

Leeswijzer

voor ouders en opvoeders

[Klein Mens](#) is een simpel boekje met een duidelijke uitleg van één manier om om te gaan met een 'vol hoofd'. Pieker gedachten kunnen een mens flink dwars zitten. Klein Mens vindt een oplossing. De ademhalingsoefening beschreven in het boekje is een oefening die binnen de mindfulness vaak wordt gebruikt. Klein Mens is tevreden visualiseert deze oefening. Doel van het leegmaken van je hoofd is het bewust worden van het 'nu': in het moment zijn. Wanneer je het 'nu' bewust beleefd denk je niet na over gisteren of morgen. Het kan je rustig, alert en bewust maken van wat er in je lijf gebeurt. Heel handig dus! Maar niet altijd even makkelijk om uit te leggen. Vandaar 'Klein Mens'. Hier nog enkele tips om mee te nemen bij het lezen van het boek.



Laat het kind na voorlezen van het verhaal manieren bedenken om piekergedachten te laten verdwijnen. Wat werkt voor het kind?

Bewustzijn van het eigen lichaam en eigen gedachten en emoties is onderdeel van mindfulness. Kan het kind na (een minuut) concentreren op het eigen lichaam opvallende dingen noemen? Gaat de ademhaling snel/langzaam, heeft het kind ergens jeuk, denkt het ergens aan? Iedere dag even stilstaan bij je eigen lijf zorgt voor meer bewustzijn en oefent de aandacht!



Meer oefeningen?
[Bestel](#) het werkboek, de placemat of de opdrachtenkaartjes en ga aan de slag met aandacht voor jezelf.

