



MINDFULNESS  
IN HET  
ONDERWIJS

**TOOLKIT**

# MINDFULNESS

Met aandacht en bewustzijn door het leven gaan. Je niet laten (af)leiden door een eindeloze stroom aan gedachtes en oordelen. Handelen vanuit rust en vriendelijkheid. Dat is mindfulness.



## IN DEZE TOOLKIT

- Achtergrond informatie over mindfulness
- Tips & tricks
- Klassikale oefeningen

# MINDFULNESS IN HET ONDERWIJS

Met mindfulness leer je afstand nemen, in verbinding staan met je lichaam, je ervaring en emoties erkennen in plaats van reactief of op de automatische piloot handelen. Het bewustzijn van jezelf maakt dat je keuzes kunt maken en kunt reageren vanuit rust. Vaak zitten we zo vast in patronen of ontwikkelen we deze die ons alleen maar (meer) stress geven. En patronen...die zijn moeilijk te doorbreken.

Daarom vinden mensen die mindfulness toepassen in hun dagelijks leven het vaak jammer dat ze niet eerder begonnen zijn. Maar het is nooit te laat om te beginnen en nooit te vroeg om gezonde patronen te ontwikkelen.



# MINDFULNESS IN HET ONDERWIJS

## Mindfulness in de klas

Kinderen en jongeren zijn volop in ontwikkeling, maar ook de patronen die later bepalend zijn, worden ingebed. Hoe waardevol is het om leerlingen een methode mee te geven waardoor ze meer in verbinding staan met zichzelf, handelen vanuit bewustzijn en geen ongezonde patronen aanleren? Onderzoek wijst uit dat mentale veerkracht sterk ontwikkeld kan worden in deze vroege jaren. Bovendien kan integreren van mindfulness oefeningen door de lesdag heen voor meer rust in de klas zorgen. Een bewuste dagstart of bodyscan oefening na de lunchpauze kan bijdragen aan meer concentratie, rust en optimisme in de klas.

## Mindfulness voor de klas

Het effect van mindfulness in de klas start natuurlijk bij degene die voor de klas staat. Daarnaast hebben leerkrachten, directies en ondersteunend personeel vaak en zeker in de huidige tijd te maken met een hoge werkdruk. Mindfulness is ook hier een middel om rust en ruimte te ervaren in de dagelijkse gang van zaken. En zo kan handelen vanuit rust en bewustzijn ook uitgedragen worden in de leeromgeving. Zo'n leerklimaat geeft leerlingen en docenten handvatten om reactief gedrag te vermijden en veerkracht ontwikkelen



# VAN STRESS..



Juist wanneer je stress ervaart, de gedachtes door je hoofd stormen, je spanning in je lijf voelt en eigenlijk niet meer weet waar je het vandaan moet halen is het inzetten van mindfulness essentieel.

Wanneer je het dagelijks toepast, zal je zien dat je beter met tegenslagen en stress om kunt gaan.

# ..NAAR RUST

Simpelweg omdat je via mindfulness handelt vanuit bewustzijn in plaats vanuit stress.

Ken je dat gevoel waarbij je constant op de automatische piloot zit en je kritische stem over van alles een oordeel heeft? Met mindfulness leer je dit beheersen.

# DE CONSTANTE

Je adem is een constante factor in je leven, een anker, maar ook een constante die signalen afgeeft.

Ben je gestresst? Bang? Dan geeft je korte adem het aan. Ben je ontspannen en rustig? Dan adem je langzaam en diep vanuit je buik.

Je adem geeft niet alleen signalen af. Het is ook een middel om jezelf te kalmeren of op te peppen!



## ADEM IN...

Een oefening voor rust en bewustzijn, die je gedurende de dag meerdere keren kunt herhalen

1. Ga rustig zitten of liggen en sluit je ogen
2. Adem 3 keer diep in (neus) en uit (mond)
3. Laat je adem rustig vanzelf gaan
4. Grond jezelf door bewust contact te maken met de stoel als je zit, of grond als je ligt
5. Laat de gedachten die komen zonder oordeel
6. Leg je focus op je buik en voel je ademhaling
7. Breng een korte pauze tussen elke in- en uitademing
8. Glimlach



5 min

# MET AANDACHT

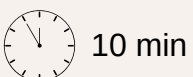
Wanneer je dingen met aandacht doet, behoudt je focus. Dit betekent dat je minder afgeleid wordt door externe prikkels en je eigen gedachtes. Dat zorgt dan weer voor rust, waardoor je dingen vanuit jouw kracht kan doen.

**Wist je dat** we dagelijks zo'n 120.000 prikkels verwerken? In de Middeleeuwen lag dit aantal een stuk lager met 25.000 prikkels!

## NEEM DE TIJD

Neem een taak waar je tegenop zit en zet een timer op 10 minuten. Zet alles op 'stil' of 'niet storen' zodat er echt stilte ontstaat en de afleidingen minimaal zijn.

In de komende 10 minuten, ga je je met volledige focus op deze taak richten. Het maakt niet uit hoe snel je bent. Zorg ervoor dat je volledig bent toegewijd aan deze taak en houd je adem rustig.



10 min

10 minuten voorbij? Bedenk voor jezelf hoe dit voelde en wat er goed ging?

# STRESS SOS

Werkdruk? Prestatiedruk? Een naderende deadline? Een te lange to do lijst? En een tornado aan gedachtes in je hoofd?  
Druk op de pauze knop!

De druk vertelt je dat je belang hecht aan hetgeen dat gedaan 'moet' worden. Dat is positief. Maar de druk maakt het moeilijk(er) om je taken te volbrengen.

Dus hoe gaan we nu op de juiste manier verder?

## SOS

Ontspan je nek, je schouders en je kaak!  
Focus op een punt in je lichaam en verplaats je aandacht langzaam verder vanaf dat punt door je lichaam  
Vind rust..pas op de plaats



# SCENARIO'S

Start met het kalmeren van je ademhaling door een paar keer diep in- en uit te ademen.

1. Ga rustig zitten of liggen en sluit je ogen
2. Wat is het ergste dat kan gebeuren? Schrijf dit in een paar zinnen op een stuk papier
3. Hoe voel je je als je hieraan denkt?
4. Wat is het beste dat kan gebeuren? Schrijf dit in een paar zinnen op een stuk papier
5. Hoe voel je je als je hieraan denkt?
6. Bedenk drie dingen die je nu kunt doen om dichterbij het beste scenario te komen
7. Glimlach en start!



5/10 min



# MINDFULNESS

Wil je leren hoe je mindfulness & progressie-gericht werken kan integreren in je dagelijkse (werk)leven? We bieden trainingen aan teams, leerlingen en 1-op-1 coaching



## IN STUDIUM

Meer weten over workshops voor leerlingen en docenten in het basisonderwijs, middelbaar onderwijs en hoger onderwijs? De workshops kunnen klassikaal gegeven worden of in kleinere groepen van 8-10 personen.

[www.instudium.nl/mindfulness](http://www.instudium.nl/mindfulness)

We bieden een basisworkshop van 2,5 uur tot een uitgebreid trainingstraject van 8 sessies



Direct een offerte aanvragen?  
Mail naar [info@instudium.nl](mailto:info@instudium.nl)