

Chillen in
de klas kan
ook thuis

Brengt rust
en kalmte

Verbetert
focus en
concentratie



CHILLBOX

HELP KINDEREN MENTAAL GEZOND EN GELUKKIG OP TE LATEN GROEIEN

Bijlage voor ouders van kinderen van 9-12 jaar.

BIJLAGE VOOR OUDERS

Beste ouders/verzorgers,

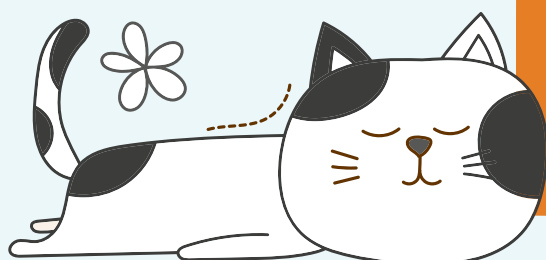
Onlangs zijn we met de kinderen gestart met 'chillen in de klas'. Chillen brengt ontspanning naar de klas in de vorm van verschillende creatieve en praktische oefeningen. Deze oefeningen zijn ook zeer geschikt voor de kinderen om thuis te doen. Daarom ontvang je in deze bijlage een reeks oefeningen die je samen met je kind thuis kunt doen op elk gewenst moment.

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.

INHOUD

- A. **Ademhalingstechnieken:**
 - Buikademhaling
 - Eén neusgat ademhaling
 - Wonderen ademhaling
- B. **De energie voor de nacht klaarzetten**
- C. **Chillen met blije spreuken**
- D. **Luistermeditatie van chilljuf Rina**



Welke chill oefeningen kan je thuis doen?

In deze bijlage vind je een aantal onderdelen uit de chill-box die de kinderen in de klas gebruiken. De oefeningen zijn voorzien van achtergrondinformatie en instructies om het chillen thuis zo eenvoudig mogelijk te maken. En als extra cadeautje: een mooie luistermeditatie voor het hele gezin.

HOE WERKT HET CHILLEN?

Om de oefeningen te kunnen doen, heb je geen specifieke vaardigheden nodig. Affiniteit met het onderwerp is belangrijker. Je doet de oefeningen samen met je kind(eren) en het hele gezin kan meedoen. Elk onderdeel is uitgelegd in simpele stappen die je direct kunt toepassen. Creëer met behulp van deze oefeningen een veilige omgeving voor je kind waarin hij/zij zich vertrouwd voelt om met de ogen dicht te ademen, in stilte te zijn en liefdevolle woorden uit te spreken.

A 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. 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
- ★ Verbeterd focus en concentratie

1. Buikademhaling

Buikademhaling kan helpen bij het sterker maken van je middenrifspieren. Dat 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 bollor 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. Voelt je kind zich vertrouwd met deze oefening, dan kan hij/zij ook de ogen dicht doen.

- ★ Plaats samen met je kind een ringvinger op één neusgat en adem diep in.
- ★ 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.

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 je kind helpen zijn/haar hele systeem te kalmeren. Laat je 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 je kind zodat hij/zij jouw tempo kan volgen).
- ✦ Ga met je aandacht naar het Lichtje, 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 bij het Licht in je hart. Weet dat het Licht 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.



B KLAARZETTEN VAN DE NACHT

Achtergrondinformatie

In de klas zetten we met de kinderen de energie voor de dag klaar zodat alle kinderen in harmonie de dag beginnen. Hoe mooi is het om thuis dan de energie voor de nacht klaar te zetten? Het voordeel van deze oefening is dat je kind alle opgedane indrukken (bewust en onbewust) van de dag loslaat. Zowel lichaam en geest worden voorbereid op een heerlijke, ontspannen nachtrust. Dit is een fijne oefening om samen met je kind te doen. Je doet deze zittend op bed, vlak voor het slapen gaan.

Je kunt het hele script van de oefening hardop voorlezen. De schuingedrukte woorden zeg je samen met je kind. Jij spreekt de woorden uit, en je kind zegt deze na. Lees het script eventueel eerst voor jezelf zodat je het ritme kunt vinden.

Script voor een volmaakte nachtrust

- ✳ 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 het licht in je hart, jouw bron van energie.
- ✳ Adem naar dat licht...1, 2, 3, in door je neus en 1, 2, 3, uit door je mond (herhaal drie keer).
- ✳ Zeg dan het volgende: *'IK ben kalm'*



Stel jezelf voor hoe dat licht liefdevol straalt, als een zon door jouw hele lichaam, om je heen, om je bed heen, door je hele kamer. Het lost alle zorgen en drukte van de dag nu op.

Adem in....Adem uit...
En ze zijn weg.

De ruimte die is overgebleven, is nu gevuld met rust en vrede.

✳ Zeg dan: *'Dank je wel voor deze dag'*.

✳ Adem in... Adem uit...
Welterusten.



“

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.

”

C CHILLEN MET BLIJE SPREUKEN

Achtergrondinformatie

Er zijn zoveel voordelen aan het uitspreken van blije spreken 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 spreken hen om met deze emoties om te gaan.

Oefening

Gebruik deze blije spreken als start van de dag, of op welk moment dan ook, en ervaar hoe fijn het is om deze mooie woorden dagelijks te herhalen.



IK geloof in mezelf.

IK BEN gezond en gelukkig.

IK vind mezelf leuk.

IK zit vol geweldige ideeën en gedachten.

IK voel me gelukkig zoals IK BEN.

IK BEN aardig voor mezelf en anderen.

IK BEN tevreden.

IK heb het vertrouwen om mezelf te zijn.

Mijn leven is leuk en gevuld met vreugde.

IK mag er zijn.

IK BEN veilig, beschermd en geliefd.

IK BEN precies goed zoals IK BEN.



IK accepteer mezelf voor wie ik ben.

IK word elke dag beter.

IK heb een groot hart.

Alles is mogelijk.

IK straal vrolijke energie uit.

IK BEN trots op mezelf.

Met elke ademhaling voel ik me sterker.

IK vergelijk mezelf alleen met mezelf.

IK BEN dankbaar voor vandaag.

Het is genoeg om mijn best te doen.

IK kan alles zijn wat ik wil zijn.

IK BEN moedig.

D LUISTERMEDITATIE

Deze geleide meditatie van chilljuf Rina is een perfect verhaal voor het slapen gaan. Een mooie meditatie om samen met je kind te doen, of lekker voor jezelf. Ook een fijne combinatie met het 'klaarzetten van de nacht' oefening. Veel luisterplezier!



Link naar audio bestand



NOTITIES

Over de makers

Deze chillbox is een initiatief van MantelzorgNL in samenwerking met chilljuf Rina Kamta. MantelzorgNL zet zich o.a. in voor kinderen die opgroeien met een familielid dat (chronisch) ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft. Ongeveer een kwart van de kinderen in Nederland groeit op in een zorgsituatie. Deze groep kinderen wordt ook jonge mantelzorger genoemd.

Jonge mantelzorgers lopen een groter risico op overbelasting dan leeftijdsgenoten door (intensieve) zorgtaken, doordat zij zich zorgen maken of zelf minder zorg en aandacht krijgen.

Kunnen ontspannen, weten hoe om te gaan met verdrietige of vervelende gedachten is dan heel belangrijk. En dat is het voor elk kind. Chillen kun je leren!

Lees meer over MantelzorgNL op 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**