

Irma Smegen over haar nieuwe boek *Spelen in Stilte*:

# 'Mindfulness brengt rust en concentratie in de klas'

Hoe zorg je ervoor dat kinderen alle prikkels op school en daarbuiten goed verwerken en minder last hebben van spanning? Irma Smegen schreef er een boek over: *Spelen in Stilte*. Een praktisch handboek waarin ze uitlegt hoe je met mindfulness spelen-derwijs kinderen leert zich te ontspannen en zich te concentreren, zodat ze meer in balans blijven.

Anderhalf jaar is Irma bezig geweest met het schrijven van *Spelen in Stilte*. Het is een mooi contrast met haar voorgaande boeken, die allemaal gaan over spelen in de klas. 'In die boeken staan meer actieve vormen van spel, waarbij kinderen hun energie even kwijt kunnen en spelend taal ontwikkelen. Omdat ik zelf uit het onderwijs kom en zie dat er veel op het programma staat en de druk soms hoog is, besloot ik een boek te schrijven met oefeningen om meer rust in de klas te brengen. Want naast veel ruimte om te bewegen, is de andere kant net zo belangrijk: rust, de tijd nemen voor jezelf en voelen waar je staat. Het leven in onze maatschappij is vaak erg gejaagd, ook op school. Er komen veel prikkels op kinderen af. Niet alleen in het echte leven, maar ook via digiborden, tablets en computers. Het is denk ik heel belangrijk om te weten hoe je ook pauze kunt nemen.'

## 'Het is helemaal niet vaag'

Irma past mindfulness elke dag toe. 'Mindfulness maakt je meer bewust van alle aspecten van het leven. Het kan je intenser laten genieten en houvast geven bij kleine en grote stormen, in je lijf, in je omgeving of in je gedachten. Je leert open te staan en met een vriendelijke houding jezelf te accepteren zoals je bent en het leven te aanvaarden zoals het is. Ik denk dat er veel handvatten zijn om mindfulness ook in de klas te gebruiken, voorafgaand aan een les of tussendoor.'

De oefeningen in het boek zijn door 25 scholen getest. 'Ik had een oproep gedaan op LinkedIn en Facebook wie de conceptoefeningen wilde testen. Sommige leraren waren bekend met mijn eerdere boeken, anderen niet. Een deel van die leraren was bekend met mindfulness, een ander deel totaal niet. Er was ook een leerkracht die schreef dat ze had gedacht dat mindfulness heel vaag was, maar ze koppelde daarna



Irma Smegen

Tekst:  
Daphne Doemges-Engelen

Fotografie:  
Aangeleverde foto's en Shutterstock



### Filmpjes zien?

Kijk voor aanvullende informatie en trainingen op: [www.speleninstilte.nl](http://www.speleninstilte.nl).



*Spelen in Stilte: Mindfulness in de klas* is te bestellen op [www.speleninstilte.nl](http://www.speleninstilte.nl) of in de boekhandel. Een inkoop-exemplaar staat op [www.leuker.nu](http://www.leuker.nu).

10% van de winst van het boek gaat naar de stichting HeART 4 Education. 'Van dat geld wil ik trainingen geven en leermiddelen schenken aan scholen in landen met minder budget.'

terug dat het boek juist heel concrete opdrachten bevat. Ik ben heel blij met alle feedback: niet alleen van de leraren, maar ook van de kinderen. Aan de hand van deze feedback heb ik sommige oefeningen geschrapt of ietsje veranderd. De feedback liet zien dat scholen mindfulness in de klas inderdaad waardevol vinden.'

### Tijd ervoor?

Het programma in de klas is vaak overvol. 'Er zullen daarom misschien leraren zijn die denken geen tijd te hebben voor mindfulness. Maar er zitten oefeningen bij van twee tot vijf minuten. Je kunt het opbouwen naar een kwartier, maar dat hoeft niet. Het kost niet veel tijd, het is juist een investering. Want daarna merk je dat de kinderen vaak gemakkelijker werken, ze zijn meer geconcentreerd.'

Bij mindfulness denken veel mensen aan stilzitten, maar bij mindfulness kun je ook in beweging zijn. 'Bij sommige oefeningen gaan kinderen samenwerken, bewegen, samen eten en drinken of iets maken. Bij het boek hoort een website waarop ook rustgevende muziek is te vinden. Ik hou heel erg van muziek en weet dat de energie van muziek je kan raken. Niet alle kinderen zijn bekend met klassieke en akoestische muziek. Daarom vroeg ik musici of ze bereid waren om een nummer beschikbaar te stellen. Er is een selectie ontstaan van prachtige muziek, heel mooie rustige nummers in verschillende stijlen en uit verschillende landen. Het is heel fijn, zo bleek ook in de testscholen, om de muziek op de achtergrond te laten draaien tijdens de mindfulnessoefeningen. Het brengt kinderen ondertussen in contact met muzieksoorten die ze niet kennen. Uit onderzoek blijkt dat als kinderen daar op jonge leeftijd mee in contact komen, ze een bredere interesse ontwikkelen. Het luisteren naar muziek kan overigens ook een mindfulnessoefening op zich zijn.'

Een oefening die veel werd gekozen, is een spiegel oefening. Twee kinderen gaan tegenover elkaar staan, één kind maakt langzame bewegingen, en de ander doet die na. Irma: 'De rustige muziek eronder geeft een prettige sfeer. Dat vonden zowel kinderen als leerkrachten een fijne oefening, bleek uit de feedback.'

### Voorbeeld: iets maken

Iets maken kan een prettige manier van aandachtstraining zijn. Soms gaat het vanzelf en zonder moeite. Je concentratie is bij wat je doet en je gedachten zijn rustig. (...) Je oefent om je aandacht op iets te focussen en hoe het eindresultaat eruitziet, is niet van belang. Het is een oefening in het loslaten van oordelen.

*Stel je voor dat je dansende handen hebt. Ze kunnen alle kanten op en gaan nu een soort rondedansje maken. Dat gaat zo goed dat je besluit om een krijtje in de handen te stoppen, zo komt de handendans op het papier terecht.*

### Feedback van de kids en leraren:

Mare, 9 jaar: 'De klas wordt heel stil en dat vind ik fijn.'

Leerkracht groep 6-7-8: 'Het programma is vaak overvol. Het is echt waardevol om tijd in te plannen hiervoor, want het geeft daarna weer energie!'

Leerkracht van een groep met zeer moeilijk lerende kinderen: 'Mijn leerlingen zijn in staat zich gedurende korte tijd te concentreren, deze oefeningen lenen zich hier perfect voor.'

Milano, 8 jaar: 'Ik vond het eerst raar. Maar de jaguar bij Jungle Book ging ook zo buigen ...'

Leerkracht groep 4-5: 'Zelf de rust opbrengen om tijd voor mindfulnessoefeningen te nemen gaat steeds beter. Ik blijf erg bereid te zijn om tijd te maken voor dit rustmoment op de dag.'



### Onderzoeksresultaten

Het boek bevat naast concrete oefeningen ook achtergrondinformatie over mindfulness. 'Daarnaast schrijf ik over onderzoek naar de effecten van mindfulness in de klas. Ik heb alles wat maar los en vast zat over mindfulness in relatie tot onderwijs gelezen, want in andere landen, zoals Amerika, wordt dit al langer toegepast. Het welzijn van kinderen is een belangrijk aspect van schoolsucces waar mindfulness direct invloed op kan hebben. De sfeer en het pedagogisch klimaat verbeteren. Kinderen kunnen zich beter concentreren en ze ontwikkelen compassie. Het empathisch vermogen groeit, kinderen zijn aardiger voor zichzelf en anderen, weten beter wat mensen van hen verwachten en wat ze zelf van anderen kunnen verwachten, krijgen meer zelfvertrouwen en hebben minder snel een oordeel.' Of het de schoolresultaten nu verbetert of niet, Irma hoopt vooral dat de kinderen de oefeningen met plezier doen. 'Ik hoop dat ze hiermee handvatten krijgen om even zichzelf tot rust te brengen of te voelen waar ze zelf staan. Dat ze weten dat ze daar zelf de hand in hebben. Dat is iets dat je kunt aanleren. Het heet niet voor niets een mindfulnessoefening.'

*'Bij mindfulness denken veel mensen aan stilzitten, maar bij mindfulness kun je ook in beweging zijn.'*