

Stiltemomentjes in de klas

Wat?

Kinderen groeien op in deze drukke wereld vol prikkels, zonder dat ze echt leren hoe ze zich moeten ontspannen. (Decuypere, 2008)

Er zijn heel wat positieve en leuke ervaringsmomenten op school. Maar soms kan het op de speelplaats heel druk zijn, reacties van vriendjes kunnen soms eens hard aankomen, een beeld uit de actualiteit kan al eens blijven hangen in de gedachten -en gevoelswereld bij de leerlingen.

Kinderen krijgen moeilijk de kans om de overprikkeling, nare ideeën of negatieve beelden te verwerken. (Decuypere, 2008)

Door meditatie leer je je aandacht te richten, onder controle te houden. Door te visualiseren leer je om scheppend of creatief bezig te zijn.

Kinderen met de leeftijd van 7 à 8 jaar beginnen hun gevoelswereld te benoemen, het oefenen op mediteren kan dus van start gaan. Bij de start van dit proces vind ik het belangrijk dat we dit oefenen op een speelse, ongedwongen manier, rekening houdend met de belevingswereld van de kinderen. Voor velen is het nieuw om een kijkje te nemen naar wat binnenin gaande is.

Concreet in de klas / good practice

Vooraleer we starten met de eerste meditatieoefening, krijgen de leerlingen wat uitleg over wat hen te wachten staat. Er worden ook enkele afspraken gemaakt, dat de leerlingen geen (oog)contact met elkaar zoeken, niet praten, geen geluiden maken tijdens de oefening.

De leerlingen maken het dus rustig in de ruimte waar ze zich bevinden en bij zichzelf. Ze halen enkele keren bewust adem en nemen een comfortabele houding aan. Indien ze zitten, raken ze best met beide voeten de grond. We oefenden al op een ander (godsdienst) moment de verschillende houdingen waarin we ons goed voelen om tot rust te komen, te bidden, ...

Het beginnend mediteren gebeurt dus best op een speelse manier, waarbij de kinderen zich eerst een mentale voorstelling maken van een eigen (veilige) omgeving. We bieden de vorm van de omgeving aan, bijvoorbeeld een plaats in het bos, een mooie vijver, een woestijn, ... Nadien vragen we om met gesloten ogen naar die plaats te gaan. Een mentale wandeling visualiseren. Indien de leerlingen gesloten ogen niet comfortabel vinden, kan dit ook met de blik gericht op de grond of 1 bepaald punt .

Ik gebruik meestal achtergrondmuziek in de klas, omdat dit het visualiseren vergemakkelijkt en de concentratie verhoogt. (Hiervoor leent de CD van 'Mediteren en ontspannen met kinderen zich heel goed .) Ik vertel hen dan heel rustig, met enkele pauzemomentjes tussendoor, waarheen ze wandelen. Ik omschrijf de indrukken die ze mentaal opdoen, stel hen eens een vraag welk gevoel ze daarbij hebben.

De nadruk bij de oefeningen en de omgeving ligt op een aangenaam, geborgen en warm gevoel. Bij 1 bepaalde oefening komen ze in een kamer terecht, waarbij de wanden zacht zijn als kussens, roze-rood gloeien, het is er aangenaam warm. Ze horen een zacht, herkenbaar, diep geluid ... 'boem ... boem', als het kloppen van een hart. Ze komen aan bij een kamer , waar een kistje staat. Ze voelen zich nieuwsgierig en doen het kistje zachtjes en rustig open. In het kistje zit een schat. Iets wat voor hen heel belangrijk is. (De leerlingen vullen zelf in wat die schat precies is.) Dan is er een langere pauze, waarbij de leerlingen diep nadenken over welke vorm die schat voor hen aanneemt.

Ik loods hen dan heel langzaam naar de terugweg, we nemen hier ruim voldoende tijd voor.

De leerlingen openen zachtjes terug de ogen en keren terug naar het hier en nu. Even zijn ze heel ver weg geweest.

Na zo'n moment van diepe concentratie en het betreden van hun diepste gedachten, verlangens, zijn ze eventjes moe. Ze moeten als het ware 'ontwaken' uit deze veilige , warme plaats.

Voor sommige kinderen ligt het nog heel moeilijk om deze oefening te doen. Ze voelen er zich onwennig bij, zoeken vaak contact met anderen, omdat ze zich moeilijk een houding weten aan te nemen.

Het is belangrijk dat de kinderen bij de eerste keren oefenen, goed weten dat ze aan dit soort activiteit moeten wennen, dat ze zich veilig voelen. Sommigen zijn er onmiddellijk mee weg, je kan van hun gezichtjes de gevoelens en beweging in hun gedachten aflezen. Ze ervaren dit echt als heel positief!

Op het einde van het schooljaar draaien ze echt allemaal bij, ze kunnen dit en zijn heel blij als we nog eens gaan 'mediteren'.

Bibliografie

Decuypere, P. C. (2008). *Mindfulness voor kinderen*. Leuven / Den Haag: Acco.

Schneider, M. (2008). *Mediteren en ontspannen met kinderen*. Panta Rhei.

Viegas, M. (2004). *De wens ster - relax kids*. (K. v. Grieken, Vert.) New Arlesford, Hampshire, UK: John Hunt Publishing Ltd.,.