



(OpenClipart-Vectors | Pixabay)

Mindfulness 1

Mindfulness op school en in de klas, is een manier om **leerlingen te leren hun aandacht te richten** op hun gedachten, gevoelens, emoties en handelen. Aandacht is de sleutel tot leren. Door te oefenen op deze **bewuste aandacht** neemt de concentratie toe, worden leerlingen minder snel afgeleid. Ze leren ook omgaan met hun gedachten, gevoelens en emoties. Hierdoor ervaren ze minder stress en angst, meer veerkracht en rust.

Hieronder beschrijf ik **ter illustratie 3 korte mindfulness-oefeningen** die je in de klas kan gebruiken (met ook een link naar meer dan 80 oefeningen). Deze activiteiten zijn niet leeftijdsgebonden. Je kan zelf de inkleeding en aanpak aanpassen op maat van je leerlingen.

1. De aandachtige kikker
2. Beginnersblik
3. De keientoren

De aandachtige kikker

'Stilzitten als een kikker' werd bedacht door Eline Snel die ook een boek schreef over Mindfulness voor kinderen (5-12 jaar). Een kikker kan heel goed stilzitten en tegelijkertijd intens observeren wat er rondom hem gebeurt. Hij zit stil en ademt. Hij is opmerkzaam, maar reageert niet meteen. Gebruik een afbeelding of filmpje om dit te illustreren.

Het beeld van de opmerkzame kikker helpt leerlingen op dezelfde manier **stil te leren zitten** met de **volle aandacht in het hier en nu**. Ook als er iets rond hen gebeurt, stimuleer je hen om niet te reageren, alleen te observeren. Door hun aandacht te richten op de ademhaling wordt deze oefening een **ademhalingsmeditatie**.

Je kan volgend verhaal vertellen:

"Ga rustig zitten als een kikker op de grond, met een rechte rug. Laat je handen rusten op je benen. Sluit even je ogen. Je zit aan de kant van een grote vijver in het zachte gras. Je bent net als een kikker: je kan goed stilzitten. Je bent aandachtig en rustig. Armen en benen zijn stil, rug en billen zijn stil, hoofd en nek zijn stil. Heel je lichaam is stil en aan het rusten. Toch kan je van alles opmerken, in je lichaam, in je omgeving. Je voelt je adem: lucht stroomt naar binnen en opnieuw naar buiten. Je buik wordt bol en weer plat. Je ademt in en uit. Blijf rustig en aandachtig zitten naast de grote vijver in het zachte gras. Adem in... adem uit..."

De beginnersblik

Laat de leerlingen een voorwerp nemen dat ze heel goed kennen: pennenzak, sleutelhanger, smartphone,... Stimuleer hen dit te **onderzoeken met al hun zintuigen** alsof het de eerste keer is dat ze dit voorwerp zien. Hoe voelt het aan? Wat zie je er allemaal aan? Wat valt er op? Heeft het een geur? Beschrijf de kleur?

Je kan deze onderzoekende houding vaak gebruiken in de klas, ook om nieuwe dingen te verkennen. Geef de leerlingen de tijd om gericht te onderzoeken en stel ondersteunende vragen.



(OpenClipart-Vectors | Pixabay)

Mindfulness 1

De keientoren

De kern van mindfulness betekent de **aandacht richten**, ook en vooral **bij gewone activiteiten** zoals bijvoorbeeld potloden slijpen. Laat de leerlingen een toren bouwen met keien. Doordat ze heel geconcentreerd de stenen moeten uitzoeken en in balans plaatsen, creëer je een moment van gerichte aandacht in het hier en nu.

Je kan deze oefening uitbreiden naar alledaagse dingen en automatisch handelingen, zoals tandenpoetsen, handen wassen, jassen aandoen of stappen op de trap. Laat de leerlingen deze routinematige activiteiten nu heel bewust uitvoeren, langzamer dan gewoonlijk met alle aandacht en gebruik van alle zintuigen. Laat ze alles verwoorden en stel ondersteunende vragen om de aandacht te richten.

Interessante link

Op de [website van het NLP-college](#) vind je een verzameling van meer dan 80 eenvoudige mindfulnessoefeningen, waaronder ook het gekend [mindful eten](#) en [mindful lopen](#).

Lees meer...

- Lees hier meer over de [meerwaarde van yoga in onderwijs](#) met ook informatie over yogalessen, yogatussendoortjes en stoelyoga.
- Lees hier meer over [onderzoek over yoga in onderwijs](#).