



Mindful oefenen
op de Oosterboer-
school in Meppel

En alles staat stil!

En gaat het niet zoals ik wil. Dan doe ik dit... en alles staat stil... Als Tita Tovenaar dat zei, dan stond ook alles stil. Een truc die veel leerkrachten best onder de knie zouden willen hebben. Op sommige scholen lijken ze deze 'truc' door te hebben. Niet met een toverspreuk, maar met yoga en meditatie.

Fabien van der Ham

Fabien van der Ham houdt van mooie, originele, verrassende, inzichtgevende gedachten. Eigenlijk is ze een gedachtezoeker. Ze schrijft, dicht, blogt, vertelt, filosofeert aan, met, voor en over kinderen. Al die activiteiten draaien om gedachten. Dat betekent in de praktijk dat ze op basisscholen regelmatig filosofeert met kinderen. Daarnaast geeft ze poëzieworkshops en lessen over het schrijven van boeken.
filosofiejuf.nl, fabienvanderham.nl

De Robert W. Coleman-school in Baltimore is een voorbeeld van een school waar de dagelijkse gang van zaken heel rustig verloopt. Daar starten ze elke dag met yoga en meditatie. Dit is goed voor de concentratie en het geeft de kinderen positieve energie. Als een kind zich gedurende de dag toch misdraagt, krijgt het geen straf, maar wordt hij naar de meditatie ruimte gestuurd. De resultaten zijn verbluffend: een vredige school. Op internet zijn diverse filmpjes en artikelen over deze school te vinden. Het laat zien dat mindfulness een positieve bijdrage kan leveren aan het onderwijs. Tijd dus om zelf eens wat uit te proberen met de volgende tips.

Spelen in stilte

In het boek *Spelen in stilte* van Irma Smegen staat beschreven hoe je in de klas mindfulness kunt toepassen. Het is een praktisch boek dat nergens zweverig wordt. Bij alle oefeningen speelt verbeeldingskracht een belangrijke rol. Elke oefening neemt de kinderen mee in een klein verhaal. Dat maakt het speels. Stilstaan op één been gaat bijvoorbeeld een stuk beter als je doet alsof je zo stevig staat als een boom, met wortels die zo diep in de grond gaan dat ze je vasthouden. Met deze fantasierijke mindfulness-oefeningen leren kinderen hoe ze tot rust kunnen komen. Probeer het eens uit met onderstaande oefening.

kwam duidelijk de roep om persoonsvorming naar voren. In dat kader werden filosofie, creativiteit en mindfulness genoemd. Dit resulteerde in het concept 'Dadadenken', geïnspireerd op de kunststroming dadaïsme. Door Dadadenken leren kinderen op een andere manier naar de wereld kijken. dadadenken.nl

De teenkabouter*

- Stel je voor dat je een teenkabouter bent. Teenkabouters lopen heel langzaam en anders, dat kunnen ze heel goed.
- Doe je schoenen en sokken uit en ga staan.
- Doe je handen op je rug.
- Loop heel langzaam vooruit en terwijl je loopt, zorg je ervoor dat je tenen steeds eerst de grond raken en dan rol je je voet af naar je hak. Dat is dus het tegenovergestelde van hoe je normaal loopt.
- Probeer steeds naar een punt op de grond te kijken dat ongeveer twee meter voor je is.
- Probeer goed te voelen hoe je voeten rollen.
- Voel hoe de onderkant van je voet de grond raakt.
- Loop heel langzaam door.

Een aanvulling op het boek *Spelen in stilte* kunnen de kaartensets van Helen Purperhart zijn. Zij is gespecialiseerd in kinderyoga en maakt kaartensets, zoals ademspelskaarten, kinderyogakaarten en kindermeditatiekaarten. En als iedereen té rustig is geworden, zijn er nog de energizerkaarten.

Ook de serie boekjes *Relax Kids* van Marneta Viegas, met (sprookjes)meditaties voor kinderen, helpen rust in de klas en bij de kinderen te brengen.

Wie ben ik?

Zelfkennis kan bijdragen aan meer rust in de klas. Dit kan ontwikkeld worden met de *Hooggevoeligheid spelen en coachingskaarten voor kinderen* van 248media uitgeverij. Deze zijn ook bruikbaar voor kinderen die niet hooggevoelig zijn. Voor iedereen geldt immers dat hoe meer je van jezelf begrijpt, hoe makkelijker het is om met je emoties om te gaan.

In de gebruiksaanwijzing staan diverse werk- en spelvormen beschreven. Maar u kunt het ook simpel houden en elke dag vijf minuten besteden aan een van de vragen van de opdrachtkaarten. De kinderen kunnen over deze vraag even in stilte nadenken. Wie wil, mag vervolgens zijn gedachten delen, maar het hoeft niet. Bijvoorbeeld: Noem een oneerlijke situatie die jij hebt meegeemaakt. Wat deed je? Hoe reageerde je? Zo leer je jezelf steeds beter kennen.

Filosoferen over jezelf

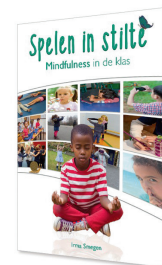
Je kunt ook op een filosofische manier zelfonderzoek doen. Dan probeer je het individuele te overstijgen en tot meer universele ideeën over identiteit te komen. Nadenken over jezelf is iets wat veel filosofen hebben gedaan. Als je de wereld wilt begrijpen, moet je eerst jezelf begrijpen, zo is hun redentatie. Daarom deze lestim voor meer zelfinzicht. Het is meteen ook een leuke kunstzinnige opdracht. Download voor deze les de praatkaartjes *Wat hoort bij mij?* van praxisbulletin.nl en volg de onderstaande stappen:

- Teken in drie minuten een snel zelfportret.
- Teken in drie minuten bij je zelfportret iets wat echt bij jou hoort.
- Bespreek de praatkaartjes.



Hierop staan dingen zoals 'mijn schoenen', 'mijn slaapkamer', 'mijn vrienden' en 'mijn talenten'. Wat is onderdeel van wie de kinderen zijn? Belangrijk is dat de kinderen steeds uitleggen waarom ze dat vinden. Laat de kinderen na het bespreken van alle kaarten een top vijf maken van de dingen die het meest over hen zelf zeggen. Dit mogen ze in hun tekening erbij schrijven. Om met een positieve gedachte af te sluiten, schrijven de kinderen als laatste onder hun tekening wat er bijzonder aan hen is. 'Ik ben bijzonder omdat ik heel goed kan paardrijden. Ik hoefde dat niet te leren. Ik kon het gewoon.'

* Uit: *Spelen in stilte* van Irma Smegen (Leuker.nu, 2017)



Praxisbulletin.nl

Dit artikel heeft een uitbreiding op praxisbulletin.nl. Daar zijn opgenomen:

- praatkaartjes *Wat hoort bij mij?*