



In relatie met jezelf

Mirjam Elbertse en Helle de Graaff

Kinderen hebben tegenwoordig een druk leven: 's morgens worden ze met melksnorren en ongekamde haren door hun ouders op school afgezet, de hele schooldag door wordt hen van alles gevraagd door de juf, door overblijfkraften, door klasgenootjes en na school gaan ze vaak door naar de naschoolse opvang of naar een sportclub. En dan zijn er ook nog allerlei digitale prikkels, waaraan kinderen worden blootgesteld. In die drukte is het voor kinderen soms moeilijk om verbinding met zichzelf te blijven voelen. Mindfulness leert kinderen stil te staan en even bij zichzelf naar binnen te kijken. Het vergroot de verbinding van het kind met zichzelf, waardoor het bewuster keuzes kan maken.

Op de St. Dominicuschool in Utrecht wordt in groep 1 tot en met 8 gewerkt met de training 'Aandacht werkt!' van Eline Snel. Mirjam Elbertse werkt op deze school als leerkracht van groep 3 en als kindertrainer mindfulness. Een dag in de week begeleidt ze groepen en een aantal individuele kinderen. Helle de Graaff, redactielid van Mensenkinderen sprak met haar.

Aandachtsspier

Op onze school geven mijn collega en ik in alle groepen de training 'Aandacht werkt!'. De training duurt acht weken. Elke week wordt er een les gegeven. In die week oefent de groepsleerkracht ook nog drie keer tien minuten. In de training oefenen we de zogenaamde aandachtsspier. We leren kinderen stil te staan bij het moment. Daarvoor moet je in verbinding staan met jezelf. En mindfulness helpt daarbij.

Naast oefenen in aandacht en concentratie zijn er andere thema's: luisteren naar je lijf, geduld, vertrouwen en loslaten, gevoelens, gedachten, zintuigen, aardig zijn is leuk, en het geheim van geluk.

De thema's starten vaak met een boeiend verhaal en daarna zijn er verschillende oefeningen waarin kinderen met het thema aan de slag gaan. Kinderen worden zich meer bewust van hun emoties, gedachten en impulsen, vinden meer rust en concentratie en krijgen vaak meer zelfvertrouwen.

Als de training is afgerond, moet de aandachtsspier wekelijks getraind worden. Dat kan met oefeningen uit 'Aandacht werkt!', maar wij maken ook gebruik van 'Rustmomentindeklas.nl'. Deze website biedt korte en speelse filmpjes met adem oefeningen, visualisaties en staande en zittende bewegingsoefeningen.

Opbrengsten

Het werken aan mindfulness heeft ons al veel mooie resultaten opgeleverd. We zien onder andere dat kinderen:

- minder streng zijn voor zichzelf
- minder onrust in hun lijf en hoofd voelen
- beter om kunnen gaan met emoties
- beter presteren in hun werk na een ontspanningsoefening
- vaker nee durven zeggen
- makkelijker in slaap vallen
- minder piekeren
- beter kunnen stoppen met dingen die niet goed voor hen zijn

Kinderen met gedragsproblemen zijn ook gebaat bij de training. Een van de kinderen maakte zelfs zulke grote stappen dat hij het tovenarij noemde. Het stempel ODD (Oppositional Defiant Disorder) werd na hernieuwd onderzoek bij hem weggenomen.



> klassen teksten >

TEKSTENBANK OP THEMA EN REFERENTIENIVEAU

Direct aan de slag bij elk thema!
Teksten geordend op thema, tekstsoort en referentieniveau.
Met boeken- en filmtips én suggesties voor werkvormen.
Digitaal beschikbaar!
Eerst zien? Voor gratis materiaal: www.klassenteksten.nl

Een gezamenlijk product van De Activiteit en Diataal



Het mooie is ook dat kinderen het niet alleen op school, maar ook daarbuiten gaan toepassen. Een moeder vertelde me laatst dat haar dochter ontzettend boos was geworden en had lopen tieren. Plotseling was ze stil geworden, waarna ze zei: 'Ik ben er weer, ik heb even een ademoefening gedaan.'

Een andere moeder vertelde dat haar zoon thuis veel gezelliger was, nu hij had geleerd dat hij niet alleen vriendelijk voor anderen moest zijn, maar ook vriendelijk voor zichzelf mocht zijn. Hij hoefde de lat niet steeds meer zo hoog te leggen.

Relatie met een ander

De verbondenheid tussen leerkracht en kind versterkt. Ik ben nog geduldiger geworden en kan me beter inleven in de kinderen. Door kinderen te wijzen op hun gedrag, hen er bewust van te maken, hoef ik nooit mijn stem te verheffen of boos te worden. Door deze verbondenheid kun je als leerkracht heel goed afstemmen op de behoeften van de kinderen en daardoor voelen zij zich herkend en erkend. Ze voelen zich veilig en kunnen autonomie ontwikkelen.

We hebben met een deel van het team ook de training voor volwassenen bij Eline Snel gevolgd. Regelmatig mediteert een aantal leerkrachten gezamenlijk tien minuten in de lunchpauze. Die tijd verdienen we dubbel en dwars terug, want we werken zo veel efficiënter na een meditatie. En ook ons brengt het een gevoel van onderlinge verbondenheid.

Luc Stevens verwoordde het heel mooi op het congres Mindfulness en Onderwijs in april van dit jaar: 'In meditatie is iedereen gelijk en met elkaar verbondenheid is waar het eigenlijk om draait op school. Als je (als kind) gezien en gehoord wordt en je hebt verbinding met anderen, dan heb je het fijn op school.'

Mirjam Elbertse is groepsleerkracht van groep 3 op de St. Dominicussschool, Utrecht en kindertrainer mindfulness.

*Helle de Graaff is groepsleider van jenaplanschool De Wilgentoren, Hilversum en redactielid van Mensenkinderen.
Fotografie: Felix Meijer*