



Bachelor leraar kleuter onderwijs
Campus De Vest
Zandpoortvest 60
2800 Mechelen

Mindfulness in de kleuterklas

Bij 4- en 5- jarigen

Scriptie voorgelegd door Anika Moeyersons

B.A.L.K.O

Promotor: Peter Van Sanden

Woord Vooraf

Het maken van dit werk was een lang proces en had ik niet alleen gekund. Ik kreeg hierbij enorm veel steun, hulp en warme aandacht van heel wat mensen. Graag wil ik hen hier dan ook met heel mijn hart voor bedanken.

Mijn broer, Mathias Moeyersons, bedankt om me technische bijstand te verlenen, wanneer ik in moeilijkheden zat met het opstellen van de lay-out van dit document.

Jonas Gelissen, bedankt om me als vriend in contact te brengen met het thema mindfulness. Zonder jou was dit eindwerk niet tot stand gekomen.

Mijn papa, Jos Moeyersons, bedankt om mijn bachelorproef tot op het bot na te kijken op taalfouten.

Juf Heidi Netten en juf Ann Van Meldert, bedankt voor het afnemen van de interviews.

Juf Hilde Van Hemelen en juf Ann Aerts, bedankt om me de mogelijkheid te bieden om mijn bachelorproef ook in de klaspraktijk uit te proberen.

Mijn man, Bart Lanens, bedankt om er in de eerste plaats steeds voor me te zijn, ook wanneer ik het moeilijk heb. Bedankt ook voor de constructieve tips en het nalezen van dit werk.

De heer Peter van Sanden, bedankt om me doorheen het schrijven van deze bachelorproef te steunen, begeleiden en bij te sturen waar nodig.

Inhoud

WOORD VOORAF	2
INHOUD	3
INLEIDING	6
THEORETISCH KADER	8
MINDFULNESS	8
1 <i>Basisprincipe</i>	8
1.1 Bewust aandacht geven, zonder oordeel	8
1.2 In dit moment	9
1.3 Grotere stabiliteit, innerlijke balans, begrip en wijsheid	10
1.4 Je kan de golven niet bedwingen, je kan wel leren surfen	10
2 <i>Grondlegger</i>	11
HEEFT DE KLEUTERSCHOOL NOOD AAN MINDFULNESS?	11
1 <i>Bevraging kleuterjuffen</i>	11
1.1 Vormgeving bevraging	12
1.1.1. Kaderende factoren	12
1.1.2. De vragen	13
1.2 Bevindingen uit de bevraging	14
1.3 Besluit	16
2 <i>Zijn kleuters mindful?</i>	17
2.1 Bewust aandacht geven aan het nu, zonder oordeel	17
2.2 Grotere stabiliteit, innerlijke balans, begrip en wijsheid	17
2.3 Besluit	18
MINDFULNESS EN ERVARINGSGERICHT ONDERWIJS	19
1 <i>Ervaringsgerichtheid</i>	19
1.1 Ervaring	20
2 <i>De drie peilers</i>	21
2.1 Rijk milieu	21
2.2 Vrij initiatief	21
2.3 Ervaringsgerichte dialoog	22
2.3.1 Aanvaarding	23
2.3.2 Echtheid	23
2.3.3 Empathie	24

3	<i>De processen</i>	25
3.1	Bevrijdingsprocessen	25
3.2	Creatieve processen	26
4	<i>Emancipatie</i>	26
5	<i>Welbevinden</i>	27
6	<i>Betrokkenheid</i>	28
7	<i>Besluit</i>	28
	HOE MINDFUL IS ONZE KLASPRAKTIJK?	29
1	<i>Mindfulnessgehalte van de leerkracht</i>	29
1.1	Mindfulnessgehalte ten aanzien van zichzelf	29
1.2	Mindfulnessgehalte ten aanzien van de kleuters	31
2	<i>Mindfulnessgehalte van de kleuters</i>	32
2.1	Verschillen tussen scholen	33
2.2	Niet zonder hulp	33
2.3	Natuurlijke groei	33
	SURFEN OP DE GOLVEN KAN JE LEREN	34
1	<i>Aandacht begint bij ademen</i>	34
2	<i>Aandacht met je zintuigen</i>	35
3	<i>Bewustwording van je lichaam</i>	36
3.1	Grenzen	36
4	<i>Dat gevoel vanbinnen</i>	36
4.1	Omgaan met lastige gevoelens	37
5	<i>Ik kan surfen</i>	38
	PRAKTIJKFICHES	39
	ACTIVITEITEN: AANDACHT BEGINT BIJ ADEMEN	39
1	<i>Stil zitten als een kikker: basismeditatie van 5-12 jaar</i>	39
2	<i>Met onze ademhaling een knuffeldier in slaap wiegen</i>	43
3	<i>Tel je ademhalingen</i>	45
	ACTIVITEITEN: AANDACHT MET JE ZINTUIGEN	46
1	<i>De wave</i>	46
2	<i>Geef het kopje door</i>	49
3	<i>Geluid in de ruimte</i>	52
4	<i>Spiegelen</i>	54
5	<i>Hallo-spel</i>	56
6	<i>Hallo-spel (2)</i>	59

7	<i>Huppelspel</i>	60
8	<i>Snoezelen</i>	63
9	<i>Puzzelen</i>	64
10	<i>Bonen sorteren</i>	65
11	<i>Ik kom van Mars</i>	67
12	<i>Dagelijkse momenten</i>	69
	ACTIVITEITEN: BEWUSTWORDING VAN JE LICHAAM	70
1	<i>Schud je los</i>	70
2	<i>Je eigen ster</i>	72
3	<i>Hallo-spel (3)</i>	76
	ACTIVITEITEN: DAT GEVOEL VANBINNEN	77
1	<i>Wat zit er in de doos?</i>	77
2	<i>Hallo-spel (4)</i>	81
3	<i>De sneeuwbol</i>	83
4	<i>Stille-hoek</i>	85
5	<i>gevoelsetjes</i>	87
6	<i>Het persoonlijk weerbericht</i>	89
	BESLUIT	91
	REFLECTIEVERSLAG	92
	LITERATUURLIJST	95
	GERAADPLEEGDE WERKEN	95
	ZELF AFGENOMEN INTERVIEWS	96
	BIJLAGEN	97
	BIJLAGE 1: INTERVIEW MET HEIDI NETTEN	97
	BIJLAGE 2: INTERVIEW MET ANN VAN MELDERT	102
	BIJLAGE 3: BEELDENE VERWERKING 'MIJN EIGEN STER'	109
	BIJLAGE 4: GEVOELSEITJES	111

Inleiding

Het idee om 'mindfulness' uit te werken voor mijn bachelorproef kreeg ik tijdens de zomervakantie na mijn eerste academiejaar in de opleiding tot kleuterjuf. Ik las toen een deel van het boek "Mindfulness voor kinderen. Gids voor onderwijs, hulpverleners en ouders" van Pim Catry en Jan Decuypere (2008). Meteen had ik het gevoel dat dit ook wel eens interessant kon zijn in een kleuterklas.

Het is voor mij opvallend dat in onze samenleving de dag van vandaag alles snel moet gaan. Snel aankleden, snel ontbijten en hop naar het werk. Eenmaal gedaan met werken snel de kinderen halen, snel eten maken, snel de kinderen wassen om ze dan snel in bed te steken, snel nog even jezelf wassen om dan eindelijk rustig in de zetel voor tv te ploffen. Doordat alles zo haastig moet gebeuren en bovendien ook nog goed moet gebeuren, krijgen we stress. Deze levensstijl lijkt zich overal in de samenleving te nestelen. Niet enkel het werk, maar ook de thuisomgeving en de school blijven niet gevrijwaard van prestatiegerichtheid en stress. Het komt net door deze levensstijl, dat we niet méér, maar minder beleven. We doen misschien wel meer op een dag, maar daardoor dringt dit alles nog niet tot ons door. Integendeel, een groot deel wordt onbewust gedaan en wordt dus niet bewust beleefd. Het leven raast zo letterlijk aan ons voorbij, we staan niet vaak meer stil bij wat er zich op dit moment aanbiedt. Deze levensstijl kan ook al even onbewust leiden tot ontevredenheid of zelfs een negatieve manier van in het leven staan. Deze houding kan de verdere ontwikkeling van onszelf als persoon grondig in de weg staan.

In onze steeds meer gejaagde maatschappij, is dan ook fijn om een plek te vinden om tot rust te komen. Om deze plek te vinden, hoef je niet de halve aardbol rond te reizen of te wachten op een minuutje van rust tussen alle drukke bezigheden. Deze rustige plek kan je ook in jezelf vinden, hier en nu en dus niet elders of straks. Je kan deze plek vinden door bewust aandacht te schenken en bij jezelf te blijven, in de beleving van het moment waarin je je bevindt. Met mindfulness creëer je een pad naar bewustwording en werk je aan je positieve ingesteldheid. Het is deze fundamentele basis die onze verdere ontwikkeling als persoon mogelijk maakt. Want mindfulness staat voor aandachtig aanwezig zijn in dit moment, zowel voor de prikkels rondom ons, onze lichamelijke beleving, als wat er in ons omgaat als reactie op deze prikkels.

In het eerste deel van deze bachelorproef wordt de theorie achter mindfulness verduidelijkt. Omdat ik zelf een leerkracht ben die ervaringsgericht onderwijs nastreef, maak ik ook de vergelijking tussen mindfulness en ervaringsgericht onderwijs. Ik bekijk tevens of onze kleuterklassen nood hebben aan mindfulness. Hiervoor maak ik gebruik van interviews en eigen ondervindingen tijdens mijn stageperioden.

In het twee deel van dit werk wordt de praktische kant van mindfulness belicht. U vindt er allerlei activiteiten voor elke stap binnen mindfulness, die gemakkelijk te gebruiken zijn binnen de klaspraktijk. Al deze activiteiten zullen u en de kleuters helpen om het leven mindful tegemoet te treden.

Een algemeen besluit op dit werk kan u vinden in deel drie.

In het vierde en tevens laatste deel geef ik een beschrijving van mijn ervaringen gedurende het schrijven van deze bachelorproef en het uitproberen van de activiteiten. Ik wens u alvast een boeiende leeservaring toe.

Theoretisch kader

Mindfulness

1 Basisprincipe

Volgend citaat geeft een goede weergave van wat mindfulness inhoudt. Het betreft namelijk alle kenmerken van mindfulness.

“Mindfulness is een manier om aandacht te geven, bewust, in dit moment, zonder oordeel. (www.maitri-mindfulness.nl) Het beoogt een innerlijke balans te vormen, die je helpt het leven te benaderen met een grotere stabiliteit, begrip en wijsheid,” aldus Jon Kabat-Zinn, grondlegger van Mindfulness Based Stress Reduction. (www.aandacht.be)

1.1 Bewust aandacht geven, zonder oordeel

In de eerste plaats is mindfulness een manier van aandacht geven. Deze aandacht is de basis van het hele gegeven. Aandacht geeft weer wat er in dit moment gebeurt. We geven dus bewust aandacht aan onze omgeving en de prikkels die zich hier bevinden. Een ander aspect is dat we met aandacht kijken naar wat er zich binnenin ons afspeelt, wat we willen, voelen en denken. We kiezen er zelf *bewust* voor om aan onze ervaringsstroom op dit moment aandacht te geven. Je maakt dus zelf de keuze om de wirwar aan gedachten even van naderbij te bekijken. Je bekijkt je eigen beleving binnen de situatie niet om er daarna een oordeel over te vellen. Integendeel, je observeert je gevoelens, wensen en gedachten en laat deze ten volle op je inwerken. Het is dus niet zo dat je negatieve gevoelens moet blokkeren, integendeel, ook deze gevoelens maken deel uit van het leven. Het is net doordat je zowel de negatieve als de positieve gevoelens een plaats geeft in jezelf, dat je er in de toekomst beter mee kan omgaan. Uit alle ervaringen kan je als persoon leren en groeien.

1.2 In dit moment

Wij als mens hebben de gave gekregen om ook te kunnen nadenken over het verleden en de toekomst. Vaak biedt dit ons veel voordelen. We kunnen leren uit onze fouten, onszelf bijsturen,... Vaak blijven we ook hangen in het verleden of leven we in de toekomst. We denken bijvoorbeeld aan het leuke feestje van gisteren of we maken ons zorgen om die afspraak van morgen. Op die manier vergeten we te leven in het hier en nu. Net dat is bij Mindfulness heel belangrijk. (Dewulf, 2009) Onze adem is een constante aanwezige. Via je ademhaling kan je jezelf steeds terugbrengen naar het hier en nu. (Catry & Decuyper, 2008) Je tracht te leven in het heden. Niet in het verleden en niet in de toekomst. De bewuste aandacht voor je ervaringen vinden dan ook plaats in het *nu-moment*. Want wat is er belangrijker dan bewust te leven in dit moment? Een heel mooi tekstje om dit te illustreren is het volgende:

Yesterday is history

Tomorrow is a mystery

Today is a gift

It is called present.

(www.aandacht.be)

Mindfulness staat haaks op onze manier van leven de dag van vandaag: 'de automatische piloot'. Voor we het weten is de dag al weer voorbij. Dingen die we deden, zijn plots heel vaag. Details uit gesprekken kunnen we niet meer aanhalen. Onze aandacht was niet waar hij zijn moest. (Dewulf, 2009) Vaak zitten we met onze gedachten meer in het verleden of in de toekomst. Hierdoor vergeten we te beleven wat zich op dit eigenste moment aandient en hoe we dit alles beleven. We zijn er ons niet of nauwelijks van bewust. We staan bij dit alles niet meer stil, het overkomt ons maar allemaal gewoon. We leven niet meer, maar worden geleefd. En net doordat we zo geleefd worden in die sfeer van 'automatische piloot', verliezen we over onszelf de controle en worden we gecontroleerd door onze eigen levensstijl.

1.3 Grotere stabiliteit, innerlijke balans, begrip en wijsheid

Hierboven kon u al lezen wat mindfulness juist inhoudt. Maar dan rijzen de vragen: wat levert het mij op? Wat zijn de effecten van mindfulness op mijn leven? Wel, het antwoord is te vinden in verschillende facetten.

Mindfulness helpt je stabiel in het leven te staan. Je laat je niet meer zo hard beïnvloeden door de hoogte- en laagtepunten in het leven. Je merkt dat je er beter mee kan omgaan en niet langer wordt door onderuitgehaald. Je aanvaardt ook deze momenten zoals ze zich voordoen. Hierdoor ben je zelf ook meer innerlijk in balans. (IAM)

Mindfulness zal je ook leren om meer begrip te hebben voor de situaties die zich rondom je voordoen. Alsook voor jezelf: voor wat je wilt, denkt en voelt. (Snel, 2010, p. 21) Je wordt toleranter voor het leven en de situaties zoals ze zich aanbieden. Het helpt je ook realistischere doelen te stellen, omdat je een juister beeld krijgt van jezelf. Hierdoor zal het makkelijker zijn om je doelen te behalen. (Greenland, 2010, p. 31) Doordat je met mindfulness heel aandachtig in het leven staat, kom je tot nieuwe inzichten in gedragingen. Doordat je deze inzichten hebt, ben je in staat om zelf bewust te kiezen om anders te reageren en te handelen. Je treedt dus als het ware steeds wijzer op in de situaties die zich voordoen. (IAM)

1.4 Je kan de golven niet bedwingen, je kan wel leren surfen

In verschillende boeken en op verschillende websites kunnen we deze metafoer terugvinden. Wanneer we ons dagelijks leven onder de loep nemen, ondervinden we veel ongemakken, problemen en vaak zelfs momenten van stress. Al deze dingen vormen de golven van het leven. We kunnen deze golven niet stoppen. We kunnen niet voorkomen dat er dingen eens anders gaan dan gepland of dat het soms niet loopt zoals wij wensen. Wat we wel kunnen doen, is zelf beslissen hoe we met deze golven omgaan. Dit door even te stoppen en aandacht te geven aan de situatie zoals ze zich nu voordoet. Zo leren we dat het merendeel van de problemen die we ervaren rond een situatie niet veroorzaakt worden door de situatie zelf, maar door onze reactie hierop. (Snel, 2010, p. 27) David Dewulf (2009, p. 9) zegt hierover het volgende: "er wordt weleens gezegd dat 30% van de pijn die we ervaren in het leven intrinsiek deel uit maakt van het mens-zijn.

De andere 70% is het gevolg van de weerstand tegen de eerste 30%” Hierbij merken we heel sterk dat het geen zin heeft om een probleemsituatie steeds weer te beleven of ons te verzetten tegen het bijhorende gevoel en de gevolgen. Met mindfulness leer je om situaties milder en met meer begrip te bekijken. Je aanvaardt je situatie zoals die nu is. Op deze manier zal je merken dat hun impact ook kleiner wordt. (Snel, 2010, p. 27)

2 Grondlegger

John Kabat-Zinn wordt de grondlegger van mindfulness genoemd. De techniek werd oorspronkelijk gebruikt om mensen met chronische lichamelijke klachten te helpen. Dit programma heet “Mindfulness Based Stress Reduction program” of kortweg “MBSR”

John Kabat- Zinn vond zijn ideeën voor mindfulness in het Boeddhisme. Alle stromingen die men in het Boeddhisme kan vinden, richten zich op één of andere manier op ‘aandacht’. Denk bijvoorbeeld maar aan Yoga, waarbij ze de aandacht leggen op houdingen en op ademen om lichaam en geest in balans te brengen (Yogafederatie) of Tai Chi, waarbij de aandacht ligt op het correct uitvoeren van de lichaamshoudingen. (vvgk)

Het Boeddhisme is geen geloof, zoals velen soms denken. Het is een levensbeschouwing, een manier om je leven te leiden. Een wijze om structuur in je leven te brengen. Dit is ook zo voor mindfulness. Het beoogt om jou als persoon bewuster, met meer aandacht voor dit moment, te doen leven. Op deze manier sta je stabiel in het leven, omdat je alles vanuit een ander perspectief kan bekijken. Dit door wat je opmerkt bewust te beleven en te ‘zijn’ en niet blind uit te voeren en gewoon te ‘doen’. (Jacobs, 2010)

Heeft de kleuterschool nood aan mindfulness?

1 Bevraging kleuterjuffen

Om een beter beeld te krijgen van de situatie in de kleuterklassen zelf, heb ik enkele kleuterjuffen bevroegd. De bevragingen waren bedoeld om twee dingen te weten te

komen. Enerzijds wilde ik weten hoe juffen hun klasleven ervaren. Ervaren ze stresspunten? Waar liggen deze dan? Hoe voelen zij zich daarbij? Hoe uiten ze datgene dat ze voelen naar de kleuters? In welke mate kan de juf de ervaring van haar kleuters in diezelfde situatie inschatten? Anderzijds: hoe mindful zijn de kleuters volgens de juf? Kunnen ze hun eigen gevoelens (h)erkennen? Verwoorden ze deze gevoelens ook naar anderen toe?

Met andere woorden, kan de juf mindful zijn ten opzichte van zichzelf en van de kleuters? En hoe mindful zijn de kleuters volgens de juf?

1.1 Vormgeving bevraging

Vooraleer naar de kleuterjuffen toe te stappen, bekeek ik eerst grondig wat ik wilde te weten komen. Door eerdere observaties en eigen ervaringen tijdens stages kon ik al een deel van de pijnpunten zelf ontdekken. Andere vragen werden me dan weer aangereikt door de filosofie achter mindfulness.

1.1.1. Kaderende factoren

Om een grondig beeld te krijgen van het kader rondom de klasgroep vroeg ik me eerst de volgende factoren af:

- De leeftijd van de kleuters: een hele klas peutertjes is vaak chaotischer dan een klas 5-jarigen die al goed weten wat er van hen verwacht wordt. Het kan ook zijn dat de juf een graadklas heeft en dus niet met één leeftijd te maken heeft, maar met twee of zelfs meer.
- Het aantal kleuters in de klas: Een groepje van 12 kleuters vraagt minder organisatie dan een groep van 25 kleuters. Hoe minder kleuters in je klas, hoe meer tijd dat je kan besteden aan elke kleuter individueel.
- Hulp van een kinderverzorgster: Dit laatste puntje is iets waar vooral de juffen van peuters en de eerste kleuterklas mee te maken krijgen. Vaak moeten ze heel veel tijd besteden aan ongelukjes, tafels afkuisen,... Hierdoor hebben ze minder tijd om met de kleuters en de klasgroep door te brengen. Een kinderverzorgster neemt deze taakjes over en geeft de klasjuf zo meer vrijheid in de klas.

1.1.2. De vragen

In de eerste hoofdvraag richt ik mijn aandacht op de leerkracht. Ik vraag me af of de leerkracht zelf mindful is en of ze zich kan inleven in de kleuters.

Vele sterke gevoelens komen naar voren tijdens momenten dat de leerkracht het in de klas heel druk heeft. Het is mogelijk dat ze dan enige vorm van stress ervaart en dat dit haar manier van reageren zal beïnvloeden. Het is echter belangrijk voor een leerkracht om zelf bewust te zijn van deze momenten en deze dan ook te benoemen als 'momenten waarop het drukker is'. Op deze manier krijg je de mogelijkheid om deze situaties te analyseren. Waarom ervaar ik deze drukte? Hoe ervaar ik dit? Hoe ervaren de kleuters dit? Wat zou ik er aan kunnen veranderen om het in de toekomst anders te ervaren/hebben.

In de tweede hoofdvraag is de kleuter het centrale onderwerp. Hier wil ik te weten komen in welke mate de kleuters in staat zijn om zelf te verwoorden wat er gebeurt, hoe zij zich hierbij voelen en of de leerkracht hen hier op een bepaalde manier bij helpt. Vervolgens vraag ik of de kinderen doorheen het jaar gegroeid zijn in het verwoorden van hun beleving. Met andere woorden of ze naarmate ze ouder worden, bewuster aandacht kunnen geven aan hun gevoelens en deze ook zelf kenbaar kunnen maken. Hieraan koppel ik de vraag of ook leerkrachten aan kinderen duidelijk maken dat ze met een bepaald gevoel zitten. Dit uiteraard enkel wanneer het op de kinderen enige vorm van betrekking heeft. Bijvoorbeeld: de juf heeft hoofdpijn en zal hierdoor minder kunnen verdragen.

In de volgende vraag krijgen de leerkrachten een situatieschets. Het gaat over een kind dat huilend naar de leerkracht komt, maar de juffen zijn onderling in gesprek. Omdat ik zelf wel vaker observeerde dat leerkrachten het kind dan laten wachten of het wegsturen met een oppepzinnetje, stel ik aan hen de vraag: hoe zou jij hierop reageren? Omdat mindfulness draait om aandacht geven, is de volgende vraag dan ook een peiling naar het aandachtsvermogen van de kinderen. Kunnen ze goed hun aandacht bij een activiteit houden?

Mindfulness wil voorkomen dat mensen op 'automatische piloot' leven. Tijdens mijn observaties merkte ik dat kleuters vaak kinderen duwden als deze iets van hen afnamen. Ik merkte ook dat wanneer de routine een beetje veranderde vele kinderen zich niet

aanpassen. Zo vroeg ik bijvoorbeeld om samen met de koek, de brooddoos mee te brengen. De kleuters brachten uit gewoonte enkel hun koek mee naar de kring. Vanuit deze observaties vraag ik de kleuterjuffen: merkt u dat kleuters vaak handelingen uitvoeren vanuit een automatisme?

Een volgende eigenschap van mindfulness is het leven in het hier en het nu. De vraag is dan ook als volgt: denkt u dat kleuters in het heden leven? Of merkt u dat ze ook vaak in het verleden of de toekomst leven? Hoe merkt u dit?

Het groeien in aandacht geven, gebeurt binnen de methode van mindfulness voor kinderen heel vaak met spelletjes. Hierbij moeten kinderen gericht hun aandacht op iets vestigen. Graag wilde ik dan ook weten in welke mate de juf al vormen van aandachtsspelletjes in haar klas brengt en welke ze dan gebruikt. Uiteraard peil ik ook naar de eventuele groei die de kleuters maakten in het aandachtig en bewust zijn doorheen het schooljaar.

1.2 Bevindingen uit de bevraging

De bevindingen in dit deel werden opgemaakt door gebruik te maken van de interviews die ik afnam van Heidi Netten en Ann Van Meldert.

Doorheen het interview werd me duidelijk dat de meeste kleuterjuffen toch wel mindful zijn ten aanzien van zichzelf. De juffen kunnen zelf heel goed aangeven hoe ze zich voelen in bepaalde situaties. Als het gaat om dingen die zij voelen en die hun omgang met de kleuters kunnen beïnvloeden zeggen beide juffen de kinderen hiervan op de hoogte te brengen. Ze maken hier dan gebruik van ik-boodschappen. Wanneer we kijken naar de inleving in de kleuters doen beide kleuters hun best om ook de kleuters te begrijpen. Vaak gaan ze er echter toch vanuit dat de kinderen zich grotendeels moeten aanpassen. De kinderen moeten leren om stil te kunnen zitten, te luisteren naar elkaar en aandachtig zijn.

Bij beide juffen is er een groei merkbaar in het reageren tijdens ruzies. De kinderen leren om minder impulsief te reageren zelf hun conflicten op te lossen in de mate van het mogelijke. De kinderen slagen er ook steeds meer in om hun gevoelens onder woorden

te brengen. Bij de kinderen van juf Ann hebben de kinderen enkel nog moeite met het gevoel 'bang zijn'. Dit blijkt nog een heel moeilijk benoembaar gevoel te zijn. Beide juffen kiezen er voor om via een ervaringsgerichte dialoog te weten te komen hoe de kinderen zich voelen. Ze stellen dan bijvragen en polsen naar wat het kind zou kunnen voelen.

Op de speelplaats zouden beide juffen hun gesprek onderbreken voor een kind dat wenend op hun toestapt. Beide hun eerste reactie is om te vragen wat er is gebeurd. Ze vergeten echter wel de gevoelens van het kind te benoemen. Hier laten ze kansen liggen om aandacht te schenken aan de beleving van het kind. Wanneer we het hebben over oppepzinnnetjes gebruikt gaan van beide: 'je bent al groot en sterk..'. Juf Heidi durft wel al eens de uitspraak 'dat gaat wel over' te gebruiken. Dit omdat het vaak niet erg is en het dus ook wel over zal gaan. Juf Ann vindt het gebruik van deze zinnnetjes heel fout. Ze zegt hierover het volgende: 'als je tegen een kind zegt: 'dat gaat wel over' of 'je bent al groot en sterk, jij kan daar tegen', dan denk ik: 'dan kunnen zij zichzelf toch niet meer volgen?' De dingen die ze voelen, mogen ze niet meer zeggen, want ze moeten groot en sterk zijn. Ik vind dat een slechte reactie: als je zelf pijn voelt mag je dat toch zeggen?' Juf Ann moedigt de kinderen vaak aan om rustig te worden. Ze vermeldt hier ook wel bij dat ze inderdaad nu beseft dat dit voor de kinderen heel vaag is. Vaak voegt ze er dan aan toe 'probeer eens rustig te ademen.' Iets wat we in mindfulness ook bekijken als een manier om rustig te worden en tot de essentie van de ervaring te komen.

Als we kijken naar het handelen vanuit automatisme, herkennen beide juffen het fenomeen. Bij juf Ann blijft het vrij beperkt en hebben de kinderen doorheen het jaar ook al geleerd om bewuster te reageren. Bij juf Heidi hangt het van de situatie af. Als het gaat om ruziënde kinderen, ziet ze zeker een evolutie. Daar waar kinderen er vroeger op zouden 'kloppen', gebruiken ze woorden om iets duidelijk te maken. Ze leerden de kinderen aan om even tot drie te tellen en dan pas te reageren. Iets wat in mindfulness wordt toegepast door even bewust adem te halen.

Als het gaat over wijzigen in structuur, doen kinderen dit echter wel vaak. Dan lijken ze niet na te denken en maar gewoon te doen zoals anders.

Kinderen leven volgens de juffen op en top in het nu. Het gebeurt zelden dat kinderen over het verleden praten. Als ze echt naar iets uitkijken, durven ze wel eens in de

toekomst leven, maar daar blijft het dan ook bij. Als kinderen in de klas iets doen, zijn ze er ook echt mee bezig. In de klas, zijn ze ook echt ín de klas.

In de klas maken beide juffen op regelmatige basis gebruik van aandachtsspelletjes. Beide juffen merken ook op dat de kinderen doorheen het jaar groeien in het aandachtig zijn. Juf Ann weet echter niet zeker of deze toename te wijten is aan enkele de aandachtsspelletjes. Zij denkt dat dit komt door het geheel van activiteiten en ervaringen die de kinderen meemaken. Juf Heidi geeft te kennen dat deze wel duidelijk een effect hebben. Zo doet ze zelf regelmatig met de kinderen een spelletje waarbij de aandacht wordt gelegd op het ritme van het hart. Kinderen die dit in het begin van het schooljaar absoluut niet konden, maken er nu zelfs op andere momenten gebruik van.

1.3 Besluit

Vanuit de interviews besluit ik dat juffen hun eigen mindfulnessgehalte in orde is. Ze besteden zelf aandacht aan wat ze denken, willen en voelen en durven dit ook meedelen aan de kleuters indien dit op hun enige invloed kan hebben. Beide juffen trachten zich ook mindful te gedragen naar de kleuters toe. Ze trachten de beleving van het kind in beeld te brengen en hen te helpen hun gevoelens te (h)erkennen. Bij conflicten doen beide dit bijna automatisch. In andere situaties is het niet zo duidelijk of beide dit consequent toepassen.

Het effect van spelletjes gericht op aandacht is niet zo heel duidelijk. De juffen zijn het hier niet echt eens met elkaar. Daar waar de ene zegt dat dit duidelijk wel een effect heeft op de kinderen, vertelt de andere dat dit zou kunnen, maar dat het eerder het geheel aan ervaringen en indrukken is die er toe zullen leiden dat kinderen aandachtiger worden.

Tot slot zijn beide het volledig eens met het feit dat kinderen zo goed als helemaal in het heden staan. Zelfden verwijzen kinderen naar het verleden of de toekomst.

2 Zijn kleuters mindful?

2.1 Bewust aandacht geven aan het nu, zonder oordeel

Kleuters leven op en top in het hier en nu. Ze hebben bijna enkel oog voor wat zich nu op dit moment aanbiedt. In dat opzicht zijn kleuters dus mindful ingesteld. Anderzijds zijn kleuters zich vaak niet bewust van wat er binnenin hen speelt. Ze denken, willen en voelen wel verschillende dingen, maar hebben vaak nog niet de mogelijkheid om hier bewust mee om te gaan. Deze zaken overvallen hen nog heel vaak. In deze zin zijn ze dus niet echt mindful, omdat ze niet bewust handelen. We kunnen kleuters wel helpen om hun aandacht te vergroten en bewust te richten op hun omgeving en zichzelf. We kunnen kinderen dus begeleiden in de eerste stappen naar mindfulness. Hoe dit kan, lees je verderop in het praktische luik van dit eindwerk. Wat we ook vaak opmerken bij kinderen is dat ze snel een waardeoordeel op iets kleven. Als je bijvoorbeeld aan een kind vraagt om aan een bloem te ruiken en te vertellen wat het ruikt, is de kans heel groot dat de woorden 'lekker', 'stinkt', 'slecht' of 'goed' vallen. Kinderen kunnen wel objectief, zonder oordeel hun aandacht op iets richten, maar vaak hebben ze iemand nodig die hen hierin begeleidt.

2.2 Grotere stabiliteit, innerlijke balans, begrip en wijsheid

Door te kijken naar hoe ver kleuters al staan met dat wat mindfulness te bieden heeft, kunnen we tevens onderzoeken of kleuters in enige mate mindful zijn.

Allereerst sta je met mindfulness stabiel in het leven en word je minder snel beïnvloed door pieken en dalen in je leven. (IAM) Kleuters staan helemaal nog niet stabiel in het leven. Je merkt aan hen heel duidelijk wanneer er iets 'slechts' gebeurd is. Voor hen lijkt de wereld dan bijna te vergaan. Vaak gaat dit gepaard met verdriet, angst en/of boosheid. Maar ook wanneer er voor hen een hoogtepunt plaatsvindt, is dit duidelijk merkbaar aan de grote euforie. Kinderen hebben het nog heel moeilijk om ups en downs te aanvaarden zoals ze zich voordoen en zo dus een innerlijke balans te vinden in hun denken, willen en voelen.

Met mindfulness krijg je ook meer begrip voor jezelf: voor wat je wilt, denkt en voelt en voor de situaties die zich rondom je voordoen. (Snel, 2010, p. 21) Je wordt toleranter voor het leven en de situaties zoals ze zich aanbieden. Bij kleuters merken we dit echter nog helemaal niet. Vaak passen ze zich wel aan de situatie aan, maar toch vertonen ze vaak verzet als de situatie niet loopt zoals zij dit verwachten. De visie achter mindfulness helpt je ook om je doelen realistischer te zetten. (Greenland, 2010, p. 31) Iets wat bij kleuters vaak nog niet het geval is. Je hebt kleuters die zichzelf erg onderschatten, omdat ze heel onzeker zijn. Maar je hebt tevens ook veel kleuters die zichzelf overschatten. Het veelgehoorde zinnetje 'ik kan dat ook/wel' is hier een prachtig voorbeeld van.

Mindfulness legt een focus op het aandachtig in het leven staan. Op die manier kom je zelf tot nieuwe inzichten over hoe jij en andere mensen zich gedragen. Deze nieuwe inzichten stellen je in staat om bewust te kiezen voor een andere reactiewijze. (IAM) Kleuters verwerven dagelijks nieuwe inzichten over hoe mensen zich gedragen of hoe zij zich gedragen. Kleuterjuffen en ouders/verzorgers helpen hen hier ook bij door het gedrag dat ze stellen te benoemen. Toch blijft dit bij kleuters pas hangen na veel herhaling. Het vraagt voor hen, maar ook voor ons, heel veel oefening en moeite om op een andere, bewustere manier te reageren. Zo merk je bijvoorbeeld dat in het begin van het schooljaar een kleuter steeds begint te wenen als er dingen van hem worden afgenomen. Op zich is dit een manier om meteen de aandacht bij de situatie te trekken. Door veel oefening en herhaling kan het kind echter leren om niet te beginnen huilen wanneer iets wordt afgenomen, maar om dit te verwoorden naar het kind ("ik was met dat aan het spelen en ik voel me verdrietig, omdat je het van me afpakte. Krijg ik het alsjeblieft terug?") of naar de juf ("Juf ik ben verdrietig omdat Tom de auto van me afpakte."). Beide reacties zijn beter dan het impulsief reageren. Kleuters reageren echter vaak impulsief. Dit is een kenmerk van niet mindful zijn.

2.3 Besluit

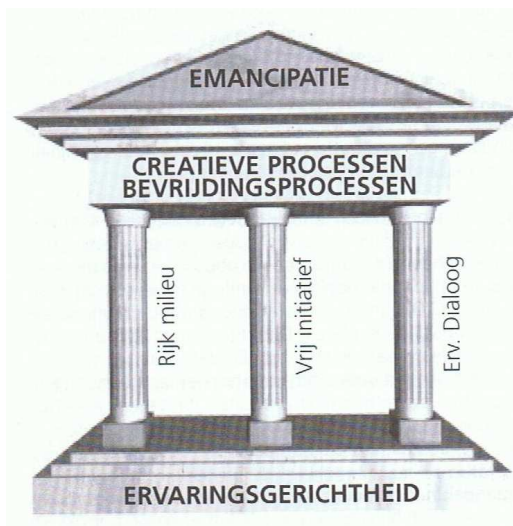
Uit al het bovenstaande kunnen we besluiten dat kleuters wel in het hier en nu leven, maar volgens de andere kenmerken zich niet mindful gedragen. Ze vellen nog te vaak waardeoordelen over de dingen die zich aanbieden en dat wat ze beleven doorheen de dag overvalt hen meestal. Bij kleuters merken we nog niet veel effecten van

mindfulness. Wat we wel meenemen is dat kleuters nog heel beïnvloedbaar zijn en dingen snel in zich opnemen. Door consequent met hen bezig te zijn om mindfulness te beoefenen en deze levenshouding voor te leven, bestaat er een grote kans dat de kinderen meer mindful door het leven zullen gaan.

Mindfulness en ervaringsgericht onderwijs

Voor het maken van dit hoofdstuk heb ik me voor de informatie over ervaringsgericht onderwijs gebaseerd op het boek 'Ervaringsgericht werken met kleuters in het basisonderwijs' van Ferre Laevers en Luc Depondt.(2005)

Mijn leerkrachtstijl werd grotendeels bepaald door de visie die ik meekreeg tijdens mijn opleiding tot leerkracht kleuteronderwijs. Het ervaringsgericht werken is hoe ik in mijn klaspraktijk te werk ga. Het is voor mij dan ook belangrijk om te weten op welke vlakken mindfulness ervaringsgericht onderwijs aanvult of tegenspreekt. In welke mate en op welke vlakken dit is, zal ik in dit hoofdstuk onder de loep nemen.



Om ervaringsgericht onderwijs beter te kunnen situeren en beschrijven, maak ik gebruik van het tempelschema dat hiervoor kenmerkend is. Alle aspecten van de visie worden hierin getoond. In het volgende hoofdstuk komen al deze onderdelen aan bod. Hiervoor werk ik van onder(de basis) naar boven(het einddoel).

1 Ervaringsgerichtheid

Om ervaringsgericht te werk te gaan, moet je zo eerlijk en echt mogelijk zijn ten aanzien van hoe je je vanbinnen voelt. Het vermogen om in contact te staan met de eigen ervaringsstroom is immers de basis om je te kunnen verplaatsen in de ervaringsstroom van anderen.

Dit principe kan men ook vertalen als 'mindful' zijn. Iemand die mindful is, heeft niet alleen aandacht voor zijn lichamelijke aspecten en prikkels, maar staat tevens in contact met zichzelf. Met wat hij of zij voelt, denkt, wilt, ... op dit eigenste moment. Alleen door je bewust te zijn van wat er zich binnenin je afspeelt, kan je dit ook doorgeven aan anderen. Je moet dus als het ware deze houding voorleven. Je bent voor de kinderen een levensechte spiegel waar zij zich op oriënteren.

1.1 Ervaring

Als we kijken naar ervaringsgericht onderwijs is 'ervaring' een belangrijk begrip. Met ervaring bedoelt men: "het geheel van lichamelijk gevoelde betekenissen dat in je afspeelt op het ogenblik dat je met iets of iemand in contact bent, wanneer je je in een bepaalde situatie bevindt." Het handelt met andere woorden over dat wat iemand denkt, wilt en voelt bij die situatie. Vaak spreken we van een ervaringsstroom. Dit omdat onze ervaringen steeds veranderen, aangezien ze onderhevig zijn aan nieuwe impulsen. Onze wensen, gedachten en gevoelens veranderen steeds en vormen daarom een stroom aan ervaringen. Wie ervaringsgericht wil werken in het onderwijs, tracht via ervaringsreconstructies met zijn eigen ervaringsstroom in contact te komen, alsook met die van de kleuters.

Het begrip 'ervaring' vinden we ook terug in mindfulness. Hier omschrijven ze het als dat wat er binnenin je afspeelt tijdens handelingen in het dagelijkse leven en de totale ervaring van wat er rondom je afspeelt. Je leert stilstaan bij gedachten, wensen, prikkels, lichamelijke ervaringen en gevoelens om zo meer duiding te krijgen van je beleving en je gevoelens in die bepaalde situatie.

Beide visies hanteren dus een gelijkaardige definitie van het begrip ervaring. Hiermee nemen ze beide hetzelfde als uitgangspunt, namelijk de totale beleving in dit moment.

2 De drie peilers

In het tempelschema kunnen we na ervaringsgerichtheid duidelijk drie pijlers onderscheiden. Deze worden ook wel eens de praktijkprincipes genoemd. Als deze drie dingen in de praktijk worden gebracht vanuit de ervaringsgerichte grondhouding, kan men spreken van ervaringsgericht onderwijs. Zo werkt men verder naar het eindresultaat.

2.1 Rijk milieu

Een rijk milieu is een omgeving die kinderen prikkelt en uitdaagt tot fundamenteel leren. Ze tracht tevens de verschillende ontwikkelingsdomeinen aan bod te laten komen. Als leerkracht heb ik ondervonden hoe belangrijk dit rijk milieu is. Het moet afgestemd zijn op de noden, behoeften en interesses van de kleuters. Als dit gebeurt, is de kans groot dat je kinderen heel betrokken aan de slag gaan en ook daadwerkelijk tot fundamenteel leren komen.

In mindfulness vinden we dit begrip helemaal niet terug. Dat wat je overkomt, overvalt je. Het kan eender waar gebeuren, ook in een arm milieu. Je hebt namelijk steeds gevoelens, gedachten, wensen en prikkels rondom je. Je kan dus steeds aandachtig zijn voor je ervaring, zowel in een arm als in een rijk milieu.

Men probeert steeds meer methoden en spelletjes aan te rijken om mindfulness ook voor kinderen toegankelijk te maken en er met kinderen aan te werken. In het praktijkgedeelte van deze thesis vind je zulke uitgewerkte activiteiten. Op deze manier probeert men het beoefenen van mindfulness aan te bieden als een element van een rijk milieu.

2.2 Vrij initiatief

Het vrij (kleuter)initiatief gaat uit van de drang van kinderen om dat te willen leren waar ze op dat moment aan toe zijn. Dit 'vrij kiezen' moet door de begeleider in goede banen worden geleid, met de nodige grenzen en afspraken om de kinderen zo tot betrokken en

veilig spel te laten komen. Twintig kinderen in een poppenhoek leiden alleen maar tot conflicten. Daar waar vijf kinderen kunnen komen tot betrokken spel.

Doorheen het beoefenen van mindfulness, moet men een kind nooit verplichten om deel te nemen aan oefeningen of spelletjes. Mindfulness moet een vrije keuze blijven. Soms kan het wel zijn dat een kind de oefeningen in het begin als lastig ervaart. Vaak gaat dit snel over en wordt de oefening eerder als aangenaam ervaren. Moest deze ervaring echter niet omschakelen, kan men steeds op zoek gaan naar alternatieven om mindfulness te beoefenen.

2.3 Ervaringsgerichte dialoog

KL: (is kledingstukken aan het tekenen.)

KL: "ik wil geen handschoen tekenen. Alleen maar een sjaal"

L: "Je vindt de handschoen heel moeilijk?"

KL: (stilletjes) "Ja."

L: "Ben je bang dat je het niet kan?"

KL: "Ik kan niet goed tekenen!"

L: "Zou je het met mij willen proberen? Of kies je voor de sjaal?"

(Laevers & Dopondt, 2004, p. 113)

Een ervaringsgerichte dialoog is een gesprek tussen de leerkracht en de kleuter waarbij de juf de kleuter zijn gevoelens benoemt en op deze manier de kleuter helpt om tot zijn ervaring te komen.

Om een ervaringsgerichte dialoog aan te gaan met anderen is de ervaringsgerichte basishouding een absolute voorwaarde.

De ervaringsgerichte basishouding berust op 3 noodzakelijke ingrediënten: aanvaarding, echtheid en empathie. Deze drie zijn nodig om een relatie te bekomen waarin je als persoon kan groeien. Wanneer men zich deze basishouding eigen maakt, kan men als leerkracht kinderen beter aanvoelen, op hen inspelen en er voor zorgen dat ze dichter komen te staan bij hun eigen beleving.

2.3.1 Aanvaarding

Wanneer je als leerkracht kinderen toestaat om hun ervaringen en gevoelens te beleven en te uiten zonder hierover een oordeel te vellen, noemt men dit een houding van aanvaarding. Dit houdt in dat je deze nu-gevoelens en nu-ervaringen van kinderen zelf aanvaardt en er mee kan omgaan op dat moment. Bv: bij desinteresse van kinderen, ga je niet gewoon krampachtig verder, maar verzin je een ander aanbod dat wel aansluit bij de noden en interesses van de kinderen op dat moment. Met deze houding geef je ook blijk te geloven in de groei­kracht van kinderen: dat ze kunnen leren met al hun gevoelens en ervaringen om te gaan.

Het geeft de kinderen tevens een gevoel van veiligheid. Dit gevoel draagt er mede toe bij dat kinderen zich sneller zullen open stellen en gevoelens, wensen en gedachten zullen delen.

Mindfulness draait om aanvaarding. Het is het beleven en aanvaarden van je nu-ervaringen. Dit zijn je gevoelens, je gedachten, je wensen, de prikkels om je heen, Het is leren aandacht schenken aan wat er op dit moment in je omgaat; Je merkt dat je iets vervelend, onprettig of neutraal ervaart, zonder deze gevoelens te bestempelen als goed of slecht of ze van je weg te duwen. (Snel, 2010, p. 31) Deze kerngedachte van mindfulness, vind je ook in de definitie terug (zie blz. 8). We proberen om zonder oordeel aanwezig te zijn in de situatie. Je staat toe dat je bepaalde gevoelens hebt en staat er ook bij stil: je beleeft en benoemt ze. Ook aan kinderen kan je dit leren. Enerzijds door deze houding voor te leven. Anderzijds door hier ook bij hen aandacht aan te schenken. Door bij hun gevoelens, wensen en gedachten stil te staan en er ook mee verder te gaan. Je kan kinderen ook leren om er zelf meer bij stil te staan en hun gevoelens, gedachten en wensen te (h)erkennen. Als leerkracht kan je dus heel veel betekenen in dit groeiproces.

2.3.2 Echtheid

Als leerkracht moet je bij kinderen geen toneel spelen. Je kan je in bepaalde mate tonen zoals je echt bent. Hiermee wordt bedoeld dat je je durft gedragen naar je gevoelens en je ervaringen, ook waar kleuters bij zijn. Je aanvaardt je

gevoelens van dat moment en bent je er ook heel bewust van (anders bestaat de kans dat deze gevoelens zich zullen uiten via een omweg). Je geeft deze gevoelens ook weer aan de kinderen op een wijze die aangepast is aan hen, wanneer dit voor hen van belang is. Het is niet enkel voor de kinderen van belang dat ze weten wat er in jou omgaat. Ook voor jou werkt het heel bevrijdend, je hebt je gevoelens kunnen uiten en kan weer verder gaan. Dit uiten van gevoelens geeft op zijn beurt aanzet aan de kinderen om hun eigen gevoelens verder te verkennen. Zo reik je hen een manier aan om gepast om te gaan met de gevoelens van anderen.

Bij mindfulness is het erg belangrijk dat men zich bewust is van zijn eigen ervaringen. Je bent dus echt ten opzichte van jezelf. Het is echter geen doel op zich dat je ook echt bent naar anderen toe. Men kan zich perfect bewust zijn van hoe men zich voelt, zonder zich hiervoor echt op te stellen naar anderen toe. Vaak is het wel een rechtstreeks gevolg van mindfulness om je echt op te stellen naar de buitenwereld.

2.3.3 Empathie

Wie empathie opbrengt, geeft blijk van begrip voor de gevoelens van het kind op dat moment. Op deze manier zorg je er ook voor dat het voor het kind gemakkelijker is om zelf dichterbij zijn gevoelens te komen. Hij weet immers dat iemand hem begrijpt en hem er niet voor afkeurt. Dit empathisch reageren bestaat uit 3 stappen. Allereerst ga je sensitief luisteren naar het kind. Dit doe je door alles op dat moment in je op te nemen. Niet enkel wat het kind vertelt, maar ook hoe het kijkt, zijn houding, de manier waarop hij alles vertelt, Hierna kan je gaan reconstrueren. Je tracht zelf, in jouw ervaringsstroom, de beleving van het kind te ervaren. Pas hierna kan je aan het kind 'teruggeven'. Door de ervaring te benoemen en deze weer door te geven aan het kind, geef je het kind de kans om zelf dieper op zijn gevoelens, wensen en gedachten in te gaan.

Bij mindfulness merken we dat de kerngedachte draait om bewust aandacht te hebben voor wat er zich nu afspeelt. Door ons empathisch op te stellen naar

kinderen voeren we dit gedachtegoed uit. We hebben aandacht voor wat er zich bij hen afspeelt, bewust, zonder een oordeel te vellen over wat er zich aanbiedt. Je luistert naar het kind en toont begrip. Zonder dat je meteen een etiket kleeft van juist of fout, goed of slecht.

De ervaringsgerichte dialoog is dus een gesprek met een kleuter om het kind beter te begrijpen, maar bovenal om het kind te helpen om zichzelf beter te begrijpen. Om dat wat leeft bij het kind, ook zichtbaar te maken voor het kind zelf. Dit door hem te helpen door de ervaringen te verwoorden en zo te duiden. We helpen op deze manier kinderen om bij hun ervaringen te komen.

Indien we mindful willen omgaan met kinderen is het belangrijk dat we deze innerlijke stroom voor hen in beeld brengen. We trachten door met hen te praten, te luisteren, te helpen verwoorden de kinderen bij zichzelf te laten komen, bij wat ze willen, denken en voelen. (Catry & Decuypere, 2008, p. 128) Deze manier van werken is dus zeer gelijkaardig aan de ervaringsgerichte dialoog.

Wanneer men in de klas het principe van de ervaringsgerichte dialoog toepast, brengt men in zekere zin dus ook mindfulness in de kleuterklas. Je gaat dan mindful om met kinderen. Je helpt hen om dat wat er nu gebeurt, bewust te beleven, met volle aandacht, zonder dat wij of zij er een oordeel over vellen. (Catry & Decuypere, 2008, pp. 41-42)

3 De processen

Binnen het ervaringsgericht onderwijs wil men werken naar een gave emotionele ontwikkeling, een persoon die zich op en top goed in zijn vel voelt. Men geeft ook blijk van kleuters die in de knoop zitten met zichzelf. Om deze kleuterproblemen op te lossen spreekt men van bevrijdingsprocessen of creatieve processen.

3.1 Bevrijdingsprocessen

In het boek *'Ervaringsgericht werken met kleuters in het basisonderwijs'* van Ferre Laevers en Luc Depondt (2005) beschrijft men dit als volgt:

“Het gaat om het beter leren aanvaarden, uitdrukken en plaatsen van gevoelens die een hindernis vormen in hun groei. Bevrijdingsprocessen willen kinderen helpen om hun ware behoeften beter te doorleven.”

Een bevrijdingsproces kan op verschillende manieren gebeuren. Door middel van een verhaal, een kringgesprek, een foto, de doos vol gevoelens,... Er zijn veel waardige werkwijzen of middelen te vinden.

Als we even terug kijken naar de omschrijving van mindfulness (zie blz. 8) in het begin van dit werk, merken we vele gelijkenissen.

Als we dit herlezen, merken we dat mindfulness hetzelfde bewerkstelligt als bevrijdingsprocessen. Ze willen een persoon verwezenlijken die innerlijk stabiel is en in contact staat met zijn innerlijke zelf, vrij van innerlijke knopen. Dit door stil te staan, aandacht te geven, aan hun gevoelens, wensen en gedachten om deze zo een plaats te geven binnen hun persoonlijkheid en binnen hun verdere leven.

3.2 Creatieve processen

Met creatieve processen bedoelt men dingen die een kind leert door betrokken spel en activiteit. Zo leert het kind competentier omgaan met de wereld rondom zich. Dit competentier worden kan zich op alle mogelijke gebieden van de ontwikkeling manifesteren.

Ook bij mindfulness leert het kind door betrokken bezig te zijn verschillende dingen die zijn verdere omgang met zijn omgeving en de maatschappij bevorderen. Hij leert alles beter in zijn context te plaatsen en op een gepaste en bewuste wijze met de situatie om te gaan.

4 Emancipatie

Het ervaringsgericht onderwijs heeft als doel om kinderen te helpen een geëmancipeerd kind/persoon te worden. Een persoon met een gave emotionele ontwikkeling, vrij van

emotionele worstelingen en frustraties uit het verleden. Een persoon die weet om te gaan met de dingen die het leven met zich meebrengt. Een persoon die vrij is en durft zichzelf te zijn. Binnen het ervaringsgericht onderwijs spreekt men ook wel over 'volfunctioneren'. Dit is "een wijze van functioneren waarin iemand volkomen in voeling is met zichzelf." (Laevers & Dopondt, 2004, p. 130)

Ook met mindfulness beoogt men een persoon die een innerlijk evenwicht gevonden heeft en hiermee het leven veel zelfzekerder en stabiel tegemoet kan treden. Hij kan bovendien meer begrip opbrengen voor wat er allemaal gebeurt, doordat hij alles bewuster en zonder oordeel beleeft. Ook hier spreekt men van een persoon die dan **volledig** bewust in het leven staat, die **mindful** is.

5 Welbevinden

Welbevinden wordt in het ervaringsgericht onderwijs omschreven als een kind dat 'zich als een vis in het water' voelt. Door middel van verschillende pijlers kan je nagaan of je kind tot fundamenteel leren kan komen. Het welbevinden is een zeer bepalende factor. Samen met verbondenheid zal het je een weergave bieden van hoe je kinderen je aanbod en de klassfeer beleven. Het welbevinden geeft ook weer hoe het met het kind gaat of hoe ze het stellen op emotioneel gebied en op relationeel gebied met anderen. Het geeft met andere woorden weer hoe een kind in het leven staat als persoon op dat moment. Welbevinden kan men meten door middel van verschillende factoren: in voeling zijn met jezelf, ontspannen -innerlijke rust, openheid, spontaniteit -zichzelf durven zijn, vitaliteit en zelfvertrouwen - assertiviteit - een positief zelfbeeld. Door middel van naar de kinderen te kijken met deze brillen op, kan je aflezen of een kind al dan niet hoog scoort op de schaal van welbevinden en dus ook of een kind zich goed voelt in zijn vel. Binnen welbevinden maakt men het onderscheid tussen momentaan welbevinden en duurzaam welbevinden. Het momentaan welbevinden geeft weer hoe iemand zich voelt op dat moment, bij die activiteit. Het duurzaam welbevinden geeft een globaler beeld weer van het kind. Het geeft weer hoe iemand zich voelt in het leven en niet specifiek op dat moment.

Het begrip welbevinden kan men ook projecteren op mindfulness. Met mindfulness wil men beogen dat mensen bewust en positief in het leven staan. Met andere woorden dat

mensen een hoog duurzaam welbevinden hebben. Zoals we eerder al lazen wil mindfulness een innerlijk stabiel persoon. Om dit te bekomen moet de persoon zich emotioneel goed voelen en dus goed scoren op de schaal van welbevinden. Toch kan iemand met een laag welbevinden baat halen uit het beoefenen van mindfulness. Mindfulness laat bewust aandacht schenken aan de knelpunten om ze zo met een neutrale blik te kunnen waarnemen en een plaatsje te kunnen geven. Op deze manier kan mindfulness helpen om het welbevinden te verhogen.

6 Betrokkenheid

De betrokkenheid geeft weer in welke mate iemand intens en bewust met een activiteit bezig is. De betrokkenheid in ervaringsgericht onderwijs wordt gebruikt om te bepalen of de activiteit al dan niet slaagt bij dit specifieke individu. Het kind zal namelijk meer leren als het betrokken met iets bezig is, dan dat het er maar wat bij zit.

Mindfulness streeft naar een betrokken levenswijze. Waarbij we steeds met volle aandacht in het nu zijn. Iemand die bewust leeft en aanwezig is bij zijn ervaring, is met andere woorden gericht op het onderzoeken van die ervaringen. Dit onderzoeken gebeurt heel betrokken, bewust en met aandacht. Hij vertoont dus steeds een hoge betrokkenheid, omdat men aandacht heeft voor de ervaringen in het nu. Mindful leven, is een leven vol betrokkenheid. Dag in dag uit.

7 Besluit

Beide visies zijn dus heel gelijkend op elkaar. Zowel het ervaringsgericht werken, als mindfulness hebben hetzelfde doel voor ogen: een innerlijk stabiel persoon, dat krachtig in het leven staat. Bovendien besteden ze beide enorm veel aandacht aan de totale beleving van een persoon. Deze ervaringsstroom moet bewust beleefd worden en moet zonder oordeel te vellen over de aard van de gevoelens, gedachten, wensen aanvaard worden.

Als een leerkracht in de klas dus ervaringsgericht te werk gaat, is de stap naar mindfulness met enkele kleine pasjes al gezet. De basis is immers helemaal hetzelfde.

Hoe mindful is onze klaspraktijk?

Doorheen het jaar kreeg ik de kans op verschillende momenten het 'mindfulnessgehalte' van onze kleuterklassen te observeren tijdens mijn stages. Wat u hieronder vindt is een neerslag van mijn bevindingen.

1 Mindfulnessgehalte van de leerkracht

Bij dit observeren was het voor mij heel belangrijk of de juf oog had voor de gevoelens van het kind. Dit omdat mindfulness vraagt om bewuste aandacht te hebben voor elke situatie en deze ervaringen zonder vooroordelen, mild en open te benaderen. Uiteraard is de basis van het in contact staan met anderen hun ervaringsstroom, het in contact staan met je eigen ervaringsstroom. Wij kunnen als leerkracht kleuters enkel helpen om al deze gevoelens, gedachten en wensen te plaatsen en te (h)erkennen, als we ook met diezelfde houding in het leven staan. Vandaar dat ik dit ook als eerste bespreek.

1.1 Mindfulnessgehalte ten aanzien van zichzelf

Tijdens het observeren kon ik het niet laten ook te kijken of de juf zelf mindful was ten opzichte van zichzelf. Om kleuters te helpen om met bewuste aandacht in het leven te staan, is het belangrijk dat hij figuren heeft die deze waarden ook voorleven. Wij spelen als leerkracht een belangrijke rol in de wereld van kinderen. Hierdoor hebben we ook een enorm grote impact op de wijze waarop zij zich verder ontwikkelen.

Tijdens mijn observatiedagen vertelde een juf me 's ochtends dat ze was opgestaan met barstende hoofdpijn. Toen de dag van start ging in de kring, deed ze echter gewoon als anders tegen de kleuters. Ik merkte dat de juf die voormiddag een veel korter lontje had dan anders. Kleuters die nauwelijks iets misdeden, kregen toch snel een opmerking. De activiteit van het voorlezen verliep ook minder vloeiend. Daar waar de kleuters anders de kans kregen om zelf wat te vertellen bij het verhaal, kregen ze nu de opmerking dat ze moesten zwijgen en stilzitten.

Op zich is het gedrag van de juf wel te begrijpen. We hebben allemaal al wel eens barstende hoofdpijn gehad, waarbij ons spreekwoordelijke lontje al een stuk korter was,

laat staan dat je nog in een klas vol kleuters zit. Wat hier echter wel duidelijk is, is dat de juf niet in contact staat met wat ze zelf ervaart, namelijk haar hoofdpijn. Ze lichtte mij wel in als stagiaire, maar deed dit niet bij de kleuters. Het aspect echtheid valt hier in het water. Had de juf mindfulness willen voorleven, had ze bij zichzelf gedacht 'Oké, ik heb nu hoofdpijn. Dat wil zeggen dat ik minder goed tegen het lawaai kan vandaag en dat ik misschien de kinderen onterecht zal berispen. Als ik de kleuters hierover inlicht, begrijpen de kleuters dit ook en zullen ze hopelijk aan mijn noden wat tegemoet komen.' Ze zou naar de kleuters toe een duidelijke ik-boodschap hebben kunnen formuleren, waardoor de kleuters ook op de hoogte werden gesteld van de gevoelens van de juf. Op deze wijze gaat de echt juf kijken naar wat ze binnenin zichzelf voelt. Ze heeft hoofdpijn. Ze merkt bij zichzelf op dat ze voelt dat ze minder goed tegen lawaai kan en dat ze de kinderen sneller zal straffen omdat ze gevoeliger is. Nadat ze deze stap onderneemt, kan ze er ook zelf rekening mee houden dat al wat ze zegt en bestraft niet als oorsprong de kleuters heeft, maar wel hoe zij zich op dat moment voelt.

Het bovenstaande voorbeeld brengt tevens een verschil boven water met ervaringsgericht onderwijs. In dit voorbeeld is de leerkracht eigenlijk wel mindful. Ze weet hoe ze zich voelt en is dus in contact met haar eigen ervaringsstroom. Maar ze leeft mindfulness niet voor en stelt zich dus niet echt op naar de kleuters toe. Iets wat men in ervaringsgericht onderwijs veronderstelt. Je echt opstellen naar anderen toe, is dus geen voorwaarde om mindfulness te beoefenen. Omgekeerd is dit dan weer wel. Om je echt op te stellen naar anderen, is het noodzakelijk om je bewust te zijn van eigen ervaringen op dit moment. Mindfulness is dus wel nodig om je echt op te stellen en dus om ervaringsgericht te handelen. Hier bevindt zich dus een fundamenteel verschil tussen beide. Beide visies hebben dezelfde basis, maar bij mindfulness merken we dat de kern ligt op het eigen functioneren, de eigen ervaringen, voor jezelf bewust leven met aandacht voor dit moment, dit om heilzaam te zijn voor je eigen ontwikkeling als mens. Bij ervaringsgericht onderwijs werd diezelfde basis gebruikt om er een onderwijsvisie mee te bepalen. Er werd een manier uit ontgonnen om goed onderwijs te creëren en de relaties binnen dit onderwijs goed te laten verlopen.

Toch zorgt men ook binnen mindfulness voor een opstap naar het onderwijs. Als we ons mindful willen gedragen en opstellen bij kinderen moeten we af van de klassieke verhoudingen die zich tussen leerkracht en kind voordoen. Bekijk dit niet langer als 'ik ben groot en zij zijn klein', maar probeer om elke situatie met een open hart en geest te

bekijken en te beluisteren, zonder een oordeel te vellen. Je behandelt het kind als het ware als een gelijke, als een waardevolle partner. Dit is ook wat in ervaringsgericht onderwijs gebeurt. Je luistert naar de kinderen met aanvaarding, echtheid en empathie. Om hen zo zelf de kans te geven om tot bij hun ervaringen te komen en te groeien. (Catry & Decuypere, 2008, p. 65)

1.2 Mindfulnessgehalte ten aanzien van de kleuters

Tijdens mijn stage had ik uiteraard uitgebreid de kans om ook te observeren in welke mate kleuterjuffen mindful in interactie traden met de kleuters. Enkele belangrijke dingen die me opvielen leest u in dit onderdeel.

Wat me erg opviel, was dat de intensiteit en de bereidheid om verder in te gaan op de diepere gevoelens van de kleuters, sterk afhankelijk was van de situatie waarin de juf zich op dat ogenblik bevond.

Op ogenblikken zoals de speeltijd, het in de rij staan, reftermomenten, turnen,... merkte ik dat de juffen moeite hebben om tegemoet te komen aan de ervaringsstroom van kinderen. Kortom: op momenten waarbij de groep kleuters te groot is, of ze zich in een eerder 'ongestructureerde' situatie bevinden, haken de juffen meestal af. Dit 'geen aandacht schenken' aan de kleuters kan met verschillende factoren te maken hebben. Zo kan het zijn dat de juf de andere kinderen onder toezicht moet houden en daardoor niet de tijd *kan* nemen om dieper in te spelen op wat de kleuter voelt. Het valt ook soms voor dat de juf 'gestoord' wordt door andere kleuters, die op hun beurt iets willen vertellen. Op deze manier is het voor de juf moeilijk om het ene kind volledig links te laten liggen en kiest ze voor een compromis: de ene kleuter wat oppeppen en dan de andere kleuter aandacht geven.

Wat ik spijtig genoeg ook observeerde, is dat de juffen persoonlijke gesprekken met collega's vaak laten voorgaan op de noden van de kinderen op datzelfde moment. Vaak moeten kinderen met verdriet, pijn,... wachten omdat de juf in gesprek is. Het beantwoorden aan de kleuters kan soms wel minuten duren en de herhaalde pogingen van kinderen om toch de aandacht naar zich toe te trekken, worden als vervelend afgeschilderd.

Kleuterjuffen hebben ook vaak de neiging om te vervallen in lapmiddeltjes. Ze doen dit vaak met de beste bedoelingen, namelijk het kind zo snel mogelijk weer op de been te krijgen en verder te kunnen gaan met hun eigen bezigheden, maar schuiven zo eigenlijk de ware gevoelens van het kind aan de kant. Maar al te vaak horen we een juf zeggen: 'het is niet zo erg', 'jij bent daar al te groot voor', 'doe maar flink' of 'zo, het is al voorbij'. Soms is het inderdaad zo dat kinderen niet meer nodig hebben dan dit, maar vaak willen ze dat hun gevoelens (h)erkend en verwoord worden, zodat ze zelf ook kunnen plaatsen wat er met hen gebeurt. Door dan met zulke oppepzinnnetjes te werken bestaat het gevaar dat de leerkracht de gevoelens van de kleuter als onbelangrijk gaat afschilderen of erger nog: als onjuist.

We kunnen hier echter niet enkel de kleuterjuffen met de vinger wijzen. Dit fenomeen is namelijk typisch aan onze maatschappij waarin we onze gevoelens vaak aan de kant schuiven om snel verder te kunnen doen met wat we bezig waren. De prestatiegerichtheid zorgt er voor dat we niet langer de tijd nemen om tot bij onze ervaring te komen en ons niet mindful gedragen.

Als we deze situatieschets bekijken vanuit het perspectief van de ervaringsgerichte dialoog, zouden we het kind vrij hebben laten vertellen over wat het net ervaarde en hoe het zich daar bij voelt. Door de gevoelens van het kind te spiegelen en je empathisch op te stellen geef je het kind de kans om met zijn eigen gevoelens in contact te komen en deze zelf te aanvaarden en een plaats te geven. In bovenstaande voorbeelden gebeurt net het tegengestelde. In plaats van de kinderen dichterbij hun gevoelens te brengen, geven we het kind het gevoel dat wat hij voelt niet belangrijk is of niet klopt en creëren we net een grotere afstand met deze gevoelens. We stellen ons dus allesbehalve mindful op naar de kinderen en leren hen dus op deze wijze om niet mindful te zijn.

2 Mindfulnessgehalte van de kleuters

Uiteraard wilde ik ook weten of onze kleuters zich van nature uit al mindful gedragen of niet. Deze bevindingen zijn dan ook belangrijk om verder te kunnen gaan met het praktijkgedeelte. Het bepaalt immers een deel van de beginsituatie van de kleuters en dus ook van hoe ik mindfulness in de klas moet aanbrengen.

2.1 Verschillen tussen scholen

Doorheen mijn observaties vielen er enkele verschillen op tussen de scholen waar ik stage liep. Daar waar de kinderen in de ene school al heel wat voeling hebben met zichzelf, loopt het in een andere school nog niet zo vanzelfsprekend. In een derde school bevinden we ons ergens tussen beide. Deze grote verschillen zijn enerzijds te wijten aan de klasjuf zelf. In welke mate staat zij open voor de gevoelens van de kinderen? Hoeveel aandacht geeft ze er zelf aan? Leeft ze de mindfulnesshouding voor? Anderzijds speelt het taalaspect ook een enorm grote rol. Daar waar kinderen de taal nog niet (goed/voldoende) beheersen, merk ik dat het ook niet vanzelfsprekend is om over datgene te praten wat er binnenin zich afspeelt.

2.2 Niet zonder hulp

Uiteraard is het voor kinderen ook gewoon niet zo vanzelfsprekend om in voeling te komen met hun eigen ervaringen, met wat ze denken, willen, voelen en opmerken. Eerder haalde ik al aan dat dit alles kleuters nog vaak overvalt en ze dit dus niet bewust beleven. Toch kunnen we kinderen helpen om hier mindful mee om te gaan. Dit proces bestaat uit verschillende delen. Het sleutelwoord naar aandacht is 'adem'. We zullen kinderen in de eerste plaats helpen om hun aandacht op hun ademhaling te richten. Vervolgens breiden we dit uit naar de zintuigen. Wat zien, horen, voelen, ruiken en proeven we? Hierna kan er gewerkt worden rond lichaamsbewustwording om daarna de pijlen te richten op de innerlijke beleving: het denken, willen en voelen.

2.3 Natuurlijke groei

Eerder lazen we al dat kleuters volop leven in het hier en nu, maar vaak nog niet in contact staan met hun gevoelens, gedachten en wensen. Het overvalt hen eerder. Dit is uiteraard waar, maar toch merk ik hier al een groei in naarmate de kinderen ouder worden. Zo zijn 5-jarigen beter in staat om de gevoelens te benoemen dan 4-jarigen. Uiteraard is ook hier de klasjuf weer een grote factor. De mate waarin zij milde, open

aandacht schenkt aan de gevoelens van de kleuters, zal bijdragen aan de mate waarin de kleuters dit voor zichzelf kunnen.

Surfen op de golven kan je leren

Zoals eerder vermeld is een vaak gebruikte metafoor “Je kan de golven niet bedwingen, je kan wel leren surfen.” Ons dagelijks leven zit vol met deze golven. Je teen stoten tegen de kast, in de file staan, een beker die omvalt, niet mogen meespelen met vriendjes,... Het zijn allemaal heel herkenbare dingen die er voor zorgen dat het leven soms wat moeizamer lijkt te gaan. Gelukkig kunnen we leren om met al deze dingen op een gepaste manier om te gaan, zodat ze niet méér last berokkenen dan het voorval op zich. Met mindfulness leer je om ook hier bewust aandacht aan te schenken en op die manier er milder en met meer begrip mee om te gaan. Je leert elke situatie aanvaarden zoals die nu is. Op die manier zal je merken dat hun impact kleiner wordt. (Snel, 2010, p. 27) Wat volgt is een overzicht van de verschillende stappen die we ondernemen richting mindful zijn.

1 Aandacht begint bij ademen

Je adem is het anker om terug te keren naar het hier en het nu. Je adem heb je steeds bij. Je kan je adem onbewust beleven, maar je kan er ook voor kiezen om er aandacht aan te schenken en hem bewust te beleven. Via je adem kan je veel opmerken over hoe jij je op dit moment voelt. Ben je gespannen, rustig, opgejaagd,...? De wijze waarop je ademt geeft je een beeld van je binnenwereld. Je geeft aandacht aan wat je nu voelt. Hierdoor zet je een eerste stap richting het aandachtig zijn.

Je aandacht richten op je adem doet je tot rust komen. Het helpt je om even halt te houden en afstand te nemen van de situatie om pas daarna bewust te reageren. Volgend voorbeeld kan dit illustreren.

Je hebt het al de hele dag moeilijk met Thomas, die vandaag maar niet kan stilzitten.

Tijdens het koek- en drankmoment duwt hij een flesje drank om. Je voelt jezelf kwaad

worden, omdat je al een hele dag tegen Thomas zegt dat hij moet stilzitten. Door dan even je aandacht te richten op je ademhaling, word je jezelf bewust van jouw boze gevoelens en ben je in staat hier milder mee om te gaan. In plaats van dan heel boos te reageren op Thomas, zou je het volgende kunnen zeggen: "Thomas, ga je even een doek halen om het op te kuisen? Dat kan gebeuren, maar misschien kan je in het vervolg toch wat stil zitten als je aan het drinken bent, dan is er minder kans dat er iets wordt omgestoten, want dit vind ik zelf niet zo fijn."

In dit voorbeeld merk je dat de aandacht naar je adem brengen een pauze brengt tussen de situatie en je reactie hierop. Door even bewust je aandacht te leggen op je ademhaling, stop je met reageren en wordt je je bewust van wat er in je omgaat. Dit stelt je in staat om minder impulsief en meer mindful te reageren. (Snel, 2010, pp. 37-41)

2 Aandacht met je zintuigen

Aandachtig zijn met je zintuigen kan je enkel op dit moment. Wat je nu eet, kan je straks niet meer met aandacht proeven. Op deze manier helpen je zintuigen je om bewust aandacht te schenken aan dat wat zich nu aanbiedt. Onze geest koppelt vaak al meteen een oordeel aan onze zintuiglijke ervaringen. Dat wat wij verwachten en verlangen, oefent hier een grote invloed op uit. "Hij is vast en zeker niet naar me aan het luisteren, want hij kijkt door het raam." We zijn het zo gewoon om steeds een interpretatie toe te voegen, dat we met moeite kunnen observeren zonder. Als je er in slaagt om deze interpretaties uit te schakelen, zal je merken dat je zintuigen je heel wat andere dingen aanreiken. Je observeert de wereld dan door een open, onbevangen bril. Door dit te doen, merk je ook meer op van de wereld rondom je. Je hebt er immers aandacht voor, zonder dat je energie kwijt raakt door er een oordeel over te vellen. (Snel, 2010, pp. 47-54)

3 Bewustwording van je lichaam

Ons lichaam is een wonder. Door bewust aandacht te schenken aan je lichaam, merk je de signalen op die het je stuurt. Vaak geeft ons lichaam ons aan, in welke staat het zich bevindt en hoe wij ons vanbinnen voelen. Ons lichaam is als een instrument dat bespeeld wordt door onze gevoelens. Bij periodes van stress merk ik bij mezelf bijvoorbeeld vaak een stijve nek, pijnlijke schouders en barstende hoofdpijn op. Als ik vermoeid ben, sta ik 's morgens vaak nog half slapend op. Zo herkent iedereen wel bepaalde signalen van zijn lichaam. Maar vaak reageren we hier niet gepast op. Neem nu mijn bovenstaand voorbeeld. Ik ervaar dat mijn lichaam me signalen stuurt van stress en drukte. Toch neger ik deze signalen op dit moment en blijf ik naarstig aan het werk. Dit werk moet immers tijdig klaar zijn. Het kan ook zijn dat we de signalen niet negeren, maar ontkennen. Zo zou ik bijvoorbeeld bij het tweede voorbeeld kunnen zeggen: "Moe? Ik ben helemaal niet moe!" Met mindfulness leer je om aan deze gevoelens en signalen aandacht te schenken door even halt te houden. (Snel, 2010, pp. 55-58)

3.1 Grenzen

Ons lichaam is een barometer die ons aangeeft waar onze grenzen liggen. De signalen die het geeft, kunnen je hiervan bewust maken. Deze grenzen zijn belangrijk. Het is iets wat door kinderen vaak wordt over het hoofd gezien. Ze gaan dan zo op in de activiteit, zijn enthousiast of willen het per se kunnen. Hierdoor merken ze vaak hun eigen grenzen niet op. Een leuke manier om dit met kinderen te oefenen zijn rek- en strekoefeningen. Wanneer ze hun armen in de lucht steken, steeds hoger en hoger, ligt hun grens op het moment dat hun armen beginnen pijn te doen. Door met kinderen zulke spelletjes te doen, leer je hen bewust te worden van de signalen die hun lichaam uitzendt wanneer ze een grens bereiken. (Snel, 2010, pp. 58-61)

4 Dat gevoel vanbinnen

Onze gevoelens vergezellen ons elke minuut van de dag. De meeste van hen zijn echter heel neutraal en merken we daarom nauwelijks op. Andere drummen zich dan weer heel duidelijk naar voren. Denk maar eens aan boosheid, verdriet, euforie of

verliefdheid. Wanneer gevoelens zich op de voorgrond zetten, duurt het vaak niet lang of we gaan er vanalles bij denken. Dit kunnen dingen zijn die wij denken: 'als ik boos ben, gaan ze vast en zeker niet met me willen spelen.' Of gedachten die anderen hebben over jou: 'doe dat boos gezicht al maar weg!' Al deze gedachten zorgen er vaak voor dat we onze gevoelens als slecht bestempelen en we ze liever negeren of ons er tegen verzetten. Dit is onterecht. Je gevoel is je gevoel. Door er bewust aandacht aan te schenken, leer je om het gevoel te kaderen en een plaats te geven. Hierdoor zal het 'slechte' gevoel ook sneller voorbij gaan. Gevoelens lijken vaak langer te duren doordat we ons er blijven tegen verzetten. Aandacht geven, kan dit voorkomen. (Snel, 2010, pp. 75-77)

4.1 Omgaan met lastige gevoelens

Het ene gevoel is al wat leuker dan het andere. Sommige gevoelens kunnen ook als echt lastig ervaren worden. Hierbij is het belangrijk te onthouden dat het gevoel zelf niet lastig is, maar dat wij het lastig hebben om met dat gevoel om te gaan. Een gevoel is heel subjectief. Het vertelt iets over hoe wij de dingen beleven. Niet hoe de dingen zijn. Naar kinderen toe is het belangrijk dat je hen duidelijk maakt dat zij die lastige gevoelens hebben en ervaren, maar ze niet zelf zijn. Zo zijn ze geen brulapen, maar voelen ze zich gewoon heel boos. Anderzijds moeten we kinderen leren om zich niet door die gevoelens te laten meeslepen en ze niet uit de weg te gaan. Door aan je gevoelens aandacht te geven en te behouden, zullen ze vanzelf veranderen. Voor jonge kinderen kan het helpen om deze gevoelens te helpen verwoorden via bijvoorbeeld de ervaringsgerichte dialoog. Door hen bij te staan en hen toe te laten om deze gevoelens te beleven, zonder er een oordeel over te vellen, help je kinderen hun weg te zoeken in het omgaan met deze gevoelens. Je kan ze ook hun gevoelens laten tekenen. Op die manier zien kinderen ook hoe het gevoel er uit ziet. Het laatste dat je kinderen hierbij zeker moet aanbrengen is dat alle gevoelens oké zijn, maar niet alle mogelijke manieren van hier mee om te gaan. Sommige gedragingen kunnen echt niet, ook al heb je een bepaald gevoel. (Snel, 2010, pp. 77-79)

5 Ik kan surfen

Om kinderen mindful te leren zijn, volstaat het dat ze de voorgaande stappen werden eigen gemaakt. Het is immers zo dat wij niet voor de kinderen kunnen surfen op hun golven, we kunnen ze niet afschermen voor hun gevoelens en de wereld rondom zich. Wat we wel kunnen doen is kinderen leren om zelf te surfen. Enkel op die manier kan het groeien tot een stabiel en evenwichtig persoon, dat innerlijk in balans is en meer begrip en wijsheid heeft. Door het beoefenen van mindfulness laad je de rugzak van het kind vol met houdingen en manieren om met moeilijke momenten om te gaan. Je leert het kind een kracht op te bouwen binnenin zichzelf, zodanig dat het zelfzekerder, rustiger, creatiever en optimistischer op zijn eigen benen de golven van het leven tegemoet kan gaan. (Dewulf, 2009, p. 9)

Praktijkfiches

Zoals in het theoretisch luik van dit werk werd beschreven is het voor kleuters heel moeilijk om bewust aandacht te hebben voor hun gevoelens op dit moment. Een noodzakelijke tussenstap binnen de visie van mindfulness, is het vergroten van de kleuters hun aandacht voor hun ademhaling. Vervolgens kan men werken rond het vergroten van de zintuiglijke aandacht. Hierna kan men aandacht geven aan lichamelijke belevingen. Door deze aandacht te vergroten en bewust te laten plaatsvinden, kan men stapsgewijs verder werken naar het aandachtig zijn voor gedachten, wensen en gevoelens.

In de volgende hoofdstukken vindt u de voorafgaande stappen in deze volgorde terug. Een aantal van de activiteiten testte ik uit in de klas. Hier vindt u achteraan de activiteit een reflectie van terug. Door middel van deze activiteiten kan u uw kleuters mee op stap nemen naar een wereld waarin bewuste en milde aandacht in het hier en nu centraal staan. Veel plezier!

Activiteiten: aandacht begint bij ademen

1 Stil zitten als een kikker: basismeditatie van 5-12 jaar

(Snel, 2010, pp. 41-45)

Doel

De kinderen leren hun aandacht te richten op hun ademhaling en deze bewust te beleven. De kikkeroefening verbetert tevens hun concentratie. Hierdoor kunnen ze beter dingen onthouden en observeren. Door niet meteen te reageren op wat ze denken in hun hoofd, leren kinderen om minder te reageren op impulsen, maar om even rustig te zitten en te kijken als een kikker. En tot slot leert het kind invloed uitoefenen op zijn binnenwereld, zonder dat hij zijn gedachten, wensen of gevoelens aan de kant schuift of onderdrukt.

Ontwikkelingsaspecten

Godsdienstige ontwikkeling OA 30) stil worden

- De kinderen genieten van het even stil zitten
- De kinderen merken dat hun ademhaling hen tot rust kan brengen
- De kinderen merken dat ze niet alleen stil zitten als ze dit doen, maar dat ze er ook mentaal rustig van worden.
- De kinderen proberen om even stil te zijn en stil te zitten.

Emotionele ontwikkeling OA 15) gevoelens bij zichzelf en anderen herkennen

- De kleuters ervaren bij zichzelf hoe het voelt om rustig te worden.
- De kinderen kunnen verwoorden wat ze vinden van de kikker-oefening.

Materiaal

- Handpop van een kikker

Organisatie

Groeperingsvorm: individueel, in kleine groep, klassikaal.

Benodigde tijd: 5-10minuten

Plaats: een stille, intieme plaats waar de kinderen niet worden afgeleid

Verloop

Laat de kinderen kennis maken met Karel. Karel is jouw dikke kikkervriend. Hij kan iets super goed. (Laat de kinderen even de ruimte om te raden wat hij zo goed kan) Karel kan heel goed stil zitten! Hij zou dit graag aan de kindjes leren. Karel laat zien dat hij enorm goed stil kan zitten, doordat hij op de kast gaat stilzitten. Je vertelt de kinderen dat ze net als hem mogen gaan zitten, met een recht rug.

“Karel die kan wel erg goed stil zitten, maar dat kan jij gelukkig ook leren. Het is in het begin helemaal niet gemakkelijk om gewoon even stil te zitten. Je benen kriebelen misschien wel, je neus die jeukt,.... Maar toch gaan we proberen om stil te blijven zitten. Het is helemaal niet zo erg als je een keertje beweegt, maar probeer toch om met als Karel heel stil te zitten. Het is misschien makkelijker als je je ogen even sluit. Probeer ook je handen maar op je buik te leggen. Kan je voelen hoe je buik op en neer gaat met je adem? Laat je handen maar rusten en voel dat maar even. Dat je buik op en neer gaat, komt door je adem. Je adem heb je altijd bij. Karel wordt er rustig van als hij met zijn handen op zijn buik rust. Zo voelt hij zijn adem de hele tijd. Je mag je ogen weer openen, maar laat je handen maar rusten op je buik. Als je eens boos bent of verdrietig

kan het misschien leuk zijn om je handen even op je buik te leggen. Wie weet wordt je er dan weer rustig van. We ademen nu nog enkele keren in en uit en mogen dan onze handen even losschudden”

Vervolgens bespreek je met de kinderen even hun ervaringen.

- Hoe vond je het stil zitten?
- Was het gemakkelijk of moeilijk?
- Waarom?
- Werd je door dingen afgeleid? (welke?)
- Was het leuk om je adem te volgen tot in je buik en deze dan op en neer te voelen gaan?
- Voelde je jezelf rustig worden?
- Denk je dat je aandacht je kan helpen om kalm te worden als je boos/bang/... bent?
- ...

Aandachtspunten

- Zorg ervoor dat de kinderen de ruimte hebben om stil te zitten en dat ze niet op elkaar gepakt zijn. Anders zullen ze snel door elkaar afgeleid worden.
- Een handpop helpt om de kinderen van in het begin mee te krijgen in het verhaal. Deze oefent meer invloed uit op de kinderen dan enkel vertellen dat een kikker goed kan stilzitten.
- Verwacht nooit dat de activiteit meteen zal lukken met alle kleuters. Enkele zullen dit al goed kunnen, maar voor de meerderheid is dit een lastige klus. Oefening baart kunst!
- Gebruik de techniek ook buiten de oefeningen. Bijvoorbeeld wanneer iemand heel boos is. Het is voor hen fijn om te weten dat ze dit ook voor andere dingen kunnen gebruiken dan enkel stil in de kring te zitten.
- Verplicht nooit kinderen om deel te nemen. Als je merkt dat kinderen het lastig hebben in grote groep is het beter om hen de oefening te laten doen in kleine groep of individueel.

- Rek de oefening nooit langer dan nodig! Als je merkt dat de kinderen afhaken, is het beter om de oefening stop te zetten.

Reflectie

Moment 1: Op het einde van de turnles had ik een mindfulness oefening gepland. Deze was voor de meesten heel moeilijk. Bij enkele ging het heel goed, maar bij de meeste liep het mank. Dit lag aan verschillende factoren: 1) de grote ruimte 2) dat het van een CD kwam, hierdoor is de interactie minder en kan je minder op de kinderen inspelen 3) het taalprobleem: de vrouw spreekt Nederlands, voor de kinderen die dan al weinig begrijpen is dit nog eens dubbel zo moeilijk. 4) De kinderen kropen ook bijna op elkaar, waardoor ze elkaar begonnen afleiden. 5) de turnjuf meldde dat dit nooit met de kleuters werd gedaan, dus ze zijn het ook niet gewoon. Dit alles verklaart natuurlijk waarom deze oefening niet slaagde. Bij de volgende uitvoering zal ik dan ook beter letten op de plaats waar het gebeurd, deze moet intiem en rustgevend zijn. De plaatsing van de kinderen zal ik beter overdenken. Zo zal ik elk kindje zijn eigen plekje geven, dan kunnen ze al niet schuiven, prutsen aan elkaar,.... Ik zal de oefening ook zelf leiden zodat ik kan inpikken op eventuele problemen, of wat langer kan blijven stil staan bij iets indien nodig. Ik zal tevens gebruik maken van visuele hulpmiddelen voor eventuele taalproblemen. En uiteraard zal ik blijven oefenen met de kinderen.

Moment 2: Doordat het aanbod nu in de kring werd gedaan, met mezelf en mijn handpop als ondersteuning, ging het al veel beter. De kinderen wilden ook echt stilzitten. Althans toch de meerderheid. Er waren er ook die het helemaal niet konden. Ze wiebelden heel de tijd en konden helemaal niet stil blijven zitten. Voor hen vertelde Karel dat hij dit ook had in het begin, maar dat hij door veel te oefenen het nu wel kan. Hij vertelde ook dat hij met de kinderen nog wel enkele keren zal oefenen, zodat het nog wat beter gaat. Dit ga ik dan ook zeker doen. Ik ga deze oefening met de kinderen blijven herhalen, zodat ze beter kunnen stil zitten en in het moment komen door hun aandacht te leggen op hun ademhaling.

Moment 3 (verzameling van alle kleine momentjes die ik nog over had in de klas tijdens stage 2): Als ik nog een vrij momentje over had in de klas, kon Karel weer even opduiken. De kinderen begonnen Karel ook echt te kennen. Ze wisten heel goed dat Karel super goed kon stilzitten en dat hij dat heel graag aan hen wilde leren. De meerderheid van de kinderen begonnen dan ook na enkele keren al kleine stapjes te

zetten in het beter stilzitten en letten op hun ademhaling. Toch merkte ik dat de kinderen die er volgens mij het meeste nood aan hebben, hier niet echt op in pikten. Ze begonnen dan gewoon te prullen, te wiebelen,.... Voor hen zou ik ook in een zone 2 of individueel kunnen werken, waar je andere kinderen dan rustig bezighoudt en je de kinderen die er meer moeite mee hebben, maar er veel aan zouden kunnen hebben, zo extra kan begeleiden. Voor sommige was de stilte ook raar. Ik denk dat ze daarom ook wat wiebelig deden. Doordat de oefening was om stil te zitten, trachtte ik hier ook niet al te veel aandacht aan te geven. Anders zou ik de andere kinderen uit hun aandacht halen. Ik merkte ook dat sommige kinderen na een tijdje ook genoten van het even gewoon stilzitten met hun handen op hun buik.

Moment 4: Dit ging zo goed, dat ik er eigenlijk was door overdonderd. Bij de andere groep ging dit eigenlijk heel moeizaam en hier leek het vanzelf te gaan! Echt bijna wonderbaarlijk. De groep is natuurlijk ook wel kleiner als de andere klas en hier was ook niet een taalbarrière. Deze factoren kunnen wel een verschil maken vandaag.

Moment 5 (verzameling van alle kleine momentjes die ik nog over had in de klas tijdens eindstage): Het gebeurde af en toe dat de kinderen zelf vroegen om Karel. Ik haalde hem dan even van de vensterbank en om kort de oefening te doen. Ik merkte bij de kleuters dat als ze even heel boos of verdrietig waren, ik hen dan sneller kon tot rust brengen door te verwijzen naar Karel. We legden dan samen onze handen op onze buik en voelde we deze op en neer gaan. Hierdoor was het gemakkelijker om daarna met de kinderen een gesprekje te voeren.

2 Met onze ademhaling een knuffeldier in slaap wiegen

(Greenland, 2010, pp. 92-93)

Doel

De kinderen worden zich bewust van hun ademhaling doordat ze hiermee een knuffel in slaap trachten te wiegen.

Ontwikkelingsaspecten

Positieve ingesteldheid OA 7) tot rust komen

- De kinderen worden zich bewust van hun ademhaling om tot rust te komen;
- De kinderen genieten van ontspannen zijn in dit moment

Denkontwikkeling OA 64) inzichten verwerven over natuur en techniek

- De kinderen merken op dat als ze inademen hun buik bol wordt.
- De kinderen merken op dat als ze uitademen hun buik weer plat wordt.

Materiaal

- Een knuffel per kind
- Eventueel een kussen per kind

Organisatie

Groeperingsvorm: individueel, in kleine groep, klassikaal

Benodigde tijd: 10 minuten

Plaats: een open, rustige ruimte waarbij iedereen kan neerliggen op de grond.

Verloop

Vraag aan de kinderen om zich op een plaatsje in de ruimte neer te leggen. Dit met hun benen plat en hun armen gestrekt naast hun lichaam. De kinderen mogen zelf kiezen of ze hun ogen hierbij sluiten. Vraag de kinderen om zich daarna helemaal te ontspannen.

Leg vervolgens een knuffeldier op hun buik. Vervolgens vertel je het volgende:

“ Probeer om rustig te liggen op je plaats. Voel hoe je hoofd op het kussen rust, hoe je rug op de grond ligt en je armen naast je lichaam rusten. Voel nu de knuffel op je buik liggen. Laat het dier nu op en neer schommelen op je buik. Net alsof jij zijn paardenmolen bent. De knuffel gaat omhoog als je inademt en je buik zich met lucht vult. Als je uitademt verdwijnt alle lucht weer en gaat je knuffel omlaag. Kan je dit voelen? Je hoeft helemaal niets speciaal te doen. Gewoon rustig in en uit ademen. Laat de knuffel maar op en neer bewegen. Stel je nu voor dat de knuffel een levend dier is en dat je het in slaapt wiegt door het op je buik op en neer te wiegen.”

Aandachtspunten

- Het kan fijn zijn om voor het stil liggen met de kinderen enkele rek- en strekspelletjes te doen. Dit omdat kinderen vrij lang kunnen stil liggen.

- Zorg er voor dat de kinderen rustig blijven en niet wild worden van het idee dat hun knuffel op en neer gaat. Als ze hier te wild mee omgaan herinner hen er dan aan dat ze de knuffel in slaap willen wiegen en dat ze daarvoor rustig moeten worden.
- Het kan zijn dat kinderen te dicht bij elkaar gaan liggen in de ruimte en op deze manier elkaar storen. Als je merkt dat de kinderen dit doen, zorg er dan voor dat ze verder uit elkaar liggen door een paar kinderen een andere plaats te geven of de kinderen vooraf een plaats te geven.

3 Tel je ademhalingen

(Greenland, 2010, pp. 112-113)

Doel

De kinderen leren dat hun adem hen tot rust kan brengen en ook zo ook hun lichaam tot rust kan komen.

Ontwikkelingsaspecten

Godsdienstige ontwikkeling OA 30) stil worden

- De kinderen gebruiken het tellen van hun ademhaling om innerlijk tot rust te komen.

Denkontwikkeling OA 68) inzichten verwerven over getallen

- De kinderen sommen de getallen op maximum tot 10.

Materiaal

Voor deze activiteit is geen specifiek materiaal vereist.

Organisatie

Groeperingsvorm: individueel, in kleine groep, klassikaal

Benodigde tijd: kan al vanaf enkele minuten

Plaats: kan overal gedaan worden

Verloop

De kinderen ontspannen hun lichaam terwijl ze inademen. Wanneer ze uitademen tellen ze in zichzelf 1,1,1,1,.. Ze herhalen dus steeds het nummer tot ze weer inademen. Bij de

volgende keer dat ze uitademen tellen ze 2,2,2,2,... Hierna tellen ze 3,3,3,3,.. Zo gaan ze steeds verder.

Aandachtspunten

- Maak kinderen duidelijk dat ze niet anders moeten ademen omdat ze tellen. Het is niet de bedoeling dat ze hun adem rekken, omdat ze dan het getal langer kunnen 'zeggen'. Het is wel de bedoeling dat ze het getal 'zeggen' zolang hun natuurlijke ademhaling stroomt.
- De kinderen hoeven niet eindeloos liggen tellen. ze mogen stoppen met tellen van zodra ze merken ze rustig zijn. Ze kunnen dan genieten van hun ademhaling.
- De oefening kent ook nog andere varianten. Je kan de kinderen ook tijdens het uitademen van de eerste adem 1 in gedachten laten houden en dit uitrekken zolang ze ademen. Een andere manier die ook leuk kan zijn is om de kinderen bij het uitademen tot tien te laten tellen.

Activiteiten: aandacht met je zintuigen

1 De wave

(Greenland, 2010, p. 202)

Doel

De kinderen worden zich bewust van de bewegingen van andere kinderen rondom zich. Ze kunnen de hele beweging van het rechtstaan en het strekken van de armen, tot het terug zitten en het neerhalen van de armen bewust waarnemen en op het gepaste tijdstip zelf hun beweging inzetten.

De kinderen leren hierbij om aandacht te hebben voor elke stap van de beweging en hun voorgangers aandachtig te observeren in hun handelingen. Op deze manier worden ze zich ook meer bewust van de handelingen die anderen uitvoeren.

Ontwikkelingsaspecten

Motorische ontwikkeling OA 44) grootmotorisch bewegen

- De kinderen voeren de bewegingen van de wave uit.

Motorische ontwikkeling OA 51) aangepast bewegen in de tijd

- De kinderen starten op het juiste moment hun beweging om de wave op de juiste manier te laten verlopen.
- De kinderen voeren zelf de wave uit in de juiste volgorde van bewegen.

Zintuiglijke ontwikkeling OA 55) intens kijken

- De kinderen kijken naar hun voorganger om te weten wanneer zij zelf hun beweging in moeten zetten.

Materiaal

Voor deze activiteit is geen materiaal vereist.

Organisatie

Groeperingsvorm: kan al vanaf 5-6 kinderen, klassikaal.

Benodigde tijd: is al mogelijk vanaf 2 minuten.

Plaats: in de onthaalhoek of op een andere plaats waar de kinderen in een 'kring' zitten.

Verloop

Je vraagt aan de kleuters of ze 'een wave' kennen. Vaak zal er een voorkennis zijn vanuit bijvoorbeeld het voetbal. Vervolgens vertel je de kinderen dat ze nu samen ook een wave gaan maken. Om de wave goed te laten verlopen, moeten ze heel goed kijken naar de andere kinderen. Je moet zelf immers op exact het juiste moment vertrekken. Namelijk wanneer het kind naast jou wil gaan zitten en zijn armen naar beneden zwaait. Tijdens het maken van de wave, wordt er niet gepraat. Dit vergroot het vermogen om heel aandachtig te zijn voor elk deel van de beweging.

Aandachtspunten

- Zorg ervoor dat de kinderen echt stil zijn tijdens het spel. Anders kunnen ze hun volle aandacht niet richten op de wave. Hun aandacht is dan verdeeld en niet volledig aanwezig bij de activiteit.
- De kinderen er bij vermelden dat het niet gaat om 'veel lawaai' en 'supporteren', maar om elkaar goed in de gaten te houden.

- Om de activiteit goed te doen lukken, kan je best de kinderen eerst al bekend laten worden met de bewegingen. Wanneer ze de beweging beheersen, kunnen ze deze ook in groep uitvoeren als wave.

Reflectie

Moment 1: De kinderen in deze groep hadden nog geen voorkennis van 'de wave'. Hierdoor moest ik dit hen stap voor stap uitleggen. Doordat het voor de kinderen de eerste keer was dat ze hier mee kennismaakten, verliepen de bewegingen heel stroef en onzeker. De kinderen waren ook helemaal niet met hun aandacht bij de bewegingen van hun voorganger, maar bij hoe zij de beweging moesten uitvoeren. Hierdoor ging het gericht observeren van de ander, het doel van de oefening, een beetje de mist in. Op zich is dit heel begrijpelijk. Het is natuurlijk eerst nodig dat je zelf de beweging onder de knie hebt, dan dat je er voor zorgt dat alles perfect op het juiste moment op elkaar aansluit. Ik ben nieuwsgierig dat als ik de oefening een paar keer herhaal en bij hen de onzekerheid over hun eigen beweging wegvalt, ze zich dan wel met bewuste aandacht kunnen richten op hun voorganger en de hele wave op zich.

Moment 2: Ook nu waren de kinderen nog erg gefocust op hoe ze zelf de beweging moesten uitvoeren. Hiervoor deden we eerst een paar keer samen de beweging in de kring. Pas daarna deden we de wave. Het ging al iets beter dan vorige keer, maar nog steeds ging het niet vloeiend. Sommige kinderen vertrokken veel te vroeg (zelfs voor het kindje voor zich), andere dan weer veel te laat. Ik merkte dat ze nog heel erg naar zichzelf kijken. Ze willen wel dat de wave verder gaat, maar voor hen maakt het niet uit of die perfect vloeiend verloopt of niet. Sommige voeren hun beweging ook heel bruusk uit, terwijl dit absoluut niet de bedoeling is.

Moment 3: Door de kinderen eerst nog eens een paar keer de beweging te laten doen zonder een kring te maken, beheersten ze deze al een pak beter. Ik vertelde er vandaag ook nog eens expliciet bij dat ze rustig moesten blijven en moesten kijken naar de kinderen voor zich. Enkel op die manier kunnen ze de wave vloeiend laten verlopen. Vandaag ging het dan ook al een pak beter. Af en toe waren er wel nog eens wat strubbelingen, maar niets dat oefening niet zou kunnen oplossen. Ik ben dus wel erg verbaasd door de snelle evolutie. Het fijne is ook dat echt alle kinderen van deze klas dit een leuke activiteit vonden!

2 Geef het kopje door

(Greenland, 2010, pp. 119-120)

Doel:

De kinderen leren opmerkzaam zijn voor geluiden en andere lichamelijke gewaarwordingen. De kinderen leren op deze manier hun aandacht bewust richten op deze prikkels.

Ontwikkelingsaspecten

Zintuiglijke ontwikkeling OA 54) nauwkeurig waarnemen

- De kinderen vangen ademhalingen op, kledij dat ritselt, voetstappen,...

Denkontwikkeling OA 60) kennis en ervaringen selecteren en onderzoeken

- Welke geluiden zijn een indicator van het kopje dat dichterbij komt?
- Hoe merk ik dit op?
- Welke geluiden zijn verwaarloosbaar om de kop aan te voelen.

Ontwikkeling van de zelfsturing OA 83) problemen oplossingsgericht aanpakken

- Ik kan niet zien, hoe weet ik dan dat het kopje bij mij staat en dat ik het moet doorgeven?

Materiaal

- Een beker met water
- Eventueel een tweede beker met water (om de moeilijkheidsgraad te verhogen)

Organisatie

Groeperingsvorm: minimum 5 kleuters, klassikaal

Benodigde tijd: kan al vanaf 5 minuten.

Plaats: een stille ruimte waar de kinderen in een kring kunnen zitten.

Verloop

Je zorgt er voor dat de kinderen in een kring zitten. Dan toon je hen een kopje dat met water gevuld is. Dit kopje gaan ze nu doorgeven in de kring, maar er mag niets gezegd worden. Je vraagt de kinderen om echt stil te zijn tijdens deze activiteit. Hierdoor kunnen ze letten op prikkels en signalen die aangeven dat het kopje bij hen staat. Als je merkt dat de kinderen dit goed kunnen, kan je een stapje verder gaan. Je vertelt de

kinderen dat ze nu hetzelfde gaan doen, maar met de ogen gesloten. Achteraf bespreek je met hen de signalen die zij opvingen om aan te geven dat het kopje bij hen stond.

Aandachtspunten

- Vertel de kinderen dat ook al hebben ze de kop doorgegeven, ze nog steeds moeten blijven stilzitten en hun ogen gesloten houden. Anders storen ze de andere kinderen die nog aan de beurt moeten komen en belemmeren ze hun eigen ervaring om aandachtig te zijn voor wat er rond zich gebeurt. Zorg er voor dat ook zij een uitdaging behouden en hun ogen gesloten houden.
- Je kan de moeilijkheidsgraad verhogen en zo ook een uitdaging behouden voor diegene die al kwamen door het kopje meermaals rond te laten gaan. Ook kan je 2 kopjes laten rondgaan tegelijkertijd.
- Zorg er voor dat het in de ruimte bijna muisstil is. Anders is het voor de kinderen bijna onmogelijk om de signalen op te vangen.

Reflectie

Moment 1: Bij deze activiteit was echt heel leuk om de kinderen te observeren. In het begin werd er natuurlijk veel gelachen, maar nadien konden ze het ook met veel aandacht. Toen we het de laatste keer deden met de ogen gesloten, lukte het bijna bij iedereen om aan te voelen wanneer zij de beker moesten doorgeven. De kinderen konden achteraf ook goed verwoorden hoe dit kwam: geritsel van kledij, voetstappen, iets voelen, adem voelen,....

Moment 2: Deze keer ging het al een pak beter. Al merkte ik wel dat de kinderen al gauw begonnen te lachen. Als hun ogen toe waren en de kop was hun voorbij gekomen, kwamen ze regelmatig terug piepen of hielden ze hun ogen open en begonnen ze te wiebelen. Hierdoor was het voor de kinderen die nog moesten veel moeilijker om hun aandacht er bij te houden. Misschien kan dit worden opgelost door de beker meermaals te laten rondgaan zodat de kinderen hun aandacht er moeten bijhouden. Of misschien kan er met twee bekers gewerkt worden, zodat het moeilijker wordt en ook hier hun aandacht behouden moet worden. Je kan de kinderen ook uitdagen om blind aan te voelen wanneer de beker helemaal rond gegaan is.

Moment 3: Vandaag gaf ik de kinderen de opdracht om ook al had je het kopje doorgegeven toch de ogen gesloten te houden. Ik daagde de kinderen uit om zo te achterhalen wanneer het kopje helemaal was rond gegaan. Dit was niet zo een goed idee. Ik merkte dat de kinderen dan toch nog kwamen piepen, net omdat ze wilde weten wanneer het kopje helemaal rond was. Het rondgeven van het kopje, verliep op zich weer heel goed. Enkele kinderen hebben nog wel wat moeite om niet te piepen, maar bij de meeste ging het heel goed. Je kan dan werkelijk de intensiteit van hun aandachtig zijn aflezen van hun gezicht. Hun ogen dan wat dichtgeknepen, hun gezicht heen strak en sommige zelfs met hun handen rond hun oren als vergroting van hun oorschelp.

Moment 4: Omdat mijn vorige poging was mislukt om de kinderen uit te dagen, probeerde ik het vandaag met het doorgeven van twee kopjes. Dit had wel effect. De kinderen die anders kwamen piepen omdat het kopje al voorbij was, deden dit niet meer. Sommige kinderen kwamen wel meer piepen dan anders. Toen ik op het einde van de activiteit vroeg, wie er zijn ogen had kunnen toehouden om het kopje twee keer door te geven, waren er toch enkele die hun vinger niet in de lucht staken. Als ik hen dan vroeg waarom hen dit niet gelukt was, antwoordden ze: 'anders kan ik niet weten waar de beker is!' of 'dan weet ik of de beker nog ver weg is!'. Ik vroeg de andere kinderen hoe zij dan toch zonder te kijken konden achterhalen waar het kopje is. De kinderen gaven dan antwoorden als: voetstappen, kleren die ritselen, het kopje dat tegen je teen botst, een duw van een arm die beweegt, Ik vertelde de kinderen dat we het spel nog wel eens als tussendoortje zouden spelen en dat ze het dan nog eens konden proberen.

Moment 5: Ik was heel benieuwd naar hoe het deze keer ging gaan met de kinderen die de vorige keer kwamen piepen omdat ze anders niet wisten waar de kop was. Vandaag ging het ook voor hen al veel beter. Één kindje deed af en toe nog zijn ogen open, maar schrok er dan zelf zo hard van dat hij ze snel weer dicht deed. Het doorgeven van de kop ging ook al heel goed. Soms bleef hij ergens wel een tijdje staan, maar als ik dan even vroeg: 'als je denkt dat het kopje bij jou staat, mag je eens gaan voelen.' Op die manier wordt het vaak verholpen en gaat het kopje weer gewoon verder.

3 Geluid in de ruimte

(Greenland, 2010, p. 153)

Doel

De kinderen richten hun aandacht op het geluid. Ze geven zelf aan wanneer voor hen het geluid helemaal is weggestorven.

Ontwikkelingsaspecten

Zintuiglijke ontwikkeling OA 56) intens luisteren

- De kinderen luisteren naar de klankduur van de triangel en steken hun hand op wanneer zij het geluid niet meer horen.

Taalontwikkeling OA 71) ervaringen verwoorden

- De kinderen verwoorden of ze het al dan niet moeilijk vinden om het einde van het geluid te horen.
- De kinderen verwoorden hun ideetjes over waar het geluid naar toe gaat als het weg is.

Ontwikkeling van de zelfsturing OA 85) aandachtig en geconcentreerd bezig zijn

- De kinderen richten zich naar de bloem, zodat ze niets hebben om zich af te leiden. Zo kunnen ze hun aandacht volledig toewijden op het luisteren naar het geluid.

Materiaal

- Richtsteen (of voorwerp om de aandacht op te richten)
- Triangel

Organisatie

Groeperingsvorm: klassikaal (omwille van het luisteren naar een geluid dat wegsterft)

Benodigde tijd: vanaf 5 minuten

Plaats: kan overal gespeeld worden, mits de ruimte muisstil is.

Verloop

De kinderen zitten in de kring. In het midden van de kring ligt een grote steen of een ander voorwerp. Dit is de 'richtsteen' of 'aandachtssteen' of een ander voorwerp waar de kinderen hun aandacht naar toe richten. De kinderen richten hun aandacht op deze

steen terwijl ze hun handen op hun buik leggen en hun ademhaling voelen. Vervolgens zeg je de volgende zin: 'Adem met je handen op je buik, kijk naar de richtsteen en luister naar het geluid.' Dan laat je de triangel klinken. De kinderen steken hun hand op wanneer het geluid volgens hen is uitgestorven.

Aandachtspunten

- Doe de activiteit tot je merkt dat de kinderen rusteloos worden en niet meer betrokken bezig kunnen zijn.
- Je kan met deze activiteit ook filosoferen. Vraag bijvoorbeeld aan de kinderen waar het geluid naar toe gaat als is het is weggestorven.
- Als de kinderen zelf het geluid willen maken, kan dit. Zorg er wel voor dat dit vloeiend verloopt. Anders leidt dit de aandacht af van de oefening.
- Het voorwerp dat centraal geplaatst wordt, kan een voorwerp binnen het lopende thema zijn. Zorg er wel voor dat het geen 'schreeuwend' voorwerp is. Op die manier zou het wel eens de aandacht kunnen afleiden van het luisteren.

Reflectie

Moment 1: Het was heel aangenaam om dit met de kinderen te doen. Ze werden er ook gelijk rustig van. De eerste keer dat ik de kinderen de triangel liet horen, gingen meteen na het tikken van mijn stokje alle vingers in de lucht. Ik legde hen uit dat als dit was wat ze hoorden, dat helemaal niet fout is, maar dat een triangel toch wel iets langer geluid maakte. Ik toonde dit dan door zelf even het geluid van de triangel met mijn stem na te bootsen. Dit maakte het voor veel kinderen wat duidelijker. Hierna ging het dan ook wel steeds beter en beter. Wat ik dan wel weer opmerkte was dat de kinderen gingen beoordelen. 'N. heeft nu haar vinger het eerst opgestoken! Dat kan wel niet het geluid was nog bezig!' of 'Ik was de laatste, dus ik kan het beste horen!' Hier heb ik dan even met hen over gesproken. Er is geen beste of slechtste. We horen allemaal het geluid en luisteren er allemaal naar, dus doen we het allemaal zoals ik vroeg. Alleen zal de ene het wat langer horen dan de andere. Dit leek dan wel door te dringen, maar nog niet bij iedereen. Volgende keer ga ik hier toch nog iets meer aandacht aan besteden bij de kinderen om niet te oordelen.

Moment 2: De kinderen vonden het fijn om dit te doen. Ze vroegen wel om ook zelf met de triangel te mogen spelen. Dit deed ik dan. Ik duidde telkens iemand aan, die op dat moment voor het geluid in stond. Het luisteren naar het geluid gaat al heel goed. Er zijn er nog enkele die heel snel hun vinger op steken, maar de meerderheid luistert ook echt wel naar het geluid. In het begin kwam er soms nog de opmerking: 'ik was laatst' of 'jij was het eerst!', maar na nog een paar keer gezegd te hebben dat dit niet uitmaakt: we kunnen niet horen wat iemand anders hoort, dus kunnen we niet zeggen dat die op het foute moment zijn vinger op steekt. Of je dan eerst of laatst bent, maakt niet uit, want iedereen hoort anders. Hierna werden er door de kinderen hierover geen opmerkingen meer gemaakt.

Ik filosofeerde met de kinderen hierna ook over waar het geluid naar toe zou gaan. De kinderen vertelde dan dat het de richting van de speelplaats zou gaan, omdat de wind naar daar staat en die het meeneemt. Andere vertelde dat het geluid in de centrale bloem kruipt. Dit omdat we daar ook allemaal naar kijken. Weer iemand zei dat het geluid omhoog gaat en dan in een wolkje verandert.

Moment 3: Ook vandaag kregen de kinderen zelf de kans om het geluid te maken. De volorde werd op voorhand vastgelegd, zodat hier tijdens de activiteit geen tumult over zou zijn. Dit werkte ook heel goed. De kinderen hielden hun aandacht bij het geluid. Er werd geen enkele keer nog een opmerking gemaakt over wie wanneer zijn vinger opstak. Ik merkte ook al een groot verschil in de 'accuraatheid' van het opsteken van de vingers. Uiteraard kan ik zelf niet zeggen wanneer het geluid gedaan is, maar de kinderen zaten wel steeds dichterbij de buurt van mijn gehoor. Dit in tegenstelling met de eerste malen, dat de kinderen na het slaan op de triangel al hun vinger opstaken.

4 Spiegelen

(Greenland, 2010, p. 201)

Doel

De kinderen aandachtig naar elkaar laten kijken en op deze manier ook de kleine details op te nemen. Op deze manier vergroten ze hun aandachtsspier, alsook hun vermogen om hun zicht te verfijnen en te letten op meer details. Tevens worden ze zich bewust van de andere en diens houdingen/mimiek.

Ontwikkelingsaspecten

Muzische ontwikkeling OA43) muzisch omgaan met spelend uitbeelden

- De kinderen kiezen een gelaatsuitdrukking die ze voordoen.
- De andere kinderen doen deze uitdrukking na tot in het detail.

Zintuiglijke ontwikkeling OA 55) intens kijken

- De kinderen kijken naar de leider om zo elk detail over te nemen.

Denkontwikkeling OA 65) inzichten verwerven over mens en samenleving

- De kinderen merken op hoe ons gezicht is opgebouwd.
- De kinderen merken welke dingen allemaal tot een bepaalde mimiek leiden.

Materiaal

Voor deze activiteit is geen materiaal vereist.

Organisatie

Groeperingsvorm: minimum 2 kleuters, kleine groep of klassikaal.

Benodigde tijd: 5 tot 15 minuten.

Plaats: kan in de kring of een andere open ruimte.

Verloop

Je zet de kinderen in een kring, zodat iedereen elkaar goed kan zien. Vervolgens vertel je de kinderen dat iemand de leider van de groep is. Deze wil graag dat iedereen er uit ziet zoals hem/haar. De leider verandert dan zijn gezicht/houding door op een andere manier te kijken, een gekke bek te trekken of op een bepaalde manier te staan. Al de andere kinderen volgen de leider en doen hem helemaal na tot in het kleinste detail. Hierna duid je een andere leider aan en herhaalt het spel zich.

Aandachtspunten

- Beperk de bewegingen van de kinderen en laat ze echt een houding aannemen. Dit zorgt ervoor dat de kinderen echt de kans krijgen om elk detail in zich op te nemen en na te bootsen.
- In het begin kan je misschien werken met opvallende dingen zoals houdingen. Naarmate de kinderen vaardiger worden kan je de te spiegelen dingen verkleinen door met een gezichtsuitdrukking te werken.

- Het is geen bewegingstussendoortje, maak dit ook duidelijk aan de kinderen. Anders gaan ze heel actief beginnen bewegen en vergeten ze op details te letten.
- Je kan de oefening steeds in je thema inpassen. Zo kan je bijvoorbeeld werken met een koning en zijn onderdanen of de oudste en wijste aap en zijn stam.

Reflectie

Moment 1: Ik deed deze oefening in het thema wilde dieren. Voor een eerste keer ging het best wel goed. De kinderen vonden dit ook heel fijn. Ik merkte wel dat, doordat de kinderen apen waren, ze hele grote bewegingen maakten die uiteraard moesten worden nagebootst. Hierdoor ging het aandacht schenken aan de houding en nabootsen van kleine dingen grotendeels verloren. De kinderen waren immers veel te hard bezig om de 'aap' na te doen. Door deze dynamische bewegingen waren veel van de dingen niet zo duidelijk zichtbaar. De kinderen bootsen dan wel de beweging na, maar deze was goed zichtbaar. Hierdoor ging het doel: aandachtig kijken naar details verloren. Als ik dan zelf enkele details nadeed, deden de kinderen het ook wel, maar niet uit zichzelf. Bij het volgende spelmoment kan ik de kinderen beter een houding of een gelaatsuitdrukking laten vormen. Iets dat statisch is, zodat iedereen de tijd krijgt om aandachtig alles na te bootsen.

5 Hallo-spel

(Greenland, 2010, pp. 129-130)

Doel

Het leert kinderen in dit moment gericht kijken naar de andere. Tevens creëer je met deze oefening ook een band van vertrouwen met elkaar.

Ontwikkelingsaspecten

Zintuiglijke ontwikkeling OA 55) intens kijken

- De kinderen kijken naar de details in de ogen van het kindje naast hen

Taalontwikkeling OA 71) ervaringen verwoorden

- De kinderen verwoorden wat ze zien.

- De kinderen verwoorden hun ervaring via het begrip 'lijken', om zo geen oordeel te vellen over wat ze zien.

Positieve ingesteldheid OA 9) zich verbonden voelen

- De kinderen creëren een band van vertrouwen door het in de ogen kijken toe te laten.

Materiaal

Voor deze activiteit is geen materiaal vereist.

Organisatie

Groeperingsvorm: 2 of meer kinderen, kleine groep, klassikaal

Benodigde tijd: afhankelijk van de grootte van de groep (2 -10 minuten)

Plaats: kan overal gespeeld worden

Verloop

De kinderen zitten in een kring (of als je per twee bent, zit je over elkaar). Vervolgens doe jij het eerst een keertje voor. Je kijkt in de ogen van het kind naast je, begroet het kind en beschrijft wat je ziet. Zo kan je bijvoorbeeld zeggen: "Hallo, jouw ogen lijken grijs." Vervolgens draait dit kind zich naar zijn andere buur en doet hij het zelfde. Hij beschrijft wat hij ziet. Zo ga je de kring rond.

Aandachtspunten

- Let er op dat kinderen 'lijken' zeggen in plaats van 'zijn'. Dit omdat de aandacht wordt gelegd op het aandachtig kijken, niet op het analyseren van de andere. Op deze manier vel je ook geen oordeel. Hierdoor voorkom je dat ze bijvoorbeeld gaan discussiëren over kleur
- In het begin kan het voor sommige kinderen onwennig zijn om in de ogen te kijken. Je moet hen dan niet verplichten. Als het kind zich wegdraait, laat dan het kind toch beschrijven wat het ziet. Bijvoorbeeld: "hallo, volgens mij heb je je weggedraaid van mij." Dit kan het eerste ijs voor dit kind vaak breken.
- Kinderen zijn heel inventief in hun antwoorden. Ze mogen beschrijven wat ze zien. Worden de antwoorden toch te grappig en beginnen ze er te veel mee te

lachen, vertel hen dan even weer de bedoeling van het spel: kijken en beschrijven wat je écht ziet.

- Deze activiteit kan gerust gekoppeld worden aan het onthaal. De kinderen kunnen dan 'goedemorgen' of 'goedemiddag' zeggen tegen elkaar. Terwijl kan de leerkracht de aanwezigheden noteren.

Reflectie

Moment 1: Ik merkte dat het voor de meeste kinderen nog ongemakkelijk was om elkaar echt in de ogen te kijken. Het was voor sommige kinderen ook al moeilijk om echt de kleur van de ogen te 'lezen' en niet zomaar iets te zeggen. Tegen het einde van de cirkel merkte ik dat de kinderen ook al nauwkeuriger werden. Zo zei P. bijvoorbeeld 'jou ogen lijken *licht*groen. Niet alle kinderen durfden hun ogen tonen. Sommige schermden hun ogen af. Toch vroeg ik om dan toch te beschrijven wat ze zien. En dit hielp wel een beetje denk ik. Dan was de eerste spanning er wat af voor deze kinderen. Ik denk dat het regelmatig herhalen van deze oefening er voor kan zorgen dat de schroom weg valt. Ik denk ook hoe meer de kinderen dit doen hoe meer ze in detail gaan kijken.

Moment 2: Vandaag waren er enkele die 'gekke' antwoorden gaven. In het begin viel het nog mee, maar daarna begon het af te leiden van het eigenlijke doel. Ik vertelde de kinderen dan dat het de bedoeling is dat ze "goed kijken en zeggen wat ze zien." Hierna verliep het weer wat vlotter. Ook nu waren er nog enkele die zich bedekten, maar wel in hun buur zijn/haar ogen konden kijken. Het kijken zelf bleef nog beperkt tot de hoofdkleur van de ogen.

Moment 3: Vandaag ging het al een pak beter. Er was nog maar één kindje dat zich niet helemaal durfde tonen, maar dat zijn handen half voor zijn ogen hield. Ook het beschrijven verloopt al veel vlotter. De kinderen durven al nuances maken. Ze praten over licht en donker en vernoemen soms zelfs twee kleuren die door elkaar lijken te lopen.

Moment 4: Vandaag deed iedereen mee aan het spel. Sommigen nog wel met heel wat moeite, maar iedereen keek wel naar de ogen van zijn buur. Er werden vandaag ook al meer details gezegd dan enkel de kleur van ogen. Men ging over de plaats praten, spikkels, kleurdetails,... De kinderen zijn dus al wel gegroeid in het waarnemen.

6 Hallo-spel (2)

(Greenland, 2010, p. 169)

Doel:

De kinderen nemen de omgeving aandachtig in zich op en kunnen door dit te doen een zintuiglijke indruk delen met anderen.

Ontwikkelingsaspecten

Positieve ingesteldheid OA 14) speels, onbevangen en creatief omgaan met de wereld

- De kinderen ervaren de wereld met een open blik door er één iets dat ze ervaren te beschrijven.

Zintuiglijke ontwikkeling OA 54) nauwkeurig waarnemen

- De kinderen nemen de omgeving gericht waar om er daarna een aspect van te verwoorden.
- De kinderen zien, ruiken, horen, voelen of proeven iets dat aanwezig is in de omgeving.

Taalontwikkeling OA 71) ervaringen verwoorden

- De kinderen brengen onder woorden wat ze zintuiglijke ervaren.

Materiaal

Voor deze activiteit is geen materiaal vereist.

Organisatie

Groeperingsvorm: 2 of meer kinderen, kleine groep, klassikaal

Benodigde tijd: afhankelijk van de grote van de groep (2 -10 minuten)

Plaats: kan overal gespeeld worden

Verloop

De kinderen zitten in een kring (of als je per twee bent, zit je over elkaar). Vertel de kinderen dat ze hun aandacht even moeten richten naar hun omgeving. Wat valt hen op? (ze moeten deze vraag nog niet beantwoorden, maar gewoon in het achterhoofd houden.) Vervolgens doe jij het eerst een keertje voor. Je kijkt in de ogen van het kind naast je, begroet het kind en beschrijft wat je hoort, ziet, voelt, proeft of ruikt. Zo kan je bijvoorbeeld zeggen: "Hallo, ik hoor kindjes op de speelplaats." Vervolgens draait dit

kind zich naar zijn andere buur en doet hij het zelfde. Hij beschrijft wat hij zintuiglijk ervaart. Zo ga je de kring rond.

Aandachtspunten

- In het begin kan het voor sommige kinderen onwennig zijn om in de ogen te kijken. Je moet hen dan niet verplichten. Als het kind zich wegdraait, laat dan het kind toch beschrijven wat het opmerkt. De oefening is nu niet immers gericht op het tweede kind, maar op de indrukken van de beschrijver.
- Kinderen zijn heel inventief in hun antwoorden. Ze mogen beschrijven wat ze zintuiglijk ervaren. Worden de antwoorden toch te grappig en beginnen ze er te veel mee te lachen, vertel hen dan even weer de bedoeling van het spel: observeren en beschrijven wat je echt hoort, ziet, denkt, proeft of voelt.
- Deze activiteit kan gerust gekoppeld worden aan het onthaal. De kinderen kunnen dan 'goedemorgen' of 'goedemiddag' zeggen tegen elkaar. Terwijl kan de leerkracht de aanwezigheden noteren.

7 Huppelspel

(Greenland, 2010, pp. 203-204)

Doel

Het doel van deze activiteit bevindt zich op verschillende vlakken. Enerzijds wordt de concentratie van de kinderen aangescherpt en anderzijds wordt er veel aandacht besteed aan het bewust ademen. De kinderen moeten hierbij heel veel aandacht besteden aan elkaar en worden zich dus ook op een speelse manier bewust van anderen.

Ontwikkelingsaspecten

Motorische ontwikkeling OA 49) dynamisch bewegen

- De kinderen passen de bewegingen vloeiend toe: sta, haal adem, focus, spring.
- Na een tijdje vormen de kinderen een vloeiende springende trein.

Ontwikkeling van de zelfsturing OA 85) aandachtig en geconcentreerd bezig zijn

- De kinderen zijn heel aandachtig om zo gelijktijdig te kunnen springen.

- De kinderen gebruiken hun adem om aandachtig te zijn.

Zintuiglijke ontwikkeling OA 53) actief exploreren met de zintuigen

- De kinderen kijken naar het kind voor zich om niet te botsen.
- De kinderen luisteren naar de tromslag. Bij het horen van deze klankkleur, springen ze over het kussen.

Materiaal

- Een kussen per kind
- Een trommel (kan ook vervangen worden door in de handen klappen of een ander instrument)
- Eventueel tape om een cirkel aan te duiden op de vloer

Organisatie

Groeperingsvorm: minimum 10 kleuters, klassikaal

Benodigde tijd: 10 à 15 minuten

Plaats: een open ruimte, voldoende groot om de kinderen in een kring te laten staan zonder hinder van meubels of andere voorwerpen.

Verloop

De kinderen gaan in een kring staan. Ze gaan zo staan dat ze naar de rug van hun voorganger kijken. Tussen elk kind wordt nu een kussen gelegd. De kinderen staan met voeten en knieën tegen elkaar. Je vraagt de kinderen om heel aandachtig te letten op hun ademhaling. Voor je op de trommel slaat, zeg je telkens het volgende: “sta, haal adem, focus, spring!” Je vraagt de kinderen om dit heel aandachtig en nauwkeurig uit te voeren. Als jij op de trommel slaat, spring iedereen over het kussen voor zich.

Aandachtspunten

- Het is voor kinderen heel moeilijk om uit zichzelf een kring te maken. Help hen hierbij door bijvoorbeeld met tape een kring aan te duiden op de grond of door de kussens al voor te leggen op de grond.
- Vertel de kinderen duidelijk dat als ze springen op de tromslag, ze dan niet tegen elkaar kunnen botsen, omdat iedereen gelijk springt en op een andere plaats weer landt.

- De instructies die gegeven worden voor het slaan van de trommel kunnen worden weggelaten of worden ingekort als de groep hier al heel vaardig in is. Door dit inkorten van de instructie, laat je de trein steeds sneller springen.
- Vertel de kinderen heel duidelijk dat het niet de bedoeling is om een trein na te bootsen. Ze hoeven dus niet de bijhorende geluiden te maken. Leg uit dat het gaat om het aandachtig springen, zodat ze net als een trein heel de tijd vooruit gaan.

Reflectie

Moment 1: Het huppelspel verliep heel moeizaam. Alleen al het organiseren van de kinderen om op de juiste plaats te gaan staan, was al een hele opgave. Eens ze dan juist stonden, was het voor hen heel moeilijk om te durven springen wanneer ik het moment aangaf. Ze waren bang om te botsen. Maar als ze allemaal samen zouden springen, zou dat geen probleem zijn. Ik heb hen dat ook trachten visueel duidelijk te maken. Omdat de oefening niet echt van een leien dakje liep heb ik besloten de kussens er tussen uit te halen en gewoon zo een trein te vormen die verder springt. Dit ging al beter, maar ook nog niet heel goed. Ik merk dat de kinderen heel onzeker zijn over het moment waarop ze springen. Ze hebben echt bang om te botsen en worden dan ook soms boos op het kind dat voor hen is en misschien niet snel genoeg springt. Mogelijke oplossingen hiervoor zouden zijn om zelf een cirkel aan te geven op de grond en de kussens ook markeren of al klaar leggen. Eventueel kunnen er met de kinderen eerst vertrouwens oefeningen gedaan worden, zodat ze niet bang moeten zijn om te botsen. Eventueel kan het spel ook eerst herhaald worden zonder de kussens, omdat dit eenvoudiger is. Daarna pas voorzichtig het aanbrengen met de kussens. Ik heb wel te weinig aandacht besteed aan hoe de kinderen deze oefening echt ervaren. Ik had samen met hen hierbij kunnen stil staan. Ik had mijn aandacht te hard gericht op het 'leren aandachtig zijn' om op het juiste moment te springen. Jammer, want dit was een gemiste kans.

8 Snoezelen

Doel

Bij snoezelen wordt de aandacht gevestigd op de beleving van 1 zintuig. De kinderen doen met dit zintuig dan ervaringen op door hier bewust mee om te gaan.

Ontwikkelingsaspecten

Zintuiglijke ontwikkeling OA 53) actief exploreren met de zintuigen

- De kinderen gebruiken het gevraagde zintuig om de activiteit uit te voeren.

Denkontwikkeling OA 60) kennis en ervaringen selecteren en onderzoeken

- De kinderen gebruiken het gevraagde zintuig om op onderzoek uit te gaan.
- Via dat zintuig komen de kinderen meer te weten over het voorwerp, de geur, de smaak, het aanvoelen,...

Taalontwikkeling OA 71) ervaringen verwoorden

- De kinderen verwoorden wat ze opmerken.
- De kinderen kunnen in detail beschrijven wat hun zintuig hen 'doorgeeft'.

Materiaal

- Allerhande snoezelmaterialen.
 - o Verschillende geuren
 - o Verschillende smaken
 - o Verschillende texturen
 - o Verschillende geluiden

Organisatie

Groeperingsvorm: individueel, in kleine groep, klassikaal

Benodigde tijd: afhankelijk van de opdracht

Plaats: kan overal gebeuren

Verloop

Het verloop is sterk afhankelijk van de opdracht. Snoezelen richt zich steeds tot één zintuig waarbij de kinderen verder op ontdekking gaan. In sommige scholen vinden we ook al een snoezelruimte terug. Hier worden alle zintuigen in verschillende manieren aangesproken en kunnen de kinderen op hun beurt ook tot rust komen.

Aandachtspunten

- Om de ervaring zo intens mogelijk te maken, kan je de andere zintuigen die geen betrekking hebben op de oefening uitschakelen. Op die manier zal het ene zintuig scherper zijn en zal de beleving waarschijnlijk groter zijn.

9 Puzzelen

Doel

De kinderen leren gericht kijken naar details om de puzzel zo te maken. Ze leren hierbij heel aandachtig te werk gaan.

Ontwikkelingsaspecten

Denkontwikkeling OA 61) kennis en ervaringen structureren

- De kinderen gebruiken de gegeven informatie, zoals de prent op de doos, om de rest van de puzzel juist te leggen.

Zintuiglijke ontwikkeling OA 54) → nauwkeurig waarnemen

- De kleuters kijken waar welk stuk moet
- De kleuters zorgen dat er geen twee dezelfde stukken op dezelfde rij zitten

Denkontwikkeling OA 66) inzichten verwerven over de ruimte

- De kleuters bekijken waar ze welk stuk moeten leggen zodat de puzzel uitkomt.

Materiaal

- De gekozen puzzel

Organisatie

Groeperingsvorm: individueel

Benodigde tijd: deze is afhankelijk van de moeilijkheidsgraad van de puzzel.

Plaats: aan een tafel.

Verloop

De kinderen kiezen zelf een puzzel naar hun moeilijkheidsgraad. Vervolgens maken ze heel aandachtig de puzzel. Ze kijken hierbij naar de details die maken dat ze weten waar welk stukje moet zitten.

Aandachtspunten

- Zorg er voor dat de kinderen enkel een puzzel maken op hun niveau en in de zone van naaste ontwikkeling. Een puzzel die te gemakkelijk is, vraagt geen aandacht meer. Een puzzel die te moeilijk is, zal de kinderen doen afhaken, waardoor het doel 'aandachtig blijven' verloren gaat.
- Zorg er voor dat kinderen een plek hebben om hun puzzel te laten liggen als deze niet af is voor het opruimmoment. Een oplossing hiervoor kan een puzzelplaat zijn. Deze is dan gemakkelijk opzij te leggen in de klas.
- Zorg er voor dat de puzzel volledig is. Anders kan het zijn dat kinderen een hele tijd zoeken naar een stuk, dat er niet meer is.

Reflectie

Het is opvallend hoe snel kinderen groeien in het aandachtig waarnemen van details. In het begin is het vaak nog moeilijk om niet te worden afgeleid, maar al snel kunnen kinderen hun aandacht bij de puzzel houden. Kinderen halen er ook enorm veel voldoening uit om een puzzel te vervolledigen. Ze gaan dan ook sneller de volgende uitdaging aan, net omwille van de eerste succeservaring. Het is voor hen een leuke manier om gericht hun aandacht te houden op kleine details.

10 Bonen sorteren

(Greenland, 2010, pp. 164-165)

Doel

De kinderen sorteren de bonen geblinddoekt volgens zelfgekozen eigenschappen. Hierbij richten ze al hun aandacht op het aanvoelen van de bonen.

Ontwikkelingsaspecten

Zintuiglijke ontwikkeling OA 57) intens voelen

- De kinderen kunnen de verschillen de bonen geblinddoekt van elkaar volgens zelfgekozen kenmerken onderscheiden.
- De kinderen ontdekken verschillen zoals; klein-groot, zacht-hard, lang – rond,...

Positieve ingesteldheid OA 13) betrokken bezig zijn

- De kinderen richten hun aandacht enkel op het sorteren van de bonen

Taalontwikkeling OA 71) ervaringen verwoorden.

- De kinderen kunnen duidelijk verwoorden waarom ze deze bonen bij elkaar leggen.
- De kinderen kunnen ook steeds het aanvoelen van de bonen verwoorden.

Materiaal

- blinddoek
- verschillende soorten bonen
- kom
- bekertjes

Organisatie

Groeperingsvorm: individueel, per twee

Benodigde tijd: kan vanaf 5 minuten

Plaats: een rustige omgeving

Verloop

Vertel de kinderen dat er in deze kom verschillende soorten bonen zitten. Deze zijn per ongeluk allemaal door elkaar geraakt. Je vraagt hun hulp om deze terug te sorteren. MAAR dan wel met een blinddoek.

De kinderen voelen heel intens aan de verschillende bonen, om er vervolgens eentje uit te nemen en te beschrijven. Dan wordt er één of meer kenmerken uit gekozen waarop deze soort boon wordt herkend. Zo gaat het verder voor de andere bonen. Vervolgens worden alle bonen gesorteerd. De kinderen verwoorden ook steeds hoe het voelt om de bonen vast te nemen.

Tot slot ga je zelf met de kinderen de bekertjes nakijken. Je laat eerst een beker voelen en de soort boon beschrijven. Vervolgens kijk je samen naar de bonen. Kloppen ze? De andere bekertjes zijn dan nog uit het zicht. Dit proces herhaal je voor alle bekertjes met bonen.

Aandachtspunten

- Vertel de kinderen dat het gaat over wat zij voelen. Niets is fout, niemand kan immers voelen door hun vingers.

- Om de activiteit in te leiden, laat je het best doorgaan als begeleid aanbod. Je bent dan zelf de persoon die de bonen in het juiste potje doet. Als je merkt dat de kinderen hier vaardig in worden en dat ze niet de bonen zelf in het juiste potje zouden doen, kan je de kinderen ook zelfstandig per twee laten werken.
- Zorg voor een rustige omgeving waar de kinderen hun aandacht helemaal kunnen toelagen op het voelen van de bonen.

Reflectie:

Op het moment dat ik dit uitvoerde waren er maar 5 kindjes in de klas. De andere waren met de gok-juf mee. A. is dan bij mij bonen komen sorteren. Dit ging echt heel goed. Ze beschreef ook heel goed hoe de bonen aanvoelde en kon er haar hele aandacht op richten. Toen de maxi's weer binnen kwamen, werd het weer drukker in de klas. Hierdoor lukte het de volgende kinderen niet zo goed meer om de bonen met volle aandacht te sorteren. Dan was het eerder een 'spel' ipv aandacht waarnemen. De kinderen hebben dus echt wel rust nodig om het uit te voeren.

11 Ik kom van Mars

(Snel, 2010, pp. 48-49)

Doel

De kinderen nemen de rozijn waar met een open blik, nieuwsgierigheid en zonder meteen hun ervaring van 'de rozijn' er aan te koppelen.

Ontwikkelingsaspecten

Godsdienstige ontwikkeling OA 29) verwondert zijn over de schepping

- De kinderen verbazen zich over een rozijn door deze met een open blik waar te nemen

Zintuiglijke ontwikkeling OA 53) actief exploreren met de zintuigen

- De kinderen beschrijven wat ze zien
- De kinderen beschrijven wat ze ruiken
- De kinderen beschrijven wat ze horen als ze de rozijn naast hun oor houden
- De kinderen beschrijven wat ze voelen

- De kinderen beschrijven wat ze proeven

Taalontwikkeling OA 73) luisteren en spreken verfijnen

- De kinderen gebruiken de juiste woordenschat om weer te geven wat ze waarnemen. (zacht, korrels, hard, klein, zoet,...)

Materiaal

- Twee rozijnen per kind

Organisatie

Groeperingsvorm: individueel, in kleine groep, klassikaal

Benodigde tijd: 5 à 10 minuten

Plaats: kan overal gespeeld worden

Verloop

Vertel de kinderen dat we allemaal van Mars komen. Vraag hen hun ogen te sluiten en hun handen open te houden. Je vertelt de kinderen dat je in hun hand twee dingen zal leggen die iedereen kent. Je vraagt hen echter om te beschrijven wat ze zien, zonder te weten wat het is. Ze zijn immers bewoners van Mars en hebben dus geen idee wat er in hun hand ligt. Ga dan stap voor stap met de kinderen vanuit de verschillende zintuigen waarnemen. Wat ruiken, voelen, horen, zien en proeven we? Geef de kinderen ruim de tijd om alles op zich te laten inwerken en te verwoorden.

Aandachtspunten

- Je kan de activiteit inleiden met een toverspreuk ("holderdebolder pilatus knars, wij zijn allemaal ruimtemannetjes van Mars!"). Dit kan het voor de kinderen makkelijker maken zich in te leven in het 'nog niet kennen' van de rozijn.
- Als het voor de kinderen moeilijk blijkt te zijn om los te komen van wat ze al weten, neem dan zelf initiatief en verwoord enkele dingen die jij waarneemt. Dit zal vaak genoeg zijn om hen in gang te zetten.
- Vertel de kinderen dat ze geen dingen mogen verzinnen. Het gaat immers om wat ze echt opmerken als ze er aandacht aan schenken.

12 Dagelijkse momenten

Doel

De kinderen bewust maken van de dingen die ze elke dag doen. Je laat ze bewust beleven, wat ze anders automatisch doen zonder er verder aandacht aan te schenken.

Ontwikkelingsaspecten

Godsdienstige ontwikkeling OA 29) verwonderd zijn over de schepping

- De kinderen richten hun aandacht op dingen die anders alledaags zijn.
- De kinderen verwonderen zich over de bewegingen die hun lichaam uitvoert en hoe ze dit ervaren.
- De kinderen verwonderen zich over smaken, geuren, texturen, bezienswaardigheden en geluiden.

Zintuiglijke ontwikkeling OA 54) nauwkeurig waarnemen

- De kinderen nemen waar, wat ze anders automatisch zouden doen en niet zouden opmerken.

Taalontwikkeling OA 71) ervaringen verwoorden

- De kinderen kunnen hun ervaringen naar andere toe accuraat beschrijven.

Materiaal

Voor deze activiteit is geen materiaal vereist.

Organisatie

Groeperingsvorm: individueel, in kleine groep, klassikaal

Benodigde tijd: zelf te bepalen

Plaats: zelf te bepalen

Verloop

Het verloop is afhankelijk van datgene waar je de aandacht op gaat vestigen. Wat je wel steeds doet is de kinderen vragen hun aandacht specifiek op naar dat punt te richten. Hoe beleven ze dit dan? Wat valt op? Hoe vind je dat? Had je dat verwacht? Had je dat al eerder opgemerkt?

Mogelijke momenten:

- Het naar de klas stappen
- Het aandoen van de jas
- Het eten van hun koek
- ...

Aandachtspunten

- Help de kinderen om te verwoorden wat ze ervaren. Vaak gaan ze hier heel licht over. Hoe vaker je dit doet, hoe beter kinderen hun ervaring kunnen delen.
- Dit kan werkelijk toegepast worden op alle momenten van de dag. Alle momenten waarop kinderen iets doen, kunnen gebruikt worden om er nadrukkelijk de aandacht op te vestigen.

Activiteiten: bewustwording van je lichaam

1 Schud je los

(Greenland, 2010, pp. 204-205)

Doel

Dit nabootsen maakt de kinderen bewust van hun lichaam. Ze trachten het geluid van de trommel na te bootsen met hun lichaam.

Ontwikkelingsaspecten

Muzische ontwikkeling OA 40) muzisch omgaan met geluiden en muziek

- De kinderen bewegen zoals zij het geluid van de trom ervaren.
- De kinderen voeren de trillingen van de tromslagen uit.

Motorische ontwikkeling OA 49) dynamisch bewegen

- De kinderen reageren gepast op het geluid van de trommel.
- De kinderen stoppen met bewegen als de trommel geen geluid meer maakt.

Zintuiglijke ontwikkeling OA 56) intens luisteren

- De kinderen luisteren naar het geluid van de trommel om dit met hun lichaam weer te geven.

Materiaal

- Een trommel (kan ook vervangen worden door een tamboerijn)

Organisatie

Groeperingsvorm: individueel, met kleine groep, klassikaal.

Benodigde tijd: kan al vanaf 5 minuten

Plaats: kan overal waar de kinderen zich uit elkaar kunnen plaatsen (in de klas, in de turnzaal,...)

Verloop

Je vraagt de kinderen om een plaats in de ruimte te kiezen, waar ze zich vrij kunnen bewegen, zonder dat de anderen in de weg staan.

Vervolgens vertel je de kinderen dat je zo meteen op de trommel gaat spelen. Het probleem bij een trommel is dat je het geluid wel hoort, maar niet kan zien. De kinderen gaan dan de tromslagen weergeven door met hun lichaam te bewegen. De trommel blijft wel staan, dus moeten ook wij blijven staan met onze voeten op de grond. We zullen onze voeten hiervoor vastkleven met superlijm. Vervolgens lijm je jouw schoenzolen in met denkbeeldige lijm en kleef je deze vast op de grond, zodat ze niet meer kunnen bewegen.

Nu kan je aan de slag. Als jij op de trom slaat, beginnen de kinderen met hun lichaam te schudden om de tromslag weer te geven. Stop je met slaan, ontspannen de kinderen zich ook en bewegen ze niet meer. De kinderen geven met hun bewegingen ook de intensiteit van de tromslag weer.

Aandachtspunten

- Zorg dat de ruimte die je ter beschikking hebt voldoende groot is en weinig storend materiaal biedt. Het beste is een open lokaal, met weinig meubels, dat groot genoeg is zodat de kleuters elkaar niet kunnen afleiden en storen tijdens het los schudden.
- De activiteit kan perfect gebruikt worden als bewegingstussendoortje of als opwarming bij de turnles.

- Maak de kinderen er attent op dat het niet gaat om springen en dansen, maar om het geluid van de trommel trachten weer te geven.

Reflectie

Het vastlijmen van de voeten is echt wel noodzakelijk. Zelfs nu, na het vastlijmen van de voeten, waren er 2 kinderen die toch nog in het rond sprongen. Op die manier gaat het doel van de oefening uiteraard verloren. De anderen bleven wel heel goed ter plaatse staan. Voor hen was de oefening dan ook wel heel leuk om te doen. In het begin hadden ze wat moeite om hun bewegingen af te stemmen op de geluiden van de tamboerijn, maar na een tijdje verliep het bij de meeste kinderen echt heel vlot. Ze volgden het tempo, de klankduur, de klanksterkte,... . Ze probeerden echt heel goed om het geluid weer te geven, wat voor een eerste keer echt een verrassend resultaat was. Uiteraard waren de bewegingen hier niet perfect op afgestemd, maar iedereen probeerde echt wel om dit te doen. Hieruit kan ik alleen maar besluiten dat de kinderen heel aandachtig waren voor het geluid van de trommel. Waarschijnlijk is de factor die hier nog wat schort, al is dat een groot woord, de ervaring en het bewust zijn van het eigen lichaam en diens bewegingen. Ik denk dat eens de kinderen ook hier in kunnen groeien, deze oefening voor hen bijna uitstekend zal lukken.

2 Je eigen ster

(Greenland, 2010, pp. 162-163)

Doel

De kinderen creëren een groter lichaamsbewustzijn doordat ze de warmte van de ster trachten te voelen op de vernoemde lichaamsdelen.

Ontwikkelingsaspecten

Godsdienstige ontwikkeling OA 30) stil worden

- De kinderen komen in voeling met zichzelf door middel van de visualisatie van hun ster.

Positieve ingesteldheid OA 9) de kinderen voelen zich verbonden met zichzelf

- De kinderen vergroten hun eigen lichaamsbewustzijn.

- De kinderen komen in contact met zichzelf en merken zo hun eigen 'ster' op. Deze ster wordt gekleurd en aangepast door hoe ze zich op dat moment voelen.

Taalontwikkeling OA 71) ervaringen verwoorden

- De kinderen verwoorden hoe ze het vinden om een ster te hebben die steeds bij hen is.
- De kinderen verwoorden hoe ze het ervaren om deze oefening te doen
- De kinderen verwoorden het gevoel dat ze hebben wanneer de ster hen 'verwarmt'.

Materiaal

Voor deze activiteit is geen materiaal vereist.

Organisatie

Groeperingsvorm: individueel, in kleine groep of klassikaal.

Benodigde tijd: 10 à 15 minuten

Plaats: een plek die stilte, rust en kalmte garandeert, zonder al te veel storende input.

Verloop

Laat de kinderen eerst rustig op een plaatsje neerzitten of liggen. Ze kiezen zelf waar ze zich het best bij voelen. Vervolgens vraag je hen de aandacht te richten op hun ademhaling. Vraag hen deze te volgen wanneer deze hun lichaam in gaat en weer naar buiten komt. Laat de kinderen zo even tot rust komen. Vervolgens vertel je hen over hun (denkbeeldige) ster aan de hemel.

“ Iedereen heeft een ster. Deze ster is altijd bij jou. Hij is bij je wanneer je je tanden poetst, wanneer je valt, wanneer je eet,... Het is net zoals je schaduw. Alleen is je schaduw donker en grijs, terwijl je ster net heel veel licht geeft. Deze ster volgt je overal en is enkel en alleen van jou.

Wil je weten hoe deze ster er uit ziet? Wel, jij mag helemaal zelf kiezen hoe hij er uit ziet. Het is dan ook jouw ster. Hij kan alle vormen, kleuren en groottes aannemen. Probeer je eens een ster voor te stellen, die jou doet lachen. Een ster waar jij blij van wordt. Misschien heeft jouw ster wel strepen of is hij groen met een blauwe rand. Hoe je ster er ook uitziet, hij is enkel en alleen maar voor jou.

Je ster durft ook te veranderen. Net zoals wij ons soms anders voelen, kan ook de ster veranderen. Als je verdrietig bent, kan het zijn dat je ster kleiner wordt of een andere

kleur krijgt. Maar hoe je ster er ook uit ziet en hoe hij ook voelt, het is fijn om te weten dat je ster altijd bij je is.

Stel je nu voor dat je ster aan de hemel staat en dat hij met zijn stralen op jou schijnt. Kan je zijn warmte voelen? Voel je het op je hoofd, je schouders, Laat die warmte nu langzaam over heel je lichaam zakken en voel hoe jouw ster je helemaal opwarmt. WAUW! Het is fantastisch om zo helemaal ons zelf te kunnen zijn en volledig tot rust te komen.

Laten we nu voor een laatste keer naar onze ster kijken en voelen hoe hij een deken van warmte over ons heel legt. Probeer je maar eens voor te stellen hoe dit er uit ziet en hoe het aanvoelt. Stel je voor dat de warmte van je ster, over heel je lichaam te voelen is als een deken rondom je huid. Hierdoor komen we tot rust en ontspant ons lichaam.”

Vervolgens laat je de kinderen rustig op hun eigen tempo rechtkomen. Vervolgens mogen ze vrij vertellen over hun ervaringen met deze visualisatie.

- Hoe zag hun ster er uit?
- Hoe kwam dat volgens hen?
- Vind je het fijn om te weten dat je een ster hebt, die steeds bij je is?
- Kon je de warmte van je ster voelen?
- Hoe voelde dit?
- ...

Aandachtspunten

- Ter verwerking kan je de kinderen eventueel de ster die ze net zagen, hun ster, beeldend laten uitwerken. Dit kan eventueel herhaald worden, wanneer de oefening gedaan wordt. Op deze manier zien de kinderen ook dat hun ster niet steeds hetzelfde is.
- Zorg dat de rust en stilte in de ruimte gegarandeerd is, anders worden de kinderen afgeleid en zal de visualisatie minder succesvol verlopen.
- Als de kinderen niet zelf een rustig plekje kiezen, schik hen dan over de ruimte. Vaak hebben kinderen de neiging om dicht bij elkaar te kruipen. Dit leidt hen echter af.
- Geef de kinderen vooraf een alternatief voor als het niet moest lukken om zich in te leven. De kinderen kunnen dan zelf de visualisatie verlaten, zonder dat ze

de andere kinderen storen met prullen of vragen stellen. Laat ze dan bijvoorbeeld een tekening maken of een boekje lezen, iets waar ze niemand mee kunnen afleiden.

Reflectie

De oefening startte redelijk stroef. De kinderen hadden het moeilijk met een plekje te zoeken in het lokaal waar ze op zichzelf lagen. Ze hadden steeds de neiging om dicht bij elkaar te liggen. Maar hierdoor leiden de kinderen elkaar te veel af. Bij de inleiding al merkte ik dat de kinderen moeite hebben om hun ogen te sluiten omdat ze steeds naar elkaar kijken of dat ze elkaar dan afleiden met bewegingen te maken. Wanneer ik dan de kinderen die heel dicht bij elkaar lagen dan zelf een plekje gaf in de zaal, verliep het al meteen veel vlotter. Iedereen was weer op zichzelf en kon dan ook zijn aandacht volledig naar zichzelf richten. Vanaf dat punt kon ik ook starten met de eigenlijke visualisatie. Sommige kinderen hadden het moeilijk om hun aandacht er bij te houden, terwijl anderen dan weer helemaal mee waren vertrokken naar een wereld waar ze hun ster ontdekten. Ik heb de kinderen die niet meer betrokken waren in het verhaal ook niet verplicht om verder mee te doen, maar wel gevraagd om aandachtig en stil te blijven zitten, zodat ze de anderen niet zouden storen. Dit werkte voor beide groepen. Wanneer ik sprak over de warmte van de ster die langzaam over hen kroop, zag ik enkele kleuters (allemaal met gesloten ogen) met hun handen over het aangeduide lichaamsdeel wrijven. Alsof ze de warmte ook echt wilden voelen. Achteraf beschreven de kinderen dit gevoel ook als erg aangenaam en 'gezellig'. De kinderen konden ook heel erg in detail hun ster beschrijven. Zij gaven zelf aan dat ze het heel fijn vonden om te weten dat ze een ster hebben die hen altijd volgt. Sommigen voelden er zich zelfs veilig door, omdat deze altijd licht op hen schijnt.

Zonder dat ik de kinderen vertelde over het geplande beeldende aanbod 'mijn eigen ster', vroegen de kinderen zelf of ze hun ster ook mochten maken. Uiteraard mochten ze dit doen. Enkele van de sterren kan je bewonderen in de bijlagen. (zie bijlage 4.)

3 Hallo-spel (3)

(Greenland, 2010, p. 169)

Doel:

De kinderen worden zich bewust van hun lichaam. De kinderen kunnen een bepaalde lichamelijke ervaring aangeven. Dit door bewust aandacht te schenken aan hun lichaam.

Ontwikkelingsaspecten

Motorische ontwikkeling OA 47) lichaamsruimte aanvoelen en gebruiken

- De kinderen voelen hun lichaam aan
- De kinderen beleven het gevoel dat het lichaamsdeel op dat moment doorgeeft.

Denkontwikkeling OA 64) inzichten verwerven over natuur en techniek

- De kinderen leren hun lichaam beter kennen door er bewust aandacht aan te schenken.
- De kinderen leren de opbouw van het lichaam, door dingen te ervaren op bepaalde plaatsen.

Taalontwikkeling OA 71) ervaringen verwoorden

- De kinderen verwoorden het gevoel dat ze in hun lichaam ervaren.
- De kinderen leren gebruik maken van begrippen met betrekking tot het lichaam.
(navel, kuit, buik,)

Materiaal

Voor deze activiteit is geen materiaal vereist.

Organisatie

Groeperingsvorm: 2 of meer kinderen, kleine groep, klassikaal

Benodigde tijd: afhankelijk van de grootte van de groep (2 -10 minuten)

Plaats: kan overal gespeeld worden

Verloop

De kinderen zitten in een kring (of als je per twee bent, zit je over elkaar). Vertel de kinderen dat ze hun aandacht even moeten richten naar hun eigen lichaam. Wat voelen ze? (ze moeten deze vraag nog niet beantwoorden, maar gewoon in het achterhoofd houden.) Vervolgens doe jij het eerst een keertje voor. Je kijkt in de ogen van het kind

naast je, begroet het kind en beschrijft wat je voelt. Zo kan je bijvoorbeeld zeggen: “Hallo, mijn handen zijn koud” of “hallo, mijn nek is gespannen.” Vervolgens draait dit kind zich naar zijn andere buur en doet hij het zelfde. Hij beschrijft wat hij lichamenlijk ervaart. Zo ga je de kring rond.

Aandachtspunten

- In het begin kan het voor sommige kinderen onwennig zijn om in de ogen te kijken. Je moet hen dan niet verplichten. Als het kind zich wegdraait, laat dan het kind toch beschrijven wat het ervaart. De oefening is nu niet immers gericht op het tweede kind, maar op de ervaring van de beschrijver.
- Kinderen zijn heel inventief in hun antwoorden. Ze mogen beschrijven wat ze ervaren. Worden de antwoorden toch te grappig en beginnen ze er te veel mee te lachen, vertel hen dan even weer de bedoeling van het spel: observeren en beschrijven wat je voelt in/aan je lichaam.
- Deze activiteit kan gerust gekoppeld worden aan het onthaal. De kinderen kunnen dan ‘goedemorgen’ of ‘goedemiddag’ zeggen tegen elkaar. Terwijl kan de leerkracht de aanwezigheden noteren.
- Deze activiteit kan gebruikt worden als slotmoment van de turnles. De kinderen zijn dan een tijdje actief bezig geweest en kunnen zich dan op een rustige manier bewust worden van welk effect dat op hun lichaam heeft gehad.

Activiteiten: dat gevoel vanbinnen

1 Wat zit er in de doos?

(Greenland, 2010, pp. 79-80)

Doel

Tijdens dit spelletje worden de kinderen zich bewust gemaakt van hoe het voelt om iets niet te weten, om nieuwsgierig te zijn. Er wordt aandacht en tijd vrij gemaakt om de lichamenlijke beleving van deze gevoelens onder de loep te nemen.

Ontwikkelingsaspecten

Positieve ingesteldheid OA 11) nieuwsgierig zijn

- De kinderen zijn nieuwsgierig naar de inhoud van de doos.

Emotionele ontwikkeling OA 15) gevoelens bij zichzelf herkennen

- De kinderen ervaren de verschillende gevoelens: nieuwsgierig, blij, opgelucht, zenuwachtig,...

Taalontwikkeling OA 71) ervaringen verwoorden

- De kinderen beschrijven hoe deze gevoelens aanvoelen en wat ze lichamelijk ervaren.

Materiaal

- Een doos die de kinderen kennen en waar ze de 'normale' inhoud van weten. (Bv: een 'Celebrations' doos, waarvan de kinderen weten dat er normaal deze snoepjes in zouden zitten.)
- Materialen om in de doos te steken. Deze kunnen steeds variëren. Het kunnen materialen zijn binnen het thema, om een activiteit mee op te starten,

Organisatie

Groeperingsvorm: kan binnen alle groeperingsvormen gebruikt worden.

Benodigde tijd: 10 à 15 minuten.

Plaats: geen specifieke vereisten.

Verloop

In het midden van de kring wordt een doos gezet. Het is een doos die de kinderen kennen, bijvoorbeeld een doos van koekjes. Dan wordt er de kinderen gevraagd wat zij denken dat er in de doos zit, behalve de koekjes dan. Alle kinderen komen aan bod. Vervolgens wordt de doos nog NIET opengemaakt. Je houdt de kinderen nieuwsgierig naar de inhoud. Nu kan je met hen verder gaan met hoe het voelt om nieuwsgierig te zijn. Hoe voelt het om nieuwsgierig te zijn? Hoe voelt het om eens iets niet te weten te komen? Hoe voelt het binnenin je lichaam? Wat valt je op? Waar voel je iets? Eventueel kan je vragen of er een vergelijking te maken valt met het voelen van vlinders in de buik. Geef de kleuters even de kans om het gevoel volledig in zich op te nemen en de 'spanning' in de klas te ervaren. Vervolgens mogen ze doos open maken en kijken wat er in zit!

Aandachtspunten

- Het spel kan te allen tijde gespeeld worden. Zowel buiten als binnen de rode draad. Het is ook een leuke manier om een activiteit in te leiden of het week- of dagthema aan te kondigen.
- Het kan zijn dat u de activiteit moet stoppen eens de doos open gaat. De kinderen zullen dan vaak zo enthousiast zijn over de inhoud dat ze vergeten te vertellen hoe ze zich voelen. Vertel toch elke keer bij aanvang het doel van de activiteit. Vertel hen dat het gaat om hun beleving, hoe ze zich voelen, wat ze gewaar worden,... misschien komt er een moment waarop de kinderen toch nog in staat zijn om bij hun ervaring te komen wanneer de doos open gaat. Vaak zijn de kinderen dit echter vergeten, richten ze meteen al hun aandacht op de inhoud van de doos en verliezen ze zo hun beleving van 'het te weten komen' uit het oog.
- Je kan de kinderen helpen om aandacht te hebben voor hun ervaringen door zelf een schets te geven van het gevoel. Dit kan gebeuren door actief te luisteren en wat zij vertellen ook te verwoorden naar hen toe. Eventueel kan je ook een voorbeeld geven om het gevoel duidelijk te omschrijven naar de kinderen toe. (bijvoorbeeld het gevoel dat je hebt wanneer je een pakje krijgt en nog niet weet er in zit.)
- Het is niet de bedoeling dat de kinderen 'uit hun dak gaan' bij het opbouwen van de spanning. Maar leg de nadruk op hun beleving, hoe ze het ervaren,... Vertel hen dat er geen foute antwoorden zijn, maar dat ze moeten zeggen wat ze écht ervaren.
- Let er ook op dat je, eens je de doos openmaakt, ook nog aandacht besteed aan hoe de kinderen zich nu voelen. De kans bestaat dat dit uit het oog verloren wordt, doordat de aandacht gaat naar de inhoud van de doos.

Reflectie

Moment 1: A. vroeg al van bij het binnenkomen in de kring, wanneer we de doos gingen openmaken die naast me op de kast stond. Hij was al van in het begin nieuwsgierig naar de inhoud van de doos. Na een tijdje begonnen ook de andere kinderen nieuwsgierig te

worden. Iedereen dacht natuurlijk dat in de 'Celebrations' doos snoepjes zaten die ze konden opeten. Er werd even met de kinderen verder gesproken over de inhoud van de doos: zat er één voorwerp in? Of meerdere? Sommigen dachten dat er misschien wel aardappelen in zaten... Alles kon. Dat was geweldig om te horen. Als ik dan vroeg aan de kinderen wat ze voelden van binnen in zichzelf, doordat ze wilden weten wat in de doos zat: antwoordde I. 'ik heb vlinders in mijn buik!'. Dat was voor mij een opluchting om te horen. Zelfs zonder mijn tussenkomst, kwam deze uitspraak naar boven. Enkele kinderen begrepen de uitspraak niet en begonnen dan te grappen: 'en ik heb auto's in mijn buik'. Ik legde de kinderen dan kort de betekenis uit van de uitspraak. Hierna zeiden enkele van hen 'dat heb ik ook!'. De kinderen waren heel opgewonden om de doos te mogen open doen. Ze waren ook heel verwonderd toen wat er uit de doos kwam iets helemaal anders was dan verwacht. Van hier is het punt van de oefening een beetje verloren gegaan. In plaats van stil te staan bij de gevoelens van de kinderen, werd er meer gefocust op wat in de doos zat en wat we er deze week allemaal mee gaan doen. Dat was wel jammer, maar op zich ben ik al heel blij met deze eerste oefening.

Moment 2: Hier plaatste ik de mindfulnessoefening als inleiding/smaakmaker op een rekenactiviteit. Door de mindfulnessoefening hieraan vooraf te laten gaan, kon ik een zicht krijgen op hoe kinderen hun gevoelens ervaren. Ook hier kreeg ik bijna onmiddellijk te horen dat ze kriebels in hun buik hadden én moeilijk konden blijven stilzitten omdat ze zo nieuwsgierig waren. Maar ook hier merkte ik weer dat de kinderen het soms in het belachelijke en grappige wilden trekken. Ze gingen dan bv. de anderen nadoen door te zeggen dat ze ook niet konden blijven stilzitten en begonnen zo in het rond te springen. Ik legde hen uit dat er geen foute antwoorden zijn, maar dat je enkel dingen mag zeggen die je écht voelt. Hierna waren de kinderen veel rustiger. Er vertelde dan ook nog iemand dat ze de hele tijd 'in haar handen wilde wrijven'. Toen ik samen met de kinderen het kistje opende, waren ze heel blij. Als ik hen dan vroeg wat ze toen voelden, vertelden de kleuters niet zo heel veel. Ze waren heel erg gefocust op de inhoud en wat we er mee gingen doen. Volgende keer kan ik misschien beter meteen bij de inleiding vertellen aan de kinderen dat het niet gaat om de inhoud zelf, maar om het gevoel dat we hebben bij deze doos en bij het nieuwsgierig zijn. Dit kan bewerkstelligd worden door een niet relevante inhoud te kiezen, zodat de aandacht kan blijven bij de oefening.

Moment 3: Vandaag kondigde ik de activiteit aan als een activiteit op zich. Ik vertelde de kinderen dat ze heel goed moesten letten op wat ze voelden. Ik liet de kinderen de doos 'Celebrations' zien en zette deze in het midden van de kring. Onmiddellijk vroegen de kinderen 'wat zit er in?' Ik vertelde dat ik hen dat niet ging vertellen. Onmiddellijk kreeg ik reacties als 'ale, juffrouw!!'. Hierna konden ze wel heel goed beschrijven hoe ze zich voelden. Sommigen hadden echt last om te blijven stil zitten. Ze moesten heel de tijd wiebelen of hun benen van plaats veranderen. Ook werden er veel kriebels in de buik gevoeld. Sommigen voelden zelfs hun handen kriebelen omdat ze de doos graag al wilden openmaken. Ook werd er gezegd dat het moeilijk was om te stoppen met naar de doos te kijken. Sommigen voelden ook een beetje een tinteling in hun keel, omdat ze ook een beetje zenuwachtig waren. Ik vertelde hen dat ik de doos dan maar ging openmaken. Meteen ging er een zucht van opluchting door de kring. Bijna alle kinderen kwamen iets meer naar voren op de bank zitten. Voor ik de doos openmaakte, vertelde ik de kinderen er nog bij, dat wat in de doos zit niet zo belangrijk is. Ik vertelde ook dat ik graag daarna nog zou willen weten hoe ze zich voelen als ze wisten wat er in de doos zat. Maar eens ik de doos opendeed waren de kinderen weer helemaal overmand door de inhoud er van. Ik had in de doos nochtans maar gewoon wat stiften gestoken. Toch trok dit hun aandacht zo hard, dat het moeilijk was om nog iets uit de kinderen te krijgen over hun ervaring. Ik denk dan ook dat het echt wel heel veel oefening vraagt om hun deze reactie af te leren en te laten focussen op hun ervaring. Het is misschien beter om de oefening ook te stoppen eens de doos open is en hen dan vrij te laten met de inhoud.

2 Hallo-spel (4)

(Greenland, 2010, p. 181)

Doel

De kinderen leren om bewust aandacht te schenken aan hun gevoelens en deze te verwoorden. De kinderen creëren tevens een band van vertrouwen door een gevoel met elkaar te delen.

Ontwikkelingsaspecten

Positieve ingesteldheid OA 9) zich verbonden voelen

- De kinderen voelen zich verbonden met zichzelf door aandacht te schenken aan wat ze voelen op dat moment.

Emotionele ontwikkeling OA 15) gevoelens bij zichzelf en bij anderen herkennen

- De kinderen worden zich bewust van hun eigen gevoelens, door deze bij zichzelf te herkennen en te benoemen.

Taalontwikkeling OA 71) ervaringen verwoorden

- De kinderen verwoorden wat ze ervaren van gevoelens.
- De kinderen kunnen het gevoel accuraat beschrijven.

Materiaal

Voor deze activiteit is geen materiaal vereist.

Organisatie

Groeperingsvorm: 2 of meer kinderen, kleine groep, klassikaal

Benodigde tijd: afhankelijk van de grootte van de groep (2 -10 minuten)

Plaats: kan overal gespeeld worden

Verloop

De kinderen zitten in een kring (of als je per twee bent, zit je over elkaar). Je vertelt de kinderen dat we nu even een kijkje gaan nemen op wat we voelen vanbinnen. We hebben elk moment van de dag gevoelens, alleen zijn ze soms niet zo duidelijk dat we ze opmerken. Vervolgens doe jij het eerst een keertje voor. Je kijkt in de ogen van het kind naast je, begroet het kind en beschrijft een gevoel dat je op dat moment ervaart. Zo kan je bijvoorbeeld zeggen: "Hallo, ik voel me nu wat zenuwachtig." Vervolgens draait dit kind zich naar zijn andere buur en doet hij het zelfde. Hij beschrijft wat hij voelt. Zo ga je de kring rond.

Aandachtspunten

- In het begin kan het voor sommige kinderen onwennig zijn om in de ogen te kijken. Je moet hen dan niet verplichten. Als het kind zich wegdraait, laat dan het kind toch beschrijven wat het voelt. De kern van deze oefening ligt op het bewust worden van gevoelens.

- Kinderen zijn heel inventief in hun antwoorden. Ze mogen beschrijven wat ze voelen. Worden de antwoorden toch te grappig en beginnen ze er te veel mee te lachen, vertel hen dan even weer de bedoeling van het spel: aandacht schenken aan je gevoelens en beschrijven wat je écht voelt.
- Deze activiteit kan gerust gekoppeld worden aan het onthaal. De kinderen kunnen dan ‘goedemorgen’ of ‘goedemiddag’ zeggen tegen elkaar. Terwijl kan de leerkracht de aanwezigheden noteren.
- Deze activiteit kan ook gebruikt worden als kinderen bepaalde gevoelens ervaren, maar ze niet onder woorden kunnen brengen. Dan kan het helpen om samen met hen eerst op de ademhaling te letten, om vervolgens elkaar “hallo” te zeggen. Ga zelf van start, dan zal het voor het kind makkelijker zijn om zijn gevoelens te uiten. Dit kan ook in geval van ruzie met alle betrokken partijen gebeuren. Dan wordt voor iedereen duidelijk hoe iedereen zich voelt bij de situatie.

3 De sneeuwbol

(Greenland, 2010, pp. 11-12)

Doel

De kinderen leren rustig worden om zo weer een helder beeld te krijgen van wat ze denken, willen voelen.

Ontwikkelingsaspecten

Positieve ingesteldheid OA 7) tot rust komen

- De kinderen worden kalm door naar de neerddarrelende sneeuw te kijken.
- De kinderen worden rustig door ondertussen hun aandacht naar hun ademhaling te brengen.

Emotionele ontwikkeling OA 16) gevoelens uitdrukken en verwerken

- De kinderen richten hun aandacht op hun gevoelens om deze over te brengen naar anderen.
- De kinderen verwerken de gevoelens door er aandacht aan te schenken en ze te herkennen.

Taalontwikkeling OA 71) ervaringen verwoorden

- De kinderen verwoorden wat ze voelen, denken en willen.

Materiaal

- Een sneeuwbol

Organisatie

Groeperingsvorm: individueel of met de betrokken personen

Benodigde tijd: afhankelijk van het probleem en de intensiteit van het gevoel van het kind.

Plaats: kan op elke plaats doorgaan.

Verloop

Vraag het kind om rustig in en uit te ademen, terwijl de sneeuw naar beneden dwarrelt in de bol. Het proces kan herhaald worden totdat het kind rustig is. Hierna kan je rustig met het kind praten over wat er gebeurd is. Het kind heeft dan ook zelf een beter zicht op de feiten en wat het voelt, doordat het minder impulsief reageert.

Aandachtspunten

- De sneeuwbol is een middelje om kinderen die te overweldigd zijn door hun emoties, rustig te laten worden.
- Ook bij een ontaarde ruzie kan dit soelaas bieden. Breng dan alle betrokken partijen bij elkaar rond de sneeuwbol en wordt samen kalm. Achteraf kan dan iedereen zijn gevoel kenbaar maken en kan dit samen besproken worden.
- Vergeet niet de aandacht ook te leggen op de ademhaling en niet enkel op het kijken naar de sneeuwbol. Het bewust ademen is een manier om rustig te worden en je gevoelens klaarder te zien.

4 Stille-hoek

Doel

De kinderen vinden een plak waar ze tot rust kunnen komen. De kinderen gebruiken dit plekje om contact te maken met zichzelf en zo hun gevoelens te (h)erkennen.

Ontwikkelingsaspecten

Positieve ingesteldheid OA 7) tot rust komen.

- De kinderen gebruiken deze ruimte om zich even terug te trekken.
- De kinderen ontspannen zich in de tent.
- De kinderen komen in deze tent tot rust.

Emotionele ontwikkeling OA 15) gevoelens bij zichzelf herkennen

- De kinderen krijgen hier de kans om zich op een rustige manier bewust te worden van wat ze denken, willen en voelen.

Godsdienstige ontwikkeling OA 30) stil worden.

- De kinderen komen tot innerlijke rust in de tent.
- De kinderen maken gebruik van de rustige muziek om in voeling te komen met zichzelf.

Materiaal

- CD met lounge-muziek
- Radio
- Tentje of andere afgeschermd hoekje
- Kussens
- Knuffels

Organisatie

Groeperingsvorm: maximum 3 kleuters

Benodigde tijd: door de kleuter zelf te bepalen

Plaats: een rustige plaats in de klas. Niet naast luide en drukke hoeken.

Verloop

Vertel de kinderen dat er in de klas een nieuwe hoek is. Het is een stille hoek. In deze hoek wordt er niet gespeeld zoals in andere hoeken, maar kan je even rustig komen

zitten of liggen. De muziek kan je helpen om rustig te worden. Vertel de kinderen dat de hoek altijd open is. Als je nood hebt om in de hoek te gaan, mag je dit doen. Ook als je boos of verdrietig of.. bent, mag je naar de hoek. Hier kan je dan even op adem komen en je nadenken over wat je net voelde.

Aandachtspunten

- Maak de kinderen duidelijk dat het een hoek is waar ze stil moeten zijn. Ze mogen wel zachtjes praten tegen elkaar, maar het doel van de hoek is om er rustig te worden.
- Zorg er voor dat kinderen geen speelgoed mee in de tent nemen, dat is uiteraard niet de bedoeling.
- Zet een duidelijk limiet op het aantal kleuters in de hoek. Te veel kleuters maken het snel te druk en zo gaat het doel van de hoek verloren.
- Muziek kan helpen om de kinderen tot rust te laten komen.
- Je kan de hoek ook uitbreiden met gevoelsprenten, yogaoefeningen, een CD-voor begeleide ademhalingsoefeningen, opdrachtkaarten voor ademhalingsoefeningen,... de mogelijkheden van de hoek zijn eindeloos.
- In het begin zal het nodig zijn dat de grenzen van de hoek vaak herhaald moeten worden. Na een tijdje zijn de kinderen deze echter gewoon.

Reflectie:

Moment 1 (bij opening van de hoek): De stille hoek werd al heel goed gebruikt door de kinderen. In het begin was het wel wat moeilijk voor hen om hier echt stil te zijn en rustig te worden. Sommige zagen hem als een intiem speelplekje. Er werd dan ook soms speelgoed mee naar toe gesmokkeld. Vooral Estelle en Nienke bezochten de tent vaak. Voor E. (heeft autisme) kan dit inderdaad een rustig oord bieden in de anders overdrukke klas.

Totale reflectie: De hoek bood voor de kinderen echt een rustoord in een zee van actieve kleuters. Niet iedereen bezocht de hoek. Het waren vaak dezelfde kinderen die naar dit

plekje trokken. Soms voor twee minuutjes, soms voor tien minuten. Bij E. was de tent een groot succes. Zij kon hier werkelijk genieten van het afgeschermd zitten van de rest van de groep en de drukte. Zelfs haar gon-juf zag er meteen de positieve effecten van. E. was rustiger in de klas, dit omdat ze haar plekje had om naar terug te keren. Het plekje bood ook soelaas bij kinderen die plots verdrietig of boos werden. Ze gingen dan even naar de tent, rustig worden. Soms gebeurd het dat ze dan terug kwamen en tegen het kindje in kwestie gingen vertellen dat ze het niet leuk vonden en dat hen dat heel boos/verdrietig maakte.

5 gevoelseitjes

Doel

De kinderen worden zich meer bewust van hun gevoelens doordat ze kaartjes hebben om hen te helpen deze weer te geven.

Ontwikkelingsaspecten

Emotionele ontwikkeling OA 15) gevoelens bij zichzelf en anderen herkennen.

- De kinderen herkennen de gevoelens die ze beleven door het juiste eitje bij hun foto te hangen.

Emotionele ontwikkeling OA 16) gevoelens uitdrukken en verwerken

- Door het plaatsen van hun eitje drukken de kinderen hun gevoel uit.
- Indien de kleuters dit wensen kan er op een 'lastig' gevoel verder worden in gegaan.

Muzische ontwikkeling OA 37) eigen ervaringen creatief uitdrukken in muzische expressievormen

- de kinderen geven zelf kleur aan hun gevoelseitjes

Materiaal

- envelop
- foto van elk kind
- kleurmateriaal
- schaar
- gevoelseitjes

Organisatie

Groeperingsvorm: individueel

Benodigde tijd: doorheen het dagverloop, tussendoor

Plaats: een plaats waar de kinderen hun kaartjes zelf gemakkelijk kunnen wisselen

Verloop

Laat de kinderen in de klas de eitjes in de kring bekijken. Vraag hen om te beschrijven wat ze zien. De kinderen zullen zelf al de gevoelens benoemen. Vervolgens licht je hen in over het doel van deze eitjes.

Ieder kind krijgt zijn eitjes. Deze zullen in een envelop zitten met je foto op. Alle enveloppen krijgen een goed plaatsje in de klas. Als je dan met een bepaald gevoel zit, kan je dat eitje omhoog hangen. Zo kan jij goed zien hoe jij je voelt en weten ook wij hoe jij je voelt. Als je dan een beetje verdrietig bent, komen er misschien wel kinderen je troosten.

Aandachtspunten

- Laat de kinderen zelf hun eitjes kleuren. Zo worden ze echt iets van zichzelf.
- Voor 4-jarigen beantwoorden de eitjes perfect aan hun noden en behoeften. Voor 5-jarigen zijn de eitjes te beperkt. Zij hebben al de mogelijkheid om hun gevoelens genuanceerder weer te geven. Voor hen zou een mogelijke oplossing 'het persoonlijk weerbericht' kunnen zijn. (zie volgende activiteit)

Reflectie

Moment van aanbrengen: De eitjes werden warm onthaald door de kinderen. Ik denk doordat het geen gewone gezichtjes waren, maar eens een speciale vorm, dat het voor hen ook wel fijner was. Wendy, de gon-juf, vond het ook een leuk idee. Het is natuurlijk altijd wel leuk om te horen dat de dingen doe je doet ook andere aanspreekt.

Totale reflectie: De gevoelseitjes deden goed hun werk. De kinderen maakten er zeker en vast gebruik van. Vooral bij de 4-jarigen kreeg ik hierdoor een goed beeld van hoe ze zich voelden. Ik had wel het gevoel dat de eitjes voor de 5-jarigen te beperkt waren. Voor hen zou er zeker een uitgebreider gamma mogen zijn. Op die manier leren ze ook verschillende gevoelsnuances kennen en deze voor zichzelf aan te voelen.

6 Het persoonlijk weerbericht

(Snel, 2010, pp. 72-73)

Doel

De kinderen worden zich meer bewust van hun gevoelens doordat ze kaartjes hebben om hen te helpen deze weer te geven.

Ontwikkelingsaspecten

Emotionele ontwikkeling OA 16) gevoelens uitdrukken en verwerken

- Door het plaatsen van hun weerbericht drukken de kinderen hun gevoel uit.
- Indien de kleuters dit wensen kan er op een 'lastig' gevoel verder worden in gegaan.

Emotionele ontwikkeling OA 15) gevoelens bij zichzelf en anderen herkennen.

- De kinderen herkennen de gevoelens die ze beleven door het juiste eitje bij hun foto te hangen.

Denkontwikkeling OA 64) inzichten verwerven over natuur en techniek

- De kinderen leren om de kenmerken van elk waar te begrijpen om zo te gebruiken om hun gevoel weer te geven.

Materiaal

- Kaartjes van 'weer-statussen'.

Organisatie

Groeperingsvorm: individueel

Benodigde tijd: doorheen het dagverloop, tussendoor

Plaats: een plaats waar de kinderen hun kaartjes zelf gemakkelijk kunnen wisselen

Verloop

Als kinderen hun persoonlijk weerbericht willen weergeven, volstaat het om even bewust aandacht te schenken aan hun gevoelens. Soms kan het zijn dat ze zich blij en dus zonnig voelen of ze voelen zich net als een felle regenbui, heel verdrietig. Doordat het weer verschillende nuances heeft, is het voor het kind gemakkelijker om zijn gevoel juist weer te geven. Het kind immer zacht regenen, een gewone bui zijn, maar de regen kan ook met bakken uit de lucht vallen.

Aandachtspunten

- Wijs kinderen er op dat hun gevoel niet slecht kan zijn. Gevoelens hebben we nu eenmaal, daar kunnen we niets aan veranderen. Net als het weer, daar kunnen we ook niets aan veranderen. Dat is er gewoon.
- Je kan er voor opteren om de kinderen zelf hun weerkaartjes te laten maken. Of je kan hen de vertrouwde weerkaartjes die in de klas voor de weerkalender gebruikt worden laten hanteren.

Besluit

Uit mijn bachelorproef kan ik besluiten dat het beoefenen van mindfulness in de kleuterklas een positieve bijdrage kan leveren aan de ontwikkeling van kinderen.

Doorheen dit proces merkte ik bij de kinderen een groei op in het aandachtig zijn in dit moment. Het is zo dat kinderen het vaak moeilijk hebben om hun eigen gevoelens te vatten. Toch zag ik dat zij hier al snel enorme sprongen voorwaarts in maakten. Kinderen pikken enorm veel op als je mindfulness zelf voorleeft en hen begeleidt in het proces er naar toe. Iedere leerkracht kan er voor kiezen om mindfulness via speelse oefeningen in de klas te brengen. Een leraar die ervaringsgericht onderwijs nastreeft, hoeft slechts een kleine stap extra te zetten naar het mindful denken.

Ik leerde zelf erg geloven in de groeikracht van kinderen. Iets wat ik anders ook al deed, maar wat dit eindwerk nog versterkte. Ik neem dan ook mee dat het belangrijk is om samen met kinderen op pad te gaan en onderwijs te maken. Ik merkte aan mezelf dat ik de kinderen steeds meer als gelijke ging behandelen in de klas. Vaak hebben we als leerkracht het gevoel dat wij het 'beter weten'. Ik ben hier veel milder in geworden en antwoord nu vaak anders op kinderen. Zo zeg ik bijvoorbeeld: 'goed gezien, zo had ik het nog niet bekeken' of 'dat zou ook kunnen'.

Ik heb tijdens dit werk geleerd om kritisch te reflecteren. Omdat ik activiteiten van een boek in de klas bracht, vond ik het belangrijk om de activiteiten ook aan te passen en te verfijnen naar het gebruik in de kleuterklas.

Reflectieverslag

Met mijn bachelorproef wilde ik verschillende doelen bereiken. Enerzijds wilde ik uitzoeken in welke mate mindfulness geïntegreerd zou kunnen worden in de visie van het ervaringsgericht onderwijs. Als de twee bijna onverzoenbaar zouden zijn geweest, was het aanbrengen van mindfulness een zeer grote klus geweest. Nu echter kon ik gewoon mezelf zijn als juf en elementen van mindfulness inbrengen in mijn manier van werken.

Ik hoopte de kinderen gedurende deze periode te helpen om zich bewuster te worden van hun eigen lichaam, de omgeving en dat wat ze denken, willen en voelen door hen hier meer aandacht te laten op vestigen. Tevens wilde ik de kinderen zelfbewuster en zo ook zelfstandiger maken. Wanneer kinderen in staat zijn om zelf te achterhalen wat ze willen, denken en voelen, zijn ze beter in staat om dat ook duidelijk te maken naar anderen. Heel belangrijk hierin is dat ik de kinderen ook bewust wou maken van de automatische reacties die ze soms vertonen. Vaak reageren kinderen meteen heel intens op bijvoorbeeld iemand die op hun plaats is gaan zitten. Door hen bewust te laten worden van hun ervaringsstroom en even te stoppen met reageren, trachtte ik de kinderen aan te leren dat ze dit ook op een minder impulsieve manier kunnen aangeven. Dit door bijvoorbeeld te vertellen dat ze het niet fijn vinden dat er net op hun plaats iemand is gaan zitten. Ik merkte hier al snel enige verbetering. De kinderen reageerden vaker door te vertellen hoe ze zich voelden, dan met een duw of een kwade blik. Ook in het aandachtig zijn merkte ik bij de kinderen al snel groei.

In de eerste plaats stelde ik mezelf het doel mijn eigen houding aan te passen aan die van het mindfulness onderricht. Enkel op die manier kon ik van de kleuters verwachten dat ze zich ook mindful zouden leren gedragen. Om dit te kunnen moest ik uiteraard de theorie achter mindfulness grondig bestuderen. Zonder deze achtergrond zou mijn handelen weinig betekenis hebben gehad. Ik nam mezelf voor om, eens het theoretisch kader rond mindfulness juist zat, te proberen om elke dag iets aan te bieden waarmee de kinderen hun aandacht voor dit moment werd aangescherpt. Ik gebruikte hiervoor een arsenaal van activiteiten, welke u ook in mijn praktisch deel kan terugvinden. Zelf trachtte ik ook heel veel aandacht te besteden aan mijn manier van kijken naar de kinderen. Ik stond vaker stil bij hun beleving, hielp hen deze onder woorden te brengen, was milder voor dingen die ze 'fout' deden, hielp hen om zelf minder streng te

reageren,... Enkel door het juiste voorbeeld te zien en iets veel te doen, is het immers mogelijk dat kinderen zich een levenshouding eigen maken.

Bij aanvang van dit proces had ik heel wat moeite om los te komen van de literatuur. Ik begon in boeken te lezen, maar zette niets op papier. Achteraf merkte ik dat ik gerust in boeken kon blijven lezen, maar dat het constructiever was dat ik ook meteen dingen op papier zette. In diezelfde periode had ik het ook moeilijk om een manier te kiezen om mijn praktijkgedeelte uit te werken. Ik heb me lang de vraag gesteld of ik nieuwe dingen moest uitvinden. Iets wat ik zelf niet zag zitten. Het is niet omdat ik me verdiep in mindfulness, dat ik meteen ook mee kan helpen om nieuwe methoden te ontwikkelen om mindfulness te beoefenen. Gelukkig hielp meneer Van Sanden me bij dit probleem. Samen besloten we om bestaande oefeningen te nemen en deze aan te passen aan de kleuters waar ik mee werkte. Ik zou dan mijn bevindingen weer geven en aandachtspunten aanduiden. Hier voelde ik me meteen goed bij.

In het begin was het voor mij lastig om het hele concept van mindfulness te kaderen en te duiden, zonder door het bos het zicht op de bomen te verliezen. Het duurde enige tijd alvorens ik dit theoretisch kader op punt had zoals ik het wilde. Het bekijken en aanpassen van de bijhorende activiteiten hielpen me om de laatste puntjes op de i te zetten.

Doorheen het maken van deze bachelorproef bleek ook de tijdsdruk een grote bekommernis. Ik had zo veel ideeën, die niet allemaal tot in dit werk zijn geraakt. Door stages en andere schooltaken, moest ik noodgedwongen snoeien in de uitwerking van activiteiten. Niet dat ik nu het gevoel heb dat het onvoldoende is. Toch had ik graag nog iets meer uitgeprobeerd en uitgewerkt.

De ideeën die het toch tot in de klas haalden, waren heel fijn om met de kinderen uit te proberen. Bij enkele activiteiten merkte ik al gauw knelpunten op, waar ik in mijn reflecties oplossingen voor zocht. Ik denk dan ook dat ik er in geslaagd ben om de uitgewerkte oefeningen gebruiksklaar in te voegen in dit werk.

Mijn begeleidende docent hielp me doorheen het werk in het behouden van een open blik. Hij zorgde er voor dat bepaalde begrippen breder en diepgaander werden uitgewerkt. Het is mede dankzij hem dat ik een pad vond naar mijn praktijkgedeelte dat ik met plezier wilde bewandelen. Iets waar ik in het begin toch wat mee in de knoop zat.

Dankzij de constructieve tips over zowel de manier waarop ik te werk zou kunnen gaan, als de inhoud en de uitwerking, is deze bachelorproef tot dit resultaat kunnen komen.

Literatuurlijst

Geraadpleegde werken

Catry, P., & Decuypere, J. (2008). Mindfulness voor kinderen. Gids voor onderwijs, hulpverlening en ouders. In P. Catry, & J. Decuypere, *Mindfulness voor kinderen. Gids voor onderwijs, hulpverlening en ouders.* (p. 120). Leuven: acco.

Dewulf, D. (2009). Mindfulness voor je kids. In D. Dewulf, *Mindfulness voor je kids* (pp. 13-15). Tielt: Uitgeverij Lannoo.

Greenland, S. K. (2010). *Mindfulness voor kinderen.* GA Kampen: Ten Have.

heartfulness.be/Mindfulness/wat%20is%20mindfulness. (sd). Opgeroepen op mei 19, 2011, van heartfulness.be:

<http://heartfulness.be/Mindfulness/wat%20is%20mindfulness.html>

IAM, I. v. (sd). http://www.aandacht.be/NL/mindfulness_leerpunten_aandacht.html.

Opgeroepen op mei 12, 2011, van www.aandacht.be:

http://www.aandacht.be/NL/mindfulness_leerpunten_aandacht.html

Jacobs, J. (2010, 09 27). *coachjan.be.* Opgeroepen op 06 02, 2011, van

<http://coachjan.be/mindfulness-voor-en-door-boeddhisten-mindfulness-misverstand-4/>

Laevers, F., & Dopondt, L. (2004). *Ervaringsgericht werken met kleuters in het basisonderwijs.* Leuven: CEGO publishers.

Snel, E. (2010). *Stilzitten als een kikker.* GA Kampen: Ten Have.

vvgk, v. v. (sd). www.vvgk.be/tai_chi_chuan. Opgeroepen op juni 10, 2011, van

[www.vvgk.be: http://www.vvgk.be/tai_chi_chuan.html](http://www.vvgk.be/tai_chi_chuan.html)

www.aandachttraining.info/mindfulness/historie-mindfulness. (sd). Opgeroepen op maart 13, 2011, van www.aandachttraining.info:

<http://www.aandachttraining.info/mindfulness/historie-mindfulness.html>

www.maitri-mindfulness.nl/wat_is_mindfulness. (sd). Opgeroepen op mei 12, 2011, van www.maitri-mindfulness.nl: http://www.maitri-mindfulness.nl/wat_is_mindfulness.html

www.nl.voicedialogueworld.com/images/File/meditatie. (sd). Opgeroepen op juni 11, 2011, van www.nl.voicedialogueworld.com:

<http://www.nl.voicedialogueworld.com/images/File/meditatie.pdf>

Yogafederatie, v. d. (sd). <http://www.yogafederatie.be/yogawegen.aspx>. Opgeroepen op juni 10, 2011, van www.yogafederatie.be:

<http://www.yogafederatie.be/yogawegen.aspx>

Zelf afgenomen interviews

Heidi Netten, interview, 7 Maart 2011

Ann Van Meldert, interview, 10 juni 2011

Bijlagen

Bijlage 1: Interview met Heidi Netten

Verslag interview met Heide Netten (2011-03-07)

Heidi Netten is klasjuf in de tweede kleuterklas (4-jarigen) in de basisschool 'G.L.O.C.' te Sint-Katelijne- Waver. Dit schooljaar heeft ze 24 kleuters in haar klas.

Interview

Zijn er in de klas doorheen de dag momenten waarop jij zelf stress ervaart? Dat je denkt:

'het is hier te druk voor mij.'

Ja, vooral momenten waarop ze in de kring moeten stilzitten zoals het onthaal. Ook wel het moment waarop de kinderen hun koek eten en drinken.

Hoe voelt u zich dan op deze momenten?

Ik voel de drukte aan in de klas. Veel kinderen kunnen niet goed blijven stilzitten. Dan voel ik stress: ik wil dat de kinderen dan stilzitten en naar elkaar luisteren. Ik voel me dan lastig worden omdat niet alles verloopt zoals ik het wil.

Hoe, denkt u, beleven de kinderen dit zelf op dat moment? (wat willen, denken en voelen ze?)

Ik denk dat zij daar zelf weinig last van hebben. Maar ik verwacht dan dat de kinderen in de kring naar elkaar luisteren, dat ze rustig eten, zwijgen wanneer ze eten,... Het zijn de regeltjes die wij hen opleggen, maar waar zij vaak hun laars aan lappen.

Hebben de kinderen vaak onderling ruzie in de klas?

Niet echt vaak, maar het gebeurt wel eens. Bijvoorbeeld wanneer er twee kinderen met de twee treinen aan het spelen zijn en er wilt een derde komen meespelen.

Als er toch eens een ruzie voorkomt in de klas, kunnen de kleuters dan zelf aan u komen vertellen waarom er ruzie is?

Ja, toch wel.

Kunnen ze ook vertellen hoe zij zich in de situatie voelen? Of is dit moeilijk voor hen?

Voor sommigen is dit moeilijk, voor de meesten gaat dit vrij goed. Ze zeggen dan: 'ik vind dat niet leuk', 'ik vind dat niet fijn',... Er zijn er ook die proberen het recht in eigen handen te nemen en het andere kind slaan. Ik kom er dan ook niet altijd tussen, ik houd het dan van op afstand in het oog. Zo merk ik op of ze zelf onderlinge conflicten kunnen oplossen.

Hebt u het gevoel dat ze alle gevoelens goed kunnen verwoorden, of zijn er bepaalde gevoelens die voor hen heel moeilijk zijn?

Ik heb het gevoel dat dit ondertussen bij alle gevoelens lukt. Er zijn natuurlijk wel kinderen die introverter of wat minder taalvaardig zijn.

Helpt u deze kinderen er dan bij om hun gevoelens te laten verwoorden?

Ja, ik heb dan een gesprekje met deze kleuters. Dan vraag ik wat ze voelen, hoe dit voelt,... Bijvoorbeeld als ze iemand pijn gedaan hebben en de andere begint te wenen, vraag ik: 'zou jij dat leuk vinden?' 'Hoe zou het komen dat hij dat niet leuk vindt?'

Als u kijkt naar de kinderen in het begin van het schooljaar en nu. Merkt u dan een groei in het verwoorden van wat ze denken, willen en voelen?

Ja, zeker en vast. Ik had dit schooljaar kinderen die dat echt niet goed konden. Ze zijn enorm gegroeid op dit gebied.

Hoe merkt u dit dan?

Dat er steeds minder conflicten zijn omdat ze beter met elkaar leerden omgaan. Ze leerden dat ze conflicten beter kunnen vermijden. Ze gebruiken ook vaker woorden om een conflict op te lossen in plaats van te kloppen of te duwen.

Wanneer u met een bepaald gevoel zit dat uw omgang met de kleuters kan beïnvloeden, verwoordt u dat dan naar hen?

Ja. Als ik me 's morgens niet lekker voel, hoofdpijn heb of ik vind het te druk in de klas, dan zal ik dit in de kring gewoon zeggen. 'Vandaag voel ik me een beetje ziek, jullie zullen er vandaag extra op moeten letten dat je niet te luid bent.' De kinderen proberen hier dan wel rekening mee te houden.

Ik ga even een situatie schetsen. Stel: u bent op de speelplaats en staat met een andere juf te praten, er komt een kind wenend naar jullie toe, maar je bent in gesprek. Hoe reageer je op de kleuter die naar u komt?

Er zijn natuurlijk wel kleuters die altijd voor het minste afkomen, maar ik probeer eerst altijd te luisteren naar wat er gebeurd is. Er kan altijd wel iets ergs gebeurd zijn.

Stel dat het kind gevallen is, het heeft een lichte schaafwonde: niets heel ergs. Verandert dit je manier van reageren? Hoe reageer je dan?

Ik zou het kind even meenemen om het te verzorgen en vragen hoe het gebeurd is. Als het echt maar heel flauw geschaafd is, dan wrijf ik er eens over. Het is belangrijk om van een mug geen olifant te maken. Het hoeft niet altijd erg te zijn.

Gebruikt u wel eens zinnen zoals: 'oh, dat gaat wel over' of 'jij bent toch al groot en sterk...'

'Dat gaat wel over' zal ik wel eens zeggen tegen een kleuter. Het gaat ook echt wel over. 'Jij bent toch al groot en sterk' zou ik niet zeggen.

Merkt u dat kleuters in de klas hun aandacht goed bij één activiteit kunnen houden?

Sommigen wel, anderen dan weer helemaal niet.

Hoe komt dit dan volgens u?

Omdat ze te veel afgeleid worden, omdat ze met te veel dingen tegelijkertijd bezig zijn, te nieuwsgierig zijn, alles tegelijkertijd willen doen. Zo is er een kleuter in mijn klas die alles wil doen, maar ze doet dan ook alles maar rap, rap, rap,... Ze zou het eigenlijk beter kunnen, maar ze wilt te veel dingen doen en denkt: 'ik moet dat nog en dat nog en ik wil daar ook nog mee spelen.'

Merkt u in de klas dat kinderen handelen op 'automatische piloot'? Daarmee bedoel ik dat ze bepaalde handelingen uitvoeren vanuit een bepaald automatisme. Bv: een duw geven wanneer iemand iets afpakt zonder er over na te denken.

Bij enkelen wel, dan zeg ik na het voorval: 'denk eens eerst na, voor je iets doet' en ik waarschuw hen voor de gevolgen, vraag of zij dat leuk zouden vinden,... Ik probeer hen te leren om eerst tot drie te tellen en dan pas te reageren.

Even een stop inlassen voor het reageren.

Ja, inderdaad. Ze reageren anders te impulsief, maar je hebt nu eenmaal ook kinderen die impulsief zijn. Dan probeer ik dat in te dijken, maar dat lukt niet altijd.

Merkt u soms een 'automatische' reactie bij een wijziging in het dagverloop? Er is bijvoorbeeld afgesproken om de koek en drank na de speeltijd te doen in plaats van ervoor, maar enkele kleuters nemen toch hun koek en drank nog voor de speeltijd klaar.

Ja, dat merk ik wel eens: normaal eten de kleuters hun koek voor de speeltijd en drinken ze iets na de speeltijd. Op dinsdag hebben ze na de speeltijd turnen en moeten koek en drank voor de speeltijd gebeuren. Op een andere dag zijn er ook wel eens kleuters die hun koek en drank tegelijkertijd nemen. Ze maken geen onderscheid tussen de dagen. Als een andere kleuter dit gezien heeft, dan neemt die ook zijn koek en drank tegelijkertijd.

Ik heb dit schooljaar ook enkele kinderen die bijvoorbeeld tijdens een kringspel gewoon rechtstaan en hun drankje nemen omdat ze dorst hebben. Ze staan er niet bij stil, ze doen dat gewoon. Ik weet niet of dat ook te maken heeft met hun 'automatische piloot'. Deze kinderen zijn gewoon vaker impulsief, minder gebonden aan structuur. Langs de andere kant merk je dat ze toch net meer nood hebben aan structuur: wanneer de dag anders begint, merk je dat zij heel de dag drukker zijn en met zichzelf geen blijf meer weten.

Merkt u vaak dat kinderen in het verleden of in de toekomst leven? Hoe uit zich dat dan?

Ik denk dat kleuters toch wel meer gericht zijn op het nu. Het enige voorbeeld van in de toekomst leven is misschien wanneer er een feestje op komst is. Kleuters zijn meestal met dit moment bezig. Ze moeten natuurlijk ook leren plannen, dit is voor sommigen wel moeilijk. Wanneer kleuters een spel aan het spelen zijn, zijn ze alleen maar daar mee bezig, behalve het meisje dat denkt: 'oei, ik moet dat, dat en dat nog doen' zij is er met haar aandacht niet helemaal bij. Met het verleden zijn ze eigenlijk niet echt bezig.

Doet u in de klas vaak aandachtspelletjes?

Ja, eigenlijk wel.

Welke spelletjes zijn dit dan zoal?

Bijvoorbeeld het KIM-spel.

Hebben deze spelletjes volgens u invloed op de manier waarop zij zich gedragen of reageren doorheen de dag?

Ik hoop dat. Het is natuurlijk de bedoeling van deze spelletjes om hun aandacht te verhogen, dit is ook belangrijk toe naar later voor op de schoolbanken.

Merkt u dat de kleuters groeien in het bewust aandacht geven, doorheen het jaar met behulp van de spelletjes?

Ja, ik vind dat wel. Door ouder te worden kunnen ze zich langer concentreren of stilzitten tijdens een activiteit of een werkje.

Ik doe vaak ook dat we even aandacht schenken aan het rustig worden. Dan zeg: 'oké mannen, we hebben het nu even druk gehad, we gaan nu even op de bank zitten en houden ons handje op ons hart. We voelen wat dat doet. Nu gaan we even een rustmoment inlassen. Daarna gaan we weer eens voelen aan ons hartje wat dat doet. Wat voel je nu?' In het begin van het schooljaar waren er kinderen die dit helemaal niet konden. Zelfs geen twee seconden, maar die het nu perfect kunnen. Soms doen ze het zelfs vanzelf op momenten.

Bedankt voor het interview.

Geen probleem. Het is graag gedaan.

Bijlage 2: interview met Ann Van Meldert

Verslag interview met Ann Van Meldert (2011-06-10)

Ann Van Meldert is klasjuf in de tweede kleuterklas (4-jarigen) in de basisschool 'de knipoog' te Rijmenam. Dit schooljaar heeft ze 21 kleuters in haar klas.

Zijn er in de klas doorheen de dag momenten waarop jij zelf stress ervaart? Dat je denkt:

'het is hier te druk voor mij.'

Soms.

Welke momenten zijn dit?

Meestal 's namiddags tijdens het vrij spelen. Voor mij is het soms te druk wanneer ik met een kleine groep bezig ben en de anderen dan te veel lawaai maken. Maar ik ben nogal gevoelig voor geluid. Als je er op let, is er dan eigenlijk niet meer lawaai dan anders, maar dan heb ik er wel meer last van.

Dan hebt u het gevoel 'ik wil hiermee bezig zijn en het is te luid in de klas.'

Ja.

Hoe, denkt u, beleven de kinderen dit zelf op dat moment?

Zij zijn gewoon bezig. Voor hen is er geen verschil met anders.

Zijn er nog andere momenten waarop u zelf stress beleeft?

Als ze flesjes laten vallen: als er één een flesje laat vallen, volgt er meestal snel een tweede in mijn klas. Dat is heel gek. Dan denk ik: 'oh mannen, alstublieft.' Het zijn altijd dezelfde die hun flesje laten vallen: ze zijn dan aan het spelen.

Wat ervaren de kleuters zelf wanneer ze hun flesje laten vallen?

Ze schrikken en soms beginnen ze te lachen. Soms vinden ze het ook wel spannend. Zeker nu op het einde van het schooljaar, want dan ben ik soms even lastig.

Het is al een grote stap dat u zich daar zelf bewust van bent.

Ja, dan ben ik soms even lastig.

Zeg je dat dan ook tegen hen?

Ja, ik vlieg niet uit tegen hen, maar ik voel me dan wel wat boos omdat het elke keer hetzelfde is.

Begrijpen de kleuters dit dan?

Ja, maar de volgende keer is het weer hetzelfde...

Uw gezicht spreekt boekdelen als u eraan denkt.

Ja. Voor de rest weet ik geen moment waarop ik veel druk ervaar. Ik merk wel dat ik, met ouder te worden, minder tegen het lawaai in de klas kan.

Stel je op gebied van lawaai dan duidelijke grenzen voor de kleuters?

Ja, dan zeg ik dat ze rustiger moeten spelen en als ik het nog eens moet vragen, moeten ze vijf minuten stil spelen.

Ze weten dat dan al op voorhand?

Ja. Als ze dan nog door blijven gaan met lawaai maken, dan zet ik ze even aan de tafel met speelgoed, maar dit is nooit langer dan vijf minuten. Dit vinden ze niet leuk. Dit is vooral belangrijk voor mezelf.

Je moet het zelf natuurlijk volhouden.

Ja, ik denk wel dat dit komt met ouder te worden. Ofwel maken de kinderen tegenwoordig meer lawaai, dat weet ik niet.

Hebben de kinderen vaak onderling ruzie in de klas?

Nee, dat valt mee. Ik heb heel veel jongens in de klas, zij zijn heel direct in hun manier van reageren. Nee, ik heb eigenlijk weinig ruziemakers.

Als er toch eens een ruzie voorkomt in de klas, kunnen de kleuters dan zelf aan u komen vertellen waarom er ruzie is?

Ja, ze komen dan vertellen wat er gebeurd is. De andere geeft dan zijn kant van het verhaal. Dan probeer ik hen elk hun verhaal te laten doen en vraag ik hoe ze het volgende keer beter kunnen doen. Meestal heb ik dus een gesprek met die twee kinderen samen, want ik vind het belangrijk dat ze leren sorry zeggen tegen elkaar. Eigenlijk doen de kinderen dit jaar dat vrij goed volgens mij.

Kunnen ze ook vertellen hoe zij zich in de situatie voelen? Of is dit moeilijk voor hen?

Dat is nog een beetje moeilijk. Als ze boos zijn, kunnen ze dit benoemen. Maar niet wanneer zij bv. bang zijn omwille van iets. Maar ja, bij een ruzie gaat het meestal over boos zijn.

Andere gevoelens, zoals bang zijn, is voor hen moeilijker om te benoemen?

Ja, vooral bang zijn is moeilijk.

Help je hen er dan bij om hen zelf te laten merken dat ze zich zo voelen op een bepaalde manier? Door het zelf te verwoorden of met prenten of... ?

Ik doe het niet met prenten, maar gewoon door vragen te stellen. Wanneer je eens werkt rond gevoelens, zou ik dat wel met prenten doen, maar op een gewone dag, als er iets gebeurt, niet.

Helpt het dan wanneer de kinderen tot hun eigen ervaring komen? Wanneer u deze vragen stelt.

Ja, maar het is nog moeilijk om het zelf te verwoorden op deze leeftijd. Nu begint het beter te lukken, maar in het begin van het schooljaar was het echt heel moeilijk om dat zelf te verwoorden.

U merkt dus wel een groei?

Ja, naargelang ze ouder worden wordt dit gemakkelijker. Het is ook: hoe langer je er a mee bezig bent, hoe meer ze zich deze manier eigen gaan maken.

Ik vind het ook altijd een uitdaging om de kinderen te leren om samen te spelen. Als er iets verkeerd loopt, dan is dit niet erg, maar ze moeten het wel weer goed maken. Ik heb niet graag dat er iets 'blijft hangen' wanneer ze naar huis gaan.

U wilt dat alles snel wordt opgelost.

Ja. Soms maak ik zelf ook eens een fout en dan zeg ik ook sorry tegen hen. Dan schrikken ze wel, want dat lijken ze niet gewend te zijn. Wanneer ik een fout maak, dan zeg ik: 'Sorry mannen, ik had dat niet op die manier moeten doen...'

Als ik nu echt heel moe ben en er gebeurt iets, dan durf ik soms wel kwaad reageren, maar dat gebeurt echt niet dikwijls. Dan zeg ik sorry waar alle kinderen bij zijn: ik vind dat ze allemaal moeten horen dat ik zeg: 'ja sorry, ik was moe en ik moet dat eigenlijk

niet op die manier doen. Ik kon het ook anders doen.’ Dat is ook voor hen een leerpunt en voor mij ook. De kleuters mogen zien dat ik ook niet perfect ben.

Wanneer u met een bepaald gevoel zit dat uw omgang met de kleuters kan beïnvloeden, probeert u dat dus aan hen duidelijk te maken.

Ja, ik denk dat dat belangrijk is. Dan kunnen zij ook beter volgen. Iedereen heeft het wel eens lastig, ik kan het ook wel eens lastig hebben. Vanaf de moment dat ik merk dat ik anders reageer dan normaal, zeg ik de kinderen wat er scheelt. Ik vind ook dat de kinderen dat verdienen.

Ik ga even een situatie schetsen. Stel: u bent op de speelplaats en staat met een andere juf te praten, er komt een kind wenend naar jullie toe, maar je bent al in gesprek. Hoe reageer je op de kleuter die naar u komt?

Gewoonlijk stop ik dan met te babbelen, tenzij het iets is dat ze gewoon komen zeggen. Je merkt het heel snel aan kinderen wanneer ze een probleem hebben op de speelplaats. Dan zal ik er meestal wel tijd voor maken.

Stel dat het kind gevallen is, het heeft een lichte schaafwonde: niets heel ergs.

Ik merk dat ik dan toch stop met babbelen. Er zijn andere momenten waarop je kan verder babbelen.

Wat zegt u dat tegen het kind?

Als het kind gevallen is, zeg ik: ‘kom, we gaan u verzorgen.’

U zou dus niet zeggen: ‘oh, dat gaat wel over, jij bent toch al groot en sterk...’

Dat? Nee. Dat kan ik me niet voorstellen. Ik vind dat ook zo’n stom antwoord.

Waarom vindt u dat een stom antwoord? Wat is uw gevoel bij het antwoord?

Ja, je moet zelf maar eens vallen. Dat doet echt pijn, hoor. Al is het maar een klein schrammetje. Als je tegen een kind zegt: ‘dat gaat wel over’ of ‘je bent al groot en sterk, jij kan daar tegen’, dan denk ik: ‘dan kunnen zij zichzelf toch niet meer volgen?’ De dingen die ze voelen, mogen ze niet meer zeggen, want ze moeten groot en sterk zijn. Ik vind dat een slechte reactie: als je zelf pijn voelt mag je dat toch zeggen?

Soms, als ze blijven doorgaan, zeg ik: ‘probeer eens rustig te worden.’ Dan gaat het meestal wel wat beter, je moet ze ook proberen rustig te krijgen. Soms komen ze over

hun toeren naar mij voor bijna niets. Wanneer je probeert hen rustig te maken, gaat het snel beter. Sommigen zijn ook in paniek als ze gevallen zijn, ze zijn dan misschien bang. Zeker de kleintjes zijn overstuurd als ze vallen. Het lijkt wel of ze denken dat ze gaan sterven of zo.

Hoe ga je daar dan mee om?

Ik zeg: 'kom even bij mij zitten' of 'probeer even rustig te worden.' Maar wat betekent het dan voor de kleuter... Ik zeg vaak: 'probeer rustig te ademen: heel traag.' Het is heel leeftijdsgebonden: de tweeënhalfjes neem je gewoon bij je om ze te troosten. De vierjarigen kunnen eigenlijk zelf weer rustig worden.

Merkt u dat kleuters in de klas hun aandacht goed bij één activiteit kunnen houden?

Soms, maar niet altijd. Vooral als er heel veel 'doe-dingen' bij zijn, lukt dat. Sommige dingen liggen kinderen ook meer. Wanneer ze zelf de activiteit kunnen kiezen, lukt dat gemakkelijker dan wanneer het iets is dat ze niet graag doen. Dat heeft met interesse te maken.

Merkt u in de klas dat kinderen handelen op 'automatische piloot'? Daarmee bedoel ik dat ze bepaalde handelingen uitvoeren vanuit een bepaald automatisme. Bv: een duw geven wanneer iemand iets afpakt zonder er over na te denken.

Ja, maar daaraan ben ik een heel schooljaar aan het werken en ik merk op het einde van het jaar dat ze dat niet meer doen.

Hoe heeft u daar dan aan gewerkt?

Als er iets gebeurt, bv. een meisje dat terugduwt, maak ik tijd om dat te bespreken met de kleuters: 'hoe kan je dat nu anders doen?' Doorheen het jaar worden ze ook groter in hun denken.

Ze worden er zich meer bewust van?

Ja, ik denk dat. Je moet natuurlijk ook aanleren hoe de kleuters in een bepaalde situatie op een andere manier kunnen reageren. Ik vraag meestal: 'zou jij het leuk vinden als ze jou zouden slaan wanneer je iets hebt afgenomen?' Sommigen zijn dan heel stoer en zeggen 'ja'. Dan zeg ik: 'ok, dan mag jij nu slaan.' Alle kleuters die ik tot nog toe in de klas

had zeiden op dat moment: 'nee, nee, ik vind het niet leuk.' De eerste, stoere reactie is dan doorprijkt.

Merkt u vaak dat kinderen in het verleden of in de toekomst leven? Hoe uit zich dat dan?

In plaats van in het nu... Dat weet ik niet.

Als ze iets vertellen, zijn ze vaak bezig met wat ze gedaan hebben of met wat ze nog gaan doen. Voor de rest valt het mij niet echt op.

Denkt u dat kinderen heel gericht zijn op het nu, in tegenstelling tot volwassenen?

Van het moment dat ze in de klas zijn, zijn ze echt wel in de klas, denk ik. Alleen 's morgens in de zithoek vertellen ze dingen die ze gedaan hebben.

Hoe merk je dat de kinderen in het hier en nu aanwezig zijn?

Dat ze volop bezig zijn met spelen of met dingen te doen. Het is mij nog niet opgevallen dat ze veel in het verleden of in de toekomst bezig zijn.

Het zijn dus bewuste kinderen?

Met wat ze bezig zijn? Ja, ze zijn gewoon bezig met de dingen waar ze op dat moment mee bezig zijn. Misschien is dit anders bij vijfjarigen, dat weet ik niet. Ik heb altijd vierjarigen of de tweeënhalfjes gehad. Bij de vierjarigen heb ik niet de indruk dat ze veel in het verleden of de toekomst leven. Alleen wanneer je een gesprek hebt, vertellen ze over iets dat gebeurd is of nog zou gebeuren. Maar dat is bij ons ook zo.

Doet u in de klas vaak aandachtspelletjes? Bv: het KIM-spel.

Ja, eigenlijk alle dagen wel even iets. Ik voorzie dit niet altijd, maar ik heb er een aantal in mijn hoofd. Als het dan echt te druk is, of ik heb nog wat tijd, dan doe ik meestal zo'n spelletje om ze er terug een beetje bij te halen.

Welke spelletjes zijn dit dan zoal?

Zoals je daarnet zelf zei: negen voorwerpen op de grond, daar doe ik dan een doek over (of ze moeten even weggijken. Ik haal één voorwerp weg en dan moeten zij zeggen welk voorwerp weggenomen werd. Of iemand gaat even achter het huisje zitten. Dan zijn er twee kinderen die van plaats verwisselen.

Het is dan vooral op het kijken gericht?

Ook op luisteren: muziekjes verstoppen in de klas die ze moeten proberen te vinden.

Ruikspelletjes doe ik niet vaak. Omdat dat zich volgens mij niet goed leent om klassikaal te doen. Tenzij wanneer je op uitstap bent, dan schakel ik wel vaker hun neuzen in, omdat ik dit als kind ook vaak deed. Ik merk dat ik dat nu bijna niet meer doe. Wanneer ik met hen op stap ben en we komen bloemen tegen, dan zeg ik: 'ga er maar eens aan ruiken.' Kinderen ruiken volgens mij veel meer dan volwassenen.

Hebben deze spelletjes volgens u invloed op de manier waarop zij zich gedragen of reageren doorheen de dag?

Dat weet ik niet. Ik weet wel dat ze aandachtsspelletjes leuk vinden en dat ze er even rustig van worden. Bewust je aandacht aan iets geven is volgens mij eigenlijk iets heel moeilijk.

Merkt u dat de kleuters daarin groeien doorheen het jaar met behulp van de spelletjes?

Ja, maar dit is volgens mij niet alleen de verdienste van de aandachtsspelletjes, maar ook van waarnemingen, uitstappen,.... Eigenlijk door het geheel van activiteiten en ervaringen.

Bedankt voor het interview.

Graag gedaan.

Bijlage 3: beeldende verwerking 'mijn eigen ster'





Bijlage 4: gevoelseitjes

