

# Spelen in Stilte

Mindfulness in de klas

©2017, Irma Smegen

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).

NUR 190  
ISBN 978-94-6342-701-2  
Eerste druk 2017

Redactie: Marita Weener, [www.redactiebureaumaritaweener.nl](http://www.redactiebureaumaritaweener.nl)  
Ontwerp en vormgeving: Sabrina Wakker, [www.wakkerdesign.nl](http://www.wakkerdesign.nl)  
Getekende illustraties: Sanne Bruinsma, [www.sannebruinsma.com](http://www.sannebruinsma.com)  
Foto's: Zie de fotoverantwoording op pagina 119  
Uitgever: Sabine Kokee, [www.leuker.nu](http://www.leuker.nu)  
Druk: Maak je eigen onderwijsboek, [www.maakjeeigenonderwijsboek.nl](http://www.maakjeeigenonderwijsboek.nl)

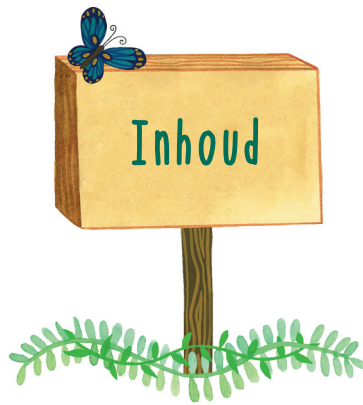
# Spelen in Stilte

Mindfulness in de klas



Irma Smegen

**leuker.nu**  
leren en uitgeven kan écht revolutionair



<b>Voorwoord</b>	<b>6</b>
<b>Inleiding</b>	<b>8</b>
<b>1 Wat is mindfulness?</b>	<b>11</b>
1.1 Waarom mindfulness in de klas?	12
1.2 De oorsprong en geschiedenis van mindfulness	12
1.3 Hoe oefen je mindfulness?	13
1.4 Leerkrachten en mindfulness	14
1.5 Welke kinderen kunnen mindfulness beoefenen?	15
<b>2 Wat kun je met mindfulness leren?</b>	<b>17</b>
2.1 Aandacht en concentratie	18
2.2 Loslaten, niet streven, accepteren	19
2.3 Open houding en niet oordelen	19
2.4 Vertrouwen hebben	20
2.5 Vriendelijke aandacht en compassie	21
2.6 Creativiteit en oplossingsgericht denken	22
2.7 Wetenschappelijk onderzoek naar mindfulness in relatie tot schoolsucces	23
<b>3 Mindfulnessoefeningen begeleiden</b>	<b>27</b>
3.1 Afspraken maken en je veilig voelen	28
3.2 Stilte en rust	28
3.3 De kracht van verbeelding	29
3.4 Stille muziek	30
3.5 Als een kind niet mee kan doen	30
3.6 Als het onrustig is	31
3.7 Ervaringen delen	32
3.8 Waardering uitspreken	33
<b>4 Handleiding mindfulnessoefeningen Spelen in Stilte</b>	<b>35</b>
Tips	36
Lichaamshoudingen	38
Aan de slag	40
52 oefeningen	42

<b>A. Mindfulness – ademen</b>	<b>42</b>		
1. Adem	44	25. Spaghetti	75
2. Bij	46	26. Vulkaan	76
3. Nijlpaard	48	27. Veilig	77
4. Zeester	50	28. Wolk	78
<b>B. Mindfulness – bewegen</b>	<b>51</b>	<b>F. Mindfulness – observeren</b>	<b>80</b>
5. Boot	52	29. Bellen	81
6. Dansen zonder kijken	53	30. Duif	82
7. Helikopter	54	31. Kijker	83
8. Hemel en aarde	55	32. Kleurrijke wereld	84
9. Spiegel	56	33. Steen	85
10. Supervoeten	57	34. Uil	86
11. Teenkabouter	58	35. Zie	87
12. Trilplaat	59	36. Zon vangen	88
13. Tuimelaar	60	<b>G. Mindfulness – maken</b>	<b>89</b>
14. Vlinder	61	37. Bloem	90
<b>C. Mindfulness – vriendelijke aandacht</b>	<b>62</b>	38. Cadeau	91
15. Blij met mij	63	39. Draadkunst	92
16. Klein geluk	64	40. Haiku	93
17. Top	65	41. Letterverzamelaar	94
<b>D. Mindfulness – vriendelijke wensen</b>	<b>66</b>	42. Mandala met materialen	95
18. Verbinding	67	43. Oneindig	96
19. Zonnestraal	68	44. Schaduw	97
<b>E. Mindfulness – je bewust zijn van je lichaam, gevoelens en emoties</b>	<b>69</b>	45. Slang	98
20. Berg	70	46. Slinger	99
21. Boom	71	<b>H. Mindfulness – eten en drinken</b>	<b>100</b>
22. Pianist	72	47. Rozijn	101
23. Pot vol gedachten	73	48. Watertest	102
24. Schildpad	74	<b>I. Mindfulness – luisteren</b>	<b>103</b>
		49. Ah... muziek	104
		50. Klank van stilte	105
		51. Knoop	106
		52. Regen	107
<b>5 Inspiratie voor mindfulness in je dagelijks leven</b>	<b>109</b>		
5.1 Dagelijkse handelingen met meer aandacht doen	110		
5.2 Mindfulness toepassen	111		
5.3 Jezelf herinneren aan mindfulness	112		
5.4 Mindfulness verdiepen	113		
<b>Dank</b>	<b>114</b>		
<b>Over de auteur</b>	<b>116</b>		
<b>Bronnen</b>	<b>118</b>		



Met mijn dochter doe ik vaak het spelletje 'geen ik zeggen'. Wie het eerste 'ik' zegt, is af. Het is een grappig spelletje omdat het je bewust maakt van hoe vaak je 'ik' zegt. En als je iemand dat wilt laten doen, dan moet je zoveel mogelijk vragen stellen. 'Wat ga jij morgen doen?' 'Wil jij liever lezen of puzzelen?' De oefening dwingt je het ego wat te temperen, al gaan we soms dan ook een beetje raar in de derde persoon over onszelf praten ('Mama wil nu lezen'), maar die afsplitsing maakt je er weer bewust van dat je jezelf kunt observeren als een soort buitenstaander. En je moet natuurlijk heel goed luisteren naar de ander, of die niet toch per ongeluk 'ik' zegt. Het is ook een spelletje waarbij we heel veel lachen.

In tijden van snelle media en social media waarin zelfpresentatie, zenden en ego centraal staan, komen deze waarden onder druk te staan: luisteren, stil zijn, naar binnen keren, empathie, reflectie. De prestatie- en zichtbaarheidsdruk leidt tot een vermoeide en overspannen samenleving. Als het even niet lukt, dan doe je iets niet goed en moet je méér. Jonge kinderen hebben daarbij – net als grote mensen – de uitdaging om niet voortdurend afleiding te zoeken – van schermen.



Veel mensen zoeken na een niet-lukken, concentratieproblemen, burn-out, depressie of crisis hun heil bij mindfulness en yoga. En het helpt. Steeds meer onderzoeken tonen dat aan. Omdat je leert hoe je je gedachten kunt temmen, hoe je tot acceptatie kunt komen en hoe je uit een (zelf)veroordelende houding kunt komen. Hoe je écht kunt luisteren, niet alleen naar de ander, maar ook naar jezelf. Dat is best spannend, want er komen allerlei gevoelens los. Maar waarom wachten tot die crisis op latere leeftijd? Waarom niet nu al beginnen om kinderen de wijsheden en technieken van de mindfulness aan te reiken? Jong geleerd, oud gedaan, wil het spreekwoord – en zo is het!

Bij de verschijning van *Go East* pleitte ik voor een vak op scholen waar yoga, filosofie en mindfulness elkaar ontmoeten. Ik fantaseerde over een staatssecretaris die de mentaal-lichamelijke gezondheid van kinderen zo serieus zou nemen, dat er een vast uur op school zou komen waar je speelse oefeningen doet om naar binnen te keren zodat je je hart naar buiten kunt openen. Een plek voor kinderen waar ze vrij kunnen denken en bewegen, waar gedachten tot rust komen en het hoofd even vrij van alle informatie en input die er gedurende de dag binnenkomt. Het boek dat daarbij kan helpen is er nu. Het is in begrijpelijke en heldere taal opgeschreven. Toegankelijk, duidelijk en nuttig. En bovenal speels, leuk en wijs.

Stine Jensen,  
auteur van *Go East: een filosoof reist door de wereld van yoga, mindfulness en spiritualiteit*  
en *Alles wat ik voel: het grote emotieboek*



Vergeet je niet te leven  
dacht ik laatst  
de tijd hield stil  
een adempauze even

Kees Hermis (fragment)

Het leven is vaak vol, snel en druk. Activiteiten en prikkels volgen elkaar in hoog tempo op. Ik heb dit boek geschreven omdat ik geloof dat kinderen, juist nu, gebaat zijn bij af en toe een momentje rust en stilstaan bij zichzelf. Hetzelfde geldt voor leerkrachten. Mindfulness is *bewust zijn*. Je leert je aandacht op iets te richten en wordt je bewust van wat je voelt. Je oefent om hiernaar te luisteren en goed voor jezelf en je omgeving te zorgen. Mindfulness is een concrete manier om vaardigheden te leren waar je je leven lang profijt van zult hebben. Ik werkte jaren als juf en maakte altijd ruimte voor mindfulness. Ik werkte in alle groepen, zowel in het regulier onderwijs als met kinderen die op verschillende manieren extra ondersteuning nodig hadden (mytyl, sbo, so). Ik ben ervan overtuigd dat mindfulness voor kinderen in elke schoolleeftijd toepasbaar en waardevol is. Iedereen kan het leren en ervaren.

### Geen ervaring nodig

Mindfulness is op veel verschillende manieren te oefenen, en dat kan ook in een speelse vorm. Ik heb gekozen voor laagdrempelige oefeningen die de diversiteit van mindfulness laten zien. Ook leerkrachten die zelf tot nu toe geen ervaring hebben met mindfulness kunnen de oefeningen in dit boek gebruiken. Ze zijn eenvoudig in een schooldag in te lassen en gemakkelijk te leren. Verbeeldingskracht speelt in dit boek een belangrijke rol. Elke oefening neemt de kinderen mee in een klein verhaal. Dat maakt het speels en die fantasie kunnen de kinderen als stimulans ervaren. Stilstaan op één been gaat bijvoorbeeld een stuk beter als je doet alsof je zo stevig staat als een boom, met wortels die zo diep in de grond gaan dat ze je vasthouden. En iets positiefs over zichzelf bedenken vonden kinderen bijvoorbeeld gemakkelijker toen ze zich voorstelden dat er een lieveheersbeestje kwam aanvliegen dat iets aardigs in hun oor fluisterde.

### Getest in de praktijk

De oefeningen zijn gekozen op basis van ervaringen van 25 verschillende scholen. Meer dan 500 kinderen deden onder leiding van hun leerkrachten oefeningen. Ook testten een aantal mindfulnessstrainers en yogadocenten met hun kindergroepen mee. Sommige leerkrachten hadden zelf ervaring met mindfulness, anderen helemaal niet. Een aantal leerkrachten die niet bekend waren met mindfulness gaven aan van tevoren een bepaalde verwachting te hebben. Een juf schreef bijvoorbeeld: "Ik had meer zweverige dingen verwacht. Dit is niet zo, het was erg leuk en interessant." Mensen die onbekend zijn met mindfulness hebben die indruk van zweverig of vaag soms inderdaad, maar de oefeningen zijn juist concreet en bovendien effectief. Dat bleek ook in de klassen die testten.

"When we are mindful, deeply in touch with the present moment,  
our understanding of what is going on deepens,  
and we begin to be filled with acceptance, joy, peace and love."

Thich Nhat Hanh



De uitkomsten waren veelbelovend, leerkrachten vonden:

- de oefeningen eenvoudig te begrijpen
- de oefeningen geschikt voor hun klas
- de oefeningen eenvoudig in te plannen in het programma
- dat de oefeningen weinig voorbereidingstijd kostten
- dat de meeste kinderen gemotiveerd meededen en bovendien vonden ze
- de oefeningen waardevol voor hun groep.



De ervaringen van de kinderen en de leerkrachten zijn terug te lezen in de citaten bij de oefeningen.

### Muziek

Bij het boek is muziek beschikbaar, rustige muziek, vooral akoestisch en klassiek. Musici uit verschillende landen leverden hiervoor een bijdrage. Het beluisteren ervan kan een mindfulness-oefening op zich zijn (oefening 49), en daarnaast kun je de muziek goed inzetten als achtergrondmuziek tijdens het uitvoeren van de oefeningen.

### Aan de slag met mindfulness

Als je mindfulnessoefeningen gaat begeleiden in de klas, dan is het belangrijk om de intentie van mindfulness te begrijpen. Hoofdstuk 1 geeft achtergrondinformatie over mindfulness, hoofdstuk 2 gaat in op de basiskenmerken van mindfulness en hoofdstuk 3 gaat over het begeleiden van mindfulness in de klas.


### Oefeningen en tips

In hoofdstuk 4 zijn 52 mindfulnessoefeningen te vinden, op soort gerangschikt. Per onderdeel is op kindniveau beschreven waar de oefeningen op zijn gericht. Dat kun je van tevoren met de groep doornemen. Ook de oefeningen zelf zijn in voor kinderen begrijpelijke taal geschreven. Het is de bedoeling dat je dit als leerkracht voorleest of het gebruikt ter inspiratie. Je kunt het taalniveau aanpassen en een variatie maken die aansluit bij je eigen klas. Het boek sluit af met hoofdstuk 5, waarin tips te vinden zijn voor wie nieuwsgierig is geworden en mindfulness een vervolg en diepgang wil geven in het dagelijkse leven.

Mindfulness maakt je meer bewust van alle aspecten van het leven. Het kan je intenser laten genieten en houvast geven bij kleine en grote stormen, in je lijf, in je omgeving of in je gedachten. Je leert open te staan en met een vriendelijke houding jezelf te accepteren zoals je bent en het leven te aanvaarden zoals het is. Dat is wat ik iedereen toewens!

*Irma Smegen*

**Website:** [www.speleninstilte.nl](http://www.speleninstilte.nl)

Bij dit boek is extra informatie en muziek verkrijgbaar. Als dit symbool  te zien is, dan is er op de website een filmpje, artikel of een andere aanvulling te vinden. De ene keer speciaal geschikt voor de kinderen, een andere keer gericht op volwassenen. De muziek heeft een eigen tabblad. Het wachtwoord *Mindful44* geeft lezers toegang tot alle bestanden.



*"You can't stop the waves, but you can learn to surf."*

Jon Kabat-Zinn

# Wat is mindfulness?



Mindfulness is bewust aanwezig zijn in dit moment. Vanuit een open houding waarnemen wat er is, zonder het te veroordelen en meteen te willen veranderen of erop te reageren. Veel van wat we doen, betreft aangeleerde routines. We doen dingen op de automatische piloot.

Wanneer je dat verandert en bijvoorbeeld met aandacht ontbijt, naar school loopt, een vogel hoort fluiten of iemand begroet en naar iemand luistert, dan ben je in het hier en nu. Net als wanneer je voelt wat een prettige of minder prettige situatie met je doet: je staat stil bij dat wat je beleeft en ervaart. Je zult je dan bewust zijn van wat er gebeurt op het moment zelf. Daardoor ontstaat ruimte om daar vervolgens beter op te anticiperen.

## 1.1 Waarom mindfulness in de klas?

“De klas wordt heel stil en dat vind ik fijn.”

Mare, 9 jaar

Kinderen krijgen op een dag heel wat te verwerken. Ze doen in hun jonge leven al veel verschillende ervaringen op. Daarnaast zijn er nog de prikkels die vaak dagelijks via een van de vele variaties in beeldschermen binnenkomen. Indrukken uit de hele wereld die niet altijd gefilterd zijn. Kinderen en wijzelf vliegen soms van hot naar her.

Kinderen zijn flexibel, zeker. Ze zijn veel gewend en kunnen alle indrukken, ervaringen en wisselingen vaak prima aan. Maar soms is het weleens te veel, te vol, te snel en te druk. Even stilstaan – bij jezelf, je gedachten en gevoelens – kan dan rust brengen. Dat kan in de vorm van mindfulness. Met mindfulness kies je voor een pas op de plaats in de hectiek van de dag. Zo nu en dan een pauze inlassen is weldadig voor kinderen én leerkrachten. Even het werk neerleggen, niet gelijk reageren op impulsen, en de aandacht op iets anders richten. Kinderen leren de tijd te nemen om te voelen waar ze staan en komen letterlijk even op adem. Na zo'n korte oefening kunnen ze vaak weer met nieuwe energie verder, en dat geldt ook voor ons als leerkracht.

## 1.2 De oorsprong en geschiedenis van mindfulness

Je aandacht richten op dat wat er is, is niets nieuws. Het is van alle tijden en streken. De term mindfulness komt van oorsprong uit de boeddhistische psychologie en is de vertaling van 'Sati', wat observeren betekent: oog hebben voor wat zich van moment tot moment voordoet.

Het concept waarop mindfulness is gebaseerd, brengt ons meer dan 2500 jaar terug in de tijd naar Siddhartha Gautama, bekend als 'de Boeddha', die in het zuiden van het tegenwoordige Nepal woonde.

De Boeddha was een jonge prins die op zijn zesentwintigste uit het paleis vertrok om zich terug te trekken. Hij ging zich richten op de vraag waarom lijden bestaat. Vanaf zijn vijftigste ging hij zijn gevonden inzichten aan anderen onderwijzen en werd daarmee een gerespecteerd spiritueel leider.<sup>1</sup>

De Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh vertaalde de boeddhistische wijsheid naar praktische adviezen voor het dagelijks leven en maakte het gedachtegoed van de Boeddha zo toegankelijker voor onze westerse wereld.

De Amerikaanse wetenschapper en bioloog Jon Kabat-Zinn paste deze inzichten toe in een medische omgeving: veertig jaar geleden ontwikkelde hij een training in concentratie en bewustzijn om stress, angst en pijn te verminderen: de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).<sup>2</sup>

De toepassing en training van mindfulness is een combinatie van oost en west: invloeden en technieken uit de boeddhistische psychologie en yoga en wetenschappelijke inzichten uit de westerse psychologie en neurobiologie.



<sup>1</sup> Maex, 2008; Vieren, 2016. | <sup>2</sup> Kabat-Zinn, 2005.