

LEKKER
CHILLEN met
de hele klas

Brengt
rust en
kalmte

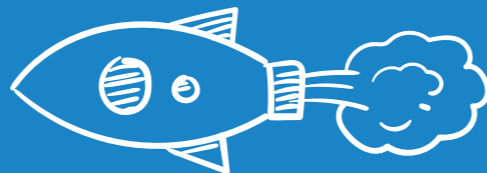
Verbetert
focus en
concentratie



CHILLBOX

HELP KINDEREN MENTAAL GEZOND EN GELUKKIG OP TE LATEN GROEIEN

Deze chillbox voor kinderen van 9-12 jaar is
een cadeautje van MantelzorgNL voor leerkrachten en ouders.



“
*Chillen brengt rust in ons brein,
 in ons gevoel en in ons lichaam.
 Dagelijks chillen heeft op langere
 termijn een gunstig effect op zowel
 onze mentale als fysieke
 gezondheid.*
 ”

HELP KINDEREN MENTAAL GEZOND EN GELUKKIG OP TE LATEN GROEIEN



WAAROM EEN CHILLBOX?

Steeds meer kinderen ervaren stress, gevoelens van onmacht, angst en onzekerheid in hun dagelijks leven. De oorzaken hiervan zijn uiteenlopend; van sociale druk in de klas, de invloed van sociale media tot (zorg)verantwoordelijkheden thuis.

Veel kinderen maken zich zorgen over een dierbare in het gezin die bijvoorbeeld te maken heeft met ziekte. Ze tobben over een bepaalde situatie in hun leven, ze voelen zich alleen of onzeker en durven hier met niemand over te praten. Dit kan op langere termijn gevolgen hebben voor de fysieke en mentale gezondheid van kinderen.

Mentaal welzijn is essentieel om gezond en gelukkig op te groeien. MantelzorgNL vindt het belangrijk dat alle kinderen niet alleen fysiek maar ook mentaal gezond zijn. Daarom ontwikkelden wij samen met Rina Kamta, ervaren chilljuf in zorg en onderwijs, deze chillbox. Zodat leerkrachten en ouders op een creatieve manier kinderen kunnen ondersteunen om mentaal gezond te blijven. Deze chillbox is geschikt voor kinderen in de leeftijd van 9 t/m 12 jaar.

Wat zijn de voordelen van chillen?

- ✦ Chillen brengt rust in ons brein, in ons gevoel en in ons lichaam. Dagelijks chillen heeft op langere termijn een gunstig effect op zowel onze mentale als fysieke gezondheid.
- ✦ Tijdens het chillen laat je vervelende gedachten los en leer je deze ombuigen naar fijne gedachten. Opgekropte emoties zoals boosheid, verdriet en angst nemen af en je voelt je direct lichter en ontspannen.
- ✦ Chillen helpt kinderen ontspannen en werkt als vitamines voor lichaam en geest: oogst wat je zaait en pluk de vruchten van je vrolijke, fijne gedachten.
- ✦ Kinderen ervaren al na een korte periode van chillen meer rust in hun hoofd, en kunnen zich beter concentreren.
- ✦ Het groepsgevoel in de klas wordt sterker. Als we samen chillen is iedereen gelijk. Dat zorgt voor een fijne sfeer in de klas die voor iedereen voelbaar is.

WAT ZIT ER IN DE CHILLBOX?

De chillbox is gevuld met creatieve oefeningen, hulpmiddelen en informatie om het chillen in de klas (en thuis) zo eenvoudig mogelijk te maken. Je vindt hierin de volgende onderdelen:

A. Filmpje met instructie en meditatie van chilljuf Rina

B. Klaarzetten van de dag (dagstart)

C. Ademhalingstechnieken:

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Buikademhaling | 3. De hartsademhaling |
| 2. Eén neusgat ademhaling | 4. Wonderen ademhaling (1-op-1 oefening) |

D. Chillen met blij spreuken

E. Praktijkopdracht: gedachten herkennen

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| Stap 1: herken het onechte ik | Stap 3: gedachten ombuigen |
| Stap 2: vervelende gedachten stoppen | Stap 4: woorden van waarheid |

F. Meditatie script voor de leerkracht

Bijlage met informatie voor ouders/verzorgers

HOE WERKT DE CHILLBOX VOOR MIJN KLAS?

Om de chillbox te kunnen gebruiken, heb je geen specifieke vaardigheden nodig. Affiniteit met het onderwerp is belangrijker, evenals een open en betrokken houding.

Je begeleidt de oefeningen in de klas en alle kinderen kunnen hieraan deelnemen. Elk onderdeel is uitgelegd in simpele stappen die je direct kunt toepassen. Als begeleider van de oefeningen, creëer je een veilige omgeving voor de kinderen waarin ze zich vertrouwd voelen om met hun ogen dicht te ademen, in stilte te zijn, liefdevolle woorden uit te spreken, en vervelende gedachten of gevoelens bespreekbaar te maken. Sta daarom, zeker aan het begin, zoveel mogelijk zelf als begeleider voor de klas. Oefeningen kunnen eventueel in een later stadium door een collega of een van de ouders worden overgenomen, mits hij/zij affiniteit heeft met het onderwerp.

Handige weetjes voordat je gaat beginnen

- ★ Elk onderdeel in de chillbox is gemarkeerd met een letter: A t/m F. Een onderdeel bestaat uit achtergrondinformatie voor de leerkracht, inleiding met uitleg voor de kinderen en praktische oefeningen voor in de klas en thuis. Je kunt de uitleg en oefeningen direct gebruiken. Er is een aparte bijlage voor ouders/verzorgers beschikbaar met oefeningen voor thuis.
- ★ Om je eenvoudig op weg te helpen met het introduceren van chillen in de klas, maakten wij een 'chill schema' die je de eerste periode als leidraad kunt gebruiken.
- ★ Je kunt verschillende creatieve combinaties uit de chillbox proberen. Of je nu een of meerdere oefeningen op een dag doet; kijk en voel zelf aan wat de kinderen nodig hebben. Je kunt zo vaak chillen op een dag als je wilt.
- ★ De praktijkoefening introduceer je wanneer de kinderen beginnen te wennen aan het chillen.
- ★ Alle oefeningen (met uitzondering van de buikademhaling, deze kan ook staand) worden zittend gedaan op een stoel.
- ★ Doe de oefeningen met maximaal een klas tegelijk (circa 30 kinderen).

Dag van week	Volgorde van de oefeningen
Maandag	A, B
Dinsdag	B, C, D
Woensdag	B, C, D
Donderdag	B, D
Vrijdag	B, C, F

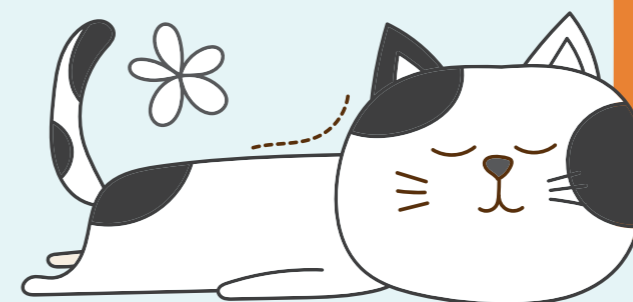
INHOUD CHILLBOX

A. Filmpje met instructie en meditatie van chilljuf Rina	6
B. Klaarzetten van de dag (dagstart)	7
C. Ademhalingstechnieken:	8
1. Buikademhaling	9
2. Eén neusgat ademhaling	9
3. De hartsademhaling	10
4. Wonderen ademhaling (1-op-1 oefening)	11
D. Chillen met blije spreuken	12
E. Praktijkopdracht: gedachten herkennen	13
Stap 1: herken het onechte ik	14
Stap 2: vervelende gedachten stoppen	15
Stap 3: gedachten ombuigen	16
Stap 4: woorden van waarheid	17
F. Meditatie script voor de leerkracht	18

BIJLAGE MET INFORMATIE VOOR OUDERS/VERZORGERS

Chillen ook voor thuis

De chillbox bevat een bijlage met oefeningen voor thuis en een luistermeditatie die ouders samen met hun kind(eren) kunnen doen. Deze bijlage voor de ouders/verzorgers kan gedeeld worden per mail, of uitgeprint worden meegegeven aan de kinderen.



A FILMPJE VAN CHILLJUF RINA

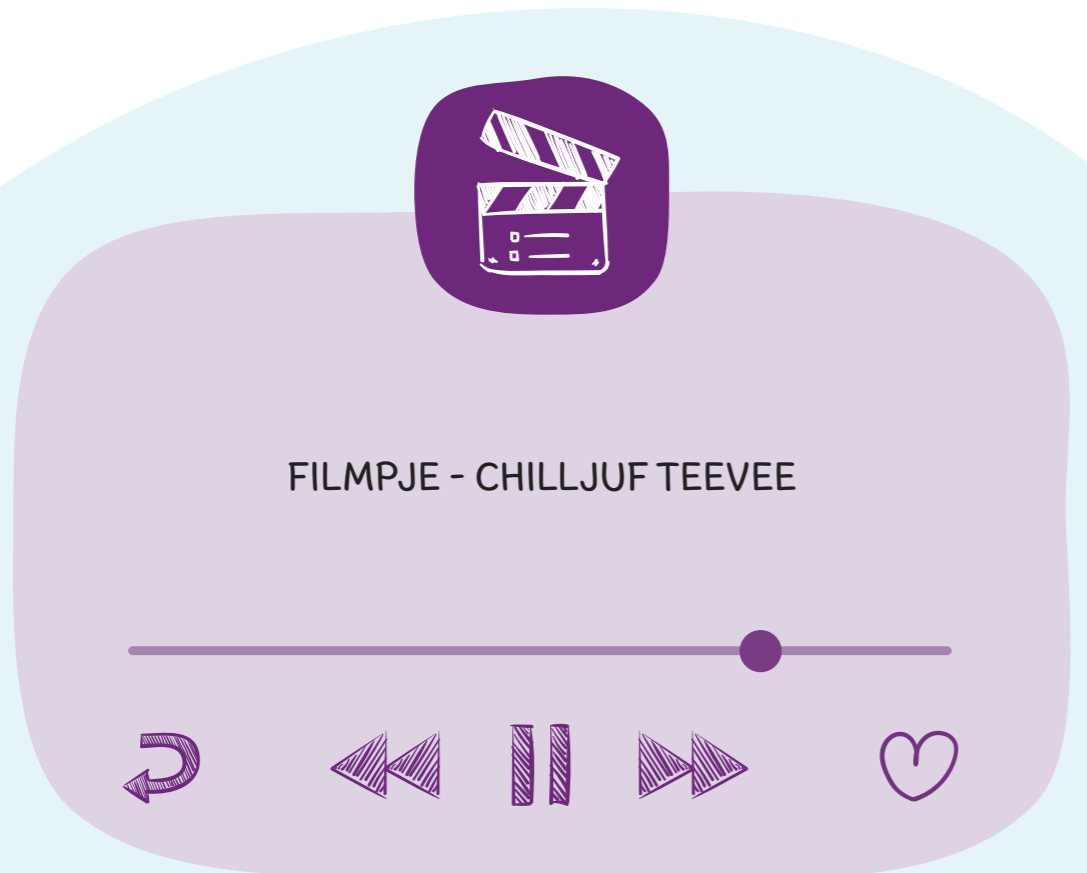
Achtergrondinformatie

Maak kennis met chilljuf Rina. Dit filmpje bestaat uit een korte instructie en een geleide meditatie waarin de kinderen even heerlijk kunnen ontspannen. Het filmpje duurt circa 15 minuten en is geschikt voor alle kinderen van 9 t/m 12 jaar.

Dit filmpje gebruik je tijdens de introductie van chillen in de klas. Je kunt het filmpje zo vaak afspelen als je wilt.

Uitleg voor de kinderen

Chilljuf Rina vertelt in dit filmpje hoe chillen precies werkt en waarom het zo goed voor ons is. Daarna doet ze een korte ademhalingsoefening met een meditatie. Iedereen in de klas mag hieraan meedoen. [Link naar filmpje - Chilljuf TeeVee](#)



[Link naar filmpje - Chilljuf TeeVee](#)



B KLAARZETTEN VAN DE DAG / DAGSTART

Achtergrondinformatie

Met deze oefening zet je samen met de kinderen in de klas de energie voor de dag klaar. Het voordeel hiervan is dat de hele klas in harmonie aan de dag begint en alles wat kinderen op dat moment bewust of onbewust bezighoudt, naar de achtergrond verdwijnt. Een 'must do' voor een sterk groepsgevoel. Deze dagstart doe je zittend en bij voorkeur 's ochtends aan het begin van de dag.

Uitleg voor de kinderen

- ★ Leg een hand op je hart en begin met een diepe ademhaling.
- ★ Adem rustig in...1, 2, 3. Adem dan langzaam uit...1, 2, 3.
- ★ Sluit je ogen en breng je aandacht nu naar je hart. Stel je voor dat er in je hart een lichtje brandt.
- ★ Adem naar dat licht, dat jou energie geeft...1, 2, 3 tellen in door je neus en 1, 2, 3 tellen uit door je mond.... (herhaal drie keer).
- ★ Zeg dan het volgende: 'Ik ben kalm'.



Zie hoe dat licht als een zonnestraal langzaam door jouw lichaam beweegt. Het maakt je rustig, het beschermt jou en zorgt dat je je goed voelt. Het straalt door jou heen, om jou heen, en om iedereen in deze klas. En weet dat, overal waar je gaat of staat, dat licht in je hart - wat energie is - altijd bij je is.

- ★ Zeg dan: 'Alles is goed'.
- ★ Adem in.... Adem uit... En dan mag je je ogen opendoen.

C ADEMHALINGSTECHNIEKEN

Achtergrondinformatie

Ons zenuwstelsel bestaat uit twee delen: het orthosympathisch zenuwstelsel (snelle stressreactie) en het parasympathisch zenuwstelsel (rusten en herstellen). De zenuwen voor het "rust en herstel"-systeem zitten in onze buik. Als je diep ademhaalt, raak je die zenuwen aan. En als je minimaal drie keer diep ademhaalt, begin je echt je hele systeem te kalmeren.

Wanneer we angstig, emotioneel, boos of bezorgd zijn, gaat ons lichaam in de vecht- of vluchtstand. We denken dat we in gevaar zijn, terwijl dat niet zo is. Wanneer dit gebeurt, verandert onze ademhaling. We halen oppervlakkig, kort en snel adem. Hierdoor kunnen we ons angstiger of gestrest voelen. Door een diepe en langzame ademhaling krijgt ons brein meer zuurstof, dat geeft ons een gevoel van rust en kalmte. En dat is precies wat kinderen ook nodig hebben.

VOORDELEN VAN DIEPE ADEMHALING VOOR KINDEREN

De volgende ademhalingsoefeningen voor kinderen kunnen worden gebruikt om hen te leren hoe ze hun ademhaling kunnen vertragen. Dit is handig voor kinderen die zich bijvoorbeeld angstig, boos of emotioneel voelen. Het doel van rustig en diep ademen is de 'scherpe randjes' van de emoties eraf te halen en gevoelens van angst, stress of onrust stap voor stap te verminderen.

Kies een ademhalingsoefening uit of laat de kinderen kiezen. Je kunt deze ademhalingsoefeningen zo vaak doen als je wilt.

- ★ Vermindert stress en angst
- ★ Bevordert het geluksgevoel
- ★ Brengt rust en kalmte
- ★ Verlaagt de bloeddruk en hartslag
- ★ Vermindert spanning
- ★ Verbetert focus en concentratie



Chilljuf Rina:
De tijd nemen om met kinderen te ademen, laat hen zien dat je je inzet voor het creëren van een kalme en vredige omgeving. De meeste kinderen zullen echt genieten van deze ademhalingsoefeningen. Als de kinderen er een aantal hebben geleerd, zal je er misschien versteld van staan dat ze deze zelf aan het oefenen zijn.



1. Buikademhaling

Buikademhaling kan helpen bij het sterker maken van je middenrifspieren en zorgt voor een efficiëntere en gezondere manier van ademen. Wanneer kinderen stress ervaren, zal de ademhaling in het begin korter en hoger zijn. Deze oefening helpt hen om bewust en gecontroleerd adem te halen, hierdoor zullen zij zich kalmer en meer ontspannen voelen. Je kunt de buikademhaling zowel staand als zittend oefenen.

- ★ Ga rechtop zitten, ontspan je schouders en je gezicht.
- ★ Leg een hand op je borstbeen en de andere hand op je buik. Adem een paar keer rustig in en uit. Sluit je ogen en merk op waar jouw ademhaling momenteel zit: is deze hoog rondom je borstbeen, of wat lager bij je ribben?
- ★ We gaan de ademhaling nu bewust verplaatsen naar je buik. Leg twee handen op je navel. Adem 4 tellen in, naar je buik. Merk op dat je buik boller wordt. De organen in je buik worden een beetje naar boven geduwd. En dan adem je 6 tellen uit door je mond met samengeknepen lippen. De organen kunnen weer op hun eigen plekje terugkeren en je buik wordt platter.

Herhaal deze oefening minimaal 5 minuten.



2. Eén neusgat ademhaling

Dit is een geweldige oefening als kinderen boos, angstig of gespannen zijn. Deze oefening doe je met ogen open. Voelen kinderen zich vertrouwd met deze oefening, dan kunnen zij hun ogen dicht doen.

- ✦ Laat de kinderen een ringvinger op één neusgat plaatsen en diep inademen.
- ✦ Verplaats vervolgens de ringvinger naar het andere neusgat terwijl je uitademt.
- ✦ Zodra je langzaam hebt uitgeademd, wissel je van neusgat en herhaal je de ademhaling.

Doe deze oefening maximaal 2 minuten.

3. De hartsademhaling

Tijdens deze ademhaling vullen we ons hart met gevoelens van rust en vreugde. Deze hartsademhaling geeft ons brein een seintje dat het lichaam van ons lekker mag ontspannen én dat je veilig bent. Wanneer je je erg onrustig voelt, is dit een perfecte ademhaling om te doen. Je zult je snel rustig voelen.

- ✦ Ga lekker zitten met je voeten stevig op de grond. Plaats een hand of twee handen op jouw hart. Dit helpt je om je beter te concentreren.
- ✦ Adem naar de warmte van je hand(en).
- ✦ Sluit dan je ogen. Adem 3-4 seconden in door je neus, adem 3-4 seconden uit door je mond.
- ✦ Adem liefde in. Adem vreugde uit.
- ✦ Vreugde stroomt door je hart naar binnen en door je hart naar buiten. Als een cadeautje naar jezelf en naar iedereen in deze klas.

Herhaal deze hartsademhaling minimaal drie keer.



4. Wonderen ademhaling

Dit is een fijne 1-op-1 ademhalingsoefening voor kinderen die zich overweldigd voelen door emoties. Kinderen die een hoge mate van verdriet, stress of angst ervaren, kunnen wat extra liefdevolle aandacht gebruiken. Met behulp van deze ademhalingsoefening kan je deze kinderen helpen hun hele systeem te kalmeren. Laat het kind zitten op een stoel, met de voeten op de grond.

- ✦ Leg een hand op je hart en je andere hand op je buik.
- ✦ Adem naar je buik, 3-4 seconden in door je neus en 3-4 seconden uit door je mond.
- ✦ Herhaal deze ademhaling 3 keer (adem mee met het kind zodat hij/zij jouw tempo kan volgen).
- ✦ Ga met je aandacht naar het licht, de energie in je hart. Weet dat je nu verbonden bent met jouw plek van rust, kracht en bescherming. Je bent veilig. Alles is goed. Adem...
- ✦ Merk op hoe jouw ademhaling steeds dieper wordt en je je rustiger begint te voelen.
- ✦ Zeg dan: 'Keer dit gevoel om, en creëer een wonder'.
- ✦ Adem. Blijf met je aandacht bij het licht in je hart. Weet dat het altijd bij je is.
- ✦ Herhaal: 'Keer dit gevoel om, en creëer een wonder'.
- ✦ Adem in..... Adem uit....
- ✦ Zeg dan: 'Alles is goed'. Als je zover bent, doe je weer je ogen open.

D CHILLEN MET BLIJE SPREUKEN

Achtergrondinformatie

Er zijn zoveel voordelen aan het uitspreken van blije spreuken voor kinderen. Het helpt hen een positievere kijk op hun toekomst te hebben en positieve gedachten over zichzelf te hebben, waardoor het zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde toeneemt. Bij kinderen die de neiging hebben om zich zorgen te maken of angsten hebben, helpen blije spreuken hen om met deze emoties om te gaan.

Oefening

Gebruik deze blije spreuken als start van de dag, of op welk moment dan ook, en ervaar hoe fijn het is om deze mooie woorden dagelijks te herhalen. Neem elke dag 5 minuten de tijd om samen te zitten met de kinderen en 1 of meerdere van deze spreuken te herhalen. Nog leuker: laat de kinderen een spreuk van de dag kiezen en herhaal deze op verschillende momenten gedurende de dag.



E PRAKTIJKOPDRACHT: gedachten herkennen

Achtergrondinformatie en uitleg

Ons bewustzijn bestaat uit verschillende lagen. In deze oefening richten we ons op twee lagen: het lagere en het hogere bewustzijn. Voor de kinderen omschreven als onechte ik en ECHTE IK. Gedachten komen vanuit ons lagere bewustzijn (ook wel het ego genoemd), dat geldt voor zowel negatieve als positieve gedachten. Tijdens deze praktijkopdracht leren kinderen in vier stappen hoe zij zich bewust worden van negatieve gedachten, en hoe zij deze kunnen ombuigen naar positieve gedachten.

Deze praktijkopdracht is deels een individuele opdracht. Doe elke stap ter voorbereiding samen in de klas en neem - bijvoorbeeld een week - de tijd om deze per stap na te bespreken. De twee belangrijkste stappen in deze opdracht zijn 1 en 2. Als de kinderen deze stappen onder de knie hebben, kan je verder met stap 3 en 4.

Uitleg voor de kinderen

★ Het onechte ik

Wist je dat er een 'kleine ik' in jouw hoofd is? Een stemmetje dat de hele dag door tegen je babbelt en van alles en nog wat zegt; over jou, over anderen, over iets. En soms zijn het onaardige woorden. Let maar eens op wanneer dat onaardige stemmetje langskomt, die zegt dingen als: 'ik snap het niet', 'ik vind dit stom' 'ik kan dit niet', 'ik ben niet goed genoeg', 'waarom overkomt mij dit', 'blablabla'. Herkenbaar?

Je kunt gedachten niet voorspellen. Ze komen en gaan, net als wolken in de lucht die langs zweven.

★ Het echte ik

Jouw ECHTE IK zit in je hart. Als je wijst naar jouw 'ik', waar wijs je dan naar? Juist, je wijst naar je hart. Waarom ons hart? Omdat ons hart verbonden is met fijne gevoelens. Denk aan vreugde, ontspanning, moed, liefde. Het zit allemaal in ons hart. Dat is wie wij ECHT zijn. En daarom ademen we daar naartoe wanneer we 'chillen', zodat al die fijne gevoelens extra aandacht krijgen en zo nog groter worden. Als een straal van licht die ons helemaal omringt.

Je kunt deze verschillende gedachten vergelijken met witte en grijze wolken. De fijne en aardige gedachten zijn als witte wolken, zacht en gezellig. De vervelende en onaardige gedachten zijn grijs, donker. Niet zo gezellig dus.

We kunnen vervelende gedachten niet voorspellen maar we kunnen ze wel herkennen en oplossen. Want vervelende gedachten, die willen we niet. Ze geven ons een naar gevoel, ze maken ons verdrietig en we worden er onzeker van.



AAN DE SLAG

STAP 1

Herken het onechte ik

Je gaat de komende week heel goed letten op gedachten die langskomen. Kwam er een vervelende gedachte langs? Heeft het onechte ik iets onaardigs gezegd over jou, over iets of iemand? Ha, een grijze wolk! Schrijf deze op in kolom 1: grijze wolken. Een blaadje of schriftje gebruiken kan ook. Met deze oefening ga je die grijze wolken steeds sneller herkennen. Doe deze oefening elke dag, een week lang.

Nabespreking stap 1

De kinderen hebben een week de tijd gekregen om thuis hiermee te oefenen. Bespreek stap 1 in de klas: is het gelukt om grijze wolken te herkennen? Welke gedachten kwamen zij tegen? Hebben zij deze opgeschreven in kolom 1? Vul deze eventueel samen verder aan. Sommige gedachten zullen herkenbaar zijn voor meerdere kinderen. Hebben de kinderen door hoe het werkt? Ga dan verder met stap 2.

STAP 2

Vervelende gedachten stoppen

Jouw ECHTE IK is wie jij in je hart bent, weet je nog? En jouw hart zal nooit onaardige dingen over jou of over een ander kunnen zeggen. Wat doe je dan als er een vervelende gedachte langskomt? Stap 1: herken de grijze wolk. Stap 2 is heel simpel, zeg: STOP, je hebt geen kracht. Hiermee los je die grijze wolk direct op. Dat onechte ik wordt zo klein dat het verdwijnt. Alsof je een toverstaf in je hand houdt en onaardige gedachten *poef* stopt met een simpele zwaai. En weg zijn ze. Oefen dit voor jezelf de komende week op elk moment van de dag. Wanneer je merkt dat het onaardige stemmetje van zich laat horen: 'STOP, je hebt geen kracht'. Dat hoeft niet hardop, je mag deze woorden zachtjes of in jezelf zeggen.

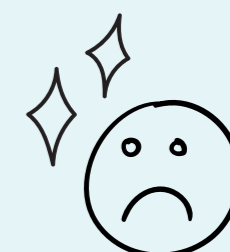
Nabespreking stap 2

De kinderen hebben een week de tijd gekregen om thuis te oefenen met 'STOP, je hebt geen kracht'. Bespreek stap 1 en 2 in de klas: is het gelukt om die vervelende gedachten te stoppen? Het is niet erg als dat niet in een keer lukt, dat hoeft ook niet. Soms is de grijze bewolking zo dik dat het nodig is om heel vaak STOP te zeggen. Net zolang totdat de grijze wolken zijn opgelost. Voelen de kinderen zich vertrouwd met STOP, je hebt geen kracht? Ga dan verder met stap 3.

STOP!



GRIJZE WOLK
ONECHTE IK



STAP 3 Gedachten ombuigen

Nu de volgende stap: die vervelende gedachte omtoveren naar een lieve gedachte. Welke aardige, en leuke dingen zou jouw ECHTE IK over jou of over een ander zeggen? Denk aan die witte, aardige wolken. Die zijn welkom, want ze brengen ons troost, rust, en vreugde. Schrijf deze op in kolom 2: witte wolken.

Hier een aantal voorbeelden om je verder te helpen:

IK heb alles wat ik nodig heb.
IK ben een vrolijk persoon.
IK heb een lieve familie.
IK voel me op mijn gemak.
IK kan ...
IK vind mezelf
IK ben

Nabespreking stap 3

Wat vonden de kinderen ervan om fijne gedachten op te schrijven? Ging het hen goed af? Laat de kinderen voorbeelden delen in de klas, er zullen zeker meerdere van dezelfde fijne gedachten langskomen. Bereidt de klas voor op stap 4: fijne gedachten worden woorden van waarheid!

STAP 4 Woorden van waarheid

Je hebt de vervelende gedachten vervangen met fijne gedachten. Goed zo! Nu ga je deze opgeschreven zinnen voor jezelf uitspreken. Dat mag lekker hardop, fluisterend, of in jezelf. Leg eerst een hand op je hart en ga met je aandacht naar jouw hart, dat plekje waar jouw energie als een bundel van licht schijnt. Adem dan heel rustig drie keer naar je hart... 3 seconden in...3 seconden uit... Ontspan. Voel je je rustig? Spreek dan de zinnen uit, met het gevoel 'dit is de waarheid'. Misschien kan je voelen hoe deze woorden een grote glimlach op jouw gezicht brengen. Stel je voor hoe die grijze wolken oplossen en plaats maken voor witte wolken. Allemaal dankzij jouw woorden en het licht in je hart, jouw bron van energie, die jou hierbij helpt.

Nabespreking stap 4

Deze stap kan je in de klas herhalen. Laat een kind bijvoorbeeld een fijne gedachte uit zijn/haar lijstje uitspreken. Vervolgens spreekt de hele klas deze zin na. Magische woorden vliegen ons om de oren.

**FIJNE GEDACHTEN
WORDEN WOORDEN
VAN WAARHEID!**

IK heb een
lieve familie.

IK vind
mijzelf lief.

IK ben...

IK heb
ALLES wat ik
nodig heb.



WITTE WOLK
ECHTE IK



F MEDITATIE SCRIPT

In dit onderdeel ga je zelf een geleide meditatie in de klas geven. Zorg dat je je hebt voorbereid door eerst jezelf te gronden met behulp van de hartsademhaling. Dit kan eventueel een avond van tevoren of de ochtend voor aanvang van de les. Leg eventueel een hand op je hart en adem 5 tellen in, 5 tellen uit naar de warmte van je hand. Stuur liefde naar jezelf en naar alle kinderen in de klas. Lees dan het script eerst voor jezelf zodat je het ritme kunt vinden.

Achtergrondinformatie

Deze meditatie neemt kinderen mee op een reis van dankbaarheid en leert hen waardering op te kunnen brengen voor situaties en ervaringen. Dankbaarheid gaat over werkelijk aannemen wat je allemaal krijgt in het leven, om dit te ontvangen. Dat kan heel uiteenlopend zijn. Je dankbaar voelen voor een gezellige dag, je gezond voelen, een leuk gesprek, een lekkere maaltijd, etc. Dankbaarheid is een positieve emotie en leidt tot meer vriendelijkheid en openheid naar andere mensen. Spreek de woorden rustig uit met een heldere stem.

Je kunt ervoor kiezen om rustgevende muziek te gebruiken om het script te begeleiden. Geef de kinderen een paar minuten om tot rust te komen met deze oefening:

- ★ Laat hen een hand op hun hart leggen.
- ★ Adem samen 3 of 4 tellen in, 3 of 4 tellen uit. Herhaal deze ademhaling 3 keer.
- ★ Zeg dan: 'IK ben kalm'. Adem in.... Adem uit....
- ★ Wanneer de kinderen wat meer tijd nodig hebben om hun zenuwstelsel te kalmeren, laat je hen uitademen met een fffffff, alsof je door een rietje blaast. Je kan ook de buikademhaling doen.

Is het stil in de klas?

Zijn de kinderen lekker ontspannen?

Begin maar met voorlezen. Veel plezier!



ffffff



Ontspan je schouders en laat je handen rusten in je schoot. Je mag deze mooie dag inluiden met een diepe inademing en een uitademing {Adem}. Dit is het moment waarop je lekker mag leunen en het lichaam van jou zich mag ontspannen. Sluit dan je ogen.

Haal nog een keertje diep adem, naar je buik. Als je uitademt, voel je alles om je heen rustiger en stiller worden. Haal nog maar een keer diep adem, adem langzaam uit en voel je nog rustiger worden. Terwijl je zo rustig zit, voel je de warmte van de stoel waarop je zit. Misschien zijn er dingen waar je aandacht even naartoe gaat. Je mag alles langzaam loslaten en lekker bij jezelf blijven.

Zeg dan zachtjes, 'Ik ben stil'. Merk op dat je lichaam heel makkelijk ontspant. Voel hoe je spieren zacht worden, en je lichaam iets verder in de stoel zakt. Je lichaam ontspant zich meer en meer, met elke ademhaling die je doet. {Adem}

Stel je nu een lichtje voor, diep in je hart. Dit prachtige licht begint nu helder te stralen. Je voelt de warmte van dat licht langzaam stralen naar je buik, naar je schouders, langs je rug en het straalt helemaal door tot aan je tenen. Voel nu je hele lichaam gloeien door dat stralende licht. Je hoofd, gezicht en nek laten alle spanningen los, en bij elke ademhaling die je doet, voel je je spieren steeds meer en meer ontspannen. Je hoeft even niets te doen, en alleen maar te luisteren naar de woorden die ik zeg. {Adem}

Stel je nu voor dat je in een natuurpark bent, het is een mooie zonnige dag en jij bent een van de laatste bezoekers in het park. Je maakt de laatste tocht van de dag over een rustgevende rivier. Je gaat lekker in het bootje zitten en voelt voorzichtig het water met je voeten terwijl het bootje langzaam langs hoge bomen, bloemenvelden en kleine witte huisjes vaart. Het koele water raakt je warme huid en de zon glinstert over de rivier. Het geeft je een rustgevend gevoel en je lacht naar jezelf omdat je je zo goed voelt en zo dankbaar bent voor deze prachtige dag. De rivier is kalm, tevreden en stil.

Je realiseert je hoe vreugdevol deze ervaring is, en je voelt je zo kalm en tevreden als deze rustige rivier. Misschien ben je vooral dankbaar voor deze dag, wetende dat er nooit een andere dag zal zijn precies zoals vandaag. Elke dag is anders, maar je voelt je gelukkig van binnen omdat je leven een avontuur is, hoe klein of groot dan ook, waar je ook gaat of staat. Sommige dagen zijn snel en druk. Sommige dagen zijn langzamer en meer ontspannen. Je herinnert jezelf eraan dat je dankbaar bent voor elke dag, en voor alles en iedereen. Je weet dat elke dag speciaal is. En door dankbaar te zijn voor elke dag, wordt het leven steeds fijner. Dankbaarheid is wanneer jouw hart vreugde en liefde voelt voor ervaringen en voor mensen om je heen. Mensen die van je houden, en ook dankbaar zijn voor jou. Voor jouw aanwezigheid, voor jouw glimlach, voor jouw humor, voor jouw troost, en al het andere wat je voor hen doet. Dankbaarheid vult jullie harten met geluk.

Je merkt dat je langzamerhand aan het einde komt van deze prachtige tocht over de rustgevende rivier. Nu is het tijd om je dankbaarheid te bewaren in je hart, alsof je deze een plekje geeft in een geheime kamer waar het altijd zal blijven.

Adem diep in...1, 2, 3. Adem diep uit...1, 2, 3. En laat alle die fijne gevoelens die je nu ervaart maar lekker toe, terwijl je je lichaam langzaam uitrekt. Beweeg zachtjes je schouders, je handen en je voeten.

Als je er klaar voor bent, mag je je ogen weer opendoen.



MEER INFORMATIE

Over Jonge Mantelzorgers

Wist je dat ongeveer een kwart van de kinderen en jongeren in Nederland jonge mantelzorger is? Zij groeien op met iemand in hun directe omgeving met een chronische ziekte of beperking, psychische kwetsbaarheid, verslaving en/of andere ondersteuningsbehoeften. Dat kan bijvoorbeeld een ouder zijn met kanker of psychische problemen, een broer met autisme of een zus met suikerziekte, maar ook een grootouder met dementie. Deze kinderen helpen mee in de fysieke zorg, hebben extra taken in het huishouden en bieden veelal ook emotionele ondersteuning aan de zieke en andere gezinsleden.

Tegelijkertijd krijgen ze zelf vaak minder aandacht. De aandacht gaat in eerste instantie naar degene die zorg nodig heeft. Dat maakt dat deze kinderen vaak volwassener, socialer en verantwoordelijker zijn dan leeftijdgenoten. Daarnaast maken ze zich op jonge leeftijd ook meer zorgen dan leeftijdsgenoten; over degene die zorg nodig heeft, over de algehele situatie en de toekomst. Het aangeven bij de leerkracht is vaak lastig, zij beschouwen de situatie immers als vanzelfsprekend. Uit onderzoeken blijkt dat deze kinderen wel degelijk ondersteuning en begeleiding missen, o.a. op school. Chillen in de klas gaat hen helpen.

Wil je weten wat jij nog meer kunt doen om hen te helpen? Kijk dan op de webpagina:
<https://www.mantelzorg.nl/pro/onderwerpen/jonge-mantelzorgers/onderwijs-en-mantelzorg/>

Over de makers van deze chillbox

MantelzorgNL is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een familielid, vriend of buur. Iedereen die belangeloos voor een naaste zorgt, kan bij MantelzorgNL terecht voor informatie, advies en een luisterend oor. Ook ondersteunen en adviseren we professionals en gemeenten in hun samenwerking met mantelzorgers. www.mantelzorg.nl

Rina Kamta is oprichter van Tiny Wisdom Clinic (ook wel 'Chillen kun je leren' genoemd). Tiny Wisdom Clinic richt zich op holistisch welzijn, educatie en programma-ontwikkeling voor onderwijs- en zorginstellingen. Rina leert kinderen en jongeren hoe zij hun eigen innerlijke rust kunnen ontdekken en ervaren; de essentie van wie ze werkelijk ZIJN. Als programmaleider en chilljuf is zij verbonden aan verschillende scholen, ziekenhuizen en zorginstellingen. Ook verzorgt ze op aanvraag gastlessen en workshops voor alle leeftijden.

**Wil je meer weten over Chillen kun je leren?
Neem een kijkje op www.chilljuf.nl**

