

# Mindfulness voor de jeugd



Trainer Guendela Calmes en co-trainer Varouna Baroud kijken tevreden terug, maar ook meteen vooruit. FOTO'S SOLANGE HENDRIKSE

## Jongeren leren effectiever met gedachten en emoties om te gaan

Ongeveer veertig leerlingen van twee brugklassen van vsbo Maris Stella namen afgelopen februari deel aan de cursus 'Mindfulness op school'. In deze speciale editie van het programma stonden mindfulness en weerbaarheid centraal. Helaas moest het programma door de lockdown vroegtijdig worden afgebroken. Gelukkig kon de cursus begin juni alsnog voltooid worden en kregen de leerlingen hun certificaat uitgereikt van trainer Guendela Calmes (Edumix) en co-trainer Varouna Baroud (Kampioen Training Curaçao).

DOOR SOLANGE HENDRIKSE

**M**indfulness is bewust zijn in het moment en is eigenlijk een heel simpele vorm van meditatie. Via praktische oefeningen, leer je je aandacht te sturen naar datgene, waar je op dat moment mee bezig bent. Die extra aandacht helpt je effectiever met gedachten en emoties om te gaan.

Ook op Curaçao wordt mind-

fulness steeds populairder in het onderwijs. De gedachte daarachter is dat het bijdraagt aan een positiever pedagogisch klimaat, wanneer leraren en leerlingen met meer aandacht voor zichzelf en elkaar omgaan. Mindfulness kan bovendien gericht worden ingezet bij klassen die structureel druk zijn, waarin gepest wordt of waarin veel kinderen zitten met gedragsproblematiek. Al deze factoren kun-

nen zorgen voor een onveilige sfeer en overprikkeling van kinderen. Mindfulness helpt om de rust terug te brengen, bij zowel leerling als leraar. Calmes, de bedenker van het programma 'Mindfulness in de school', is zelf lerares en weet dus uit ervaring hoe belangrijk deze methode in de klas kan zijn. Het viel haar op dat haar leerlingen vaak onbewust waren van hun eigen handelen en de gevolgen ervan. Calmes: „Leraren zijn vaak alleen maar bezig met zenden. Maar er is minder aandacht voor hoe een leerling deze informatie het beste kan ontvangen en verwerken.” Vanuit haar behoefte de leerlingen meer handreikingen te geven om zich beter te kunnen ontwikkelen, ging ze op zoek naar manieren om een rustige leeromgeving te creëren. Vanuit die passie werd ze uiteindelijk 'Certified Mindfulness Educator' en ontwikkelde vandaaruit verschillende programma's, om de kinderen van Curaçao kennis te laten maken met mindfulness.

„Mindfulness is absoluut

niet zweverig. De oefeningen zijn gericht op bewustwording, maar moeten naast leerzaam vooral ook leuk zijn. Behalve fysieke oefeningen, zoals balanceren op een wiebelbord, of ademhalingsoefeningen, zijn er ook kringgesprekken en individuele oefeningen, gericht op thema's als zelfwaardering en dankbaarheid. Het doel is kinderen op een zo laagdrempelig mogelijke manier uit te dagen, meer aandacht te hebben voor wat ze denken, voelen en doen. Via de oefeningen leren de kinderen niet alleen hoe ze zelf tot rust kunnen komen, maar ook hoe ze zich beter kunnen focussen en op een positieve manier met anderen omgaan”, aldus Calmes.

### Samenwerking

Bewuster leren omgaan met jezelf is een mooie start. Maar in een klas gaat het er natuurlijk ook om hoe je omgaat met elkaar. Bij deze editie op het Maris Stella vsbo werd daarom samengewerkt met Baroud. Kampioen Training Curaçao biedt op maat gemaakte workshops en cursussen, gericht op het vergroten van de sociaal-emotionele weerbaarheid van kinderen en jongeren.

Baroud: „Weerbaarheidsoe-

feningen zijn een mooie aanvulling op mindfulness. Daarbij draait het allemaal om het respect voor jezelf en anderen. Het helpt kinderen de vertaalslag te maken van meer rust voor zichzelf, naar meer rust in contact met anderen, bijvoorbeeld in de klas. Daarom was ik meteen enthousiast over dit project. Ik denk dat we samen een mooi programma ontworpen hebben, waarin beide kanten aan bod komen. Naast zelfwaardering wordt er in de weerbaarheidlessen gewerkt aan de sociale omgangsvormen. In groepjes discussiëren de jongeren, bijvoorbeeld over wat respect voor hen betekent en wat zij zelf acceptabel gedrag vinden. Mag je vriendje zomaar je appjes lezen? Is het verstandig om 's avonds een lift aan te nemen? Het gaat er niet alleen om dat jongeren nadenken over wat voor hen belangrijk is, maar ook dat ze leren deel te nemen aan discussies, hun mening durven geven en van elkaars ervaringen kunnen leren.

Ook worden jongeren vaak aangesproken op respect, maar respect naar anderen toe, begint ook weer bij respect voor jezelf. In de lessen is er daarom veel aandacht voor zelfwaardering: Hoe presenteer je jezelf? Waar

ben je trots op? Wat kan je goed? Jongelui zijn door social media veel bezig met hun buitentant. Bijvoorbeeld selfies. Die selfies kun je filteren. Dat kan echter niet bij hoe je je van binnen voelt. Het is opvallend hoeveel moeite veel kinderen hebben, om iets positiefs over zichzelf te zeggen.”

### Mindfulness in de klas

Tijdens de meditatie wordt er af en toe wat onwennig gelachen, of even stiekem een selfie gemaakt. De stem van trainer Calmes klinkt zacht door de stilte: „Concentreer je op jezelf. Durf creatief te zijn. Gun het jezelf om even nergens op te hoeven reageren. Richt je volledige aandacht op waar je nu mee bezig bent.”

Calmes: „De oefeningen werken met name preventief. Je wordt rustiger en leert bewuster keuzes maken en daardoor schiet je minder snel in de stress en ben je meer efficiënt in het dagelijks leven. Het is wetenschappelijk bewezen, dat mensen zich na een mindfulness training, vrolijker, gelukkiger, gezonder en tevredener voelen dan ervoor. Het lijkt misschien simpel, maar door het herhalen van de patronen, komt je hoofd tot rust.”



Calmes met een leerling.



Leren de aandacht naar jezelf te richten.



De leerlingen geven elkaar een luid applaus.



Kunswerken.



Angela Richardson (vijfde van links), directrice vsbo Maris Stella, is enthousiast over de resultaten.



Een en al concentratie tijdens het kleuren.

## Belang mindfulness

Tegenwoordig worden we overspoeld met informatie, met name via social media. De stroom informatie houdt nooit op. Kinderen worden continu geprikkeld, er is altijd afleiding om heen. Ze zijn gewend overall meteen op te reageren. Hun brein krijgt bijna geen tijd meer om al deze prikkels te verwerken. Dit heeft een enorme invloed op hun ontwikkeling, want juist momenten van rust zijn namelijk cru-

ciaal om nieuwe dingen te kunnen leren. Tel daarbij op dat Covid-19 met name op jongeren een enorme weerslag heeft gehad. Uit verschillende onderzoeken blijkt, dat juist bij deze groep meer stress- en depressieve klachten voorkwamen. Veel mindfulnessprogramma's richten zich op klinische settings op de werkvloer. Maar de oefeningen lenen zich er bij uitstek voor, om ingezet te worden op school.



Vanwege het drukke gedrag van de jongens, werd de groep opgesplitst.

Ook tijdens het kleuren is het doodstil in de klas. Even tevoren werd er nog om gelachen, dat kleuren voor kleine kinderen is en werd er van alle kanten geprotesteerd dat ze echt niet zo lang stil zouden kunnen zitten, zonder ook maar een geluid te mogen maken. Nu wordt de stilte slechts verbroken door het gekras van potloden op papier en zitten ze ingespannen te kleuren aan hun tafel en is iedereen, zonder uitzondering, volledig verdiept in zijn of haar kunstwerk.

### Toekomst

Aan het einde van de laatste les plakken de leerlingen briefjes, met daarop wat ze geleerd hebben. „Ik heb geleerd hoe ik kan ontspannen”, schrijft een van hen. Op een ander briefje staat: „Ik kan stop zeggen, zonder meteen boos te worden.” En: „Ik weet wat mijn droom is.”

Voor de meeste leerlingen was het de eerste keer dat ze aan de slag gingen met mindfulness. Ze zijn enthousiast over de lessen en de verbaasde opmerking wordt gehoord: „Ik heb nooit op deze manier nagedacht over ademhalen, maar het helpt echt. Ik voel me relaxed in mijn hoofd, alsof ik heb geslaagd.”

Wanneer de certificaten worden uitgereikt, geven de leerlingen elkaar een luid applaus en kijken de trainers tevreden terug, maar ook meteen vooruit, want hun ambitie is om zoveel mogelijk kinderen op het eiland kennis te laten maken met mindfulness en weerbaarheid. Het fijne van het programma is, dat het op maat gemaakt kan worden, om zo per-

fect aan te sluiten op wat een school nodig heeft, zowel bij het funderend als het voortgezet onderwijs.

### Resultaten

Angela Richardson, directrice van vsbo Maris Stella, is enthousiast over de resultaten. Richardson: „Op het Maris Stella willen we de leerlingen tools meegeven om zich beter te con-

centreren, beter op te letten en zich persoonlijk beter te voelen. We merken al na de eerste lessen, dat de leerlingen er echt profijt van hebben en we vinden het belangrijk dat het niet bij een eenmalige cursus blijft. Daarom willen we nu ook een workshop organiseren voor de leraren, zodat die op dagelijkse basis de tools kunnen toepassen in hun klas.”