

Verveling... En nu?

Samenvatting

Nu kinderen even niet naar school kunnen, komt er waarschijnlijk al snel een moment dat ze zich thuis gaan vervelen. En dat kan zich op verschillende manieren uiten: hangen, een zusje of broertje te lijf gaan, de ipad niet af willen staan, willen snoepen, met spullen gaan gooien, druk of juist passief worden. Gedrag waarvan je als ouder in eerste instantie misschien niet blij wordt. Maar wat als je even met je kind stilstaat bij wat er gebeurt? Pas dan kan het namelijk leren om op een andere manier met die verveling om te gaan.



#mindfulness
#kinderyoga
#lichaamsbewustzijn
#verveling



15 min



Eventueel een yogamatje en kleding om makkelijk in te bewegen



[How to feel comfortable in your own skin - Jon Kabat Zin](#)



[Kikker verveelt zich](#), Boek Kinderyoga door Helen Purperhart



Doel Ik leer omgaan, met verveling.



Doorleven Sta voor de les eens stil bij hoe jij als ouder omgaat met verveling. Zijn er überhaupt momenten in je leven dat je je verveelt? En wat doe je dan eigenlijk? Heb je vaste vluchtroutes, bijvoorbeeld in een telefoon, eten, je afreageren op een ander? Of lukt het je om mindful te blijven en te observeren wat er gebeurt? Heb je misschien zelf manieren om te ontladen of weer nieuwe energie te krijgen? Deel dit vooral met je kind, want dat is de basis van jouw levensles!



Doorgeven Het idee van deze les is dat we kinderen bewust maken van het fenomeen verveling. Je kunt beginnen met een gesprekje: Wat is verveling eigenlijk? Verveel jij je als ouder weleens? Hoe voelt dat? Waar voel je dat in je lichaam? En hoe zit dat bij jouw kind? Wat doen jullie als jullie je vervelen? Werkt dat...? Wat werkt wel...? Zie het ook als een mooi moment om te kunnen delen en verbinden!

Laat weten dat jullie met behulp van kinderyoga gaan kijken of jullie de verveling in je lichaam een plekje kunnen geven.



Oefenen Bekijk eens één van de volgende video's en probeer die samen met je kind. Probeer vooral de lol ervan in te zien, ook als het mis gaat! Een volgende keer kan het kind misschien wel zelf met een yoga-filmpje uit de voeten.

[Ouder kind yoga 1](#)

[Ouder kind yoga 2](#)

[Kinderyoga jonge kind](#)

[Kinderyoga voor het slapen](#)

“When you pay attention to boredom, it gets unbelievably interesting”

