Amsterdam, 2022

happy minds.

stressreductie in het primair ‘urban’ onderwijs

Drs. Hanneke Velthuijsen

Ontwerp & illustraties door **Studio Jee**

Het Centre of Expertise Urban Education van de Hogeschool van Amsterdam heeft vanuit met de Faculteit Onderwijs en Opvoeding, onderzoek gedaan naar yoga, meditatie en mindfulness in het primair onderwijs.

Het is een eerste oriënterend onderzoek, dat nog niet eerder is uitgevoerd op Nederlandse bodem. Vandaar dat met de **literatuurstudie** vooral gekeken is, naar de ervaringen van wetenschappers in het buitenland. Ook is er een enquête gehouden onder Amsterdamse basisscholen en heeft er een gesprek plaatsgevonden met experts uit de Amsterdamse praktijk.

Het doel van het onderzoek is om scholen te voorzien van innovatieve lesmethodes en om kinderen in urban settings, dus grootstedelijk gebied, beter toegang te geven tot stress reducerende activiteiten zoals yoga, meditatie en mindfulness.

Uit het onderzoek is gebleken dat scholen behoefte hebben aan voorlichtingsmateriaal als het gaat om stress reducerende activiteiten in de klas: vandaar dit gratis digitale boekje, dat voor iedereen in het onderwijs interessant zou kunnen zijn.

Veel leesplezier!

inhoud

1. Waarom stress reducerende activiteiten in de klas?
2. Welke stress reducerende activiteiten zijn er?
3. Wat zegt de wetenschap over yoga, meditatie en mindfulness in de klas?
4. Wat kun je doen als school?
5. Methodes specifiek voor primair onderwijs
6. Mindfulness, meditatie en yoga zijn ook heel fijn voor de docent
7. Behoefte vanuit het onderwijs in Amsterdam
8. Kinderen gaan met een open en vriendelijke houding de wereld in

Tot slot: tips van de experts

Wist je dat:

In de grote stad ervaren kinderen meer stress: daar zijn stress reducerende activiteiten dus hard nodig, maar deze zijn vaak best kostbaar en niet voor iedereen toegankelijk.

Daarmee is het extra belangrijk dat kinderen op school, dus gratis, tools meekrijgen om beter met deze stress om te leren gaan.

Wil je weten wat voor invloed stress kan hebben op het brein? Kijk dan **hier** voor een filmpje.

‘Als je acht jaar lang een achtweekse cursus krijgt en dagelijks te maken hebt met kleine korte oefeningetjes dan leren we kinderen wie ze zelf zijn en ik zie het als onze opvoedkundige taak om kinderen te leren in deze best ingewikkelde maatschappij om te leren gaan met prikkels en de hoeveelheid impulsen die op ze af komen.’

– Mindfulness docent Willibrordschool

1. Waarom stress reducerende activiteiten in de klas?

Zijn stress reducerende activiteiten zoals yoga, meditatie en mindfulness voor kinderen wel echt nodig? Ervaren kinderen überhaupt stress in hun jeugd? Het antwoord is ja (blijkt uit onderzoek). Kinderen met veel stress kunnen mentale en fysieke problemen ontwikkelen. Het doel van het onderzoek was dan ook niet het onderzoeken óf het werkt, maar met name om te laten zien dát de inzet van stress reducerende activiteiten op de basisschool preventief kan werken op het ontwikkelen van stress gerelateerde problemen.

In grote steden is er sprake van meer spanning bij kinderen, vanwege urban stress en de daarbij komende opvoedstress. Door middel van het toegankelijk maken van stress reducerende activiteiten op de grootstedelijke basisschool, kun je die groep kinderen bereiken die stress ervaren.

De meeste onderzoeken naar yoga, mindfulness en meditatie op de basisschool laten zien dat er met name een positieve invloed is op het leren omgaan met stress, waardoor stress vermindert en kinderen zich meer ontspannen voelen. Maar wat is stress nou eigenlijk? En wat doet het met je?

Wat is stress?
Stress betekent dat de draaglast groter is dan de draagkracht. Je voelt spanning en druk en hebt het gevoel dat je niet aan de eisen kan voldoen die aan jou gesteld worden. Gezonde stress is nodig om goed te kunnen functioneren, maar het moet niet te heftig zijn of te lang aanhouden. Stress kan ook nuttig zijn, zoals het alert zijn in gevaarlijke situaties of wanneer je een deadline of examen hebt. Langdurige blootstelling aan stress kan schadelijk zijn voor het brein en het kan allerlei fysieke en mentale problemen geven, zoals vermoeidheid, vergeetachtigheid en concentratieproblemen.

Urban stress
Het wonen in grootstedelijke gebieden kan extra stress met zich meebrengen en een negatief effect hebben op het welbevinden van families. Er is meer huiselijk geweld, meer omgevingsstress en daarmee een toename van fysieke klachten en het ontwikkelen van ziekte. Ook is er een toename te zien van mentale stoornissen bij jongeren vanwege urbanisatie.

Meer weten?
Teveel blootstelling aan stress kan schadelijk zijn. Wil je meer weten?

Bekijk **hier** de uitgebreide literatuur-studie van dit onderzoek.

2. Welke stress reducerende activiteiten zijn er?

Wat is nou wat?

Je kunt op verschillende manieren stress reduceren; bijvoorbeeld door te sporten en te bewegen, naar buiten te gaan en in de natuur te zijn, muziek te maken, te slapen, yoga te doen en door te mediteren.

Bewegen en mediteren blijken de twee meest efficiënte manieren te zijn, om stress te reduceren.

Mediteren is de basis van yoga en mindfulness; alles draait om het mediteren. Daarmee leer je door stil te zitten en te focussen op de ademhaling, om de aandacht naar binnen te keren in de ruimte tussen de gedachten in. Dat geeft rust. Wat best handig kan zijn in een wereld vol met prikkels.

Voor kinderen kan dit een hele fijne manier zijn om met een 'brainbreak' het hoofd -met al die gedachten- even stil te zetten en tot rust te laten komen. Op die manier is het brein weer even *energized* om er later weer flink tegenaan te kunnen gaan. Tijdens het sporten geven we ons lichaam soms ook even de tijd om tot rust te komen. Dat kunnen we tijdens de lessen ook doen met een meditatie, om onze hersenen ook een pauze te geven.

Kinderen ervaren dit over het algemeen genomen als prettig en ze voelen zich daardoor van binnen beter; ze zitten lekkerder in hun vel dus. Ze kunnen zich daarna beter concentreren en de aandacht bij de les houden.

De stress reducerende oefeningen moeten natuurlijk niet als doel hebben om kinderen weer rustig te maken in de klas, het is echt bedoeld om later weer frisser na te kunnen denken. Als kinderen lang stil zitten in de klas, is het goed om hen eerst even te laten bewegen (dat kan ook gewoon op hun plek staand of zittend), om daarna pas te gaan mediteren. Anders moeten ze wel heel veel stil zijn, stil zitten en niet bewegen, terwijl kinderen van nature juist beweeglijk zijn!).

Wij vragen kinderen altijd om de aandacht bij de les te houden, maar hoe doe je dat nou eigenlijk? Hoe werkt aandachtig zijn? Met bijvoorbeeld mindfulness en meditatie leren kinderen om hun aandacht-spier te trainen, zodat het steeds gemakkelijker wordt voor hen om de dingen met aandacht te doen en meer in het nu te zijn.

Yoga
Yoga is een lichaams- en geestpraktijk met historische oorsprong in de oude Indiase filosofie. Net als andere meditatieve bewegingspraktijken die worden gebruikt voor gezondheidsdoeleinden, combineren verschillende yogastijlen meestal fysieke houdingen, ademhalingstechnieken en meditatie of ontspanning.

Meditatie
Mediteren heeft over het algemeen genomen een aantal vaste elementen van stilzitten met de ogen dicht, in het nu zijn met een focus op de ademhaling, de geest, het lichaam of een object. Met mediteren keer je naar binnen en kom je tussen de gedachten door in een staat van gelijkmoedigheid. Het is een manier om in het nu te zijn en door middel van een helicopterview lichaam en geest objectief waar te nemen.

Mindfulness
De kunst van mindfulness is om gedachten te accepteren zoals ze zijn, zonder oordeel. Je leert in het moment te zijn of meer in het nu te leven, door alles met aandacht te doen. De basis van mindfulness is het mediteren en tijdens Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), worden tijdens de trainingen ook yogaoefeningen gedaan.

Voordelen

- Het beter leren omgaan met stress geeft kinderen kracht, zelfvertrouwen en motivatie
- Yoga, meditatie en mindfulness oefeningen zijn relatief goedkoop, weinig tijdrovend en uit onderzoek blijkt dat er eigenlijk geen nadelen te vinden zijn
- Korte stress reducerende oefeningen tussen de lessen door leveren vaak veel tijd op, omdat daarna de concentratie dieper is, wat zorgt voor een rustiger leerklimaat in de klas
- Kinderen leren geduld, zelfacceptatie, vriendelijkheid, doorzettingsvermogen, optimisme en dankbaarheid door het regelmatig beoefenen van mediteren en mindfulness

3. Wat zegt de wetenschap over yoga, meditatie en mindfulness in de klas?

Stress reducerende activiteiten in de klas zoals yoga, mindfulness en meditatie helpen niet alleen met het terugdringen van stress. Er is volop wetenschappelijk onderzoek verricht in bijvoorbeeld Amerika, Engeland, Duitsland en België, waaruit blijkt dat deze activiteiten positief kunnen bijdragen aan de mentale, cognitieve, fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. De uitkomsten hiervan vind je in het blokkenschema hieronder.

Wat zeggen de docenten?
Interessant om ook eens te bekijken wat de docenten op Amsterdamse basisscholen zeggen over het effect van yoga, meditatie en mindfulness in de klas. Opvallend is dat alle scholen die meededen aan de enquête, de activiteiten tijdens lestijd aanbieden, waarvan één school deze daarnaast ook nog na schooltijd aanbiedt. De meeste activiteiten worden aangeboden door de leerkracht zelf (5) of door een combinatie van de leerkracht en een vakdocent (3). Op twee scholen is er alleen een vakdocent die de activiteiten verzorgt.

Opvallend hierbij is dat de ervaring van de respondenten uit het onderzoek laat zien dat stress reducerende activiteiten zeer positief worden ontvangen door de kinderen en dat er een hoog positief effect is op het leerklimaat in de klas. Kinderen zijn meer ontspannen en er is meer rust in de klas. De ervaring van de respondenten laat zien dat er ook meer empathie tussen de kinderen is en in mindere mate heeft het ook een positief effect op het pestgedrag. Kinderen kunnen zich in ieder geval beter concentreren en beter omgaan met emoties. Een fysiek effect van mediteren en mindfulness op de gezondheid lijkt er volgens de respondenten wel te zijn, maar in mindere mate. Yoga activiteiten lijken wel een positief effect te hebben op de fysieke gezondheid en kinderen ervaren zichtbaar meer plezier in bewegen bij het doen van yoga op school.

Meer weten?
Wil je meer weten? Bekijk dan het complete **literatuuronderzoek**.

Kijk tip!
"In het jeugdjournaal: steeds meer basisscholen geven yoga"

Tijdens de pandemie geeft meester Raymond yoga aan zijn klas, om beter om te leren gaan met stress. Bekijk hier het filmpje!

Wat zeggen de docenten?

De 11 respondenten die al regelmatig stress reducerende activiteiten aanbiedt waarderen deze als volgt (op een schaal van 1 tot 5)

Kinderen zijn meer ontspannen	●●●●○
Er is meer rust in de klas	●●●◐○
De docent ervaart zelf minder stress	●●●○○
Kinderen voelen zich beter in hun vel	●●●●○
Positief effect op het leerklimaat in de klas	●●●●○
Positief ontvangen door de kinderen	●●●●◐
Kinderen ontwikkelen meer empathie	●●●◐○
Er wordt minder gepest	●●●○○
Meer plezier in schoolse activiteiten	●●●◐○
Kinderen kunnen zich beter concentreren	●●●◐○
Zij kunnen beter met elkaar communiceren	●●●○○
Zijn minder vaak ziek	●●○○○
Kunnen beter met hun emoties omgaan	●●●◐○
Zij kunnen beter zelfreflecteren	●●●○○
Alleen bij yoga activiteiten: meer plezier in bewegen	●●●●○
Alleen bij yoga activiteiten: fysiek gezonder	●●●○○

Verandering in het brein

De neurowetenschap laat zien dat mediteren het brein positief verandert. In dit **filmpje** wordt dat uitgelegd door **dr. Sara Lazar** van de Universiteit van Harvard.

Een happy mind

Kinderen voelen zich gelukkiger en kunnen beter hun emoties reguleren, bovendien ervaren zij minder angst en depressie. Kinderen leren reflecteren, een pauze nemen alvorens te reageren en krijgen meer begrip van hun eigen gevoelens.

'Ik vond het heel fijn wat het met me deed, dat ik eigenlijk vertrouwen in mezelf kon hebben en dingen waar ik moeite mee heb, dat ik daar weer in kan geloven.'

– Leerling Willibrordschool

Cognitief vermogen

Kinderen kunnen zich beter concentreren en verbeteren hun schoolprestaties, geheugen en cognitief vermogen: met minder stress en een leeg hoofd, kun je beter leren

'Je wordt er heel rustig van. En later kun je ook iets weggooien in je hoofd als het niet leuk was.'

– Leerling Willibrordschool

Verbinding en sociale vaardigheden

Sociale vaardigheden verbeteren en het gevoel van verbinding vergroot. Met stress reducerende activiteiten op school leren kinderen sociaal emotionele vaardigheden ontwikkelen zoals empathie, doorzettingsvermogen, vriendelijkheid, emotie regulatie, zelfacceptatie, geduld, optimisme en sociale vaardigheden om relaties aan te gaan.

Dankbaarheid en compassie

Ook leren zij dankbaarheid en ontwikkelen compassie voor zichzelf en anderen. Kinderen worden meer bewust, accepteren meer en worden meer flexibel in hun persoonlijkheid.

'We geven meer om elkaar, heel veel eigenlijk..'

– Leerling Willibrordschool

Positief leefklimaat

Een betere sfeer in de klas en een prettiger leerklimaat. Sommige wetenschappers beweren zelfs dat een betere zelfregulatie en de ontwikkeling van compassie en empathie, zouden kunnen bijdragen aan het verminderen van pestgedrag.

Fysieke voordelen van yoga

Kinderen voelen zich fysiek gezonder en zijn minder vaak ziek. Met yoga op school neemt het plezier in bewegen bij kinderen toe en zij gaan na schooltijd ook meer bewegen. In Amerika is yoga al regelmatig een vast onderdeel van de lessen lichamelijke oefening op scholen in urban settings: voor het terugdringen van obesitas, een betere gezondheid van kinderen en een sterker immuunsysteem.

Relatie met de docent

De docent heeft minder stress en een betere band met de kinderen. Mediteren in de klas zorgt voor een positieve 'mood' bij docent en leerlingen

'De aandachtsoefeningen die we doen zijn een middel om tot leren te komen, om lekker in je vel te zitten, een middel om je te verbinden met de kinderen in de klas. Dat het zorgt voor dat er een balans is tussen mij en de kinderen in de klas.

- Docent Willibrordschool

4. Wat kun je doen als school?

Docenten moeten al zoveel. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat er nog iets extra's moet gebeuren of dat er ergens zomaar een uur vandaan getoverd kan worden om ook iets aan stress reductie te doen. Dat zou zelfs meer stress kunnen opleveren voor de leerkracht! Het is juist de bedoeling dat de oefeningen het huidige curriculum kunnen verrijken, zoals het doen van een korte energizer tussen de verschillende vakken door. Daarmee wordt meestal tijd en energie bespaard, omdat de concentratie van de kinderen daarna beter gaat zijn en het leerklimaat in de klas meer ontspannen. Rust in het hoofd betekent vaak ook

Op het moment dat er een rustmoment is, worden gevoelens en emoties beter waargenomen. Soms komen juist dan emoties vrij, omdat er ruimte is vanwege de rust in het hoofd. Vandaar dat op veel scholen mindfulness in combinatie met een methode voor sociaal emotioneel leren (SEL) wordt gegeven: met een korte meditatie kun je beter bij je gevoel komen.

Dat doen ze ook op 'mindful' school De Willibrord op IJburg. Zij mogen de naam 'mindful' dragen, omdat alle kinderen en ook alle docenten ieder jaar een achtweekse mindfulness cursus doen.

Stilzitten als een kikker

De experts die meededen aan ons onderzoek gebruiken twee verschillende methodes. Voor mindfulness is dat de methode **Eline Snel** en voor yoga en meditatie oefeningen is dat **Yoga energizers voor kinderen**.

Shanna (4 jaar) doet een aandachtsoefening uit 'Stilzitten als een Kikker' een methode voor kinderen en hun ouders.

meer ruimte in de tijd en een prettigere sfeer in de klas.

Het is dus heel goed mogelijk om met wat kleine korte oefeningen te beginnen. Ook zijn er mogelijkheden om binnen het huidige curriculum kinderen tools te leren om met stress om te leren gaan, zoals bijvoorbeeld met yoga als onderdeel van de gymles. Of mediteren als onderdeel van levenskunde lessen, normen en waardenonderwijs, burgerschap en de ontwikkeling van sociaal-emotionele vaardigheden.

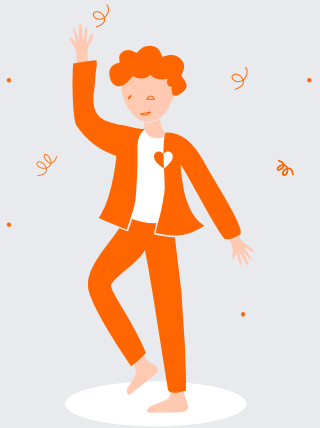
Bekijk hier een filmpje met hun ervaringen

'Sommige kinderen hebben heel veel energie, dan neem ik ze apart en doen we verschillende yoga en meditatie oefeningen, dan worden ze weer rustig. En je hebt ook kinderen die helemaal rustig zijn en toch yoga willen doen om sneller te kunnen presteren. Dan doen we andere oefeningen zodat ze weer actief worden.'

-Yogadocent tijdens het Expertgesprek

Dansen & lichtmeditatie

Een klas in de middenbouw (met kinderen van 8 jaar oud) gaat eerst dansen om de energie eruit te gooien en daarna doen zij de lichtmeditatie uit het boekje **'Yoga-energizers voor kinderen'** een methode voor kinderen van 4 tot 12 jaar en hun ouders, coaches, begeleiders en docenten waarbij liefde en geluk centraal staan.



Tips stress reducerende activiteiten

- Afwisselen met bewegen en stilte maakt de oefeningen leuker en uitdagender voor kinderen.
- Je kunt als docent zelf laagdrempelig starten met allerlei stress reducerende oefeningen uit boekjes en van het internet. Ook dat heeft al effect op de docent, de leerlingen en het klimaat in de klas.
- Als de docent zelf mindfulness, meditatie of yoga beoefent hebben de oefeningen in de klas vaak veel meer effect, bovendien kom je als docent zelf ook lekkerder in je vel wat weer een positief effect heeft op het leerklimaat.
- Probeer bij het aanbieden van stress reducerende activiteiten zoveel mogelijk te differentiëren naar leeftijd: hoe jonger het kind, hoe korter zij kunnen mediteren of stilzitten. Afwisselen met bewegen vinden zij meestal heel leuk en tijdens het mediteren kun je bijvoorbeeld een meditatieverhaaltje voorlezen (fantasie-element). Het afwisselen van bewegen en stilzitten, zou steeds meer afgebouwd kunnen worden, naar mate kinderen ouder worden. Als kinderen vanaf een jonge leeftijd leren mediteren, zouden ze in hogere klassen, ook meer zelfstandig kunnen ondernemen als het gaat om een pauze nemen van stilte en rust, wat de autonomie en zelf regulatie ten goede zou kunnen komen.
- Naar mate de leeftijd vordert gaat het perspectief meer van het zelf naar de ander en naar buiten gericht de maatschappij in: voor oudere kinderen zou het sociale aspect een rol kunnen spelen als onderdeel van de aandacht training, met daarbij niet alleen aandacht voor jezelf, maar ook voor de ander en hoe men zich in de maatschappij beweegt. Meditatie en yoga bevordert het morele besef, compassie en empathie. Het zou mooi zijn als er in het curriculum rekening wordt gehouden met die ontwikkeling en kinderen de mogelijkheid krijgen om zich vanuit school, in te zetten voor anderen en de maatschappij.

Yogacalm

Yogacalm is een project in Amerika waarbij yoga werd gecombineerd met Sociaal Emotioneel Leren. Dit werd in 2014 onderzocht door de Wayne State University. Uit het onderzoek bleek dat de kinderen minder stress ervaarden, een betere concentratie hadden voor hun schoolwerk, hun gedrag binnen en buiten de klas verbeterde. Maar liefst 72% van de kinderen gaf aan beter hun angst en agressie te kunnen reguleren. Een quote van een docent tijdens het onderzoek:

'Yoga in my classroom creates a sense of community. They are more of a unified group. Something about yoga brings the students together, almost like team building.'

Augeo

De organisatie Augeo biedt levenskunde lessen aan in een programma dat internationaal wordt erkend als anti-pestprogramma, maar het is meer: kinderen leren met meer aandacht door het leven te gaan, positief te denken, emotionele veerkrachtiger te zijn, dankbaar te zijn en zij leren omgaan met stress door middel van yoga en meditatie. Levenskunde lessen kunnen dus ook beschouwd worden als stress reducerende activiteit(en).

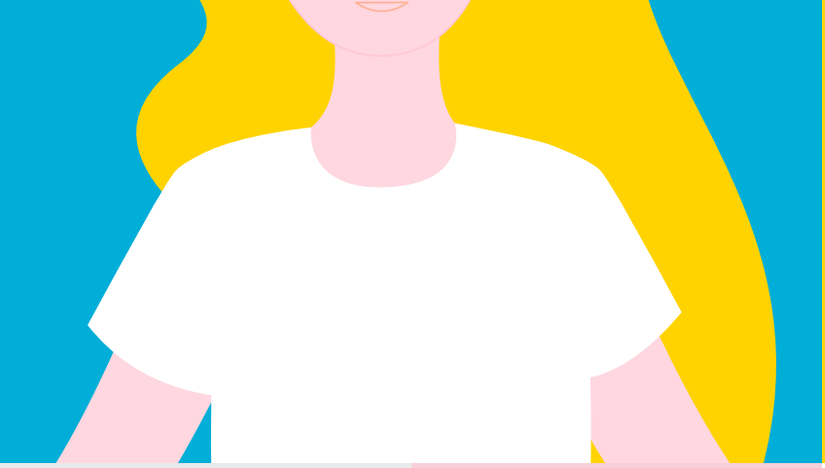
5. Methodes specifiek voor primair onderwijs

De achtweekse cursus voor mindfulness wordt ook wel MBSR genoemd: Mindfulness Based Stress Release. Dat is een wetenschapplijk onderbouwde methode voor kinderen, jongeren en volwassenen.

Kinderen en leerkrachten krijgen daarmee een intensieve aandachtstraining. In Nederland is deze methode binnen de geestelijke gezondheidszorg wetenschappelijk getest (door UvAminds). Op scholen is deze methode nog niet wetenschappelijk getest, maar daar is wel een aanzet toe gemaakt.

Daarin wordt mindfulness gecombineerd met bijvoorbeeld sociaal emotioneel leren (SEL) en positieve psychologie.

Onderzoeker Katherine Weare heeft een gids gemaakt voor scholen in Engeland 'the Mindfulness Initiative Guide' met daarin alle informatie over mindfulness met kinderen in het primair onderwijs: ook een handig boekje voor ons in Nederland.



Naast deze achtweekse cursus wordt aangeraden om ook in de klas aan de slag te gaan met de oefeningen, zodat ook het leerklimaat is ingericht om aandachtig te kunnen zijn en om gezond met stress om te leren gaan. Daar zijn de eerder genoemde methodieken natuurlijk geschikt voor met individuele oefeningen, activiteiten in groepjes en energizers voor de hele klas.

In het buitenland zijn wel een aantal wetenschappelijk bewezen methodieken, speciaal voor in de klas te vinden, zoals bijvoorbeeld het MindUp programma.

‘Het is geen quickfix, je kunt niet zeggen we doen het een jaartje en dan hebben we een rustige school. Het is blijven onderhouden en wat we zeggen de aandachtspier constant trainen en ouders erbij betrekken zodat we allemaal dezelfde taal spreken.’

– Mindfulness docent, Expertgesprek

‘Wat ik merk is dat kinderen emoties beter onder woorden kunnen brengen en dat ze minder achter hun impuls aan gaan. Dat is wat we merken in de klas en op school. Tien jaar geleden ging het er zeker anders aan toe op school. Kinderen reageren nu minder vanuit hun eerste impuls en kunnen beter met hun emoties omgaan.’

– Mindfulness docent, Expertgesprek

UvAminds

UvAminds is een Academisch Behandelcentrum van de Universiteit van Amsterdam. Zij geven met name mindfulness trainingen aan jongeren en ouders.

UvAminds doet al jaren wetenschappelijk onderzoek naar mindfulness in de geestelijke gezondheidszorg. Zij zien aanzienlijke verbeteringen bij jongeren als het gaat om aandacht, concentratie en zelfregulatie. De ouders worden altijd betrokken in de behandeling, zodat zij samen met hun kind met mindfulness aan de slag gaan. De band tussen ouders en kinderen zien zij daarmee aanzienlijk verbeteren. Ouders kunnen hun kind dan beter helpen om met stress volle situaties om te gaan en tegelijkertijd komen zij zelf ook beter in hun vel doordat ze beter leren omgaan met stress. Voor deze jongeren en hun ouders zou het mooi zijn als ook de school daarin een rol krijgt: op die manier hebben hun trainingen meer effect, omdat iedereen om het kind heen als het ware dezelfde taal spreekt.

‘De essentie is dat wij proberen als Academisch Centrum om ons hard te maken dat mindfulness in de databanken van effectief bevonden jeugdinterventies opgenomen wordt. Onze wetenschappelijke onderzoeken laten echt afnames van aandachtsproblemen zien, afnames van hyperactief gedrag en impulsief gedrag. We zijn daar al jaren en nog jaren mee bezig, zoals onderzoek waaruit blijkt dat ouders een minder kort lontje krijgen. Net als op school moet je het met elkaar doen, zo brengen wij het ook, maar dan op gezinsniveau. We kunnen ouders niet verplichten, maar als ouders hun kind komt inleveren van ‘leer het even mindfulness’ dan zeggen wij bij de voordeur al dat het op gezinsniveau wordt geleerd. Dan zie je op gezinsniveau en ook tussen ouders en kinderen, verbeteringen, waarbij ze wat vriendelijker en gezonder met elkaar omgaan. Belangrijk is om ook school erbij te betrekken, dus een mindful school zou heel goed aansluiten op onze aanpak’.

- Directeur Uvaminds tijdens het Expertgesprek

6. Mindfulness, meditatie en yoga zijn ook heel fijn voor de docent

Studies in het buitenland laten zien dat ook de leerkracht zich beter voelt met yoga, meditatie en mindfulness. Leerkrachten zijn minder vaak ziek, hebben minder kans op een burn-out en kunnen gemakkelijker omgaan met stress. Door een betere sfeer in de klas, voelt de docent zich beter in zijn of haar vel.

Op een aantal scholen in Amsterdam wordt mindfulness vanuit een goed personeelsbeleid aangeboden, zonder dat het een beleid is op de school om dit bijvoorbeeld ook met de kinderen in het curriculum te verwerken. Wanneer een docent zelf een training mindfulness start of bijvoorbeeld in de vrije tijd aan yoga of meditatie doet, kan dit ook al een positieve uitwerking hebben op het werk als leerkracht.

De experts van dit onderzoek zien dat de verbinding tussen kinderen onderling verbetert met het doen van yoga, meditatie en mindfulness, maar ook dat het de band tussen leerkracht en leerling verbetert en er meer verbinding met elkaar is.

‘Het aanbieden van mindfulness en yoga oefeningen is belangrijk voor kinderen omdat ze zich beter gaan voelen, maar het is ook een verbetering voor de maatschappij en een verbetering voor jezelf als docent; dat je blij bent. Het gaat niet alleen om praten, het gaat juist om het te gaan doen.’

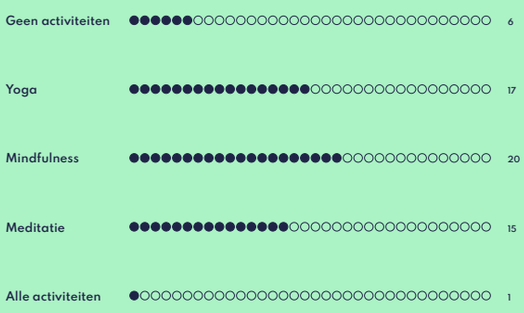
- Yoga Docent in Expertgesprek

Katherine Weare schreef in 2017 samen met Zen Master Thich Nhat Hanh het boekje ‘Happy Teachers Change The World: A Guide to Cultivating Mindfulness in Education’. De methode in het boek is een richtlijn voor docenten en beschrijft acht stappen om met mindfulness te oefenen in de klas: adem, de bel van mindfulness, zitten, lopen, het lichaam, eten, onze emoties in acht nemen en samen zijn. Kinderen en docenten leren daarmee om ‘mindful’ door het leven te gaan door het in hun dagelijkse routine te oefenen. Met de eerder genoemde gids 'the Mindfulness Inititative' en dit boekje, zou een docent heel gemakkelijk en toegankelijk zelf aan de slag kunnen.

7. Behoefte vanuit het onderwijs in Amsterdam

Uit de enquête van dit onderzoek is naar voren gekomen dat er op Amsterdamse scholen voornamelijk behoefte is aan tijd, aan scholing voor docenten, en aan algemene voorlichting over dit onderwerp (vandaar dit boekje). Daarnaast is er ook behoefte aan methodieken specifiek gericht op stress reducerende activiteiten in de klas voor alle leeftijden, met name voor de onderbouw. Er is dus nog werk aan de winkel!

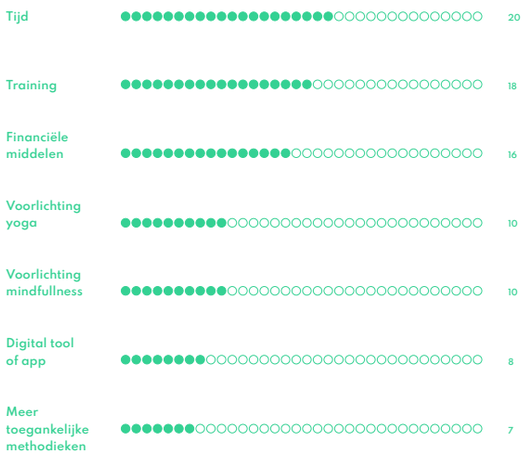
Maar liefst 82% van de 34 respondenten geeft aan dat zij interesse hebben om yoga en meditatie gerelateerde stress reducerende activiteiten aan te bieden of het huidige aanbod uit te breiden, met name mindfulness (20), yoga (17) en meditatie (15).



Middelen die de docenten nodig hebben

'Kennis en mensen die hier ervaring mee hebben en hier het team in kunnen trainen. Ik zie hierin ook wel veel voordelen op langere termijn. Als kinderen rustiger zijn en minder stress ervaren kunnen ze wellicht beter tot leren komen. Maar er moet al zo veel geleerd worden aan taal en rekenen etc. in de korte tijd die we hebben'

- Anonieme docent en enquête deelnemer



8. Kinderen gaan met een open en vriendelijke houding de wereld in

Goed leren omgaan met stress en bewust reflecteren over zichzelf in stilte, geeft kinderen tools mee voor het hele leven en laat zien dat ze ook in de toekomst beter met stress kunnen omgaan. Dat is best handig in een stressvolle samenleving. Het brengt vriendelijke kinderen voort, met een Happy Mind en een open, maar toch ook sterk en getraind hart. Kwaliteiten die van harte welkom zijn in onze maatschappij.

'Ik vind het belangrijk dat kinderen met een open en vriendelijke houding de wereld in gaan.'

- Docent Willibrordschool op Youtube

Wil je meer lezen?
Ga dan hier verder met het uitgebreide **literatuuronderzoek**.

'Als elke achtjarige in de wereld wordt onderwezen in meditatie, kunnen we in één generatie al het geweld in de wereld uitroeien.'

- Dalai Lama

Tot slot: tips van de experts

- **'Beginnen! Ook leerkrachten zonder verdere scholing op dit gebied kunnen starten met bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen of opdrachten als 'luisteren naar de stilte'... het effect is er direct!'**

  - Anonieme docent en enquête deelnemer

- **'Start met de docenten, zij gaan het uitdragen.'**

  – Mindfulness docent tijdens het Expertgesprek

- **'Laat vrijblijvendheid voorop staan: een kind moet het willen.'**

  – Yoga docent tijdens het Expertgesprek

- **'Mediteren, yoga of mindfulness lijkt heel zweverig, maar dat is het juist niet, het laat je aarden en met beide benen op de grond staan. Het is juist een manier om in balans te komen met jezelf, je omgeving en de natuur.'**

  – Yoga docent tijdens het Expertgesprek

- **'Een tip is gewoon gaan doen, juist nu is het nodig. Het is heel belangrijk nu op dit moment voor alle scholen eigenlijk, dat er wat gedaan wordt, want er zijn altijd kinderen die met bepaalde problemen zitten en door mindfulness of yoga kunnen kinderen zich beter in hun vel voelen en beter in de maatschappij functioneren.'**

  - Yogadocent tijdens het Expertgesprek

Met dank aan

Een aantal toegewijde collega's van de Hogeschool van Amsterdam: Marjan Ypma, Patricia Hogervorst, Daphne Wiersema, Claudia van Kruistum, Marie-José Koerhuis-Pasanisi, Emran Riffi Acharki, Rochelle Helms, Esther Michorius, Mirjam Stefels en Marte van der Hoed.

Met bijzondere dank aan: Esther de Bruin (UvAMinds), Puck Euwe (Gemeente Amsterdam), [redacted] Mirjam Blok (Willibrordschool), Anne Steigstra (student Pedagogiek) en Josse Willems (Studio Jee).

CoE Urban Education | Hogeschool van Amsterdam

© 2022 Hogeschool van Amsterdam