



DE MINDFULNESS CHALLENGE

-NOVEMBER 2018-

In november gaan we met zoveel mogelijk kinderen tegelijk op zoek naar het eigen geluk met behulp van de mindfulness challenge. Samen kunnen we namelijk meer!

WAAROM DE CHALLENGE?

De positieve effecten van mindfulness zijn al een tijdje niet meer weg te denken. Voor kinderen zijn deze effecten nog groter, want ze hebben niet alleen impact op het nu, maar ook het hele toekomstige leven. Voor je kind betekent het meer rust, inzicht in de eigen innerlijke wereld, en handvatten voor eigen geluk.

“WAT IS ER BELANGRIJKER DAN HET GELUK VAN JOUW KIND?”

Kinderen ervaren steeds meer druk uit de omgeving en op school leren kinderen met name feitelijke kennis en vaardigheden. Minder aandacht is er voor de innerlijke wereld van je kind en de manier waarop je bewustzijn werkt.

Bewustzijn betekent stil staan bij wat er gebeurt bij jezelf en je omgeving: met je aandacht zijn bij wat je voelt, ziet, ruikt, proeft, denkt of ervaart. Hierdoor leert je kind zich te verbinden met de eigen wensen en behoeften. Door écht te doen wordt het kennis maken direct omgezet in de praktijk. Zo ervaart je kind al binnen een week welke impact het heeft op de eigen aandacht, concentratie en gevoel van ontspanning.

Door mee te doen met de mindfulness challenge kan je kind op een speelse manier ontdekken hoe zijn/haar innerlijke wereld en bewustzijn werken. Hiermee leert je kind de lessen van geluk.

HOE WERKT HET?

De challenge bestaat uit 20 sprankelende filmpjes met een stiltemoment en een oefening. Hierin maken we kennis met vier thema's:



Eigen gedachten
en gevoelens



Het gebruik van
de zintuigen



Manieren om met
lastige momenten
om te gaan



Handvatten die
bijdragen tot
geluk

De filmpjes zijn sprekend, herkenbaar en stoer. Dit maakt het niet alleen leerzaam en praktisch, maar ook nog eens heel leuk!

Je krijgt een eigen besloten online omgeving én toegang tot de All Happy Kidz app. Elke ochtend staat een nieuw filmpje klaar die heel gemakkelijk op de computer, tablet of de mobiel bekeken kan worden. In het filmpje zit een stiltemoment en wordt een praktijkoefening voorgedaan. Het filmpje en het uitvoeren van de oefening duurt ongeveer 15-20 minuten. Je kind kan de oefening alleen doen, of samen met jou.

DELEN MAAKT ALLES LEUKER

In de online omgeving kan je kind een notitie plaatsen over hoe hij/zij de oefening vond, om dit later nog eens te kunnen bekijken. Vervolgens kun je dit ook delen met andere ouders of kinderen in de online omgeving: om het er samen over te hebben of van elkaar te leren en ervaringen uit te wisselen.

“ **MINDFULNESS**
LEERT KINDEREN
OMGAAN MET
DE PRIKKELS VAN
DEZE TIJD. ”



Zelfbewustzijn en inzicht in eigen geluk

Kinderen krijgen kennis over de eigen innerlijke wereld: gedachten, gevoelens en reacties in het huidige moment. Dit bewustzijn helpt om keuzes te maken die goed zijn voor henzelf én de omgeving.



Betere sociaal-emotionele ontwikkeling

Kinderen die mindfulness beoefenen ontwikkelen een groter zelfbewustzijn en voelen meer verbondenheid met anderen. Hierdoor zijn kinderen beter in staat om verantwoorde beslissingen te maken en sociaal gedrag te vertonen ten opzichte van anderen en de wereld om zich heen.



Verhoogde aandacht

Verschillende studies binnen het onderwijs laten zien dat mindfulness leidt tot een betere concentratie alsook hogere schoolcijfers en een gelukkiger gevoel.

A young girl with pigtails is sitting cross-legged on a carpeted floor inside a tent. She has her eyes closed and her hands in a mudra position, appearing to be meditating. The tent is illuminated by warm, glowing string lights hanging from the top. The background shows the interior of the tent with white fabric walls and a wooden chair leg visible on the left.

JOIN THE MOVEMENT

Schrijf je kind in voor de mindfulness challenge en leer je kind(eren) de lessen van geluk.

[ALLHAPPYKIDZ.COM/MINDFULNESSCHALLENGE](https://allhappykidz.com/mindfulnesschallenge)

of neem contact met ons op via e-mail of telefoon

MINDFULNESSCHALLENGE@ALLHAPPYKIDZ.COM

TEL: 020 893 2629