

YOGA IN HET ONDERWIJS

Kinderyoga op school / in de groep

Ik wil kinderen iets waardevols meegeven en dat is dat ze goed zijn zoals ze zijn. Iedereen doet yoga op zijn eigen manier en dat is goed. Er is geen competitie, niemand hoeft of kan de beste zijn. Ze leren zichzelf te zijn, met respect voor anderen en ze kunnen hun intuïtie en aangeboren openheid behouden. Kinderen weten gevoelsmatig wat goed is en yoga helpt ze dit goede in zichzelf te ontwikkelen.

“Ik denk dat onze samenleving deze mensen hard nodig heeft!”

Ik vind het belangrijk dat kinderen weer in contact komen met hun lichaam. Vooral nu in het smart phone en Ipad tijdperk.... Om tot leren te komen is een goede samenwerking tussen je lichaam en brein van groot belang. Via de motoriek kom je tot de presentatie van datgene wat geleerd is. De yogahoudingen hebben een effect op het fysieke functioneren van het lichaam en bevorderen evenwicht in het endocriene stelsel (hormoonklieren) en het zenuwstelsel. Ook maakt het je lichaam fit en soepel.

Belangrijk vind ik dat kinderen vertrouwen krijgen in hun eigen kunnen. Dit ontwikkel je door zelfbewustzijn. Kinderen mogen voelen dat ze er zijn. Een belangrijk stukje daarbij is het ontwikkelen van lichaamsbesef. En dat kan je doen door het doen van yoga. Je komt lekker in je vel te zitten. Kinderen kunnen beter omgaan met de spanningen en gebeurtenissen in het dagelijkse leven. Doordat kinderen meer in contact komen met hun eigen lichaam kunnen ze beter voelen wat goed voor ze is.

Het belangrijkste van alles het is dat vooral LEUK is!

Als een team leerkrachten bij mij komt leren we elkaar kennen, beoefenen we yoga/adem technieken/meditatie en hoe dit op een speelse manier over te brengen op kinderen. Hiervoor heb ik een rugzak vol met spellen, werkvormen, ideeën en materialen.

Kinderyoga is spelen met yoga, maar achter elk spel zit een achterliggende gedachte. Deze houdingen worden op een dynamische wijze aangeleerd en geoefend. Je bent in beweging en we besteden ook aandacht aan jezelf lekker kunnen ontspannen. Je leert je eigen lichaam beter kennen, waardoor je lekkerder in je vel gaat zitten! Je leert bij yoga dingen die je zelf kan toepassen als je bijvoorbeeld zenuwaching bent, hoofdpijn of buikpijn hebt.

Ook kan het zijn dat je geheugen beter gaat werken, dat je je beter kan concentreren en dat je meer zelfvertrouwen krijgt.

Door te bewegen in de yogahoudingen kan je

Zo sterk worden als een leeuw

Zo lenig als een aap

Zo soepel als een slang

Zo relaxt als een kat

Ook zo belangrijk weer in contact te komen met je eigen innerlijke kind, heerlijk speels en open. Dit zal het contact met de kinderen in je groep alleen maar ten goede komen.

Onderlinge kindermassage in de groep

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat een welgemeende aanraking een directe invloed heeft op het fysiologisch proces in de hersenen. Aanraking werkt rustgevend, concentratieverhogend en versterkt de saamhorigheid. Dit wordt o.a. veroorzaakt door het feit dat aanraking de productie van de hormonen oxytocine en serotonine verhoogt. Tevens wordt de aanmaak van stresshormonen zoals cortisol, testosteron en adrenaline verminderd. Een teveel aan stresshormonen leidt tot agressief, onrustig gedrag, pestgedrag en een verhoogde prikkelgevoeligheid. Het beruchte korte lontje...

De leerkracht wordt door Touching Child Care getraind om de kwaliteiten van kinderen optimaal te benutten door gebruik te maken van een positief opbouwende didactiek waarbij kinderen verantwoordelijk worden gemaakt voor eigen handelen. Touching Child care probeert door de massage verkregen fysiologische effecten met een specifieke vorm van pedagogisch-didactisch handelen te bewerkstelligen in een klassensituatie.

Bij onderlinge kindermassage zijn het de leerkrachten en professionele opvoeders die sturing geven en de kinderen begeleiden in het sociaal adequater handelen. De kinderen masseren elkaar en daardoor leren ze via deze concrete ervaring om effectiever te communiceren. Grenzen stellen en goed, actief luisteren zijn de belangrijkste pijlers van deze methodiek. Deze vaardigheden liggen ten grondslag aan elke vorm van sociaal adequaat handelen. De kinderen houden zelf de touwtjes in handen en geven zelf duidelijk de grenzen aan. Daardoor creëer je zelfbewuste kinderen die 'lekker' in hun vel zitten en dat ook uitstralen.

Hebben jij en je team interesse in een workshop of 3 daagse training om op verschillende niveaus te leren hoe onderlinge kindermassage toe te passen binnen uw eigen groep?

Neem dan gerust contact met me op en vraag naar de mogelijkheden!

Onderlinge kindermassage

verrassend effectieve aanpak

"Ik was aanvankelijk sceptisch moet ik zeggen. Het gevoel wat je erbij krijgt... Je associeert toch een paar dingen waardoor ik aanvankelijk minder enthousiast was. Maar toen ik begon met de massage, merkte ik hoe enthousiast de kinderen waren en wat voor een invloed het had op ze. Toen werd ik zelf ook hartstikke enthousiast."

"Normaal heb ik best veel dingen aan mijn hoofd en nu is dat veel minder en kan ik me goed ontspannen en beter concentreren."

Een intentionele aanraking kan zorgen voor de aanmaak van Oxytocine. Dit hormoon zorgt voor de binding tussen mensen en kan aan de hand van onderlinge kindermassage een rol spelen in het terugdringen van pestgedrag, agressie en onrust.

"Als leerkrachten en medewerkers van peuterspeelzalen en kinderdagverblijven een basismassage zouden leren geven en dit zouden integreren in hun lessen en activiteiten, zouden de kinderen rustiger worden en zou de groepsdynamiek beter zijn."

"Een gecombineerde aanpak met Touching Child Care is een must voor iedere school."

"Kinderen worden sowieso vaardiger in het oplossen van hun problemen."

"We hadden eerst veel ruzie in de klas, dat moet ik toegeven, maar nu is dat veel minder."

"Wij merkten dat er steeds meer kinderen kwamen met problemen in de thuissituatie. Vrij kort daarna kwamen de eerste berichten over Touching Child Care. Wij waren daar vrij snel enthousiast over."

'Geraakt'
door
het kind

