

Voorwoord

Aandacht werkt, mindfulness voor kinderen op de basisschool, is een handboek waar al jaren op gewacht wordt. Ik word als mindfulnessstrainer al jaren regelmatig benaderd met de vraag of er mindfulness voor kinderen bestaat. Tot nu toe heb ik nee moeten zeggen. Nadat ik dit boek van Eline Snel heb gelezen, kan ik met een gerust hart “ja” zeggen.

Ik ben onder de indruk van het concrete en systematische programma, zoals Eline dit voor kinderen heeft ontwikkeld.

Het programma Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) wordt sinds dertig jaar overal ter wereld beoefend en is met dit boek nu ook toegankelijk en toepasbaar voor kinderen. MBSR is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Het heeft haar wortels in oosterse tradities, westerse psychologie en volwasseneneducatie.

Eline weet met dit programma een brug te slaan tussen de door Kabat-Zinn ontwikkelde MBSR programma en de toepassing voor kinderen op de basisschool.

Op basisscholen leren kinderen allerlei vaardigheden aan. De ontwikkeling van aandacht of opmerkzaamheid is tot nu toe nog achtergebleven gebied. Dit programma geeft kinderen de mogelijkheid aandacht te ontwikkelen. Met het ontwikkelen van aandacht wordt bedoeld: het richten van de aandacht op een specifieke manier: doelbewust, in het huidige moment en zonder oordeel.

Het programma voedt een innerlijke ontwikkeling bij kinderen. Kinderen ontwikkelen kwaliteiten als aandacht, concentratie, geduld, vriendelijkheid en verdraagzaamheid. Hierdoor kunnen ze gemakkelijker omgaan met de weersomstandigheden in hun leven. Het leert kinderen aandacht te geven aan het innerlijke en uiterlijke landschap van ervaringen.

Het handboek is een gids met korte oefeningen die mindfulness spelenderwijs deel laat worden van het dagelijks leven. Het is geschreven in eenvoudige, op de doelgroep toegespitste taal, met het gebruik van woorden waarbij je je meteen iets kunt voorstellen. Woorden als geheugenspier, aandachtsspier, kikkeroefening, binnenbios en wensboom spreken tot de verbeelding.

De verhalen in dit boek geven een verrassend helder inzicht in wat je als mens allemaal tegen kunt komen aan vreugde en verdriet. De verhalen spraken mij als volwassene ook zeer aan.

Het programma zal dan ook niet alleen de innerlijke wereld ontwikkelen van kinderen, maar ook die van de trainers die zich dit programma eigen maken en het voorrecht hebben kinderen met aandachtstraining kennis te laten maken. Ik verwacht dat de mensen die kinderen met dit programma gaan begeleiden er evenveel van kunnen leren als de kinderen zelf.

Ik hoop dat basisscholen er veel gebruik van gaan maken.

JOHAN TINGE