



Aandachtstraining brengt leerlingen tot rust

TEKST: **KARIN VAN BREUGEL**
BEELD: **MONTESSORI COLLEGE NIJMEGEN**

Marion Heijkers en Ab Wit zijn docenten op het Montessori College. Wit is bovendien decaan en Heijkers begeleidt beginnende mentoren. Zij geven graag les aan vmbo-leerlingen, maar ze merken dat het werk de laatste jaren wel pittiger is geworden. 'De klassen zijn groter en er zijn meer kinderen met gedragsproblemen. Daardoor ontstaat meer onrust in de groepen,' legt Wit uit.

Een paar jaar geleden kwamen Heijkers en Wit in contact met *mindfulness*, en al snel dachten ze dat het ook iets voor hun leerlingen zou kunnen zijn. 'Kinderen groeien op in een prikkelrijke omgeving. Ze vinden het moeilijk zich staande te houden, voelen zich vaak onzeker en gestrest. Het is heel fijn om hun tools aan te kunnen reiken, waarmee zij tot rust komen en hun eigen gedachten en gevoelens leren kennen. Mindfulness - of aandachtstraining, zoals wij het noemen - biedt die tools.'

Eerste vo-school

Onder het motto 'als je het doet, moet je het goed doen' volgden Heijkers, Wit en twee collega's van het bovenbouwteam een

Nogal wat leerlingen kampen met concentratieproblemen, stress, onzekerheid, conflicten. Het Montessori College Nijmegen heeft een manier gevonden om ze daarbij te helpen. Sinds dit schooljaar krijgen alle vmbo-brugklasleerlingen hier een speciale aandachtstraining. Die heeft succes.

▲ Ab Wit en Marion Heijkers: 'Aandachtstraining sterkt hen en vergroot het onderlinge begrip.'

mindfulnessopleiding bij Eline Snel, die zich specifiek richt op onderwijsprofessionals. 'Voor zover ik weet zijn wij de eerste vo-school die de aandachtstraining echt verankert in het onderwijs', vertelt Wit. Dit jaar zijn alle vmbo-brugklasleerlingen direct na de zomervakantie begonnen met de aandachtstraining van twaalf weken. 'Tijdens de eerste les hebben we uitleg gegeven, waarna alle leerlingen hun persoonlijke leerdoel opschreven. Dan zie je doelen als beter concentreren, makkelijker inslapen, minder stress voelen en minder onzeker zijn', legt Marion uit. Elke les bestaat uit een verhaal, een naar-binnen-keer-oefening (ofwel een meditatieoefening) en een bewegingsoefening die is bedoeld als energizer. Wekelijks is er een thema, bijvoorbeeld gevoelens, wensen en verlangens, contact maken, de wereld van gedachten of de kunst van communicatie. Marion: 'In deze 45 minu-

Eerste vo-school die dit verankert in het onderwijs

ten is er tijd voor dingen waar op andere momenten vaak minder of geen aandacht voor is. Dat kan alleen als de veiligheid in de groep gegarandeerd is. Daarom spreken we met elkaar af dat alles wat er tijdens de les gebeurt tussen vier muren blijft. Want het kan best gebeuren dat een kind opeens gaat huilen of boos wordt.'

Herkenning

Tijdens de les zijn er momenten waarop kinderen hun gevoelens mogen delen met hun klasgenoten. Ab Wit benadrukt dat niemand verplicht is dat te doen. 'Het delen is geen doel, maar wel een waardevol neveneffect. Hierdoor horen kinderen dat anderen ook bepaalde gevoelens, angsten of lastige denkpatronen hebben. Dit sterkt hen en vergroot het onderlinge begrip.' Tijdens de training maken de leerlingen kennis met allerlei eenvoudige oefenin-

De foto's bij dit artikel zijn gemaakt door leerlingen van het Montessori College Nijmegen, die het keuzeprogramma fotografie volgen. Zij zijn begeleid door fotograaf Hans Hebbink.

▼ Elke aandachtstraining begint met een verhaal, waar de kinderen met gesloten ogen naar luisteren.

gen om te ontspannen en om (negatieve) gedachten te herkennen. Die oefeningen kunnen kinderen ook thuis doen met een speciale app. Dat helpt bijvoorbeeld bij het inslapen.

Economisch aspect

Tot nu toe wordt er voornamelijk positief gereageerd op de aandachtstraining, ook door ouders en mentoren. 'Omdat het nog nieuw is, gaan we binnenkort enquêtes houden onder leerlingen, ouders en collega's. We willen weten of ze verschil ervaren. Dat verwachten wij wel.

De aandachtstraining is voor kinderen een manier om zichzelf te ontwikkelen, maar er kleeft ook een economisch aspect aan. Allerlei onderzoek maakt duidelijk dat aandachtsoefeningen helpen om je beter te concentreren, om effectiever te werken, om socialer in het leven te staan en om minder conflicten te hebben. We hopen natuurlijk dat de enquêtes dit beeld bevestigen', besluit Wit. ◀

Reacties brugklassers

Fieke, Nadia en Natjay uit de brugklas vertellen over de aandachtstraining.

'Een fijne manier'

'Tijdens de training zitten we in de kring. We luisteren altijd naar een verhaaltje, liefst met onze ogen dicht. Na het verhaaltje praten we met elkaar en dat is soms best emotioneel. Laatst hadden we het over gevoelens en toen moesten een paar kinderen huilen. Door deze trainingen heb ik geleerd om beter naar mijn ademhaling te luisteren als ik gestrest ben. Dan kalmeer ik mezelf en word ik rustiger. Dat doe ik vooral als ik me niet zo lekker voel of als ik me druk maak voor een toets. Voor mij is dit een fijne manier.'

Nadia, leerling brugklas

'In het hier en nu leven'

'Ik vind het heel leuk en bijzonder dat we elke week aandachtstraining krijgen. Ik wil beter leren inslapen, me minder onzeker voelen en meer in het nu leven. Ik moet bijvoorbeeld vaak denken aan mijn huisdieren die zijn doodgegaan en daar word ik verdrietig van. Of ik moet denken aan de keer dat ik in Ponypark City en bij het NK was. Daar kan ik dan te erg naar terugverlan-



gen... Het inslapen gaat nu meestal wel beter. Als ik een toets terugkrijg, vind ik dat nog steeds heel spannend maar de ademhalingsoefeningen helpen me om rustig te blijven.'

Fieke, leerling brugklas

'Minder zenuwachtig'

'Ik vond de aandachtstraining eerst wel een beetje raar, maar ik was ook nieuwsgierig. Voor sommige schooldingen ben ik best zenuwachtig. Door de training lukt het al iets beter om wat rustiger te blijven. Voordat een toets begint, doe ik bijvoorbeeld mijn ogen een paar keer dicht. Dat helpt.'

Natjay, leerling brugklas