

Mindfulness heeft een positief effect op ons concentratievermogen, ook in de klas. Een school in Amsterdam-West gebruikt deze aandachtstraining al jarenlang.

Tekst Richard Hassink Beeld Ed van Rijswijk

TIJD VOOR DE PIEKERFABRIEK



“Ik wil graag beginnen met het weerbericht. Hoe ziet dat er bij jou uit?” De leerlingen van groep 8 kijken alsof het de normaalste vraag van de wereld is. En ook als

juf Marijke even later een belletje laat klinken en vraagt of alle kinderen zich willen ontspannen en hun ogen willen sluiten, is er geen verbaasde blik te bespeuren.

“Deze kinderen zijn dit al jaren gewend”, vertellen Yvon Mul en Marijke Paulusma, leerkrachten/aandachttrainers van de Pieter Jelles Troelstraschool in Amsterdam, een halfuurtje later in een vergaderzaaltje van de school. Sinds 2011 geeft de school mindfulness aan alle leerlingen van de midden- en bovenbouwgroep. In groep 3 krijgen de leerlingen de speciale achtweekse aandachtstraining waarbij er wekelijks drie kwartier wordt ingeruimd voor allerlei (meditatieve) oefeningen. In de leerjaren daarna komen Mul en Paulusma wekelijks terug, “Dan spelen we in op de actualiteit of doen we waar de leerkracht en de leerlingen op dat moment behoefte aan hebben. Soms ook voorafgaand aan de Cito-toets.”

Bewijs

Een rap groeiende hoeveelheid wetenschappelijke artikelen wijst erop dat mediteren en in het bijzonder het bewust worden of sturen van de eigen gedachten (mindfulness) kinderen en volwassenen helpt bij het richten van de aandacht en bij andere cognitieve functies (zie ook het verhaal Slim, slimmer, slimst, *Onderwijsblad*, 15). Over de directe effecten ervan in de klas zijn nog niet veel wetenschappelijke studies gepubliceerd. Volgens Eline Snel van de Academie voor Mindful Teaching komt dat omdat het nog een betrekkelijk nieuw gebied is. “Het duurt even voordat je gevalideerde vragenlijsten hebt.” Een Duitse studie concludeerde vorig jaar dat leerlingen beter scoorden op cognitief gebied, minder stress voelden en meer veerkracht toonden. De Radboud Universiteit Nijmegen doet momenteel onderzoek op zes basisscholen in Leusden. Een eerste conclusie is dat meisjes minder last hebben van faalangst.

Intelligentietest

Voor de Pieter Jelles Troelstraschool was een onverwacht lage score op een intelligentietest een aantal jaren geleden de aanleiding om te beginnen met aandachtstrainingen gebaseerd op mindfulness. “Sommige kinderen in groep 6 scoorden lager dan op basis van hun intelligentie verwacht mocht worden”, zegt Mul. “We zitten hier in een achterstandswijk, de kinde-

'Kleine huizen, veel broertjes en zusjes, laagopgeleide ouders. Die hoofden zitten vaak vol met zorgen'

ren hebben thuis veel gedoe: kleine huizen, veel broertjes en zusjes, armoede, laagopgeleide ouders en weinig aandacht. Dus die hoofden zitten vaak vol met zorgen, waardoor de concentratie op school ook minder is. Als team weet je dat, maar heb je niet meteen een oplossing voorhanden."

De toenmalige directeur van de Troelstraschool zag in mindfulness een mogelijke oplossing en op kosten van het lerarenfonds mochten Mul en Paulusma de benodigde trainingen volgen om uiteindelijk de aandachtstraining te kunnen geven.

Geen trucje

"Alles wat je nu aan het denken bent, laat het los." Juf Marijke spreekt de kinderen op kalme toon toe, terwijl zij hun ogen dichthouden. "Bedenk hoe jouw weerbericht eruitziet. Stormt het bij jou, schijnt de zon of is het zwaarbewolkt? Laat het maar voor wat het is. Je kunt je stemming nu niet veranderen, zoals je het weer ook niet kunt veranderen."

"De oefeningen die we doen herhalen we regelmatig", legt Mul uit. "Het is geen trucje dat je een-twee-drie leert. Je maakt het je eigen door veel te oefenen. Het leuke is dat kinderen het thuis ook doen, vaak voor het slapen gaan en soms ook met ouders."

Mul heeft nog geen sceptische ouders ontmoet. "De meesten zijn zelfs heel enthousiast, ook omdat ze een verandering zien bij hun kind. Dat enthousiasme is er ook tijdens de workshops en thema-avonden die we voor ouders organiseren, die zijn eigenlijk altijd overtekend." Volgens Paulusma is er niets zweverigs aan mindfulness. "We doen als school mee aan leerlingvolgsysteem *Hart en Ziel* van GGD Amsterdam. Ze zagen dat onze leerlingen zich na de aandachtstraining beter konden concentreren. En in de emotionele sfeer voelden ze zich veiliger op school en was hun eigenwaarde hoger."

Gekke bek

"Waar ben je trots op", vraagt juf Marijke aan de groep. Een meisje steekt gretig haar vinger op. "Dat ik het steeds beter doe op school", zegt ze. "En wat voor gevoel geeft je dat?" "Ik word er blij van." De sfeer in de groep is losjes. Toch lijkt niet iedereen even goed mee te doen: een van de jongens trekt regelmatig een gekke bek. "Ja, het blijven natuurlijk wel kinderen, maar vergis je niet", zegt Paulusma. "Vaak zeggen de kinderen die niet mee lijken te doen later dat ze er veel aan hebben." Ze

benadrukt dat leerlingen tijdens de aandachtstraining niet gedwongen worden mee te doen, maar ze moeten natuurlijk ook niet storend zijn voor anderen. "Sowieso proberen we het zo vrijblijvend mogelijk te laten zijn. Zo kunnen kinderen het in de aandachtstraining niet fout doen, hoe ze ook reageren en wat ze ook zeggen."

Uniek

De Troelstraschool is de eerste mindfulness-school van Nederland. Althans, dat predicaat kreeg de school onlangs van de Academie voor Mindful Teaching. "Het team heeft mindfulness in de visie en het curriculum opgenomen en er formatie aan gegeven", vertelt oprichter Eline Snel. "Naar mijn weten is de school daarin uniek in Nederland." Snel geeft al dertig jaar *mindfulness based* trainingen. Zeven jaar geleden trainde ze een groep basisschooldirecteuren uit Amersfoort. "Zij waren erg enthousiast en vroegen zich naderhand af hoe een kind zich zou ontwikkelen als het al op de basisschool met mindfulness in aanraking komt." Snel vond dat een heel interessant idee en ontwikkelde de methode *Aandacht werkt!*, mindfulness voor kinderen en jongeren. Met deze methode werken de aandachtstrainers van de Troelstraschool ook, ze gaven zelfs tips bij de ontwikkeling van de docentenhandleiding.



'In deze tijd is het voor kinderen belangrijk dat ze leren dat ze zelf invloed hebben op rust en onrust'



De afgelopen jaren trainde de Academie voor Mindful Teaching honderden professionals uit het onderwijs en de (geestelijke) gezondheidszorg. Tegelijk schreef oprichter Snel twee boeken voor kinderen, jongeren en hun ouders, waaronder *Stilzitten als een kikker* waarvan er inmiddels meer dan 200 duizend exemplaren verkocht zijn in 27 landen.

"In deze tijd met zoveel afleiding is het voor kinderen belangrijk dat ze leren dat ze zelf invloed kunnen uitoefenen op rust en onrust", schetst Snel. "Ze kunnen zich dan vaak beter concentreren, waardoor ook hun leerprestaties verbeteren, alhoewel dat niet ons primaire doel is." Ook op sociaal-emotioneel vlak heeft mindfulness volgens Snel een positief effect. "Kinderen worden zich bewust van hun eigen gedachten en gedrag, naar zichzelf toe maar ook naar hun omgeving." Mul en Paulusma merken dat dagelijks in de klassen. "Wat dat betreft is het ook een uitstekende anti-pestmethode", legt Paulusma uit. "Ik zeg niet dat er niet meer gepest wordt bij ons op school, maar de sfeer in de klassen is sterk verbeterd."

Piekerfabriek

De kinderen glunderen nog van de oefening waarbij ze als een spaghetti'sliert hun lichaam moesten ronddraaien en hun spieren in hun lijf moesten aanspannen en ontspannen, als juf Marijke het belletje weer laat klinken. De kinderen sluiten hun ogen en leggen hun hand op de buik. "Tijd voor de piekerfabriek", zegt ze. "Laat al je gedachten maar voorbijkomen en kijk er van een afstandje naar. Ze komen en ze gaan. Je hoeft niet altijd te doen wat die

gedachten zeggen en ze zijn ook lang niet altijd waar."

"Deze keer kwam er bij de piekerfabriek niet zo veel uit", zegt Paulusma, "maar soms uiten kinderen heel heftige emoties, over hun thuissituatie bijvoorbeeld. Kinderen zijn vaak heel open. Ze vertellen rustig dat hun vader de avond ervoor met een mes stond te zwaaien. In zo'n geval dragen we het over aan de leerkracht die het dan verder met de ouders bespreekt, en eventueel met de schoolpsycholoog of andere instanties."

Mul en Paulusma merken dat sommige mensen in de weerstand schieten als ze de term mindfulness horen. Ook enkele collega's hadden aanvankelijk moeite met de aandachtstraining. Mul: "Als wij dan in de klas kwamen, gingen ze koffiedrinken of even wat kopieerwerk doen. Maar tegenwoordig doen de meesten gewoon mee, omdat ze het zelf ook lekker vinden om even tot rust te komen."

Intussen hebben acht leerkrachten van de Troelstraschool de algemene achtweekse mindfulnessstraining gedaan. "Toch zullen we een collega nooit dwingen de training te doen", zegt Mul. "En dat hoeft ook helemaal niet. Als ze er maar voor openstaan, dan komen wij gewoon bij hen in de klas en dan doen wij de training met de kinderen." ■

Aandachtstraining op de Pieter Jelles Troelstraschool in Amsterdam: "Laat al je gedachten maar voorbijkomen en kijk er van een afstandje naar."

'Kinderen vertellen rustig dat hun vader de avond ervoor met een mes stond te zwaaien'