

De leerkracht  
leert door...

# Mindfulness voor kinderen

## AANDACHT IN DE KLAS

Als leerkracht leer je elke dag iets nieuws. Van de nieuwste speelgoed-rage tot de slechtste moppen. Ook professioneel sta je niet stil. Via collega's, cursussen en coaching blijf je jezelf ontwikkelen. Zoals juf Annette, die kinderen tools voor ontspanning, concentratie en geluk wil meegeven.

Het is stil in de klas van juf Annette Riemersma. Alle kinderen zitten met hun ogen dicht, nou ja... bijna alle. 'Wat voor weer is het bij jou?' vraagt de juf aan de kinderen. 'Schijnt de zon? Regent het? Of waait het misschien heel hard?'

Annette is leerkracht op OBS De Octopus in Zwolle. Ze is groepsleerkracht van groep 7 en geeft aan de hele school mindfulnesslessen.

Annette: 'Mindfulness gaat om aandacht geven aan je lijf en je gevoelens. Aan het observeren van je gedachten. En weten dat je niet je gedachten bént, maar gedachten hébt. Je bent niet heel boos, maar je hebt een heel boos gevoel. Als je een gedachte of gevoel observeert, doe je een stapje achteruit. Door mindfulness word je als mens minder reactief.'

'Een letterlijke vertaling van mindfulness naar het Nederlands is lastig. Het gaat om opmerkzaamheid,

met je volle aandacht opmerken wat er aan de hand is. Je leert dat gedachten geen feiten zijn. En om er geen oordeel over te hebben. Dat is voor mensen in het onderwijs heel moeilijk. Zij zijn getraind om snel te oordelen. Het rode en het groene potlood. Ook gaat het erom dat je je niet met die gevoelens identificeert. Je bent geen stresskip, je hebt stressgevoelens. Een kind is geen autist of ADHD'er, maar een kind met gedragingen die voor onrust zorgen,' legt Eline Snel uit. Zij is mindfulnesstrainer en ontwikkelde haar eigen boek en methode voor kinderen.

### PIEKERFABRIEK

Annette: 'Ik zat slecht in mijn vel door persoonlijke omstandigheden en zocht naar iets dat me zou helpen om er anders mee om te gaan. Ons schoolbestuur bood een cursus *Mindfulness Based Stress Reduction* aan. Ik werd nieuwsgierig en gaf me op. De cursus bestond uit een serie van acht dagdelen. Ik leerde dat je altijd kunt kiezen hoe je ergens op reageert. Voorheen reageerde ik op de automatische piloot. Nu vraag ik me af: ga ik me dit aantrekken of laat ik het bij een ander? Ik vond het moeilijk om nee te zeggen en haalde me daardoor veel werk op de hals. Als ik eens nee zei, voelde ik me daarna weken slecht. Ik weet nu dat dat gevoel ook een keuze is. Die hele piekerfabriek kan ik nu



Juf Annette geeft een meditatieoefening.

## 'IK VIND DAT DE KINDEREN OPGROEIEN IN EEN ERG STRESSVOLLE MAATSCHAPPIJ'

stopzetten, nou ja... niet altijd natuurlijk, maar beter dan eerst. Ik denk nu: dit zijn maar gedachten, oh, daar komt de volgende alweer... Het is allemaal eigenlijk heel logisch. Je kunt jezelf zo gelukkig maken...'

De cursus was voor Annette zo'n eyeopener dat ze dit ook aan kinderen wilde meegeven. 'Ik ben niet voor niets een juf! Ik vind dat de kinderen opgroeien in een erg stressvolle maatschappij. Het is fijn om kinderen tools te geven om hiermee om te gaan. Mindfulness leert kinderen zich te richten op positiviteit.'

En dus gaf Annette zich op voor een training *Kindertrainer mindfulness* bij Eline Snel.

### ALS EEN KIKKER

In die training leren leerkrachten werken met *teacher proof* handboeken die samenhangen met

het boek voor ouders: *Stilzitten als een kikker*. Dat bestaat uit acht thema's: 'observeren en concentreren', 'luisteren naar je lijf', 'Proeven, ruiken, horen, zien en voelen', 'geduld, vertrouwen en loslaten', 'gevoelens', 'de wondere wereld van gedachten', 'aardig zijn is leuk' en 'het geheim van geluk'. Eline: 'De kikker gebruiken we in de lessen als metafoor. Hij kan heel stil zitten, maar sluit zich niet af van de buitenwereld. Aan de kikkerbuik kun je zien hoe hij ademt. We leren kinderen om hun aandacht bij de ademhaling te houden. Bij kleuters gebruiken we een kikkerhandpop.' In elke les zitten een meditatieoefening, een verhaal en een bewegingsoefening. Eline: 'We zijn niet uit op specifieke leerresultaten. Als je een les mindfulness geeft, moet je oordelen en verwachtingen los kunnen laten. Kinderen bepalen hierbij zelf wat ze leren. Het ene kind zal leren minder kritisch op zichzelf te



De kinderen doen een ademhalingsoefening.

zijn. Een ander leert zich in te houden als hij een ander wil pesten. Weer een ander leert zich beter te concentreren. Je kunt geen leerdoelen stellen, maar effecten zijn er wel!

#### MODEL STAAN

Leerkrachten leren in de cursus door theorie, door zelf de oefeningen uit te proberen en door lessen in groepjes aan elkaar te geven. Tussen de cursusdagen door oefenen leerkrachten in hun klas. Annette: 'Je krijgt duidelijke handvatten voor een les. Hoelang moet een meditatie duren? Welke woorden gebruik je? Hoe reageer je als een kind niet mee wil doen of gaat huilen? Het was gek, maar de tweede training kwam pas écht bij me binnen. De oefeningen zijn heel toegankelijk, omdat ze in kindertaal geschreven zijn. Ik merkte dat ik

daardoor terugging naar het kind in mezelf. Ik leerde mezelf te resetten. Je hóéft niet te reageren zoals je dat van jongs af aan gewend bent. Dat kwam ook door de trainers. Eline gaf de cursus samen met Jan Paul Buijk. Zij waren heel rustig, konden goed luisteren en hadden toch overwicht. Ze waren een voorbeeld voor me. Ik ben namelijk best een beetje druk van mezelf. Dan borrel ik van de leuke ideeën. Zijn de kinderen net aan het werk, gooi ik eruit: "Oh jongens, nu heb ik toch een leuk idee!" Vroeger kon ik mezelf niet inhouden, nu ben ik rustiger en gestructureerder.'

Eline: 'De cursus is heel persoonlijk. Je kunt jezelf niet buitensluiten. Als je kindertrainer wilt worden, moet je eerst de persoonlijke cursus *Mindfulness Based Stress Reduction* doen. Dat is een voorwaarde. Een leerkracht moet bij mindfulness model staan voor de leerlingen. Net zoals je ook geen pianoles kunt geven als je geen piano speelt.'

#### MINDER VUILNIS, MEER CONCENTRATIE

Effecten in de klas zag Annette al snel. "We waren aan het schrijven toen een jongen gefrustreerd raakte. Hij drukte zo hard met zijn vulpen dat de punt brak. Ik zei: "Ik zie dat jij een heel boos gevoel hebt, waar zit dat boze gevoel?" Hij keek mij

## 'EEN LEERKRACHT MOET BIJ MINDFULNESS MODEL STAAN VOOR DE LEERLINGEN'

## 'DAAR KOMT JUF ANNETTE AAN MET HAAR ZWEEFKLEEDJE'

verbaasd aan. "Ergens tussen keel en borstkas," zei hij, want het zat hem heel hoog. Ik vroeg: "Hoe voelt dat?" "Duwend," antwoordde hij. Ik zei: "Geef het gevoel maar eens flink aandacht." De jongen ontspande, nam een slok water en zei: "Zo het boze gevoel is weg en ik blus het nog even na." Annette doet veel ademhalingsoefeningen. 'Niets is zo moeilijk als je aandacht bij je adem houden. Hoe beter je daarin wordt, hoe beter je je kunt concentreren. Dat merk ik aan de kinderen. Ook geeft mindfulness taal aan dingen. Als ik wil dat ze geconcentreerd werken, zeg ik bijvoorbeeld: "Even de schijnwerper van aandacht op je werkblad." De kinderen weten meteen wat je bedoelt en gebruiken het zelf ook.'

Dat geldt ook voor de verhalen die Annette vertelt. 'Neem nou dit verhaal... Een echtpaar neemt een taxi naar het vliegveld. Onderweg schiet een auto vlak voor de taxi. De taxichauffeur trapt keihard op de rem en weet net een ongeluk te voorkomen. De bestuurder van de auto scheldt de taxichauffeur helemaal verrot. De taxichauffeur zwaait naar hem, wenst hem een fijne dag en rijdt weg. Het stel op de achterbank kijkt hem verbaasd aan. De taxichauffeur legt uit: "Dit is de wet van de vuilniswagen. Sommige mensen lopen rond met vuilnis, frustratie, en willen dat kwijt. Ik neem hun vuilnis niet aan en neem het ook niet mee naar mijn werk. Ik laat het bij die man." Dit verhaal werkt heel goed bij kinderen. Ze denken nu als iemand onaardig doet: nee, ik neem jouw vuilnis niet aan. Mindfulness is heel sfeerbevoorderend. Ook omdat kinderen bij sommige oefeningen zo geraakt worden, dat ze moeten huilen. Als dat kan, ontstaat er een mooie groep.'

Om de effecten van de lessen objectiever te meten, hield OBS De Octopus een enquête op school. Daarin gaven de kinderen aan dat ze zich beter kunnen concentreren, meer zelfvertrouwen hebben en beter slapen. Wat past bij het wetenschappelijk onderzoek naar de mindfulness-kindermethode van Eline Snel. Eline: 'In Frans onderzoek onder

150 kinderen die op school aan mindfulness doen, bleken er significante verschillen te zijn in onrust in de klas en in onrustgevoelens van de kinderen zelf. Kinderen schoppen en schelden minder, het zelfbeeld wordt positiever en er wordt minder gepest.'

#### FILEVRIJ

Ouders reageren meestal enthousiast op de lessen. Een paar collega's trokken in eerste instantie hun wenkbrauwen op. Annette: 'Daar komt juf Annette aan met haar zweefkleedje,' zei een collega eens met een knipoog. Niet iedereen heeft er iets mee. Dat geeft niet. Als je het zelf niet voelt, moet je het ook niet geven. Gelukkig staan alle collega's er wel achter dat ik de lessen op school geef. Het is wel jammer dat er geen formatie voor is. Ik kan daarom alleen mindfulness aan andere groepen geven als ik een LIO'er heb.'

Sommige kinderen lijken in eerste instantie niet mee te doen. Annette: 'Ze zeggen: "Ik vind het saai." Dan zeg ik: "Oh, weet je dat dit over jou gaat? Jij bent toch niet saai!?" Of ze hebben bijvoorbeeld hun ogen niet dicht bij de meditatie. Ik heb geleerd om daar niet over te oordelen. Zolang ze de rest niet afleiden, laat ik ze. Na een meditatie vraag ik of kinderen hun gevoelens willen delen. Tot mijn verbazing steken dan ook deze kinderen hun vinger op. Dat is het mooie van mindfulness: kinderen blijven je verbazen. Echt, ik kan wel blijven vertellen! Eentje nog? Een jongen in mijn klas zei na een les: "Vóór de oefening voelde het alsof mijn hoofd een snelweg was waar een enorme file stond. Nu is de weg leeg."

### MEER WETEN?

De basistraining *Mindfulness Based Stress Reduction* voor volwassenen kun je volgen bij verschillende trainers over de hele wereld. Deze training is een voorwaarde als je kindertrainer in mindfulness wilt worden.

Bij Eline Snel kun je terecht voor specifieke trainingen op het gebied van mindfulness en kinderen of onderwijs, zoals: *Opleiding tot kindertrainer en Opleiding mindfulness in onderwijs en opvoeding*. Meer informatie: [elinesnel.com](http://elinesnel.com).