

I N T E R V I E W

**STILTE IN
DE KLAS**

Lesstof uitleggen, leerlingen met gedragsproblemen in het oog houden, ondertussen de tijd niet vergeten en na een schooldag ook nog oudergesprekken voorbereiden en voeren: het werk van een leerkracht klinkt veelzijdig, maar is allesbehalve *mindful*. Toch kan het wel, meent Eline Snel (1954). Al sinds 1980 geeft ze aandachtstrainingen en inmiddels is haar bedrijf wereldwijd actief. Sinds 2008 focust ze zich vooral op kinderen en leerkrachten. Vooral die laatste groep heeft volgens Snel veel baat bij haar trainingen: “Sommige leraren staan voor het eerst sinds jaren stil bij zichzelf.”

De trainingen van Eline Snel zijn gebaseerd op de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) trainingen van de Amerikaan John Kabat-Zinn uit de jaren zeventig. Door meditatie- en reflectie-oefeningen leren cursisten hier zonder oordeel om te gaan met gedachten, emoties en met aandacht in het ‘nu’ te zijn. Omdat bij de methode van Kabat-Zinn veel huiswerk komt kijken, besloot Snel de materie om te schrijven voor drukbezette leerkrachten. Met daarin aandacht voor het omgaan met werkdruk, moeilijke gesprekken na schooltijd, gedragsproblemen bij kinderen en de grote wisseling in taken. Het is de bedoeling dat een leerkracht in acht weken de beginselen van de aandachtstraining in de vingers heeft. Hij of zij kan het dan niet alleen voor zichzelf toepassen in de klas, maar ook overbrengen aan de leerling, in een training die ook acht weken duurt.

LERAREN MOETEN AL ZOVEEL... PAST DAAR NOG WEL EEN TRAINING MINDFULNESS BIJ?

“Mindfulness mag nooit een *moeten* worden, daarom is het ook geen goed idee om het verplicht te maken in het onderwijs. Er moet een innerlijke behoefte zijn om iets in handen te hebben waarmee je leert omgaan met pijn, onzekerheid en stress. Om bij dat innerlijke centrum van kalmte te komen, het centrum dat we ooit hadden als kind, maar zijn kwijtgeraakt. Vanaf ons vierde levensjaar leren we die rust af: dan begint de hogesnelheidstrein waarin we ons allemaal bevinden. Ik zie het aan mijn eigen kleinkinderen, die hebben geen last van de klok, die leven heerlijk in het nu.”

WAT LEREN LEERKRACHTEN TIJDENS DE TRAINING?

“Door middel van meditatie, reflectie- en compassie-oefeningen leren ze beter voor zichzelf te zorgen en minder

reactief te zijn. Ze staan meer stil bij zichzelf: hoe reageer ik op dit kind of op deze mail van een collega? Maar ook: wat gebeurt er op dat moment in mijn lichaam? Een leraar vertelde mij eens dat hij altijd dacht dat hij van de ene op de andere dag in een burn-out was geraakt. Maar door de oefeningen ontdekte hij dat hij al die jaren de signalen van zijn lichaam had genegeerd. Mindfulness is dus eigenlijk behoorlijk lichamenlijk.”

EN WAT LEVERT DAT OP?

“Je krijgt meer geduld, je gaat anders om met de werkdruk, en je leert beter luisteren en beter kijken naar jezelf en naar je leerlingen, zonder daar meteen een oordeel over te hebben. Dat is één van de basiskenmerken van

“Je leert beter luisteren en beter kijken naar jezelf en naar je leerlingen, zonder daar meteen een oordeel over te hebben”

mindfulness: dingen zijn zoals ze zijn. Best lastig voor leraren, want die zijn gewend om te denken in goed en fout. Dat zit in ons hele onderwijsstelsel. Door niet overal direct op te reageren, verandert de hele dynamiek in de klas. Want als de leerkracht meer ontspannen voor de klas staat, dan voelen kinderen dat meteen.” ►



Pauzemomenten

Hoe doe je dat dan, die pauzeknop indrukken? Snel geeft een paar voorbeelden:

- Op het schoolplein, bewust dáár zijn en ervaren: ik loop op het schoolplein, ik zie van alles gebeuren en ik hoef daar niet meteen op te reageren.
- In de koffiepauze even alleen een rondje lopen, om af te kicken van een drukke ochtend.
- Drie minuten voor een oudergesprek concentreren op je ademhaling, als een reset van alle onrust van de dag.
- Niet gewend aan meditatie? Probeer de app 'Sitting Still'. Eigenlijk bedoeld voor adolescenten, maar ook prettig voor volwassenen.
- In een continu-rooster: met de kinderen vijf minuten in stilte eten. Dit kun je langzaam opvoeren naar zeven en tien minuten.

Kikkerlessen

Eline Snel schreef voor kinderen het boek *Stilzitten als een kikker*, waarvan er wereldwijd meer dan een miljoen zijn verkocht. Voor kinderen is namelijk op het gebied van mindfulness ook genoeg te halen, legt ze uit: "Zij moeten ook weer leren hoe ze de aandacht in de klas bij zichzelf houden, en niet bij de CITO van de volgende dag, of de thuissituatie." Ze biedt daarom ook een methode aan die leerkrachten in de klas kunnen uitvoeren. Acht weken lang krijgen leerlingen wekelijks 'kikkerlessen'; de kikker met zijn zichtbare ademhaling dient als metafoor voor het aanwezig zijn. Kinderen leren zo naar zichzelf kijken, en naar anderen. Een succes, zo blijkt. Zo'n duizend leerkrachten uit verschillende landen voerden de trainingen van Snel uit in de klas. Er zijn zelfs zogenaamde 'Mindful Kikkerscholen', waar alle docenten de trainingen hebben doorlopen en hun kennis aan zowel de kinderen als aan hun ouders overdragen.

WAAROM KUNNEN JUIST LEERKRACHTEN ZOVEEL BAAT HEBBEN BIJ MINDFULNESS?

"Leerkrachten herkennen stresssituaties wel, maar ze staan zelden bij zichzelf stil. Ik zie soms leraren die dat voor het eerst in jaren doen. Dat komt doordat ze zo gericht zijn op anderen: op de kinderen, de ouders, collega's. Daardoor laten ze de zorg voor zichzelf los. Wat ook niet helpt, is dat de gedragsproblematiek onder kinderen de laatste vijftien tot twintig jaar enorm is toegenomen. Leerkrachten zijn daar niet speciaal voor opgeleid: dat geeft soms een enorm gevoel van controleverlies. De veelheid van taken van een leerkracht kan dat ook veroor-

zaken. Je denken speelt daarin een grote rol: hoe ga je om met dat gevoel?"

OP JE WEBSITE SCHRIJF JE DAT HET TRAINEN VAN AANDACHT GEEN 'QUICK FIX' IS. EN INDERDAAD: ACHT WEKEN IS EEN BEHOORLIJKE TIJDSINVESTERING.

"Ik vergelijk het graag met het instuderen van een piano-stuk. Daarvoor doe je honderden keren dezelfde vingeroefening voor een loopje. Je aandacht train je ook zo, als een spier. Iedere dag, geen uren, af en toe vijf minuten is genoeg. Wel met regelmaat, want *if you don't use it, you will lose it*. Het hoeft niet op een kussentje, maar kan ook op een stoel of terwijl je loopt. Van leerkrachten over de hele wereld krijg ik terug dat het hen nu pas opvalt hoe snel hun aandacht ergens anders is als ze even stoppen met doorgaan. Ze merken dat ze op de fiets in hun hoofd al bezig zijn met problemen die ze straks misschien in de klas gaan aantreffen. Terwijl je dat ook in de klas kan doen, als het al nodig is."

KUN JE EEN PRAKTISCH VOORBEELD GEVEN VAN WAT JOUW CURSUS KAN OPLEVEREN?

"Een cursist vertelde me eens over hoe ze op het punt stond om een heel vervelende leerling een laatste waarschuwing te geven. Maar het lukte haar om te pauzeren, te ademen en een andere afslag te nemen. Ze zei tegen het jongetje: "Ik merk dat jij het ergens moeilijk mee hebt: je bent aan het draaien, je zoekt contact met anderen." Hij begon ontzettend te huilen. Wat bleek: zijn ouders lagen in scheiding, hij miste zijn vader. Daarop vroeg de leerkracht wat ze kon doen om hem beter te laten voelen. "Ik wil dichterbij jou zitten, zodat ik minder afgeleid ben." Het vervelende gedrag was daarna helemaal over. Die andere afslag nemen, dat is wat goed getrainde aandacht kan doen." ◀