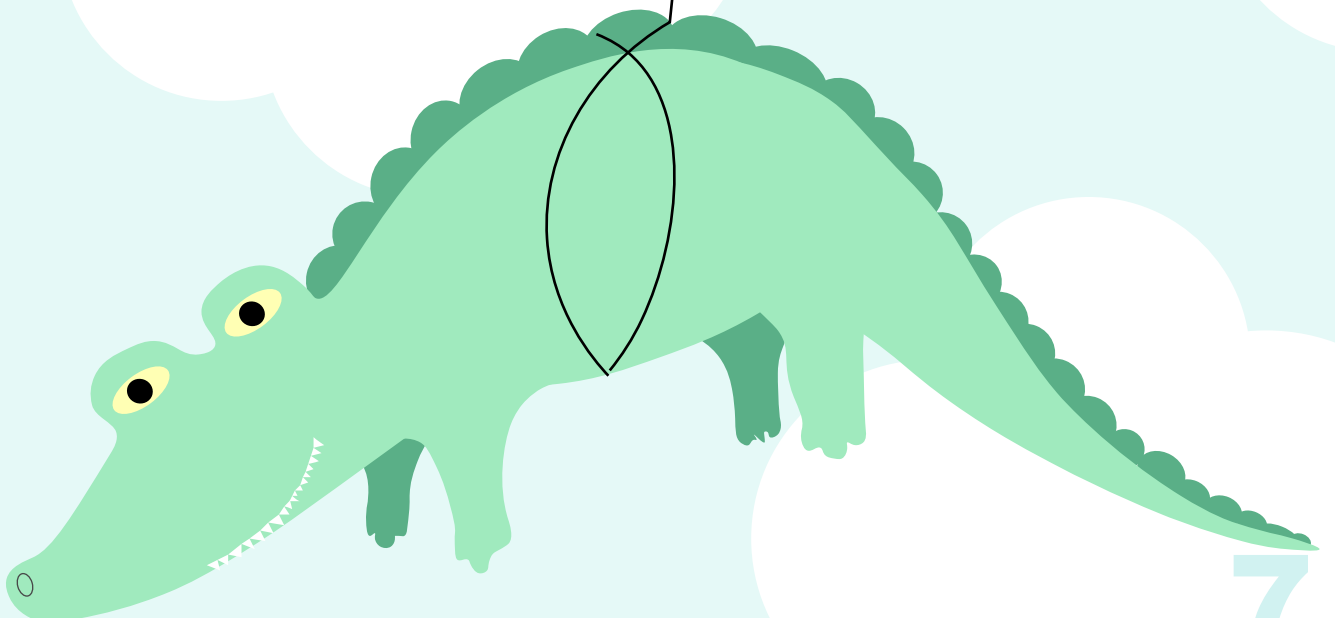
Adem rustig uit en voel hoe je buik langzaam naar beneden zakt en samentrekt.

Het gaat bijna vanzelf.

Adem rustig in en voel je buik een beetje uitzetten

Adem rustig uit en voel hoe hij weer naar binnen zakt.

Doe deze oefening net zo lang als jij het prettig vindt.



# Het geluid van de adem

Kom gemakkelijk zitten en plaats zo meteen je handen over oren zodat je bijna niks meer van buiten kan horen.

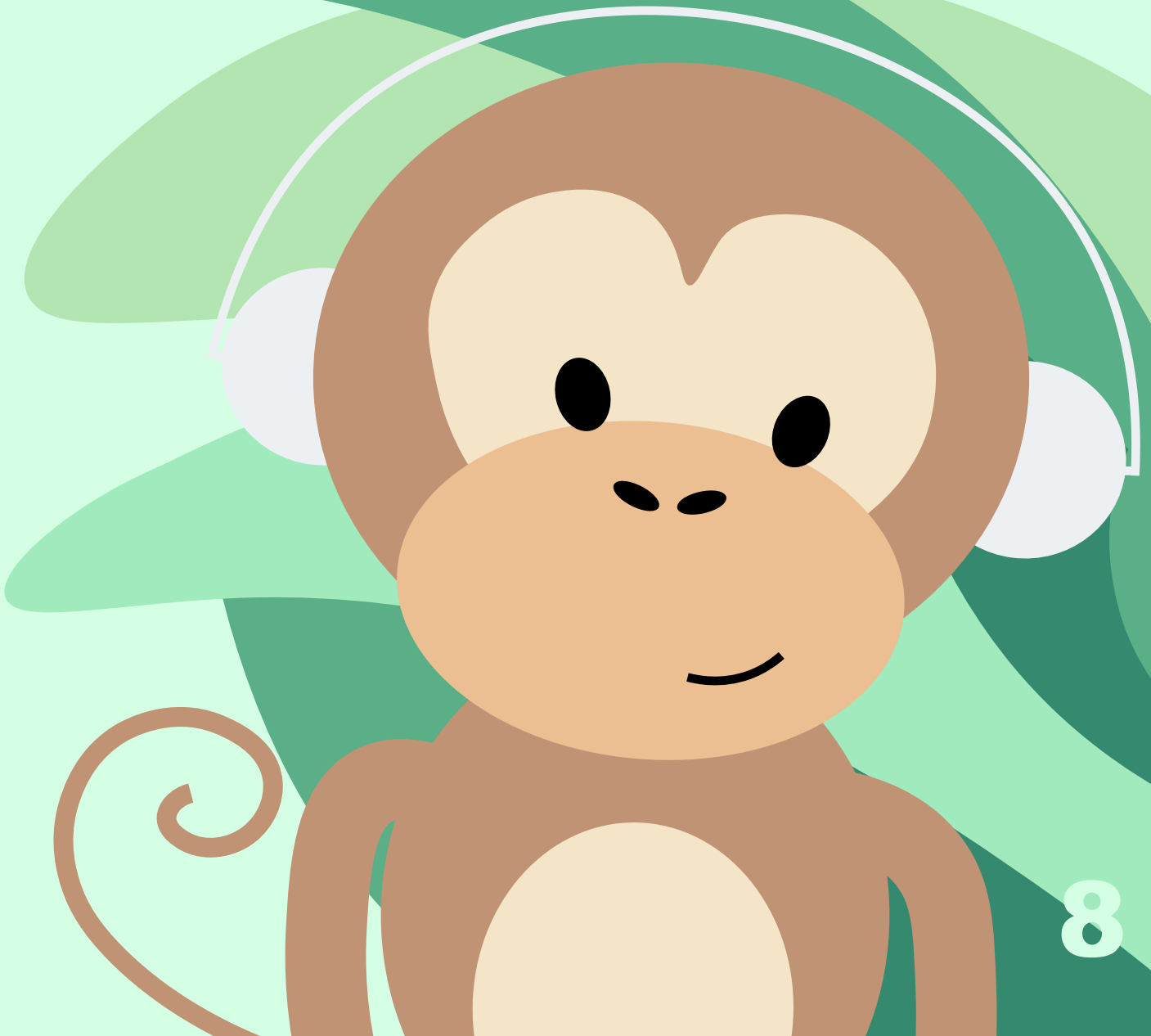
Adem in en uit door je neus en luister dan naar het geluid van de adem.

Kijk of je een woord kan bedenken dat het geluid van de adem beschrijft.

Ga je gang, leg je handen maar op je oren.

..  
(kijk hoe lang de concentratie toelaat)

Welk woord kon jij bedenken om het geluid van de adem te beschrijven?





# Regenboog

Wist je dat je in je lijf een regenboog hebt? Kom gemakkelijk zitten of ga lekker liggen en stel je het maar voor.

Onder aan je rug waar je staart zou zitten als je een dier was, schijnt een rood zonnetje dat ronddraait. Voel je hoe het alle kanten op straalt? Je rode zon helpt je om de grond te voelen.

Iets hoger net onder je navel, schijnt een oranje zon. Die helpt je mooie dingen te maken en plezier te hebben.

Boven je navel schijnt een gele zon. Hier weet je precies wie je bent, helemaal jij.

Om je hart straalt een groene zon. Hier voel je hoeveel je van mensen, dieren en misschien wel alles houdt.

Bij je keel schijnt een helderblauwe zon. Die helpt je zeggen wat jij belangrijk vindt.

Tussen je wenkbrauwen een paarsblauwe zon, hier kan je heel goed mee zien.

En boven op je hoofd schijnt een helderpaarse zon, die laat het allermooiste licht bij jou naar binnen komen.

Zo heb jij alle kleuren van de regenboog in jouw lijf, met elke kleur een eigen kracht, voel je hoe je straalt?



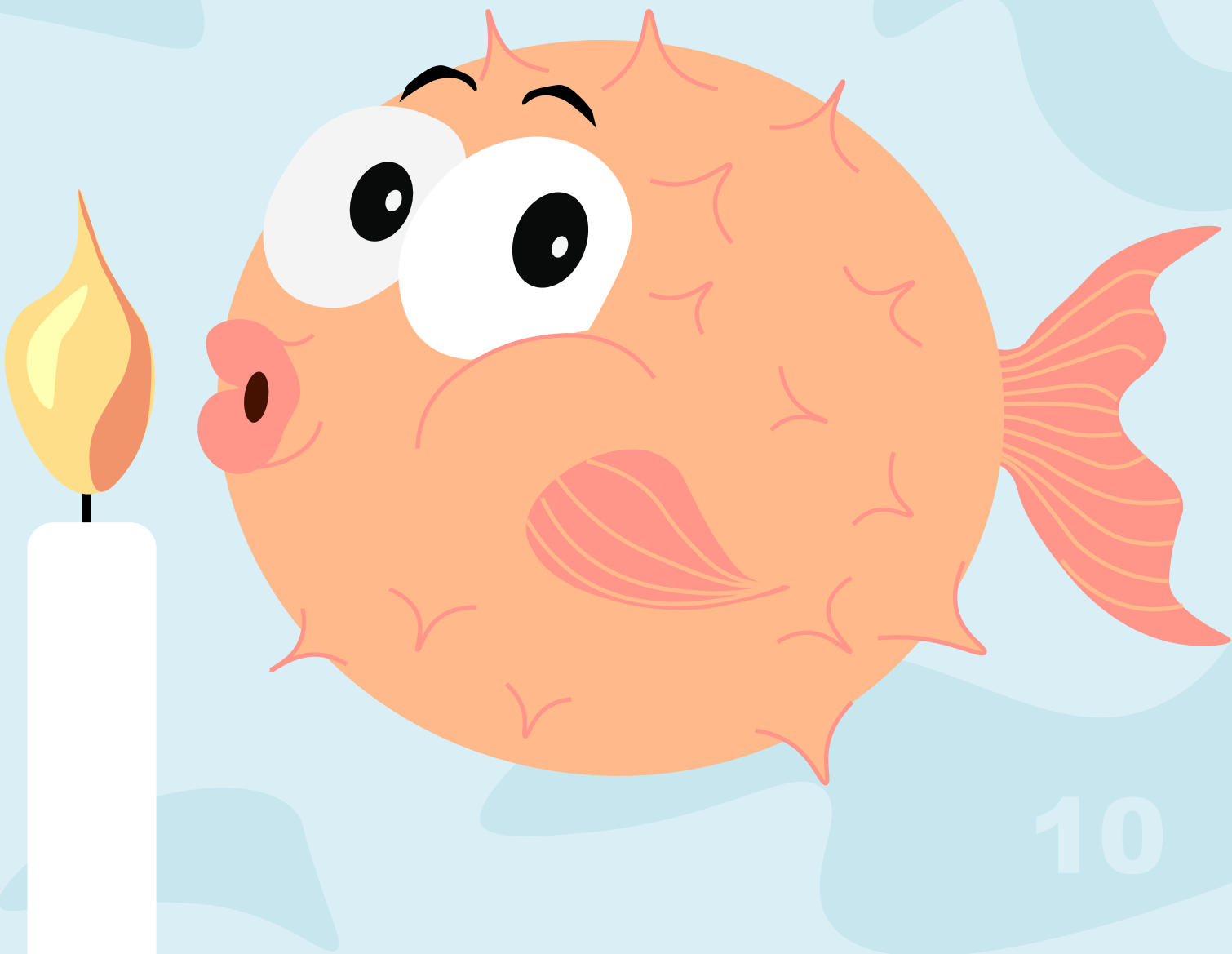
# De kaars ademhaling

Strengel je vingers in elkaar en houdt je wijsvingers omhoog vlak voor je mond.

Stel je voor dat je vingers een kaars zijn.

Adem in door je neus.

En adem rustig uit door je mond en blaas de kaars uit.



# Rustig als een steen

Kom op je handen en je knieën

Adem in en zet je knieën wijd uit elkaar en laat je grote tenen elkaar raken.

Adem uit en breng je billen naar je hakken en strek je armen naar voren op de mat.

Je hoofd rust zachtjes op de mat en je ademt in en uit door je neus.

Blijf zo stil als je kan in deze houding en geniet van dit gevoel ...

Op je eigen tempo rond je deze oefening af en kom je uit de houding



# Oceaan adem

Kom gemakkelijk zitten en zorg dat je voeten de grond raken.

Adem in door je neus.

Adem uit, open je mond en 'hahhh', maak het geluid van de golven van de oceaan.

Maakt een druk  
hoofd rustig en  
ontspant de nek  
en gezicht.



# Uitwringen en afkloppen

Kom staan met voeten net zo breed als je heupen en je knieën licht gebogen.

Je armen hangen losjes langs je lijf en je begint vanuit je heupen te draaien, daarbij zwaai je je armen mee en komt de rug van je ene hand net boven je billen en de palm van je andere hand op je buik, zo wissel je van kant door te blijven draaien vanuit je heupen. Je wringt jezelf uit, stel je maar voor dat alle dingen die je niet meer nodig hebt van je af vallen, stress, zorgen, boosheid of verdriet, je kan het allemaal uitwringen. Zorg ervoor dat je blijft draaien vanuit je heup en dat je niet draait met je schouders en je hoofd. Deze bewegingen wel mee, maar volgen de beweging van je heupen.

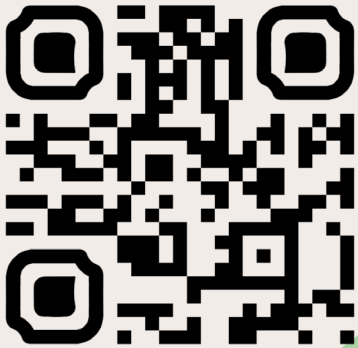
Als je voelt dat alles uit je is gewrongen en je voelt je schoon en fris, klop jezelf dan helemaal droog. Doe het zachtjes en begin bij je hoofd, zo ga je helemaal naar beneden aan de voorkant van je lichaam en ga aan de achter kloppend weer omhoog. Neem ook de zijkant van je lichaam en klop met je rechterhand vanaf je linker schouder omlaag, dan met je linkerhand aan de rechterkant omhoog. Nu ben je bijna klaar, alleen een beetje extra energie vullen we nog bij. Adem in en breng je beide armen omhoog en reik naar de zon, neem een beetje van zijn energie en adem uit en breng je handen naar je borst, herhaal dit drie keer. (Adem in reik omhoog, adem uit breng naar je solar plexus)



# Support onze missie

Wij zijn de zusjes Marleen en Janneke Schmidt. Onze missie is om zoveel mogelijk kinderen de handvaten te geven om mindfulness te beoefenen, om zo om te gaan met allerlei gevoelens, gedachtes en emoties. Daarom hebben wij Kids Go Mindful opgericht, want wij vinden dat alle kinderen wereldwijd een introductie moeten krijgen tot mindfulness. Om dit te bereiken hebben we dit gratis e-book ontwikkeld. Om onze missie te laten slagen zouden wij dolgraag nog meer e-books en andere online programma's willen ontwikkelen. Vind je onze content leuk en/of wil je ons supporten in onze missie dan kun je een donatie plaatsen op onze growdfundingpage. Deze is te bereiken door de onderstaande QR code te scannen of om naar <https://gf.me/u/xsph2m> te gaan in je webbrowser. Alle beetjes zijn welkom!

Wij geloven dat Kids Go Mindful voor iedereen is. Het geeft kinderen betekenisvolle tools om hun mentale gezondheid te bevorderen en om te gaan met veelvoorkomende angsten. Door middel van verschillende meditaties, ademhaling- en bewegingsoefeningen kun je samen met je kind een moment creëren waarin er ruimte is voor ontspanning en liefdevolle aandacht voor jezelf en je kind.



Thank  
you

[www.kidsgomindful.com](http://www.kidsgomindful.com)

