

# Mindfulness met kinderen en jongeren



<b>Auteur:</b>	Christopher Willard ; Amy Saltzman
<b>Genre:</b>	Psychologie
<b>Taal:</b>	Nederlands
<b>Uitgever:</b>	SWP
<b>ISBN:</b>	9789088507120
<b>Verschenen:</b>	04-04-2017

[Mindfulness met kinderen en jongeren.pdf](#)

[Mindfulness met kinderen en jongeren.epub](#)

Mindfulness is bewust aandacht geven, het tegenovergestelde van handelen op de automatische piloot. Door bewust aandacht te geven ontstaat ruimte voor inzicht en vanuit inzicht ontstaat ruimte voor het maken van keuzes. Door kennis te maken met de beschreven technieken en strategieën krijgen opgroeiende kinderen en jongeren handvatten aangereikt om beter om te kunnen gaan met tegenslag, leer- of gedragsproblemen en depressieve gevoelens. De bijdragen in deze bundel gaan in op hoe je mindfulness technieken kunt onderwijzen en overbrengen rekening houdend met de ontwikkelingsfasen van kinderen en combineren mindfulness met disciplines als dans, muziek, schrijven, kunst en sport. Deze hoofdstukken bieden een schat aan creatieve ideeën om mindfulness op speelse, krachtige en leeftijdsgeschikte manieren in te zetten. Jongeren motiveren die niet in je les willen zitten is een uitdaging. Hoe kun je ze aanmoedigen om mindfulness een kans te geven? Hoe betrek je ouders bij mindfulness trainingen? Ook hiervoor zijn strategieën opgenomen. Mindfulness met kinderen en jongeren is een rijk boek vol activiteiten, casussen, toepassingen, hindernissen en valkuilen voor in de klas, bij sport en spel en creatieve bezigheden voor professionele opvoeders, activiteitenbegeleiders, gz-psychologen, kindertherapeuten en leerkrachten.