

Fijne plek in jezelf

Samenvatting

Wist je dat je altijd naar een fijne plek toe kunt, ook nu we niet meer mogen reizen en geen uitjes meer kunnen plannen? Die fijne plek zit namelijk in jezelf! Durf jij met je kind op zoek te gaan naar die plek om even rust te ervaren?



#happyplace
#mindfulness
#meditatie



10 minuten



Geen materialen
nodig.



[Video How stress affects your body](#)



[Mindfulness en kinderen van nu - video](#)



Doel Ik ervaar dat ik een fijne plek op kan zoeken in mijn lichaam.



Doorleven Hoe bekend ben jij als ouder met meditatie en/of mindfulness? Heb je er een mening over? Heb je het wel eens uitprobeerde? Of wil je het wel eens proberen, maar weet je niet waar te beginnen? En als je wel ervaring hebt, wat deed het dan voor jou? En wat zou je daarvan willen meegeven aan je kind?



Doorgeven Leg de kinderen uit wat jullie gaan doen: een fijne plek zoeken in je lichaam waar je altijd naartoe kunt. Dat klinkt misschien gek, dus de beste manier om het te laten zien is door het te ervaren! Zorg ervoor dat de kinderen wel vragen mogen stellen over wat jullie gaan doen, zodat het spannende of gekke er een beetje af gaat. Hoe normaler jij erover doet, hoe normaler de kinderen het zullen vinden dat jullie dit doen!



Oefenen Laat de kinderen in kleermakerszit zitten of met hun rug op de grond komen liggen. Als ze dat durven mogen ze hun ogen sluiten, als dat nog iets te spannend is mogen ze de ogen ook open houden. Laat ze dan eerst eens met de aandacht naar de ademhaling toegaan. Volg die een korte tijd. Dan vraag je ze te denken aan een fijn moment of een fijne plek waar ze blij van worden en vraag ze te voelen waar dat in hun lichaam zit en wat ze daar voelen. Laat ze dat fijne gevoel even vasthouden door er even met hun aandacht bij te blijven (minimaal 4 ademhalingen). Vinden ze nu ook ergens in het lichaam een plek waar het rustig is? Ze kunnen die zoeken door met een (denkbeeldig!) zaklampje eens door hun lichaam te scannen. Geef hier even de tijd voor om die plek te zoeken en om er even bij te blijven. Waar is die plek? Wat voelen ze daar? Als ze meerdere plekjes voelen, laat ze er dan één van kiezen om nu naartoe te gaan. Iedere keer als ze spanning voelen of zich niet lekker voelen, kunnen ze naar die plek terug. Vraag achteraf: wat hebben ze gemerkt? Hoe vonden ze het? Willen ze er iets over delen met je of liever niet?

“Find your happy place and go there often”