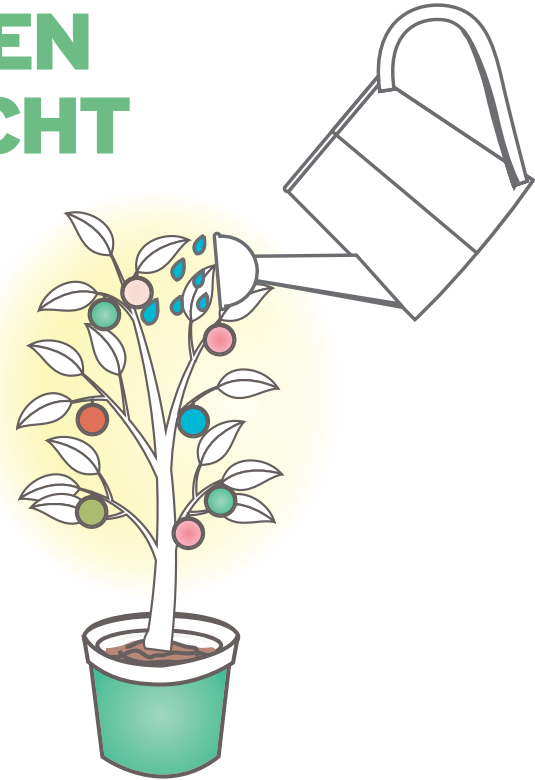


JE KIDS WAT MEER OFFLINE? MET DEZE SPEELSE OEFENINGEN IN AANDACHT

13 gevarieerde opdrachten voor meer aandacht voor jezelf en je omgeving

Kinderen afhouden van hun interessante schermen met die flitsende inhoud is niet makkelijk. Met dit opdrachterspel breng je afwisseling om te vertragen en iets helemaal anders te doen met aandacht. Zo krijgen ze meer verbinding met zichzelf en hun omgeving. Knip deze opdrachters uit, rol ze op en steek ze in een glazen bokaal. Laat je kind elke dag een oefening trekken en uitvoeren. Na een tijdje kan je ervaren dat kinderen bepaalde oefeningen uit zichzelf gaan doen. Koppel er eventueel een beloning aan vast als ze de 13 opdrachters hebben gedaan. bv een uurtje extra online :-)

Meer info en gratis tools op www.krachtkits.be



1. Aandacht voor complimenten

Vandaag is het complimenten-dag. Dit kan elke dag maar probeer vandaag zeker aan 1 iemand een compliment te geven of iets positief te zeggen. Jij mag kiezen wie. Je maakt er iemand heel blij mee! En voel eens wat het met jou doet om iets positiefs te zeggen.

2. Aandacht voor je kwaliteiten

Noem of schrijf 5 dingen op waar je goed in bent. En dank ervoor dat je dat zo goed kan. Voel de fierheid in jezelf. Deel het eventueel met je mama of papa en/of leerkracht.

3. Aandacht voor stenen

Probeer eens in je omgeving een leuke steen te zoeken die je aantrekt. Die steen waar jouw oog op valt kan jou toversteen worden. Je kan die steen nu met wasco krijt betekenen en er mooie woorden of wensen opschrijven. Weet dat de kracht die in jou zit ook in deze steen zit want jullie zijn allebei deel van de natuur die heel wonderlijk is. Als je extra kracht of zelfvertrouwen nodig hebt (bv bij een toets) kan je dat in jezelf oproepen door de steen vast te nemen.

4. Aandacht voor hulpvaardigheid

Iemand helpen kan zelf leuk zijn. Dus je opdracht nu is om iemand te helpen. Dat kan iets kleins zijn maar ook iets groots. Jouw steentje bijdragen kan iemand gelukkig maken. En hoe meer je het doet, hoe meer je gaat merken dat anderen jou makkelijker helpen als het nodig is.

5. Aandacht voor geluid en stilte

Deze oefening kan je buiten of binnen doen. Je gaat op een plek zitten waar je op je gemak bent. Je doet je ogen toe en let op al de geluiden die je hoort. Probeer dit 5 min te doen. En let op elk toeter, vogelgeluidje, je ademhaling, enz..

6. Aandacht voor je ademhaling

Leg je op je rug in bed. Zet je knuffel op je buik. Leg je armen rustig naast je neer. Adem rustig in en uit. Laat bij het inademen je buik en je knuffel omhoog komen en bij een lange uitademing gaat je buik naar beneden. Let er op dat je knuffel niet valt. Hou dit zeker enkele minuten vol en ervaar of je rustiger bent geworden. Ideaal voor het slapengaan.



7. Aandacht voor het ontladen van spanningen

Net zoals je je doucht of een bad neemt om langs buiten proper te zijn, kan je ook eens iets anders doen. Een innerlijke douche. Zo kan je bijvoorbeeld spanningen die je gevoeld hebt op school laten wegspoelen (je mama of papa kan dit best begeleiden).

Je beeldt je in dat je onder de douche staat. Je doet best je ogen toe. Dan voel en zie je dat alle kleuren van de regenboog één voor één uit de douche komen en rond en in je vloeien. Zoals een wervelwind van kleuren. Kies zelf de volgorde van de kleuren. Ze spoelen een voor een weg wat je kwijt wil. Je ziet het letterlijk in het afvoerputje verdwijnen. Voel even na wat dit met je doet.



8. Aandacht voor je blijheid

Ga maar eens leuk knutselen. Vraag wat tijdschriften waar je in mag knippen. Bedenk nu waar jij allemaal blij van wordt of wat aan jou doet denken. Alles wat je tegenkomt in de boekjes dat bij jou past knip je uit en plak je op een blad. Kleef er ook een foto van jezelf bij.

Hang het ergens omhoog zodat je er geregeld naar kan kijken en altijd wordt herinnerd aan het mooie kind dat jij bent en wat jou blij maakt. Wedden dat je er met een smile naar kijkt ;-).

11. Aandacht voor dankbaarheid

Als je s'avonds in je bed ligt, denk je nog even aan je dag en bespreek je die samen met je mama of papa.

- Noem 3 dingen die je minder leuk vond.
- Som dan de 3 dingen die je leuk vond op.
- Je kan bedenken dat een dag van beiden heeft en niets altijd maar leuk of altijd maar stom is.
- Je kan afsluiten door te bedanken voor de dag.

Voel of je die dankbaarheid in je hart kan voelen door dat het warmer wordt of je er een blij gevoel van krijgt.

9. Aandacht voor je dromen

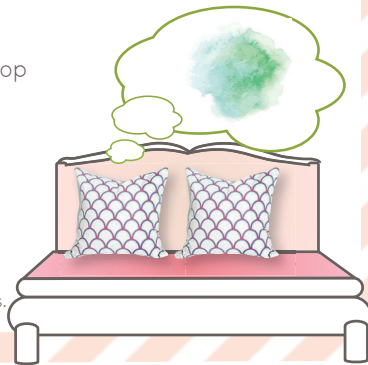
Wat heb je gedroomd vannacht?

Schrijf het op of maak er een tekening van.

Zie je misschien welke boodschap je droom voor je heeft? Je kan dit samen met je ouders bespreken want het is niet altijd even duidelijk. Hoe meer je dat doet, hoe beter je er in wordt om het te ontcijferen. Vertrouw zeker op wat je voelt waar is.

En dat je dromen soms inzicht geven in wat jou (onbewust) bezighoudt.

PS: sommige kinderen herinneren hun dromen niet, geen erg als dat zo is.



12. Aandacht voor massage

Aanraking kan heel ontspannend zijn en zorgen dat je lichaam helemaal ontspant en alle prikkels van de dag loslaat. Dit kan je best met je zus, broer of een van je ouders doen. Je mag per twee gaan zitten of liggen.

We gaan het weerbericht op mekaars rug laten voelen:

Zon: met de volle hand cirkels over de rug strijken

Wolken: stevig met de handen kneden

Regen: tokkelen met de vingertoppen

Sneeuw: vlinderlicht de vingertoppen neer laten dalen

Bliksem: met de vinger zigzagbewegingen maken

Storm: de hele rug kneden en erbij blazen En aan het einde van de dag gaat de zon weer onder: langzaam met beide handen van boven naar beneden strijken

10. Aandacht voor dieren

Probeer eens contact te zoeken met een dier. (wees voorzichtig, ga niet in een wei met koeien;-) Je kan dit ook op veilige afstand doen). Het kan ook een mier zijn of je eigen hond of kat waar je eens echt bewust aandacht mee zoekt. Denk er aan dat het dier net als jij hier leeft en ademt en ook zo'n wonder is als jij.

Het dier vindt het wel fijn als je er vanuit je hart liefde naar stuurt en bedankt dat het er is.

13. Aandacht voor je lichaam

Je lichaam stretchen en je hoofd leegmaken doet deugd met deze yogaoefening: de neerwaartse hond. Doe dit enkele keren.

- Je zit op handen en knieën.
- Zet je tenen in de grond en duw je billen in de lucht
- Streck je benen en armen.
- Zet je voeten plat op de grond.
- Kijk zo ver mogelijk naar navel.
- Blijf rustig in en uitademen.

