


Mindful met Kinderen

deel 1

Mindful met Kinderen

deel 1

f  mindful_met_kinderen_

Auteur: Alexandra Wit
Coverdesign: Alexandra Wit
© Alexandra Wit
Uitgeverij: mijnbestseller.nl



Alle inhoud in dit boek is auteursrechtelijk beschermd en mag niet worden gedupliceerd, gekopieerd of op enige wijze gereproduceerd zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever. Het is niet toegestaan om de teksten te verspreiden, delen of gebruiken voor commerciële of niet-commerciële doeleinden zonder voorafgaande toestemming. Het overtreden van deze auteursrechten kan leiden tot juridische stappen. Dank u voor uw begrip.

Welkom bij Mindful met Kinderen!

Dit boek is speciaal gemaakt voor jou, een nieuwsgierig kind dat de wereld om zich heen wil verkennen. Hier vind je een verzameling van 50 leuke en creatieve opdrachten verdeeld over vijf thema's: Natuur & Aandacht, Emoties & Gevoelens, Ademhaling & ontspanning, Creativiteit & verbeelding, en Dankbaarheid & positiviteit.

Elk thema biedt een kans om iets nieuws te leren, je creativiteit te gebruiken en jezelf beter te begrijpen. Op de rechterpagina vind je een leuke opdracht die je kunt uitvoeren, terwijl de linkerpagina ruimte biedt voor je eigen tekeningen, gedachten of reflecties. Laat je verbeelding de vrije loop!

Mindfulness is niet alleen een manier om rust en focus te vinden, maar het helpt je ook om je gevoelens en gedachten beter te begrijpen. Dus pak je kleurpotloden, maak je hoofd leeg en laat de avonturen beginnen. We hopen dat je veel plezier zult beleven aan het ontdekken van jezelf en de wereld om je heen met deze opdrachten.

Natuur & Aandacht:
Voel, zie en luister

*Dit is jouw plek om te ontdekken, te tekenen en te schrijven
over de opdracht op de rechterpagina.*

"Geluidjes in het groen"

Ga naar buiten en sluit je ogen. Probeer zoveel mogelijk verschillende geluiden om je heen te horen. Misschien hoor je vogels, de wind, of voorbijrijdende auto's. Schrijf of teken de geluiden die je hebt gehoord.

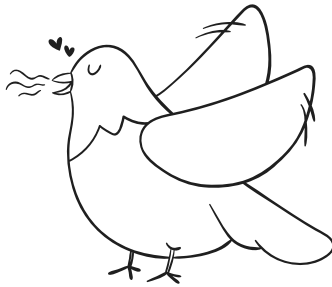


Deze opdracht helpt kinderen om zich te concentreren op één zintuig tegelijk. Door de ogen te sluiten, worden ze gedwongen om hun aandacht naar hun gehoor te richten, wat hun mindfulness vergroot. Het luisteren naar de natuur kan ook kalmerend werken en helpt kinderen om zich meer verbonden te voelen met hun omgeving.

*Dit is jouw plek om te ontdekken, te tekenen en te schrijven
over de opdracht op de rechterpagina.*

"Vogels spotten"

Ga naar buiten en kijk omhoog naar de lucht of in de bomen. Kun je een vogel zien? Welke kleuren heeft hij? Wat voor geluid maakt hij? Schrijf op of teken de vogel en wat hij aan het doen is. Misschien zie je er zelfs wel meer dan één!



Deze oefening leert kinderen om goed te observeren en geduldig te zijn. Vogels spotten vereist aandacht en concentratie, en helpt kinderen om hun omgeving op een rustige manier te verkennen. Door hun waarnemingen vast te leggen, ontwikkelen ze ook hun vermogen om details op te merken en waarderen ze de diversiteit van de natuur om hen heen.

*Dit is jouw plek om te ontdekken, te tekenen en te schrijven
over de opdracht op de rechterpagina.*