

Mindfulness: de dingen zien zoals ze zijn

Door: Ingrid van Reede van Oudshoorn

Kinderen willen graag aandacht van hun juf of meester. Net zoals ze die van hun ouders willen. Leerkrachten geven graag aandacht aan hun kinderen. Maar van welke kwaliteit is die aandacht?

Je komt 's ochtends op school en een collega is ziek. Aan jou de vraag of je de klas wilt opvangen en iets wilt kopiëren voor de leerlingen. Dat doe je natuurlijk. Maar eigenlijk had je nog even iets voor je eigen klas voor de rekenles willen kopiëren en iets willen voorbereiden voor de taalles. Vervolgens komt even voor half negen een moeder vertellen dat je de ruzie van gisteren tussen haar kind en een ander kind uit je klas niet goed hebt opgelost. Je voelt dat je dit niet snel kunt oplossen, terwijl de kinderen binnenstromen, dus je maakt een afspraak voor na schooltijd. Je vangt de kinderen van de andere klas op en begint in je eigen klas. Een kringgesprek. Een kind vertelt over een avontuur van gisteren, maar je hoort de helft niet. Je denkt aan je kopieerwerk, hoe je met de twee kinderen in gesprek gaat, aan wat de moeder je vanmiddag allemaal gaat zeggen. Intussen willen dertig kinderen even aandacht. Kortom: Als er sprake is van stress kan er geen echte, onverdeelde aandacht gegeven worden. Hoe zorg je dat je je kinderen kunt geven wat ze nodig hebben?

Els Jansen op de Haar heeft daar antwoord op: 'mindfulness'. Els: "Mindfulness reikt je een wetenschappelijk bewezen, effectieve manier aan in het omgaan met dagelijkse zaken die spanning opleveren. Dat dagelijkse dingen stress opleveren, is overigens heel normaal. Als de stress te veel oploopt maakt het dat je minder werkplezier ervaart en dat je niet met onverdeelde aandacht bij je kinderen kunt zijn. Mindfulness leert je bewust te worden van je stress en ermee om te gaan, zodat je je volle aandacht op de kinderen kunt richten."

Mindfulness?

Mindfulness is een zienswijze die je leert omgaan met stress. Mindfulness betekent de dingen zien zoals ze zijn. Het is een stressreductietraining (MBSR) gebaseerd op meditatie en ademhalingstechnieken. Uit wetenschappelijk onderzoek is bewezen dat het een zeer geschikt middel is om bewustwording te creëren, waardoor je makkelijker keuzes kunt maken en meer kunt ontspannen. Dat schept vrijheid en minder stress. Els: "Je wordt je bewust van de stressfactoren in jouw leven en hoe jij daarop reageert. De klas moeten opvangen, kan een stressfactor zijn. Hoe je daar over denkt, kan je stress doen toenemen. Bijvoorbeeld: 'Oh nee, nu kan ik mijn eigen werk niet goed voorbereiden', of sterker nog: 'nu kan ik geen goede leerkracht zijn voor mijn groep.' Deze oordelen roepen emoties op. Die zorgen dat

je niet goed kunt nadenken en opties kunt overwegen om keuzes te maken. Bovendien kunnen ze nare lichamelijke reacties veroorzaken, zoals vastzittende schouders.

Contact houden

Door mindfulness leer je omgaan met je gevoelens en emoties. Dat is belangrijk. Als je als leerkracht handelt vanuit je emotie, vanuit je eerste reactie, dan loop je het risico het contact te verliezen.

Het is inmiddels tien uur. De kinderen hebben pauze en je hebt pleinvacht. Er ontstaat een ruzie tussen twee kinderen en je ziet hen elkaar slaan. Je hebt vanochtend al enige stress opgebouwd en je denkt: 'Weer die twee kinderen.' Je voelt je boos worden op de kinderen en ook een beetje angstig over wat die ene moeder vanmiddag gaat zeggen. Je stapte op de kinderen af, trekt ze uit elkaar en spreekt ze met flinke stemverheffing toe. Je stuurt ze meteen naar binnen.

Els: "Je verliest hier het contact met jezelf én met de kinderen. Met alle respect voor het complexe vak van leerkracht zijn, kun je zeggen dat het gedrag in deze situatie moeilijk 'professioneel' te noemen is. Je wordt meegesleurd door je eerste automatische reactie. Deze situatie kun je ook Mindful benaderen door een ademhalingstechniek toe te passen. Dat kan je helpen afstand te nemen van de situatie om andere handelingsopties te kunnen kiezen, die contact juist bevorderen. Het gaat om bewust worden en verantwoording nemen, maar ook om de juiste communicatie. Een leerkracht die bij mij de mindfulnessstraining volgde, verwoordde het als volgt:"

"Voor de training had ik de neiging met een leerling de strijd aan te gaan, als hij zijn werk niet op tijd af had. Ik luister nu beter en haal een paar keer adem, voordat ik reageer. Ik neem dus afstand van de situatie, voel even en besluit bewust hoe ik ga reageren. Deze reactie levert het kind en mij meer op en leidt tot ontspanning."

Kettingreactie

Gebeurtenissen doen iets in het lichaam; ze veroorzaken stress. Het is normaal om stress te hebben. Leerkracht-zijn wordt door velen ervaren als een stressvol beroep. Els: "Ik vind dat leerkrachten daar erkenning voor moeten krijgen. Kinderen hebben allemaal verschillende behoeftes.



Je kunt de golven van de zee niet tegenhouden; je kunt wel leren surfen.

Els Jansen op de Haar

De leerkracht probeert al die behoeftes te vervullen. Dat geeft een behoorlijke druk, want dat is eenvoudigweg niet haalbaar. Je moet om kunnen gaan met dat gegeven. Als daar bovendien nog andere taken bij komen, loopt de emmer soms over. Als dat gebeurt merken de kinderen onmiddellijk dat de juf gespannen is. Kinderen zijn daar heel gevoelig voor. Zodra zij de klas binnenkomen, weten zij al hoe de juf zich voelt en hoe haar stemming is. Kinderen nemen dit over. Er kan een kettingreactie ontstaan, waardoor de sfeer in de klas verandert. De juf is gespannen, de kinderen voelen dat en gedragen zich anders, de juf merkt dat op haar beurt en ervaart nog meer spanning. Zij moppert op de kinderen en de kinderen krijgen nog minder onverdeelde aandacht van de juf. Het effect op de sfeer in de klas en het pedagogisch klimaat is evident. Het omgekeerde kan ook het geval zijn, zoals een basisschooldirecteur uit Rotterdam mij onlangs vertelde:

“Drie leerkrachten van onze school hebben deelgenomen aan een mindfulnesstraining. Sinds die training is de sfeer in de school veranderd. De sfeer ademt ‘rust’. Zo beïnvloedt mindfulness via de leerkrachten de kinderen. Toen ik het team meedeelde dat er een groep minder geformeerd kon worden, reageerden mijn teamleden meteen vanuit acceptatie en begrip: ‘oké, dat is dan zo, hoe gaan we dat vormgeven?’ Vroeger zou er eerst heel veel geklaagd zijn.”

Een voorbeeld zijn

Kinderen kopiëren gedrag van mensen die belangrijk voor hen zijn. Els: “Als leerkracht ben je de hele dag een voorbeeld. Je geeft onbedoeld jouw manier van omgaan met spanning door aan de kinderen. ‘Ik mag fouten maken’, is bijvoorbeeld een motto dat in het leven veel stress voorkomt. Als dat lukt, dan geef je dat automatisch door aan je kinderen. Mild zijn voor jezelf en liefde voor

jezelf is daarbij heel belangrijk. Ook dat mag je de kinderen leren. Het is een uitdaging om je eigen spanningen goed te leren managen. Dat leer je op een mindful manier, door met mildheid naar jezelf te kijken.

Kiezen voor ruimte

In acht bijeenkomsten van tweeënhalf uur worden leerkrachten zich bewust van persoonlijke processen en zien zij hoe ze door middel van meditatie thuis, de technieken kunnen toepassen in hun dagelijkse werk. Het vraagt in het begin veel tijd en aandacht. Els: "Toch is het niet noodzakelijk dat je tijdens je werk steeds een kwartier mediteert om goede keuzes te kunnen maken. Dat zou niet erg praktisch zijn. Je kunt in enkele seconden je aandacht naar het hier en nu brengen door een paar keer diep ademen en je lichaam scannen. Je checkt hoe het met je is en kiest een bewuste actie. Een leerkracht van groep acht vertelde me:"

"Ik kies ervoor om in de dag bewust 'een ademruimte van drie minuten' te nemen en dat doe ik samen met de kinderen. Sindsdien is er meer rust, evenwicht en contact in de klas. Het is zo mooi als kinderen het nu al in hun leven kunnen integreren."

Mindfulness leer je door te oefenen, net als zwemmen en

pianospelen. Dat levert veel op voor je leven en voor de kwaliteit van het contact met de kinderen. Els: "Pas als je aandacht hebt voor jezelf, kun je kwalitatieve aandacht aan je kinderen geven. Als je dat doet, wordt je werk veel leuker en in veel gevallen wordt het een manier van leven. Je kunt de golven van de zee niet tegenhouden; je kunt wel leren surfen."

Ingrid van Reede van Oudshoorn
ingridvanreede@xs4all.nl
Redactielid Egoscoop

Els Jansen op de Haar heeft tot september 2011 in het basisonderwijs gewerkt als leerkracht, intern begeleider en directeur. Haar ambitie als mindfulnesstrainer en seniorcoach is om mindfulness in het basisonderwijs te brengen. "Ik wil dat mensen het leuk blijven vinden om leerkracht te zijn en dat kinderen een ontspannen vrolijke juf of meester hebben."

Voor informatie:
elsjansenopdehaar@hotmail.com

-advertentie-



Maak kennis met de 21st Century Skills

en ontwikkel een gezamenlijke
visie op onderwijs in de 21^e eeuw.

Het O21 spel is voor € 19,95 te bestellen via
www.onderwijsmaakjesamen.nl/webwinkel