

Ontdek mindfulness voor minder stress en méér zelfvertrouwen in en voor de klas



Mindfulness wordt steeds populairder in het onderwijs. En dat is niet zonder reden, het levert namelijk prachtige resultaten op. Zo staan leraren meer ontspannen voor de klas en hebben leerlingen meer rust en zelfvertrouwen. Door kinderen al op jonge leeftijd kennis te laten maken met mindfulness kan voorkomen worden dat ze stressvolle reactiepatronen ontwikkelen, die soms een leven lang in de weg staan. Hoe eerder je deze stressvolle patronen leert omzetten naar iets positiefs, hoe beter.

Bewust leren omgaan met je aandacht

Het leren richting geven van je aandacht, zodat je focus en concentratie worden vergroot is uiteraard ook in het onderwijs van belang. Leerlingen en docenten worden overspoeld met informatie en er is veel energie nodig voor het verwerken van deze prikkels. Mindfulness kan helpen om cruciale rustmomenten in te lassen. Tijdens deze rustmomenten leer je informatie te verwerken en op te laden voor het volgende 'studiemoment'. "Mindfulness kan scholieren veel handvatten bieden. Het draagt bij aan het verminderen van en beter kunnen omgaan met stress, maar kan ook bijdragen aan het verbeteren van concentratie, geheugen, zelfbewustzijn, emotieregulatie en zelfvertrouwen. Het biedt de mogelijkheid om de aandacht naar het huidige moment te brengen zonder te oordelen", aldus In Studium orthopedagoog en mindfulness trainer Lisa Samateh.

Mindfulness in het onderwijs

De verschillende onderwijs fases hebben ieder hun eigen uitdagingen. Zo vormt het primaire onderwijs een belangrijke fase in de ontwikkeling van kinderen. In deze tijd leren ze veel in een omgeving die blijft veranderen. Mindfulness heeft in deze ontwikkelfase een positieve invloed op het vergroten van de rust en bewustwording van kinderen. Bij leerlingen op het voortgezet onderwijs zijn het lichaam en brein volop in ontwikkeling. Dit, en de uitdagingen die de huidige tijd met zich meebrengt, zorgen voor veel onrust. Mindfulness helpt jongeren om op een vaardige manier met hun 'binnenwereld' om te gaan.

Mindfulness workshops

In Studium biedt mindfulness workshops aan voor leerlingen in het basisonderwijs, middelbaar onderwijs en hoger onderwijs. De workshops kunnen klassikaal gegeven worden of in kleinere groepen van 8-10 personen. Naast mindfulness workshops voor leerlingen, worden er ook mindfulness trainingen aangeboden voor docenten. In deze training leren docenten om mindfulness toe te passen tijdens het lesgeven. Na de training ontvangen de docenten een handboek vol praktische tips en oefeningen waarmee ze direct aan de slag kunnen. Via de website van In Studium is een [gratis mindfulness toolkit](#) te downloaden als voorproefje.

Mindfulness uitproberen?

Benieuwd naar hoe het voelt om mindful te werken? Zet je mobiel dan even op stil en..

- Sluit je ogen
- Haal 5x diep adem door je neus en uit door de mond
- Voel waar de spanning in je lichaam zit en ontspan deze punten een voor een
- Als je merkt dat er gedachtes of oordelen opkomen, laat je ze rustig komen en gaan
- Vraag jezelf met welke intentie je je dag wilt voortzetten (bijvoorbeeld: in rust en kalmte of in positiviteit)

Meer weten? Download de [gratis mindfulness toolkit](#).