



**Met  
aandacht  
voor de klas**

# Mindfulnessstraining voor leraren en leerlingen

In het onderwijs wordt veel werkdruk ervaren door leraren. Ze voelen stress en gejaagdheid, terwijl goed onderwijs gebaat is bij leraren die met rust voor de klas staan. Mindfulnessstrainingen kunnen leraren inzicht bieden in gedachtenpatronen, reacties, (automatisch) handelen en gemoedstoestanden en de invloeden hiervan op het welbevinden danwel het ervaren van stress. Ze leren bewuster keuzes te maken in plaats van automatisch te reageren. Hierdoor worden stressprikkelers eerder opgevangen en ervaren leerkrachten meer balans. Een leraar die met rust en aandacht voor de klas staat, kan beter zorg dragen voor een positieve, veilige leeromgeving voor kinderen.

■ Marjolein Blomesath-Prenger

## Vakmanschap, meesterschap en persoonlijkheid

*“Meneer Jan speelde gitaar in de klas als we aan het werk waren. Je kon altijd vragen aan hem stellen*

*en hij wist vaak te benoemen waar ik goed in was.”* Terugdenkend aan de schooltijd, kunnen we ons allemaal wel een leraar herinneren die op een bepaalde manier indruk heeft gemaakt. Niet de kennis van deze persoon of de wijze van instructie, maar juist de houding en de sfeer in de klas zijn vaak aanleiding om je deze juf of meester te herinneren. De grote impact van de stijl van de leraar is veelvuldig onderzocht en beschreven. In deze studies wordt duidelijk dat de leraar de meeste invloed heeft op de schoolresultaten.

*“The answer lies in the person who gently closes the classroom door and performs the teaching act – the person who puts into place the end*

*effects of so many policies, who interprets these policies, and who is alone with students during their 15.000 hours of schooling”* (Hattie, 2003).

Volgens Hattie worden de leerresultaten van de leerlingen voor 30% bepaald door de leraar. Dat is veel als je bedenkt dat 50% bepaald wordt door de aanleg van de kinderen.

Heylen en Laevers (2013) beschrijven dat naast het vakmanschap en het meesterschap van de leraar ook de persoonlijkheid een beslissende factor is voor een competente leraar. Emotioneel sterk zijn, exploratief ingesteld, verbonden en ‘zichzelf’ zijn, zijn belangrijke kwaliteiten. De kracht van persoonlijkheid wordt ook veelvuldig door Jung beschreven met het begrip individuatie in zijn psychoanalyse. Een leraar die meer in harmonie is met zichzelf, staat meer open voor de leerlingen in zijn klas. Persoonlijkheid is dus een bepalende factor om

in harmonie met jezelf te zijn, maar om daar zicht op te krijgen en vervolgens in te zetten is een hele weg.

### **Werkdruk**

De kracht van persoonlijkheid vormt de basis om in harmonie te zijn met jezelf en je klas. Vreugde, compassie, gelijkmoedigheid en vriendelijkheid zijn vier gemoedstoestanden die ons helpen meer geluk en evenwicht te vinden (Koster, 2014). Veel leraren beschikken hierover en zijn bevlogen in hun vak. Ze vinden het echter moeilijk om in balans te blijven, zeker als er sprake is van stress door verhoogde werkdruk. Uit analyses van het curriculum blijkt dat veel leraren een hoge werkdruk ervaren. Landelijke leerplankaders – de kerndoelen voorop – bieden weliswaar veel ruimte voor keuzes op scholen, maar die ruimte wordt lang niet altijd herkend, gezien en benut (Spijkerboer et al., 2012). Dat deze ruimte niet wordt benut, komt in

en Laevers (2013). Met vakmanschap doelen ze op de kennis van curriculum en didactiek en met meesterschap op inzicht en pedagogisch tact. In de opleiding en nascholing van leraren gaat het vaak om deze twee kernwaarden. Voor de derde, de persoonlijkheid, is minder aandacht. Terwijl ik in mijn trainingen een terugkerend beeld zie van leraren die ervaren dat ze op de grens van hun eigen kunnen aan het werk zijn. Leraren schetsen dat ze 's ochtends denkbeeldig van het startblok de diepte inspringen, doorzwemmen, doorzwemmen, geen tijd nemen om lucht te nemen en pas 's avonds rond een uur of acht weer bovenkomen, ... buitenadem'. Als leraren getraind worden in het beter voor zichzelf zorgen dan zijn ze ook in staat om beter aan te sluiten bij de behoeftes van de kinderen en dit uit te dragen. Het uitstralen van compassie, vriendelijkheid en een niet oordelende houding wordt hiermee een levend voorbeeld voor de kinderen. Reden te



*De kracht van persoonlijkheid vormt de basis om in harmonie te zijn met jezelf en je klas*

belangrijke mate door een sterke oriëntatie op methodes en overladenheid van programma's. Scholen en leerkrachten ervaren weinig ruimte en autonomie om eigen keuzes te maken ten aanzien van bijvoorbeeld toetsen en methodes en dit geeft een gevoel van stress. Er is nergens zoveel ziekteverzuim als in de sectoren zorg en onderwijs (CBS, 2015).

In de trainingen die ik de laatste jaren aan leraren heb gegeven staat 'de weg naar binnen', bewustwording centraal. Goede leraren beschikken zoals gezegd over vakmanschap, meesterschap en persoonlijkheid, stellen Heylen

meer om leraren te begeleiden om met meer bewustzijn en rust voor de klas te staan.

### **Mindfulness trainingen voor de leraar**

Om meer rust en aandacht te krijgen in de klas, kan mindfulness behulpzaam zijn. Mindfulness trainingen worden tot nu toe vooral toegepast buiten de context waarin de inzichten gebruikt kunnen worden, maar in de loop van de jaren heb ik ondervonden dat mindfulness beter meteen een plek kan krijgen in die specifieke context, dus binnen de leefomgeving, het gezin of de klas. Binnen de context van de klas of het gezin meteen 'oefenen' met elkaar

en de waarden van de positieve psychologie en de mindfulness integraal doorvoeren daarin, lijkt succesvol te zijn. Ouders en leraren kunnen zo een positief, veilig klimaat creëren waarin kinderen zich kunnen ontwikkelen tot individu of zelfstandige persoonlijkheid.

### **De leraar als mens**

De eerste trainingsavonden worden gevuld met mindfulnessbeoefening, gericht op de leraar als mens. Soms roept dit verbazing op bij de deelnemende leraren: ze kwamen voor concrete tips en duidelijke handvatten om de dag door te komen en dan blijkt de training te gaan over het inzicht in jezelf. Door de beschrijving van Susan Bögels (2013), wijzend op de instructie in een vliegtuig voor een noodlanding – *“Zet eerst de zuurstofkap op je eigen mond en ga dan pas je kinderen helpen”* – komt het inzicht vaak op gang. Balans bij jezelf betekent in balans voor de klas.

Centraal in deze eerste lessen staat het ontwikkelen van aandacht. Het ongekleurd en direct leren kijken naar ervaringen die zich in het hier en nu voordoen, zonder te oordelen, zonder te analyseren en zonder verwachtingen. Leraren leren zichzelf tijd en ruimte geven om te zien wie ze zijn en wat de invloed is van automatische reactiviteit. Onderzoek laat zien dat de beoefening van mindfulness het bewustzijn van interne ervaringen vergroot en dat de ruimte voor reflectie, zelfregulatie en de zorg voor anderen toeneemt (Ekman 2008). De focus op de adem tijdens de beoefening maakt iemand bewust van automatische emotionele reacties en geeft iemand de kans vanuit meer rust en bewustzijn te reageren. Dit kan leiden tot meer psychologische balans en compassie.

### **De leraar voor de klas**

Na deze eerste lessen, maken we de connectie met de context waarin de leraar werkt: de klas. Door visualisatieoefeningen van stressmomenten in de klas, ervaren leraren tijdens de training fysieke en mentale stress die

### **Mindfulnessstrainingen voor kinderen**

Leraren die zelf de mindfulnessstraining gevolgd hebben, willen deze inzichten graag ook meegeven aan de leerlingen in hun klas. Na de training kunnen ze zelf mindfulnessoefeningen met leerlingen doen die hen zijn aangereikt, maar verstandiger is het om een mindfulnesstrainer dit met de kinderen in de klas te laten opbouwen. Als de basis gelegd is, kan de leraar uiteindelijk zelf met de klas verder oefenen. Kinderen moeten wennen aan de stilteoefeningen en de vraag om terug te keren naar de huidige ervaring. In de eerste lessen zijn er algemene antwoorden als er gevraagd wordt: *“Hoe is het nu met jou?”* In de loop van de lessen kunnen ze noemen wat er fysiek in hun lichaam voelbaar is, welke gedachten op de voorgrond staan en welke emotie daarbij wordt ervaren. Kinderen leren in een stilteoefening te visualiseren wat er in hun hoofd plaatsvindt in de vorm van een weerbericht of een gevoelsthermometer. Ze gaan daar in de klas over in gesprek. Kinderen herkennen bewuster hun persoonlijke signalen van stress en welbevinden, en kunnen ontdekken wanneer ze op de automatische piloot staan. Middels korte meditatieoefeningen leren ze een adempauze te nemen en zo over te stappen van de automatische piloot naar een bewustere vorm van reageren. Onderzoek van de Universiteit van Amsterdam naar *Mindfulkids*, een bekende training, laat zien dat deze training positieve effecten heeft op weerbaarheid tegen stress en het functioneren van leerlingen in de groepen 5 t/m 8 (Weijer-Bergsma & Bögels, 2011). Kinderen piekerden minder na de training, waren zich meer bewust van hun emoties, ervaren meer geluksgevoelens en vonden hun leven meer betekenisvol, begrijpelijk en hanteerbaar.

ze anders voor de klas ervaren. Hun eerste reactie is dan vaak dat ze in actie willen komen tegen deze stress; ze zoeken naar directe oplossingen om dit lijden te stoppen, maar dit blijkt heel moeilijk. We staan hier in de training bij stil door te vragen naar de kernwaarden van de leraar. Vanuit de stilte van de meditatie kunnen leraren formuleren waarom ze oorspronkelijk gekozen hebben voor hun vak. Ze weten gedetailleerd te beschrijven hoe hun ideale klas eruitziet en wat ze wensen voor de kinderen. De waarden van leraren zijn sterk aanwezig maar worden bedekt door een laag van stress, vermoeidheid en een hoog levenstempo. Door de beoefening proberen we inzicht te krijgen in gedachtenpatronen, reacties en gemoedstoestanden en de invloeden hiervan op het welbevinden en het ervaren van stress.

### **Verbinding met de klas**

Leraren die gestresst en vermoeid voor de klas staan, beïnvloeden daarmee het klasklimaat, het welbevinden van leerlingen en zelfs de schoolprestaties van leerlingen (Bricheno, Brown & Lubansky, 2009). Omgekeerd blijkt dat leraren die zorgen voor een positief klasklimaat invloed hebben op positieve (leer) opbrengsten bij kinderen. In het model van Jennings en Greenberg (2009) worden ook factoren beschreven die van invloed zijn op het schoolklimaat waarbij het welbevinden van de leerkracht en de sociaal emotionele vaardigheden bepalend zijn. Dit past bij wat Hattie (2003) schetst: de leraar maakt het verschil, hij draagt in grote mate bij aan het welbevinden van de leerling en hiermee aan de leerresultaten. Ook Jennings en Greenberg erkennen dat mindfulness voor leraren, het welbevinden van leraren kan vergroten en daarmee een belangrijke interventie is voor een positief klasklimaat. Nog mooier zou het zijn als ook leerlingen zelf kunnen werken aan hun welbevinden in de klas via mindfulness. Kinderen op jonge leeftijd leren een adempauze te nemen en ervaringen onder woorden te brengen, zijn krachtige manieren om ze op weg

te helpen zich te ontwikkelen tot zelfstandige, bewuste persoonlijkheden. Leraar en leerlingen kunnen dan samenwerken aan een klas waarin compassie en rust de basis vormen. Het is goed hier op te merken dat de training *Mindfulness voor leraren* slechts een startpunt is op weg naar zo'n klasklimaat. Het kan onderdeel zijn van een heleschoolbenadering gericht op een positief schoolklimaat zoals Jochem Goldberg in dit nummer beschrijft. Mindfulness is geen rechte weg naar welbevinden. De mindfulnessstraining blijkt uit de evaluaties die ingevuld zijn een startpunt voor de leraar om bewustzijn verder te ontwikkelen, denkpatronen van zichzelf te (h) erkennen, kernwaarden weer zichtbaar te krijgen en de keuze (autonomie) te voelen een andere weg in te kunnen slaan. Het blijkt een mooie basis te vormen om van daaruit het vak van leraar te beoefenen en ook met leerlingen dit pad te gaan volgen. Stel je eens voor dat jij als leraar over twintig jaar in de herinnering van een kind voorkomt. *"De fijnste tijd op school was bij die ene leraar, die ruimte gaf voor stilte, bewustwording en goede gesprekken. Het was zo prettig om vanuit die rust aan het werk te beginnen! Ik kan het nu nog voelen..."* ■

Drs. Marjolein Blomesath-Prenger is Orthopedagoog Generalist NVO en gecertificeerd Mindfulness Trainer voor ouder en kind. Ze is werkzaam bij de Master Psychologie, specialisatie Positieve Psychologie en Technologie van de Universiteit Twente. Daarnaast is ze eigenaresse van Praktijk Fiducie. Deze praktijk heeft aandacht voor de driehoek ouder - kind - leraar en biedt vanuit verschillende perspectieven mindfulnessstrainingen aan. De trainingen worden verzorgd door een team van gekwalificeerde trainers. [www.praktijkfiducie.nl](http://www.praktijkfiducie.nl)

### **Referenties**

- Bögels, S.M. & Restifo, K. (2013). *Mindful ouderschap: Een praktische gids voor hulpverleners*. Houten: Lannoo Campus.

- Bricheno, P., Brown, S., & Lubansky, R. (2009). *Teacher Wellbeing: A Review of the Evidence*. London: Teacher Support Network.
- CBS (2015). *Ziekteverzuim verschilt aanzienlijk per bedrijfstak*. Geraadpleegd op 10 november 2016 van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/39/ziekteverzuim-verschilt-aanzienlijk-per-bedrijfstak>
- Ekman, P. (2008). *Emotioneel bewustzijn: De Dalai Lama en Paul Ekman over het bereiken van psychologisch evenwicht en compassie*. Amsterdam: Nieuwzijds.
- Hattie, J.A.C. (2003). *Teachers make a difference: What is the research evidence?* Paper presented at the Building Teacher Quality: What does the research tell us ACER Research Conference, Melbourne, Australia. Retrieved from [http://research.acer.edu.au/research\\_conference\\_2003/4/](http://research.acer.edu.au/research_conference_2003/4/)
- Jennings, P.A., & Greenberg, M.T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Koster, F. (2014). Artikel in de SIMsara van januari 2014 – [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)
- Laevers, F., Heylen, L., & Maes, J. (2013). *Een procesgerichte aanpak voor 6- tot 12-jarigen in het basisonderwijs*. Leuven: Averbode.
- Spijkerboer, A., Maslowski, R., Keuning, J., Werf, M.P.C. van der, & Béguin, A. (2012). *Evaluatie van de nieuwe wetgeving voor de onderbouw voortgezet onderwijs*. Groningen: GION.
- Weijer-Bergsma, E. van de, & Bögels, S. (2011) *MindfulKids: Een aandachtstraining als stresspreventie programma voor op de basisschool*. Amsterdam: publieksverslag UvA.