

Verwonder je

mindfulness en kunst met jonge kinderen

leuker.nu

leren en uitgeven kan écht revolutionair

©2023, 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). 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).

NUR 723
ISBN 978-90-827710-3-9
Tweede druk 2023

Redactie:	Marita Weener, www.redactiebureauamaritaweener.nl
Ontwerp en vormgeving:	Sabrina Wakker, www.wakkerdesign.nl
Getekende illustraties:	Irma Smegen, www.irmasmegen.com en Freepik
Foto's:	Zie de fotoverantwoording op pagina 99
Uitgever:	Sabine Kokee, www.leuker.nu
Druk:	Maak je eigen onderwijsboek, www.maakjeeigenonderwijsboek.nl

Verwonder je

mindfulness en kunst met jonge kinderen



Irma Smegen

leuker.nu

leren en uitgeven kan écht revolutionair



Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	8
1. Jonge kinderen en kunst	9
1.1 Verwondering	9
1.2 Het belang van kunst voor kinderen	10
1.3 Creativiteit	11
1.4 Rijke leeromgeving en de natuur	12
1.5 Product- en procesgericht	13
1.6 Fouten vieren	14
1.7 Tijd nemen	14
2. Het belang van mindfulness	15
2.1 De oorsprong en geschiedenis van mindfulness	15
2.2 Waar is mindfulness goed voor?	16
2.3 Mindfulness met jonge kinderen	17
2.4 Bewust van je lichaam	18
2.5 Gevoelens en emoties	18
2.6 Adem	19
2.7 Mindful eten en drinken	20
2.8 De kracht van stilte	21
3. Taalontwikkeling stimuleren	23
3.1 Hoe leer je het best nieuwe woorden?	23
3.2 Thematisch werken	25
3.3 Verschillen in ontwikkeling en differentiatie	26
3.4 Zorgen?	26
4. Artfulness	27
4.1 Mindful observeren	27
4.2 Mindful luisteren	28
4.3 Executieve functies	29
4.4 Wat maakt een creatief proces of kunstproject mindful?	31
4.5 Mindful nabespreken	33
5. Aan de slag	35
5.1 Welke materialen gebruik je?	36
5.2 Hoeveel tijd kost het?	36
5.3 Kan elk kind meedoen?	37
5.4 Welk vak of ontwikkelgebied?	37
5.5 Tips voor de begeleiding	38

Vier seizoenen / 52 oefeningen

Zomer



Thema VLINDERS

1. Rups 40
2. Van ei tot vlinder 41
3. Fladderende vlinders 42
4. Colette Miller: The Global Angel Wings Project 43
5. Vlinderkinderen 44



Thema WATER

6. Waterbloem 45
7. Dansende druiven 46
8. Watermuziek 47
9. Galaxy 48



Thema BLOEMEN

10. Rebecca Louise Law: Community 49
11. Bijenhulp en vlinderbrigade 50
12. Bloemen blazen 51
13. Bloemenzee 52
14. Zomerstempels 52



Thema ZON

15. De pettenpester 53
16. De zonneklep 54
17. Sinaasappelzon 55

Herfst



Thema HERFSTBLADEREN en BOMEN

18. Landart in Japan: Ochiba 56
19. Bomen met vallende bladeren 57
20. Dwarrelende bladeren 58
21. Vier herfstbladeren 59
22. Spiraal van bladeren 60
23. Blinde speurtocht 61
24. Herfstslinger 61
25. Pompoensoep 63



Thema HERFSTWEZENS

26. Petr Vaclavek: Dubánci 64
27. Eikel- en kastan Jefamilies 65
28. Herfsthoeden 66
29. Boomwezens 67
30. Waterslang 68

Winter



Thema LICHT en DONKER

31. Ijsbloemen	69
32. Henk Helmantel: Witlof in gele doos	70
33. Natuurlijk licht	71
34. Lichte muziek	73
35. Klein schimmentheater	73
36. Licht en donker schilderspalet	75



Thema KOUD en WARM

37. Ijsraam	76
38. Warm drinken	77
39. Warm gevoel	78
40. Vogelvoer	79
41. Shadow Theatre Verba: Frozen	80
42. Winters schimmenspel	81

Lente



Thema VIEREN

43. Waterorgel met fluitende vogels	83
44. Lentewelkom	85
45. Lenteslinger	86
46. Lentelied	86
47. Theefeestje	88



Thema THUIS

48. Nestkast	89
49. Lentehuis	90
50. Lentewind	91
51. Emine Pinar Sari Karabek	92
52. Je thuis voelen	93

Dank	94
------	----

Over de auteur	96
----------------	----

Bronnen	98
---------	----



Voorwoord

Dag Geluksvogel

Ja, ik bedoel jou hiermee: je hebt, in het grote woud van boeken over mindfulness, dat éne bijzondere boekje gevonden dat je een antwoord biedt op de boeiende vraag: hoe deel ik basis-ervaringen van mindfulness met jonge kinderen, liefst op een manier die aansluit bij hun cre-actief gerichte ontdekkingszin?

Uit ervaringen van deelnemers aan de vele mindfulnessstrainingen die ik de laatste 15 jaar heb mogen begeleiden in verschillende soorten groepen, hoorde ik van de volwassenen vaak de opmerking: “Waarom kreeg ik dit niet veel vroeger mee? Dit zou standaard in de scholen moeten worden aangeboden! Hoe vroeger hoe liever!”

Intussen is mindfulness, na een hype, meer en meer een gevestigde waarde. Ook uit het onderwijs valt het voor een groot deel niet meer weg te denken. Heel wat leerkrachten vinden de weg naar een speels verankeren van wat basaal zeker ook bij de jongste kinderen van nature aanwezig is: aandacht voor ‘ik in de wereld’. Hierbij staan (net als in het boekje dat je vasthoudt) kunst en mindfulness elk apart, en toch samen op de voorgrond.

In een wereld die continu op verschillende vlakken sterk verandert, worden we uitgedaagd de focus op de activiteiten buiten ons te leggen, waardoor we soms onze rijke en evoluerende binnenwereld verwaarlozen. Een evenwicht hierin vinden, leren we liefst al heel vroeg aan: om zoveel mogelijk aandacht aan alles en iedereen te kunnen geven, focus je je het liefst ook (en misschien wel eerst?) op jezelf. We zullen vooral creatieve mensen nodig hebben, die evenwichtig in het leven staan, om steeds weer nieuwe uitdagingen constructief aan te pakken. En daar kunnen we niet snel genoeg de zaadjes voor planten.

Mindfulness is een vaardigheid die de potentie heeft om je leven te verrijken, dus laten we het vermengen met alles wat we als leerkracht, ouder, opvoeder, verzorger, ..., kortom ‘mens’, reeds met de jongsten onder ons mogen delen.

Laat ons de kinderen ondersteunen in hun mindfuller groeiproces, zodat er later over hen gezegd kan worden:

*‘They went out
And happened to things.’*

Leonardo Da Vinci

Irma werkt al langer heel actief, bewust en zelf oefenend mee aan deze groei. Geniet van dit boekje, gebruik het als een grote verzameling uitnodigingen. Ik ben er trouwens van overtuigd dat het je ook zal prikkelen om zélf, op jouw manier, kunst én mindfulness dieper te beleven.



Lieven Vercauteren

Lerarenopleider, mindfulnesstrainer, psycholoog, lichamelijk woordkunstenaar



Inleiding

Als we kinderen al van jongs af aan kennis en vaardigheden meegeven die ze helpen om gezond te leven en in balans te blijven, dan kunnen ze daar hun leven lang van profiteren.

In *Verwonder je* lees je hoe mindfulness daarbij kan ondersteunen. Je kunt er thuis mee aan de slag en dit boek is ook geschikt om op school of andere plekken te gebruiken, zoals op een kinderdagverblijf of binnen creativiteitscentra.

In *Verwonder je* is kunst de inspiratiebron en leidraad. Op een lichte, fantasievolle en speelse manier verkennen jonge kinderen kunst via mindfulness, en vice versa. De kinderen krijgen ruimte om zich creatief te ontplooiën en hun talenten te ontwikkelen, en ondertussen leren ze stil te staan en te oefenen met mindfulness. De taalontwikkeling gaat vanzelf mee, want de kinderen leren om woorden te geven aan hun gevoelens en ervaringen, en te luisteren naar anderen.


De eerste vier hoofdstukken van *Verwonder je* gaan over mindfulness, kunst en taalontwikkeling. Je vindt in deze hoofdstukken achtergrondinformatie en krijgt begeleidingstips. Daarna volgt het actieve deel: 52 verkenningen waarin kunst en mindfulness samenkomen. Goed voor een heel jaar en om eindeloos te herhalen.



Verwonder je, geniet en groei!



Website: www.irmasmegen.com

Bij dit boek is extra informatie verkrijgbaar. Als dit symbool  te zien is, dan is er op de website een beeld, filmpje of andere aanvulling te vinden. Klik op 'Verwonder je'.



I. Jonge kinderen en kunst



Hoe kan die druif dansen in water? Wat is klei? Waarom is die muziek verdrietig? Jonge kinderen hebben een aangeboren gretigheid om de wereld om zich heen te begrijpen. Kunst kan daarvoor een prachtige ingang zijn: kinderen observeren, stellen vragen, experimenteren en gaan iets maken. Kleine kinderen zijn in feite grote kunstenaars. Net als kunstenaars verzinnen ze ontwerpen en proberen ze uit.

Het is aan ons om de wereld voor jonge kinderen beschikbaar en uitdagend te maken. In *Verwonder je* doe je dat via verschillende kunstvormen. De kinderen gaan bestaande kunst bekijken en ervaren, en daarnaast gaan ze zelf kunst maken. In dit hoofdstuk ga ik dieper in op wat kunst voor jonge kinderen kan betekenen en hoe je ze daarin kunt begeleiden.

1.1 Verwondering

‘Wijsheid begint met verwondering.’

Socrates – filosoof (469 v.C. - 399 v.C.)

Als kinderen een theatervoorstelling zien, meedoen met een dans, een foto bekijken of luisteren naar muziek, dan komt de verwondering vaak vanzelf. In kunst is er vaak iets wat je niet verwacht, want wie verzint het nou om een blauwe boom te schilderen (Mondriaan) of wie bedenkt dat je een kubus op de punt kunt zetten om daar een huis van te maken (Rietveld)? Ook als je zelf kunst maakt, valt er veel te ontdekken. Kinderen hebben nog een prachtige open blik, die ook onszelf weer opnieuw kan leren kijken.

Als kinderen zich verwonderen, dan raak je de juiste snaar. Met verwondering is er betrokkenheid en komen er vragen. Daarmee voed je kinderen in hun verlangen om te onderzoeken, spelen, ontdekken, maken en leren. Tijdens de activiteiten in *Verwonder je* stimuleer je dat via veel verschillende kunstdisciplines en spelen vormt daarbij de basis. Spelen is een natuurlijke behoefte van kinderen; geef ze daarom alle ruimte daarvoor. Spel is de vroegste vorm van communicatie, een manier om je te verbinden met de wereld om je heen.¹ Spelen geeft kinderen het gevoel van vrijheid, want tijdens spel kun je jezelf zijn of juist in de rol van een ander kruipen en doen alsof.² Wie kinderen heeft of met kinderen werkt, weet dat kinderen met spelen bovendien onnoemlijk veel leren, op zowel motorisch als cognitief als sociaal-emotioneel gebied.



‘Spel is de hoogste vorm van onderzoek.’

Albert Einstein – natuurkundige en uitvinder (1879-1955)

1.2 Het belang van kunst voor kinderen



**‘The arts teach children that problems can have more than one solution
and that questions can have more than one answer.’**

Elliot W. Eisner – kunstenaar en kunstdocent (1933-2014)

¹ Huizinga, 1938.

² Smegen, 2014.