



Datum: 26 juni 2018

Betreft: Training MindfulKids in de schoolklas

Beste ouder, verzorger,

De directie van IKC Het Spectrum zal komend schooljaar de MindfulKids training aanbieden in de klas van uw kind. De training wordt gegeven door mevr. J. Riedijk. Zij is pedagoog / coach van 'Sensitief Coachen'. De training start na de zomervakantie.

In deze brief vindt u meer informatie over de training.

Tijdens de MindfulKids training ontwikkelen kinderen hun belangrijkste instrument: aandacht. Door middel van oefeningen leren de kinderen dat ze hun aandacht kunnen trainen en ze ervaren hoe ze hun aandacht bewust(er) in het hier en nu kunnen gebruiken.

De training draagt bij aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Ze leren zonder oordeel te kijken naar hun ervaringen. Dit heeft positieve effecten op concentreren, leren, het omgaan met stress en spannende situaties (zoals schooltoetsen), sociale interacties met anderen, sportieve prestaties en regulatie van emoties en gedrag. Op school spelen deze aspecten allemaal een grote rol. Daarom is de training MindfulKids speciaal ontwikkeld voor het aanleren van deze vaardigheden in de eigen schoolomgeving.

De MindfulKids training is voor kinderen in de midden- en bovenbouw van de basisschool. De training duurt 6 weken en vindt 2x per week plaats binnen de school van uw kind. De duur van een sessie is 30 minuten. De leerkracht van uw kind zal bij de sessies aanwezig zijn. De leerkracht wordt daarbij getraind om de techniek zelf toe te passen in de groep.

Ik hoop u voor nu voldoende te hebben geïnformeerd.

Met vriendelijke groet,

Mevr. J. Riedijk  
Pedagoog / coach

Sensitief Coachen  
[www.sensitief-coachen.nl](http://www.sensitief-coachen.nl)