



Hier en nu
Door de stortvloed prikkels die dagelijks op kinderen afkomt, wordt het steeds belangrijker dat zij leren ontspannen.

EEN *stille* KLAS

Tekst: Pam van der Veen Foto's: Marco Okhuizen

'Gedachten die wegvliegen als zeepbellen'; kijk niet raar op als je je kind dat hoort zeggen. Op steeds meer scholen wordt les gegeven in mindfulness en yoga. 'Meester, dit is relaxed. Het lijkt wel of ik stoned ben!'

Voel je billen op de stoel en je voeten op de grond. Een denkbeeldig touwtje aan je hoofd zorgt ervoor dat je mooi rechtop zit. Richt je op je ademhaling, leg je hand op je buik om die te voelen. En ga dan in je stille lichaam zitten." De kinderen van groep 6 op basisschool De Kleine Reus in Amsterdam hebben allemaal hun ogen dicht. Hier en daar wordt wat gewiebel, maar de rest zit opvallend stil op z'n stoel. Voor de klas staat Lot Portier. In zes lessen van twee keer een half uur per week geeft zij hier mindfulness-training, een milde vorm van meditatie waarmee je je aandacht leert richten. Dat maakt je bewust van het hier en nu, van je eigen lichaam en gedachten en helpt je om meer ontspannen en gefocust te zijn. Heel heilzaam dus voor scholieren, van wie voortdurend van alles wordt verwacht. Na een hele dag opletten en je best doen, kan een momentje om even te 'resetten' wonderen doen. Niet alleen voor de concentratie, maar ook voor het gevoel van welzijn.

„Voel hoe je hart klopt in je borstkas,” zegt Portier tegen de klas. „Stel je voor dat je voor de spiegel staat en naar jezelf kijkt. Wat zie je? Wat doe je? Wat heb je nu nodig? Stel je die vraag en stuur jezelf dan een wens of compliment.” Na nog een moment van stilte laat ze een belletje klinken. De kinderen openen hun ogen. „Is het gelukt?” vraagt Portier. „Nee,” zegt een meisje. „Het licht kwam door mijn ogen. Ik kon me niet concentreren.” Portier knikt. „Je werd afgeleid. Dat is interessant. Hoe hadden we ook alweer geoefend dat je je aandacht weer kon terugbrengen?” Een jongetje steekt zijn vinger op: „Je kunt terug naar je ademhaling, juf.” „Precies,” zegt Portier. „Als je goed luistert naar jezelf, merk je allerlei dingen op. Een kriebel, een kramp, een slapende voet of een bepaalde gedachte. Maar dat verdwijnt weer als je je aandacht op je ademhaling richt. En zo kom je weer in je stille lichaam.”

Wie z'n kind van school of de buitenschoolse opvang haalt, moet niet vreemd staan te kijken als het vrolijk vertelt over yoga of →

meditatie. Steeds vaker worden kinderyoga-docenten en mindfulnessstrainers gevraagd om naar de klas of de opvang te komen. De meeste kinderen vinden het leuk, al was het alleen maar vanwege de onderbreking van de dagelijkse routine. Maar ook hebben ze er baat bij, zo blijkt uit onderzoek van de UvA naar mindfulnessstraining op scholen. Kinderen die voortgaand aan de training moeilijk met emoties omgaan, konden dat na de training beter. Het vergroot het lichaamsbewustzijn, waardoor ze beter leren luisteren naar zichzelf en kunnen anticiperen op bijvoorbeeld spanning en nervositeit. En ouders rapporteerden dat kinderen beter slapen na een cursus mindfulness.

Even checken

Weliswaar leven jonge kinderen van nature al behoorlijk in het hier en nu, maar dat verandert als ze naar school gaan, zegt George Langenberg. Hij is oprichter van MindfulKids, een mindfulnessstraining in de schoolklas. „Tijdens een schooldag sta je voortdurend ‘aan’, je moet presteren en je brein wordt als het ware uitgeput. Een moment van stilte kan dan heel goed zijn. Je maakt weer even contact met jezelf, om te checken hoe je ervoor staat. Ben je gespannen of onzeker, heb je veel gedachten, doet je lijf ergens pijn? Als je daar aandacht aan geeft, kun je daarna op een andere manier verder. Je wordt je bewust van hoe je in je vel zit en wat je nodig hebt om je beter te voelen. Je kunt bijvoorbeeld even iets anders gaan doen, dieper in- en uitademen of mischien een rondje door de klas lopen.”

Mindfulness gaat over het waarnemen van gevoelens, die gevoelens accepteren en op basis daarvan keuzes maken, vervolgt Langen-

Jonge kinderen leven van nature al heel erg in het hier en nu maar dat verandert vanaf het moment dat ze naar de basisschool gaan

berg. „Tijdens een oefening in de klas had een meisje zichzelf getekend onder een paraplu, met daarboven de woorden *boos, blij, verdrietig*. Daaronder stond: *Ik wacht*. Mooi als je dat leert: dat je die emoties kunt observeren, zonder dat ze jou te pakken nemen.”

Voordat hij MindfulKids oprichtte, werkte Langenberg als tekendocent in het voortgezet onderwijs en op een internaat. Daar paste hij zijn ervaringen met aandachtstraining al toe op kinderen met gedragsproblemen. „Als je



niet met ze praatte, niks van ze vroeg, maar ze gewoon de stilte liet ervaren, vonden ze dat heel prettig. Er gebeurden andere dingen dan wanneer je een therapeutisch gesprek met ze voerde. Zo deed ik een ontspanningsoefening met een groep leerlingen in de gymzaal. Ik liet ze op hun rug liggen en een reis door hun lichaam maken. Eén jongetje lag voortdurend te bewegen, mij na te praten, vieze woorden te roepen. Maar twee weken later vertelde hij

dat hij die oefening sindsdien elke avond deed en daardoor heel makkelijk in slaap viel. Bij pubers viel die oefening trouwens ook goed. ‘Meneer, dit is relaxed,’ zeiden ze. ‘Het lijkt wel of ik stoned ben!’”

Inmiddels leidt Langenberg volwassenen op om zelf mindfulnessstrainingen aan kinderen te geven. Ook Portier volgde haar opleiding bij hem. Ze geniet van de cursus die ze geeft op De Kleine Reus. „Ik wilde dat ik als kind zo’n handvat had gekregen,” zegt ze. „Dat ik toen al

geleerd had dat je zelf je aandacht kunt sturen en dat je bange of verdrietige gedachten gewoon kunt laten voorbijgaan. Want het zijn maar gedachten, geen feiten. Je kunt ze opmerken en je aandacht dan weer richten op iets anders. Kinderen worden de hele dag afgerekend op hun cognitieve kwaliteiten, dus het is heel gaaf als je zoiets ernaast kunt zetten.”

Gedachten zijn als wolven die je ongemoeid voorbij kunt laten drijven. Om dat te illustreren, haalt Portier haar bellenblaas tevoorschijn. Al snel vult de klas zich met zeepbellen. „Probeer ze niet kapot te prikken,” zegt ze. „Zie je hoe moeilijk dat is? Het is net als met gedachten. Het is lastig om er niet aan te zitten en ze gewoon te laten gaan. Maar het kán wel!” Bij de volgende oefening is dat dan ook het doel. „Doe je ogen weer dicht en focus op je ademhaling. Straks klinkt er een belletje. Wat is nu je eerste gedachte? Leg je hand op je hoofd en geef er even aandacht aan. Leg je hand dan weer op je buik en ga terug naar je ademhaling.”

Als Portier vraagt hoe het gegaan is, steken wel tien kinderen hun vinger op. Jan voelde een schokje in zijn vinger, werd zenuwachtig en daarna heel moe. Bram had opeens last van zijn achillespees. Emily werd duizelig en Julian had het gevoel dat hij een gedachte moest ver-



Stil
Lot Portier traint leerlingen van de basisschool om na een dag opletten te kunnen 'resetten'.



zinnen. Portier neemt alle ervaringen even serieus. „Er is geen goed of fout antwoord,” zegt ze. „Alles wat je voelt, telt mee.”

Concentratiespier

Er is veel belangstelling voor mindfulness voor kinderen, ziet Langenberg. Wellicht heeft het te maken met de stortvloed aan prikkels die er in groeiende mate op ons afkomt. Geconcentreerd zijn wordt steeds moeilijker, en voor leerlingen kan mindfulness een *tool* zijn om de aandacht te trainen. Al is het niet zo dat je je concentratiespier traint, benadrukt Langenberg. „Je ontwikkelt opmerkzaamheid, dus ook hoe je met je gedachten en met jezelf omgaat. Sommige ouders vinden dat niks. Die vinden dat school er is om te leren schrijven en rekenen, niet voor dit soort ‘zweverige shit’. Maar om taal en rekenen te leren, is het ook belangrijk dat je je hersens af en toe kunt resetten. Niet voor niets willen internationale scholen mindfulness opnemen in hun curriculum. Want om te kunnen excelleren is mindful bewustzijn heel belangrijk. Niet de grootste talenten schoppen het ‘t verst, maar de kinderen die het best stress kunnen hanteren.” ■

Meer lezen? mindfulkids.nl, kinderyoga.nl

Kinderyoga

Behalve mindfulness doet ook kinderyoga z'n intrede op school en de kinderopvang.

Pionier in Nederland is Helen Purperhart, van kinderoach- en kinderyoga-academie Jip & Jan. „Yoga maakt je bewust van je lichaam. Als je uit balans bent, voel je dat het eerst in je lijf. Een kind krijgt dan hoofdpijn, buikpijn of tics; een teken dat het eerdere signalen zoals vermoeidheid, heeft genegeerd. Met yoga leert het die signalen herkennen, waardoor het niet meer over z'n grenzen hoeft te gaan.” Purperhart is van oorsprong docent maat-

schappijleer en jeugdhulpverlener en heeft gewerkt op een school voor zeer moeilijk opvoedbare kinderen. „Ze kregen dankzij yoga hun gedachten beter op een rijtje. Het gaf ze een heel relaxed gevoel. Maar yoga is voor ieder kind. Uit onderzoek blijkt dat yoga in de klas overwegend positief wordt ervaren, dat het kan helpen tegen spanningsbuikpijn en zelfs pesten kan verminderen. Want behalve op lichaamsbewustzijn is kinderyoga gericht op plezier, samenwerken, rekening houden met elkaar, zeggen wat je voelt en voor jezelf opkomen.”



Het dansende dierenbos, Jasper Merle en Hester van Toorenburg (Spectrum, €20)



MindfulKids, HeartfulKids, George Langenberg en Rob Brandsma (Lannoo, €20)



Stilzitten als een kikker, Eline Snel (VBK, €15)



Voorbij
Tijdens een les mindfulness leren de leerlingen een gedachte te laten gaan. Net als een zeepbel.

