



‘Mindfulness’ in de lagere school

Project gerealiseerd met de steun van de Stichting Ga voor Geluk –
www.stichtinggavoorgeluk.be

‘Mindfulnessstraining’ bij lagere school kinderen als middel tot vergroten van hun weerbaarheid in stressvolle en emotionele situaties

Recent is er een toenemende belangstelling en vraag naar de toepassingsmogelijkheden van mindfulness op school. Ook kinderen en jongeren hebben toenemende stress. Dit uit zich vaak in onzekerheid, faalangst, examenvrees.

De toenemende realisatie dat stress en emoties al op jeugdige leeftijd aandacht dienen te krijgen ondersteunt de idee om mindfulness ook een plaats te geven op school. Tot dusver is het vooral in de Verenigde Staten en Canada waar mindfulness wordt toegepast in een groeiend aantal scholen.

De eerste onderzoeksresultaten zijn positief en tonen aan dat eenvoudige op mindfulness gebaseerde technieken een gunstige uitwerking hebben op kinderen, en dit op verschillende manieren. Via aandachtstraining leren ze hun eigen gedachten en gevoelens beter begrijpen en trainen ze vaardigheden om op een gezonde en verantwoorde manier te reageren. Het resultaat is dat ze zich niet langer laten meeslepen door negatieve gedachten, of laten beheersen door angst, boosheid, verdriet of andere ondermijnende gevoelens. Het helpt hen ook hun aandacht bij de leerstof te houden. De concentratie verbetert en het zelfvertrouwen neemt toe, wat doorgaans resulteert in meer enthousiasme en betere schoolresultaten.

Medewerkers van de vzw werkten in samenwerking met het Instituut voor Aandacht en Mindfulness een mindfulness programma uit voor lagere schoolkinderen (www.kiddyminds.be).

De trainingen gaan door in 12 scholen in Oost- en WestVlaanderen en worden wetenschappelijk opgevolgd.