



Suzanne van Assenbergh

# Druk, druk...relax!

## Helpt mindfulness je door de dag?

*De druk en de drukte is op veel scholen groot. Voorbereiden, grote groepen, alles verantwoorden, checken, presteren en noteren. IB'ers, leerkrachten en kinderen worden vaak overspoeld met informatie. Helpt mindfulness je door een drukke dag heen? Wat betekent mindfulness eigenlijk en kun je het op een simpele manier in het dagelijks handelen binnen de school integreren, zonder cursus, training of methode?*



### **Wat is mindfulness?**

De oorsprong van mindfulness ligt in het boeddhisme. Al in de vorige eeuw haalde Jon Kabat-Zinn mindfulness uit zijn boeddhistische context en heeft een training van acht weken ontwikkeld: MBSR (mindfulness based stress reduction). Verschillende wetenschappelijke onderzoeken tonen het positieve effect van mindfulness aan. In Nederland bekend als 'aandachtraining', die gebruikt wordt bij piekeren, angst of burn-out, en zo'n succes is dat zelfs zorgverzekeringen deze training vergoeden. Mindfulness leert je aandacht te richten, waardoor de concentratie en focus worden vergroot en je beter kan omgaan met spanningen, onrust en emoties. Met mindfulness ben je met vriendelijke, open aandacht 'in het moment'.

### **Waarom mindfulness op school?**

Veel mensen hebben moeite met het verwerken van alle prikkels

en informatie zie ze dagelijks binnen krijgen. Er zijn vaak weinig ontspanningsmomenten door de dag heen. Juist als je even niets hoeft, zijn je hersenen nog steeds bezig met het verwerken van alle informatie. Een rustmoment of wat ontspanning, even stilstaan bij jezelf en je ademhaling voordat je begint aan een nieuwe taak, heeft een positieve invloed op een mens. Hoe mooi zou het zijn als je door mindfulnessoefeningen ervoor kan zorgen dat er minder stress en onrust is en juist meer ontspanning, focus en concentratie binnen de school? De rol van IB'er is geleidelijk veranderd. Waar we voorheen vooral uitgingen van kindfactoren (wat is er mis met dit kind?), focussen we nu eerst op de interventies van de leerkracht. Het takenpakket van IB'ers is groter geworden, vaak in dezelfde tijd. Lange to-do-lijsten helpen dan niet echt. Mindfulness wellicht wel. Het levert een bewust moment

voor jezelf op, haalt je uit je routine en drukke programma, ontspant en werkt positief voor lichaam en geest.

### **Automatische piloot en Stop, ontspan en kijk**

Mindfulness zorgt voor bewust 'in het moment zijn'. Door gerichte oefeningen wordt de automatische piloot even uitgeschakeld, ontspan je en ervaar je het nu. Dat genereert betere concentratie en focus voor je taak of gesprek. Wanneer je bewuster handelt, levert dat een andere reactie op. Minder vanuit de emotie en meer vanuit je rol als verantwoordelijke volwassene. Als IB'er ben je geregeld het voorbeeld. Plan daarom bewust voor een nieuwe taak, tijdens een lastig gesprek of wanneer je lang bezigt bent met een verslag een 'Stop, ontspan en kijk'-moment in. Het haalt je uit de automatische piloot en zorgt ervoor dat je anders kijkt naar de situatie.



### Voorbeeld

Rik is een kleuter die erg impulsief en meestal niet geconcentreerd was. Hij kon zomaar uit het niets 'uit zijn dak gaan'. Dit zorgde bij leerkracht Jacqueline voor veel spanning en stress. Ze hield Rik goed in de gaten, reageerde automatisch op zijn negatieve gedrag, door hem erop aan te spreken. Er waren al gesprekken geweest met de IB'er, leerkracht en de ouders. Veel goede adviezen werden uitgevoerd, zoals kort in de kring, vertellen wat je van hem verwacht en vooral aandacht geven aan dat wat goed gaat. De IB'er adviseerde Jacqueline om niet direct te reageren, maar juist een stapje terug te doen. Stop, ontspan en kijk met frisse blik naar de situatie.

Bij een uitbarsting van Rik in de bouwhoek, keek Jacqueline naar hem, haalde driemaal bewust adem en liep toen op hem af. "Rik, ik zie dat je boos bent, kom even bij mij." Rik stapte uit de bouwhoek en liep naar zijn leerkracht. Ze ging op een stoeltje zitten en legde haar hand op zijn schouder. "Ik voelde letterlijk de boosheid wegzakken". Na een paar minuten begon Rik te vertellen hoe het hem niet lukte om het bouwwerk goed te krijgen. Bas zat in de weg en pakte steeds de blokken voor zijn neus weg. Jacqueline was verrast door het effect van haar handelen op Rik. Nog nooit waren ze samen zo ontspannen in gesprek geweest. "Er is even een moment van stilte geweest, voordat ik naar Rik toe ging. Er was als het ware niet direct een reactie van mij", aldus Jacqueline 'Stop, ontspan en kijk' is inmiddels een begrip in de school. Het heeft niet alleen effect op de kinderen, maar ook op de leerkrachten.

### Wanneer gebruik je mindfulness?

In feite kun je mindfulness de hele dag inzetten. Het gaat erom, dat je bewust en met je aandacht bij jezelf bent. Zo creëer je een ontspannen basishouding.

Wat voorbeelden uit de praktijk:

- De schooldag starten; loop de school bewust ontspannen en met aandacht binnen.
- Bij het starten van een taak, bewust ademhalen en deze ervaren
- Zet een timer, zodat je tijdens het werk een signaal krijgt om een bewust ontspanmoment te hebben
- Maak ruimte in je agenda voor mindfulness, ontspan met thee of doe een mindfulness-oefening.

### Bewuster mindfulness inzetten met oefeningen

- De bodycheck: start met driemaal bewust ademhalen

## SAMENVATTING

Mindfulness is een manier om bewust en met aandacht om te gaan met jezelf, de ander en naar je omgeving te kijken. Het zorgt voor ontspanning, focus, meer concentratie en dus betere opbrengsten. Met mindfulness-oefeningen creëer je een ontspannen basishouding. Geef als IB'er het goede voorbeeld. Relaxte IB'ers en leerkrachten zorgen voor ontspannen kinderen op school. Ontspannen mensen hebben meer empathie en presteren beter!

en ga met je aandacht naar je voetzolen; ga via je benen, bekken, bovenlichaam en hoofd naar je kruin. Je concentreert je binnen een paar minuten op je eigen lichaam.

- Aandacht richten op geluid: start met driemaal bewust ademhalen en verleg je aandacht op bijvoorbeeld de vogels buiten, het tikken van de klok, de regen of de wind. Neem gedachten die opkomen waar en ga weer terug naar het geluid. Je aandacht richten zorgt voor focus en ontspanning.

Deze (en vele andere) oefeningen geven aan dat mindfulness inzetbaar is op een manier die bij je past. Het gaat van bewust inzetten naar onbewust een ontspannen basishouding aannemen. ■

*Suzanne van Assenbergh is eigenaar van Be2thepont, coaching- en mediationbureau voor het onderwijs. Ze werkt veel als extern deskundige, waarbij ze mensen helpt hún weg weer te vinden. Als leerkracht, coach en jonge kindspecialist is ze al jarenlang actief in het onderwijs.*

*Meer informatie: [www.be2thepoint.nl](http://www.be2thepoint.nl), [suzanne@be2thepoint.nl](mailto:suzanne@be2thepoint.nl)*

*Voor praktische oefeningen:*

- *Smegen, Irma (2017). Spelen in stilte, mindfulness in de klas.*
- *Coops, Michelle (2017). Relax! Mindfulness, een praktisch werkboek voor een mindful leven.*

*Suzanne van Assenbergh schrijft momenteel het boek 'Omgaan met hoogevoeligheid op school'.*

## TIPS

- Ga in gesprek met elkaar over hoe druk jullie zijn en hoeveel druk jullie ervaren.
- Zet mindfulness in je agenda of op de agenda van een vergadering.
- Plan een 'Stop, ontspan, kijk'-moment in voorafgaand aan een taak, zodat je deze met meer aandacht uitvoert.
- Plan mindfulness-momenten of -oefeningen in je dag in.
- Drink bewust en in stilte je koffie of thee en doe dat eens in een klas samen met de kinderen tijdens hun pauzemoment.
- Bespreek met het team hoe mindfulness een plek kan krijgen binnen de school.