

MINDFULKIDS

Samenvatting van het MindfulKids schoolprogramma

Kinderen leren in de MindfulKids training hoe hun meest waardevolle instrument werkt, namelijk hun aandacht. Tijdens een zesweekse training in de klas ontdekken de kinderen door middel van oefeningen hoe ze hun aandacht bewuster kunnen gebruiken.

De training leert kinderen omgaan met de vele prikkels die op hen afkomen; prikkels uit hun omgeving en prikkels uit hun eigen lichaam en geest. Het werkzame ingrediënt bij de training is mindfulness. De aandachtsoefeningen worden veelal in stilte gedaan. De kinderen zijn tijdens deze stille momenten opmerkzaam voor de geluiden om hen heen, ze letten op wat ze voelen in hun lichaam en proberen een emotie bij zichzelf te herkennen.

MindfulKids draagt bij aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Ze leren over compassie; voor zichzelf en voor anderen. De kinderen leren vaardigheden waar ze de rest van hun leven veel aan hebben. Ze ontwikkelen juist dat stukje zorg en aandacht voor zichzelf waardoor ze beter in staat zijn de grens aan te voelen tussen *druk zijn* en *je druk maken*.

Resultaten van de MindfulKids training

De effecten van de MindfulKids training zijn door de Universiteit van Amsterdam onderzocht in een pilot-onderzoek op drie Amsterdamse basisscholen. In het publieksverslag staat dat de MindfulKids training positieve effecten heeft op weerbaarheid tegen stress en op het functioneren van leerlingen in groep 5, 6 en 7. Kinderen piekerden minder na de training. Ze waren zich bewuster van hun emoties, ervoeren meer geluksgevoelens en vonden het leven begrijpelijker, beter hanteerbaar en meer betekenisvol. Volgens de ouders waren hun kinderen na de training minder angstig en lieten zij een verbetering zien in hun gedrag. Ook zagen ouders een vermindering in slaapproblemen. Sommige van deze positieve effecten vertoonden acht weken na de training nog ontwikkeling. Veel leerkrachten vonden bovendien het klimaat in de klas verbeterd. Het volledige publieksverslag kunt u downloaden van de website van het Centrum voor Mindfulness: www.mindfulkids.nl.

Praktische informatie

De MindfulKids training is geschikt voor groep 5 tot en met 8 en is zo ontworpen dat de training met minimale belasting van de leerkracht in een bestaand schoolprogramma kan worden geïntegreerd. Het programma duurt zes weken; de kinderen krijgen per week twee lessen van een half uur. Er is geen huiswerk. De leerkracht oefent iedere dag vijf minuten met de hele klas.