



HET  
MINDFUL KIDZ  
PROGRAMMA

“Een sprankelend mindful programma voor kinderen met leuke video’s bestaande uit praktische oefeningen en kindermeditaties”



# WAAROM HET PROGRAMMA?


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 het mindful kidz programma 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?

Het programma bestaat uit 20 sprankelende lessen 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

Deze lessen 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 nieuwe les klaar die heel gemakkelijk op de computer, tablet of de mobiel bekeken kan worden. In de les zit een stiltemoment en wordt een praktijkoefening voorgedaan. De les 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 .”**



# ONDERZOEK



## **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.

# JOIN THE MOVEMENT



Schrijf je kind in voor het mindful kidz programma en leer je kind(eren) de lessen van geluk.

**[WWW.ALLHAPPYKIDZ.COM](http://WWW.ALLHAPPYKIDZ.COM)**

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

**[INFO@ALLHAPPYKIDZ.COM](mailto:INFO@ALLHAPPYKIDZ.COM)**

**TEL: 035 209 12 59**