



'Ik kan mijn aandacht richten op mijn (huis)werk'

Na een lange (school)dag beginnen met je huiswerk. Regelmatig hebben wij als de vraag gekregen van kinderen zelf: 'Ik ben vaak al moe van school en dan lukt concentreren op mijn huiswerk niet meer goed'.

Zet hierbij de Rustmomenten video's in om kinderen te leren:

- ✓ Ontladen na een lange dag en zo 'ruimte' te maken voor iets nieuws.
- ✓ Bewustwording van het effect van je gedachten: kies je eigen 'mindset'.
- ✓ Hoe je je aandacht/concentratie kunt 'trainen'.

Doe zelf het rustmoment mee!

Geef het voorbeeld en oefen samen door zelf met de video's mee te doen.

Ervaar ook zelf wat het voor jou doet!

Zelf Rustmomenten met kinderen doen?

Bekijk ons scholingsaanbod op de website. De dagworkshops zijn geaccrediteerd door Register Leraar met 6 RU. De cursus wordt door leerkrachten met een 9 beoordeeld!

KIJKWIJZER: Huiswerk maken

Geschikt voor: **groep 7/8**
10 t/m 12 jaar

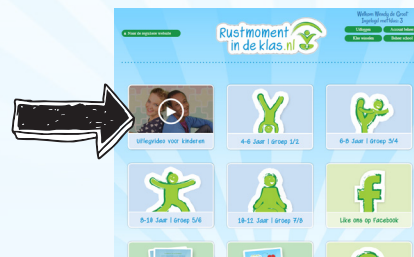
Kijkschema

Print het kijkschema uit, hierop kun je (samen met kinderen) bijhouden wanneer je een video hebt bekeken en eventueel wat de ervaring is.

Ons advies:

- Oefenen en herhalen. Dat is eigenlijk de kern om kinderen de vaardigheid van ontspannen te leren. Hoe vaker je oefent, hoe gemakkelijker het wordt om de vaardigheid in te zetten.

- Voordat je start kan je het beste eerst met kinderen bespreken wat de video's inhouden. Gebruik hiervoor de 'Uitlegvideo' en bespreek deze na.



- Er worden veel verschillende vaardigheden aangeleerd tijdens de video's. Na het bekijken van ieder filmpje kun je bespreken wat het kind kan gebruiken in het dagelijks leven.

- **Maak samen een actieplan.** Kies samen met het kind uit wat hij of zij een prettige oefening vindt en welke hem of haar helpen om de aandacht te richten op het (huis)werk. Ontdek tijdens het doen van verschillende video's wat werkt en past voor het kind. Houdt de volgende drie stappen aan en kies daar een oefening bij uit:

De 3 stappen tot aandacht (met voorbeeld)

1. Ontladen & ruimte maken (alle spieren in je lijf een paar keer aanspannen en ontspannen).

2. Kies je gedachten (bijvoorbeeld de positieve affirmatie: 'Ik kan mijn huiswerk met aandacht doen').

3. Richt je aandacht en houdt je aandacht vast (zet je voeten stevig op de grond, ga zitten met een rechte rug, adem een paar keer rustig in en uit).






Schrijf/teken samen het persoonlijke actieplan op papier en herhaal de stappen steeds als het kind huiswerk gaat maken.







Bij het samenstellen van het kijkschema was het bijna onmogelijk om keuzes te maken op dit thema tussen de video's. De genoemde video's zijn suggesties om te beginnen. Eigenlijk kun je de meeste video's wel inzetten bij één van de bovengenoemde stappen. Daarnaast zijn er nog zoveel meer factoren van belang bij het richten van de aandacht. Deze kijkwijzer is een eerste begin!

Meer lezen over de soorten oefeningen en achtergrondinfo? www.rustmomentindeklas.nl/handleiding

- ✔ Ontladen en ruimte maken.
- ✔ Kies je eigen gedachten.
- ✔ Aandacht richten en vasthouden.

Kijkschema 'Ik kan mijn aandacht richten op mijn (huis)werk.'

Naam video	1. Ik voel mij als een plastic zak	2. Opladen	3. Manon: ontspan je spieren	4. Kijkersvraag: concentreren
Categorie	Bewegen op de stoel 	Bewegen op de stoel  	Bewegen op de stoel 	Ademoefening 
Toelichting	Allerlei oefeningen waarbij je let op de adem en het lichaam beweegt. Door deze beweegoefeningen kun je even ontspannen en je daarna beter concentreren.	Door je handen warm te wrijven en je warme handen op verschillende plekken op je lichaam te zetten, voel je die warmte daar ook echt. Je oefent je aandacht te richten en merk maar hoe je ontspant.	Door bewust je spieren aan te spannen en te ontspannen word je steeds alerter op het verschil. Voel maar eens; hoe zit je nu op de stoel? Met je spieren aangespannen of juist ontspannen?	Ademoefeningen zijn een hulpmiddel om je ergens op te concentreren. Deze oefening is een variatie van een ademoefening. Tijdens de video worden ook allerlei tips gegeven voor het huiswerk maken!
Video gekeken op: [vul datum in]				
Wat vond je fijn aan de video:				

Naam video	5. Glimlach	6. Doorzetten	7. In de wolken	8. Begin je dag fris en vrolijk
Categorie	Ademoefening 	Visualisatie 	Visualisatie 	Bewegen & adem   
Toelichting	Als je eigenlijk geen zin hebt in je huiswerk, maar het toch moet gebeuren, kan je een glimlach om je mond zetten. Je hersenen denken dan dat het leuk is en maakt het gelukshormoon aan.	Zie in gedachten maar voor je hoe je doorzet, dan kun je het in het echt ook beter! Zo werkt dat dus ook met het maken van je huiswerk.	Als er nog onrustige gedachten en/of zorgen in je hoofd zijn, kun je je voorstellen dat je op een grasveld ligt, kijkend naar de wolken. En op de wolken zet je jouw zorgen en gedachten neer. Zie maar hoe de wolken wegdrijven en het steeds rustiger in je hoofd wordt.	De video gaat over 'begin van de dag' maar je kunt het ook inzetten als 'begin van het maken van je huiswerk....'. Er wordt een positieve affirmatie herhaald: 'Ik begin de dag fris en vrolijk'. Maak hier je eigen variatie op; bijvoorbeeld 'Ik begin met huiswerk fris en met aandacht'.
Video gekeken op: [vul datum in]				
Wat vond je fijn aan de video:				

