

Hoe zorg je er als leerkracht voor dat de snel afgeleide leerlingen zich beter kunnen concentreren? Eline Snel, oprichter van de Academie voor Mindful Teaching, ontwikkelde de methode 'Aandacht werkt' voor het basisonderwijs. De achtweekse mindfulnesstraining wordt inmiddels op diverse scholen in Nederland en in het buitenland gegeven

tekst: Inez van Goor



Mindful in de schoolbanken

Op basisschool De Heert in Leusden heerst een opgewonden stemming. Vandaag komt Eline Snel zelf de eerste les geven in combinatiegroep 6-7-8. De leerkracht vraagt de kinderen in de kring te komen zitten en stelt Eline voor. 'Jij hebt toch dat boek geschreven van *Stilzitten als een kikker?*' vraagt een leerling. Eline knikt en vertelt dat veel van de oefeningen die ze vandaag gaan doen uit dat boek komen. 'Grappig dat je Snel kunt heten en toch stil kunt zitten als een kikker,' reageert de leerling. Eline glimlacht en geeft een bordje aan met 'Ssst, niet storen.' Als dit op de deur hangt kan de les beginnen.

Lekker vliegje

'Wat is aandacht eigenlijk?' vraagt Eline. 'Een soort concentratie' antwoordt een leerling. Eline vraagt wat dát dan is. 'Dat je maar op één ding let en dat je merkt als je aandacht ergens anders is' zegt de leerling. Met een ernstig gezicht voegt ze er aan toe: 'Ik heb dat heel vaak, dan wil ik me concentreren maar gaat mijn aandacht elke keer weg.'

Eline vertelt dat als je merkt dat je bent afgeleid, je ook kunt merken dat je weer terug kunt gaan met je aandacht. 'Dit noem ik het trainen van je aandachtsspier. Door te letten op je adem, kun je je aandachtsspier trainen. Letten op je adem kun je goed leren van een kikker, omdat je de adem bij een kikker heel goed kunt zien.'

'Ja, dan krijgt ie zo'n bol' reageert een leerling. 'En hij kan heel stil zitten.' Een andere leerling haakt hierop in: 'Hij concentreert zich op de adem in plaats van op wat er om hem heen gebeurt.' Eline knikt. 'Maar de kikker merkt wel wat er allemaal in om hem heen gebeurt. Alleen hij reageert er niet meteen op. Hij gaat er pas met zijn aandacht naar toe op het moment dat het nodig is. Bijvoorbeeld als er een lekker vliegje aan komt.'

Eline pakt een belletje en vertelt dat ze die zal gebruiken om het begin en het einde van een oefening aan te geven. Als het geluid is weggestorven, doen ze samen de kikkeroefening waarbij ze zich concentreren op het steeds weer opbollen en inzakken van hun 'kikkerbuik'.

Na de oefening vraagt Eline wat de kinderen tijdens de oefening gemerkt hebben. De antwoorden variëren van 'snel afgeleid door geluiden' en 'stemmetjes van binnen' tot 'het bewegen van m'n buik'. Eline complimenteert ze voor hun opmerkzaamheid.

Helder hoofd

'De aandachtsspier kun je ook trainen door oefeningen te doen met je geheugen' zegt Eline en ze pakt een dienblad waar allerlei voorwerpen op liggen. Ze vraagt de leerlingen er zoveel mogelijk te onthouden. Dan legt ze een doek over het blad en krijgen ze 20 seconden om op te

schrijven wat ze allemaal gezien hebben. 'En merk wat er in je lichaam gebeurt als je hier over nadenkt.' Na 20 seconden klinkt het belletje en verrast ze de leerlingen door niet te vragen wat ze allemaal opgeschreven hebben, maar wat er in hun lijf gebeurde. 'Ik voelde me gespannen,' vertelt een leerling. 'Zo van: oh, wat was het nou ook alweer?'

Als Eline vraagt wie er niet gespannen was, steken maar vier van de zeventien kinderen hun vinger op. Vervolgens doen ze nog een korte kikkeroefening. Eén minuut proberen ze hun aandacht alleen bij de ademhaling te houden. Daarna gaat Eline opnieuw met het blad langs. Ze vraagt de kinderen vanuit de rust die ze nu voelen nog een keer te kijken en te merken of er verschil is. Als ze het blad afdekt, zegt een leerling: 'Oh, maar nu weet ik er echt nog heel veel!' Eline glimlacht. 'Je krijgt er geen cijfer voor. Het gaat om wat je hebt gemerkt.' Als de leerlingen na 20 seconden vertellen wat ze gemerkt hebben, valt op dat veel van hen aangeven dat ze nu veel meer rust hadden. 'Wat merkte je dan?' vraagt Eline. 'Dat mijn hoofd veel helderder was en dat ik veel beter kon nadenken,' zegt een leerling. Een ander vertelt: 'Eerst had ik een stemmetje in mijn hoofd dat het beter had gekund. En nu zei dat stemmetje: oh, dit weet ik nog, en dat weet ik nog, en dit...' Eline zegt dat ze dit ook heel goed

bij een toets kunnen gebruiken. 'Gewoon even met de aandacht naar je kikkerbuik gaan.'

Na een afsluitende oefening om het lichaam na het stilzitten weer los te kloppen, bedanken de kinderen Eline. Een meisje dat nog een handtekening komt vragen, zegt stralend: 'Dat van die kikker vind ik echt leuk. Ik verheug me nu al op de les van volgende week.' 🌸

→ Inez van Goor geeft les op een basisschool en begeleidt jonge kinderen met leer- en gedragsproblemen. Daarnaast is zij freelance tekstschrijver, www.ineztekst.nl.

Meer informatie

→ Voor meer informatie over de methode 'Aandacht werkt' en een overzicht van deelnemende scholen, kijk op: www.academievoormindfulteaching.nl en www.aandachtwerkt.nl

→ Op de website staat een interview met de leerkracht en een leerling van basisschool De Heert

→ De Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) heeft een reportage gemaakt over de mindfulnesstraining van Eline Snel. Het televisieprogramma 'Kikker zit stil' wordt dit jaar nog uitgezonden. Voor de datum van uitzending zie: bosrtv.nl

