



EDUCATIEVE BACHELOR LAGER ONDERWIJS

Bachelorproef

Van rumoer naar rust

Hoe kan je rustmomenten inbouwen in de
klas?

Voorwoord

Als afsluiter van drie drukgevulde, maar vooral leerrijke opleidingsjaren binnen de *Educatieve Bachelor Lager Onderwijs* aan de Hogeschool PXL, in Hasselt, sluit ik het avontuur af met deze bachelorproef.

Het was soms een hobbelig parcours, met bergen en zeker ook dalen. Ik ben trots dat ik hier vandaag kan staan mét een bachelorproef in handen. Ik hoop dan ook oprecht dat het onderzoek een steun kan zijn bij noden, die zich binnen het werkveld voordoen.

Natuurlijk kwam ik er niet zonder de steun van enkele belangrijke personen.

Een oprechte dank gaat allereerst uit naar de promotor, mevrouw Catherine Roden. Ik was nooit op dit punt gekomen zonder haar kritisch oog, strikte deadlines, tips, ... Ze heeft de taak van "begeleider" en de totstandkoming van de proef zeer warm opgenomen.

Ook de externe partner, basisschool Sint-Rita, verdient zeker een speciale vernoeming. De manier waarop deze basisschool met haar studenten omgaat, is bewonderenswaardig. Ik werd hier zonder enige twijfel toegelaten om mijn onderzoek te voeren.

Het was vooral juf Ingrid, de leerkracht van 1B, die zich in de praktijk over het onderzoek ontfermd heeft. Ik kreeg van haar de kans om te observeren en try-outs te doen. Ook zij heeft geholpen om het ontwerp zo goed mogelijk te doen slagen.

Het is natuurlijk ook dankzij de steun van mijn medestudente, Emily Celis, dat we er samen geraakt zijn. Ook haar wil ik bedanken om in de afgelopen academiejaren altijd klaar te staan, bij welk obstakel dan ook.

Tot slot wil ik ook mijn lieve ouders, mijn zus, mijn vriend en tal van vrienden, binnen en buiten de opleiding, bedanken voor hun steun gedurende dit project, maar vooral algemeen gedurende mijn studieloopbaan.

Tot slot bedank ik ook graag U om deze proef te willen lezen.

Ik wens iedereen veel leesplezier toe!

Caro Lemmens

Sint-Truiden, juni 2022

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Inhoudsopgave.....	4
Inleiding.....	5
1 Oriënteren en richten.....	6
1.1 Het praktijkprobleem	6
1.2 Onderzoeksdoel	7
2 Plannen.....	8
3 Verzamelen en analyseren.....	9
3.1 Wat is rust?	9
3.2 Wat is meditatie?.....	11
3.3 Hoe kan ik meditatie doelmatig organiseren in een eerste leerjaar?	14
3.4 Wat zijn de valkuilen bij het inzetten van rustmomenten?.....	17
4 Ontwerpen	19
4.1 Criteria voor het ontwerp	19
4.2 Omschrijving van de output	21
5 Conclusie en discussie.....	35
6 Reflectie	37
Bibliografie	39
Bijlagen	43

Inleiding

"Meditatie zou een vak op school moeten zijn." (Laureys, 2019)

Een constante stroom van gedachten, die maar niet stopt, zelfs niet tijdens een vrij moment of op de speelplaats. Klinkt vermoeiend hè? Wel, is het ook! Deze bachelorproef heeft als doel, zoals de titel doet vermoeden, dat leerkrachten meer gelegenheid zien tot een moment van rust in de klas en het ook bewust inbouwen om stress en vooral onrust te verminderen.

Een kind moet geregeld kunnen herstellen van de prikkels die zich doorheen de dag voordoen. Het is daarom belangrijk om niet enkel de speelplaats als uitlaatklep te beschouwen, maar ook doelmatig rustmomenten in de klas aan te bieden. In een goed pedagogisch klimaat moet een leerling de ruimte krijgen om zijn of haar hoofd leeg te maken (Klasse, 2016).



Mijn onderzoek past dan ook prima in het model voor een "krachtige leeromgeving" (Van den Branden, 2010), zoals weergegeven in figuur 1.

De blauwe cirkel, positief en veilig klasklimaat, heeft betrekking op het welbevinden van de leerlingen. De rustmomenten, die in deze bachelorproef centraal staan, zouden een effect kunnen hebben op dat klimaat.

Als er meer rust in de klaspraktijk is, versterkt dit dus ongetwijfeld een krachtige leeromgeving, waarin leerlingen beter tot leren kunnen komen.

Figuur 1 Krachtige leeromgeving (Klasse, 2019)

Het idee om te werken rond een rustverhogende techniek is gestart naar aanleiding van een vraag in basisschool Sint-Rita. In haar opvoedingsproject verwijst deze school naar het werken aan een "goed-gevoel-school", zowel voor leerlingen, als voor leerkrachten. Het is vooral juf Ingrid van het 1ste leerjaar, waarmee ik nauw samenwerkte. Ze las in een vakblad informatie over meditatie op school en vraagt zich af of en hoe zij het principe van een rustmoment kan implementeren in haar eigen klas.

In een eerste gesprek legde ze me uit dat haar jonge leerlingen vaak snel de aandacht bij een opdracht kunnen verliezen. Zelf merkte ik tijdens stageperiodes en vervangingen ook al op dat leerlingen geregeld moeilijkheden hebben om zich te concentreren. Ik hoop aan de hand van dit praktijkonderzoek leerkrachten warm te maken om bij kinderen meer en vaker momenten van rust te creëren.

De bachelorproef is onderverdeeld in twee grote delen, het verkennend onderzoek en het ontwerponderzoek. Het verkennend gedeelte licht de opstart van het onderzoek toe. Er zijn veel stappen voorafgegaan aan de effectieve uitvoering. Het is in dit gedeelte dat ik onder andere belangrijke informatie verkregen heb, maar ook duidelijke vragen afbaken.

Via het opzoeken en analyseren van bronnenmateriaal probeer ik in het ontwerponderzoek te achterhalen wat effectief kan zijn om dit specifiek probleem aan te pakken.

In mijn bachelorproef kom ik dus heel stapsgewijs bij een output om leerkrachten bewust te maken van een overprikkelde omgeving, ze om te buigen naar rust en zo mogelijk een grotere aandachtsspanne te creëren.

1 Oriënteren en richten

De fase “oriënteren en richten” dient om onder andere het praktijkprobleem, de begripsomschrijving van de kernbegrippen en het onderzoeksdoel duidelijk te stellen.

De definitie, de werking en de voor- en nadelen van het creëren van meer rust door het inzetten van rustverhogende technieken worden kort toegelicht.

1.1 Het praktijkprobleem

“We leren niet aan kinderen hoe ze zich moeten concentreren, maar verlangen het wel constant.” (Snel, 2014)

Een gegeven waar juf Ingrid, leerkracht van het eerste leerjaar in basisschool Sint-Rita, al een tijd lang over struikelt, is dat rust te weinig aandacht krijgt in het lager onderwijs. Ze is overtuigd van de positieve effecten, die rustmomenten teweeg kunnen brengen, zéker in een eerste leerjaar. Een onrustige omgeving kan storend zijn voor de leerkracht én de leerlingen.

De onrust bij leerlingen kan je opmerken als de betrokkenheid daalt. De leerlingen kunnen zich moeilijker concentreren, luisteren minder goed, treden minder vaak in interactie, ... (Klasse, 2016).

Kinderen groeien op en ontplooiën zich in een steeds meer veeleisende maatschappij, ook wel “prestatie maatschappij” genoemd. Ze worden misschien niet rechtstreeks geconfronteerd met het als maar drukker wordende leven, vol verplichtingen, deadlines, belangrijke activiteiten, enzovoort, maar pikken dit wel op bij de ouders en de leerkracht. Thuis hebben kinderen vaak geen goed voorbeeld van rust meer. Ook op school heerst er een grote leerdruk. Met de beste bedoelingen willen we het niveau steeds hoger tillen en goede schoolcijfers op tafel zien liggen (De Winter, 2009). We willen zo snel vooruitgaan met alles, dat we de gelegenheden tot rust over het hoofd zien.

Omdat we als leerkracht vaak zo sterk inzetten op ons kennisgericht onderwijs, namelijk het behalen van de leerplandoelen en het werken rond een overvol pakket aan thema's, zetten we soms onvoldoende in op hoe het kind zich in de klas voelt (Douglas-Westland, 2016).

Er is nochtans een sterke samenhang tussen rust en aandacht (Benoit, 2010). Als de leerlingen zich niet goed voelen of niet rustig zijn, stralen ze “chaos” en een sterk verminderde aandacht uit. Bijgevolg is er een minder actieve interactie met de leerkracht, maar zijn er ook minder positieve leerprestaties. De leerlingen kunnen door onvoldoende rust ook gevoelens van stress uiten zoals tijdens uitbarstingen of motivatieverlies vertonen.

De storende prikkels of informatiestroom, waar leerlingen mee geconfronteerd worden, zijn vaak moeilijk zelf uit te schakelen. Op een moment dat de leerlingen nood hebben aan rust, maar deze niet krijgen, duikt dan ook ongewenst gedrag, apathie of wegdromen op (Douglas-Westland, 2016).

De algemene oorzaak van een te drukke klassfeer is dat we onze hersenen naast de hoeveelheid aan informatie niet genoeg rustmomenten bieden. Het stresssysteem in onze hersenen staat constant op status “actief” (Hersenstichting, 2021).

Medeleerlingen, die wél rustig of geconcentreerd zijn, kunnen last ondervinden van leerlingen die onrustig gedrag vertonen, omdat ze bijvoorbeeld beginnen wiebelen of roezemoezen.

Ook de leerkracht ondervindt mogelijk invloeden. Denk maar aan het stilleggen van de les, het herhaaldelijk geven van opmerkingen ... (Klasse, 2016).

Uit een gesprek met juf Ingrid en enkele collega's van het eerste leerjaar werd duidelijk dat de nood aan rust zich op elk moment kan voordoen, maar er ook enkele voorspelbare momenten zijn. Ook blijkt dat juf Ingrid eerder al sporadisch technieken probeerde in te zetten, zoals het voorlezen van een verhaal en ademhalingsoefeningen. Hoewel ze hier zelf al mee experimenteerde en kansen tot rust greep, is ze toch nog zoekende om dit meer doorgedreven en gestructureerd aan te pakken rekening houdend met de leeftijd van haar leerlingen.

1.2 Onderzoeksdoel

Het te doorlopen curriculum van een leerkracht weerspiegelt zich vooral in drukgevlude lessen, die steeds voorzien zijn van nieuwe leerstof, drukke werkvormen, enzovoort. Dit terwijl onze basisschoolkinderen ook nog veel momenten van rust nodig hebben (Klasse, 2017).

Juf Ingrid van het eerste leerjaar van basisschool Sint-Rita is volop zoekende naar een manier om meer rustmomenten in de klas in te bouwen.

In co-creatie met juf Ingrid heb ik dit praktijkprobleem aangepakt. We weten al dat er tools beschikbaar zijn, maar de implementatie van rustmomenten is de grootste uitdaging. Omdat we hier samen aan kunnen werken en er veel literatuur te vinden is over het thema lijkt ons dit onderzoek zeker haalbaar. We bakenen hiervoor het doel duidelijk af.

Het doel van mijn onderzoek is nagaan hoe je als leerkracht meer rust kan creëren in de klas. We spreken hier voornamelijk over het preventief inzetten van rustverhogende technieken, zoals bijvoorbeeld een vast ritueel.

We zoeken hierbij naar wat het meest geschikt is en het best past voor leerkrachten én de jonge leerlingen.

Mijn onderzoeksvraag luidt: "*Hoe kan je rustmomenten inbouwen in de klas?*".

Deelvragen	1. Wat is rust?
	2. Wat is meditatie?
	3. Hoe kan ik meditatie doelmatig organiseren in een eerste leerjaar?
	4. Wat zijn de valkuilen bij het inzetten van rustmomenten?

2 Plannen

Voor het plannen van mijn onderzoeksactiviteiten gebruikte ik een Gantt-diagram.

Met het oog op: verzamelen en analyseren									
Deelvraag	Onderzoeksactiviteit	10/'21	11/'21	12/'21	01/'22	02/'22	03/'22	04/'22	05/'22
Deelvraag 1	– Bestuderen van bronnen in de literatuur								
Deelvraag 2	– Bestuderen van bronnen in de literatuur – Bevragen van experts in het werkveld								
Deelvraag 3	– Bestuderen van bronnen in de literatuur								
Deelvraag 4	– Bestuderen van bronnen in de literatuur – Bevragen van een expert in het werkveld								

Met het oog op: ontwerpen									
	Onderzoeksactiviteit	10/'21	11/'21	12/'21	01/'22	02/'22	03/'22	04/'22	05/'22
Product	– Opstellen van criteria – Ontwerpen van criteria in een output – Try-outs in de praktijk – Bijsturing van het product na een eerste praktijkdeel								

3 Verzamelen en analyseren

In deze fase heb ik me verder verdiept in het onderwerp door een verruimend bronnenonderzoek om zo een antwoord op mijn deelvragen te kunnen formuleren. Daarnaast koos ik voor het bevragen van verschillende experts uit het werkveld.

3.1 Wat is rust?

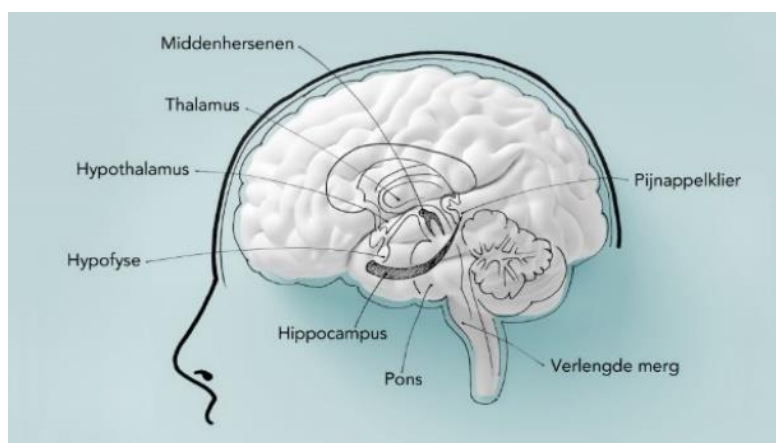
Het is moeilijk om rust te definiëren, want het even “niets doen” wordt in vele ogen gezien en dus ook omschreven als tijdsverspilling, zeker als we hierdoor lestijd verliezen. Als het ritme van ons lichaam aangeeft dat het in de war is, is niet slaap, maar rust de oplossing (MoveMens, 2018). Rust is je hersenen de tijd geven om de werkzaamheden even stil te leggen, waardoor je meer focus en energie creëert (Alephschrijft, 2012).

Als we onrust of stress ervaren, zorgt het lichaam ervoor dat er pijlsnel hormonen vrijkomen, waardoor een of meerdere reacties uitgelokt worden (Hersenstichting, 2021). Wanneer de stressreactie voorbij is, geven de hersenen een signaal, waardoor het lichaam weer kan ontspannen. Deze toestand noemen we “rust”.

De effecten, die stresshormonen op het lichaam hebben, zijn zeer afhankelijk van de leeftijd, het geslacht, de situatie, enzovoort (De Jongh, 2020). Hoe je onrust aanvoelt, is voor iedereen persoonlijk, maar vaak voorkomende symptomen zijn: snel geïrriteerd zijn, vermoeid zijn en nooit het gevoel van ontspanning voelen.

Er zijn twee delen in de hersenen (figuur 2), die door onrust beïnvloed worden.

Eerzijds zijn er de voorste gebieden, die behoren tot de frontaalkwab. Dit zijn de gebieden die uitvoerende functies aansturen. De aandacht zal afnemen, plannen en beslissingen nemen wordt moeilijker. Anderzijds zorgt de hippocampus, in de buurt van de slaapkwab, tot een verminderd vermogen nieuwe informatie in het geheugen op te nemen. Dit deel staat normaal gezien centraal voor het onthouden en navigeren, maar slaat dus even tilt.



Figuur 2 Hersengebieden (Getty Images, 2012)

Omdat de hersenen neuroplastisch zijn, kan je door de juiste mentale training in de hersenen bepaalde netwerken en connecties ontwikkelen (Laureys, 2019). Je zou je eigen gedrag dus kunnen aansturen.

De hippocampus functioneert als uitknop voor negatieve gevoelens van stress en verminderde aandacht. Laat het nu net blijken dat kinderen moeite hebben met het onderdrukken van negatieve gevoelens, waardoor ze hevigere reacties vertonen gedurende een langere periode (De Jongh, 2020). Gestuurde rustmomenten zouden een grote hulp in het onderwijs kunnen zijn om dit te verminderen.

Omdat kinderen de gevoelens moeilijk zelf kunnen sturen, kan meditatie een oplossing vormen. Tijdens meditatie worden de stresshormonen verminderd wat een verhoogde parasympatische activiteit tot gevolg heeft. Hierdoor worden organen, aangestuurd door het autonoom zenuwstelsel, in rust gebracht: de hartslag vertraagt en de doorstroming van het bloed naar de inwendige organen stijgt (Slaviero, 2017).

Ontspannen is voor vele mensen moeilijk. Zo wordt televisiekijken vaak als een bron van ontspanning gezien, maar voor het lichaam betekent dit eerder meer prikkels en dus meer onrust. Je hoofd draait nog steeds op volle toeren (Alephschrijft, 2012). Ook leerkrachten geven snel een eigen invulling aan het begrip rust, want voor velen is een filmpje op YouTube tijdens de middagpauze foutief ook "rust".

We maken voor het vervolg van deze bachelorproef een onderscheid tussen passieve rust, bijvoorbeeld ergens zitten of liggen, en actieve rust, namelijk het meer bewust worden van het eigen denken. Actief rusten klinkt eigenlijk als een tegenstelling. Dat komt doordat je toch je lichaam en geest moet gebruiken om tot rust te komen. Binnen die actieve rust bestaan dan weer verschillende vormen (tabel 1).

Sociale ontspanning	<p>Het leggen van sociale contacten en het onderhouden van relaties met anderen wordt gezien als een vorm van ontspanning. Het stresshormoon wordt hierbij amper vrijgezet.</p> <p>We ervaren geen gevoel van stress, maar van geestelijk welzijn. Dit gevoel kunnen leerlingen bijvoorbeeld ervaren op de speelplaats.</p>
Mentale ontspanning	<p>Multitasken en álles tegelijk willen doen zorgt niet voor rust. Bij mentale ontspanning neem je één per één je taken op en handel je vervolgens dingen af.</p>
Fysieke ontspanning	<p>Een aantal keer per dag is het aangewezen om even neer te zitten en je bewust te worden van je ademhaling. Wanneer je lichaam verder even niets hoeft te doen, zal je automatisch rustiger worden.</p>
Spirituele ontspanning	<p>Het gevoel dat je kan opwekken (bijvoorbeeld tijdens het bidden of mediteren) is te omschrijven als tot jezelf komen, waarmee bedoeld wordt dat je volledig rust kan vinden. Deze "spirituele" handeling kan voor een gevoel van ontspanning zorgen.</p> <p>De spirituele ontspanning is ook bevorderlijk voor aandacht, concentratie en probleemanalyse.</p>

Tabel 1 De vormen van actieve rust (Alephschrijft, 2012)

Bij actieve rust kom je tot rust door bewust aandacht te geven aan wat er in je hoofd omgaat. Actieve rust komt in allerlei verschillende vormen voor, soms zelfs al heel onbewust. Toch is het niet raar om ook gewoon even wat tijd in je agenda te prikken voor actieve rust. Denk maar aan een stevige wandeling in het bos zonder smartphone, in de wachtzaal of in de auto je aandacht op je ademhaling vestigen, ... (MoveMens, 2018).

Rust kan je met andere woorden ook in talloze niet-voorgescreven oefeningen, die makkelijk gedurende de dag gedaan kunnen worden, terugvinden (Garau, 2017). Net omdat die "automatische" vormen van ontspanning, zoals bij sociale en mentale ontspanning, bij kinderen al blijken te werken, is het bewust inzetten rustmomenten binnen de fysieke en spirituele ontspanning in de klas ideaal.

Een veel toegepaste vorm van actieve rust, die past binnen fysieke en spirituele ontspanning, is meditatie. Meditatie wordt tegenwoordig "de ultieme medicatie van de 21ste eeuw" genoemd (Rutten, 2021). Dit verkennen we verder in een volgend deel.

Tussentijdse conclusie

Ook voor kinderen is het goed om te leren stoppen met alsmaar doorgaan, tot rust te komen en te leren omgaan met lastige gedachten en gevoelens (Verkerke, 2022).

In deze bachelorproef ligt de focus op actieve rust. De bewezen effecten van actieve rust zijn groot. Het zou, algemeen gesproken, je brein in balans brengen. Door die optimale conditie van het brein zal je stressweerstand verhogen en zullen je nervositeit en spanningen dalen (MoveMens, 2018).

Omdat juf Ingrid in de dagelijkse routine al (onbewust) inzet op sociale en mentale ontspanning (bijvoorbeeld spelen op de speelplaats tijdens de pauze, taken worden vervolgens aangeboden in de klas) en zuiver spirituele ontspanning te moeilijk is voor jonge kinderen, werd in samenspraak met de partner gekozen om in deze bachelorproef in te zetten op fysieke ontspanning om meer rust in de klas in te bouwen onder de vorm van meditatie.

3.2 Wat is meditatie?

"Meditatie betekent thuiskomen in jezelf." (Thich Nhat Hahn)

We kunnen meditatie gemakkelijkshalve vergelijken met gymnastiek, maar dan gymnastiek voor de hersenen. Zoals bewegingsintegratie tijdens de les goed is voor het lichaam, is meditatie goed voor onze grijze massa (Laureys, 2019). Het is heel moeilijk om een definitie van "meditatie" te geven.

Het is het onder ogen komen van je eigen gedachten en jezelf terug bij het hier en nu brengen. Net omdat iedereen dit op een andere manier kan ervaren, is er geen zuivere afbakening voor te vinden in de literatuur.

Door mediteren zal je beter beseffen wat er in je hoofd omgaat en het dus ook bewust proberen uitschakelen. Het helpt om bewuster om te gaan met je gedachten, je emoties, je perceptie en je omgeving (Laureys, 2019).

Wat veel mensen niet weten, is dat meditatie je niet enkel rustiger maakt, maar ook tegemoet komt aan je geestelijk gezondheid en voor een gelukkig gevoel kan zorgen. Het is die innerlijke rust, waardoor we sterker in onze schoenen kunnen staan (Rubriek, 2020).

Er zijn drie breinnetwerken waarop meditatie een zichtbaar effect kan hebben:

- op de gedachtestroom in je hoofd, die klassiek van hier naar daar springt.
- op je emoties, zoals stress.
- op wat je met je zintuigen waarneemt, bijvoorbeeld chronische pijn (Laureys, 2021).

Tim van Aelst (2020), televisiemaker en pater van het project 'Wel in je vel', dat zich voornamelijk inzet voor meer welbevinden, had lang een verkeerd beeld van meditatie: *"Ik associeerde het met monniken en zweverig gedoe, dus verzette ik mij ertegen."* Hij linkte, net zoals vele anderen, meditatie nog veel te vaak aan bidden, complete stilte of een oplossing voor gekende problemen, zoals onder andere burn-out (Van Heuverswyn, 2020).

Binnen meditatie zijn er veel verschillende vormen te onderscheiden (tabel 2) (Van der Waal, 2018; Rubriek, 2020).

Mindfulness
Mindfulness wordt vaak gebruikt door starters, die nog niet erg vertrouwd zijn met meditatie, omdat het een vrij makkelijke techniek is.
Je probeert je gedachten even uit te schakelen door allereerst stil te worden. Belangrijk is dat je de omgeving in je op probeert te nemen en observeert hoe je er staat, zonder te oordelen. Je aanvaardt je gedachtestroom. Je schakelt de gedachten aan wat je nog allemaal moet doen, wat misliep, ... even uit.
Door het beoefenen van mindfulness kan je leren de buitenwereld beter te begrijpen en ook zelf te bepalen hoe jij daarin wil staan (Greenland, 2010).
Ademhalingsoefeningen
Bij deze vorm kan je erg breed gaan, want er zijn namelijk verschillende manieren waarop je dit kunt toepassen. Algemeen gezien, ben je meer aanwezig in het huidige moment, omdat je je aandacht op je adem vestigt, iets wat altijd in het hier en nu is (Vervaecke, 2021).
Het is een minder opvallende manier van tot rust komen, omdat het moeilijk kan opgemerkt worden.
Objectmeditatie
Bij het mediteren met een object breng je je volledige aandacht naar het object, bijvoorbeeld een kaars. Deze vorm wordt vaak als aangenaam omschreven doordat men het object als "anker" ziet.
Geleide meditatie aan de hand van visualisatie
Tijdens geleide meditatie luister je naar een stem. Bij het subtype "visualisatie" word je gevraagd om in je gedachte naar een plek te gaan om bepaalde dingen voor te stellen. Vaak worden rustige tafereelen beschreven, bijvoorbeeld <i>"De zon schijnt. Beeld je in dat je met je blote voeten door het gras wandelt. Je voelt het kietelen aan je tenen"</i> . Je gaat met andere woorden naar een plaats van vrede en schoonheid.
Bewegende meditatie
Wie het moeilijker heeft met stilzitten, kan zich verdiepen in bewegende meditatie, zoals yoga, Tai Chi, loop- of wandelmeditatie, enzovoort. Omdat er hier ook gefocust zal worden op stilte en de ademhaling, kan dit een gevoel van rust en ontspanning teweegbrengen.

Tabel 2 De onderverdelingen van meditatietechnieken (Greenland, 2010; Van der Waal, 2018; Rubriek, 2020)

Er is niet één juiste manier om te mediteren. Sommigen kiezen voor 'de klassieke invulling', met gesloten ogen in lotushouding. Je kan het ook veel minder groots maken door simpelweg te luisteren naar een app of na te denken tijdens een wandeling in de natuur of treinrit (Rutten, 2021).

In *The Impact of Guided Meditation on Children's Behaviour, Mental Health and Well-being* wordt geleide meditatie omschreven als een populaire vorm van meditatie die wordt gebruikt bij kinderen op scholen (McLean, 2001). Het is voor leraren gemakkelijk om dit in groepsverband te begeleiden en vereist geen hoogopgeleide instructeurs (Slaviero, 2017).

Vanuit een gesprek met Maryvonne Verkerke, hoofddocent van Gentle Minds "Instituut voor Mindfulness & Compassie", kwam ik te weten dat vormen waarbij er iets verteld wordt of die sterk aansluiten bij het hier en nu of de eigen leefwereld door kinderen als prettig worden ervaren (pers. comm.). Zij raadde aan om te starten met verhalen, ademhalingsoefeningen en geleide meditatie aan de hand van visualisatie. De adem is iets wat er op elk moment is, waardoor het leren observeren van de adem een zeer degelijke techniek kan zijn.

Je zou volgens haar ook kunnen kiezen voor objectmeditatie, maar eerder als de leerlingen voorgaande vormen eerst goed onder de knie hebben. Bewegende meditatie raadt ze niet aan voor kinderen van het eerste leerjaar, die pas met rustmomenten gestart zijn. Zelfs voor oudere kinderen blijft dit complex.

Wanneer je mediteert, kan je na een tijd automatisch op een 'weerstand' stoten. Dit kan al snel gebeuren, maar ook pas na een langere periode van mediteren. De bekendste voorbeelden hiervan zijn: "*Ik heb geen tijd*", "*Ik kan het niet*" en "*Ik merk geen verschil*". Die weerstand kan ook positief zijn, namelijk het gevoel van verandering bij jezelf. Het is de bedoeling om net dan door te blijven zetten (Ytsma, 2014). Het is voor iedere persoon anders hoe hij of zij het meditatieproces doormaakt. Het belangrijkste hierbij is een gevoel van stimulatie en doorzettingsvermogen.

Het is heel moeilijk te bepalen hoe kinderen op dit punt van verandering of verzet zullen reageren. Katja Driesen, kinderpsychologe bij Sint-Jan Berchmansschool (pers. comm.) geeft vanuit haar professionele praktijk aan dat leerlingen, aan wie je rustmomenten oplegt, niet zozeer een probleem ondervinden wanneer ze het weerstandspunt bereiken. Ze gaan hier veel makkelijker mee om.

Tussentijdse conclusie

In deze bachelorproef vullen we meditatie voor jonge kinderen niet in volgens de klassieke invulling van de lotushouding. Ook kunnen we concluderen dat mindfulness in zijn pure vorm te abstract is voor kinderen. Er is dus meer nodig dan de 'standaard' oefeningen.

We werken bij kinderen eerder vanuit geleide meditatie in verschillende vormen. Sommige vormen zijn al wat meer geschikt dan anderen, maar we spreken hier simpelweg over ademhalingsoefeningen of visualisatie.

Vanzelfsprekend moeten deze oefeningen aan de leeftijd van de kinderen worden aangepast.

3.3 Hoe kan ik meditatie doelmatig organiseren in een eerste leerjaar?

De vuistregel voor het starten met meditatie is simpel: “*Het aanleren van meditatietechnieken vraagt doelgerichtheid, motivatie en een goede attitude, waaronder vooral doorzettingsvermogen verstaan wordt*” (Greenland, 2010). Naast deze componenten is het ook erg belangrijk om rekening te houden met de tijdspanne en moeilijkheidsgraad van de meditatie. Bovendien vormt een nabespreking een cruciaal element bij meditatie in de klas.

Doelgerichtheid

Het doel is niet enkel om de rustmomenten in te bouwen en hier resultaat van te zien, maar ook dat de leerlingen het nut ervan inzien, er positief tegenover staan en in staat zijn om zelf leren technieken in te zetten op momenten dat ze hier nood aan hebben. Voor je halsoverkop met rustverhogende technieken start, is het heel erg belangrijk om de werking en het doel ervan ook uit te leggen. Een lange-termijn-doel zou kunnen zijn dat leerlingen in een stressvolle situatie het hoofd koel houden door even in en uit te ademen en helder te denken. Het trainen van de ademhaling kan dus helpen om op explosieve momenten niet uit te barsten, maar in zichzelf te keren (Gaura, 2017; Snel, 2014).

Technisch gezien heeft meditatie op zich helemaal geen doel. Het is bijvoorbeeld niet de bedoeling dat we binnen de kortste keren het hoofd “leegmaken”. Je wordt je enkel bewust van je gedachten en laat ze ook weer los (Garau, 2017).

Het leggen van aandacht buiten zichzelf is belangrijk om te kunnen leren hoe je contact moet maken met jezelf.

De leerlingen zullen uit zichzelf niet stilstaan bij het doel. Als je meditatie gewoon in de structuur van de dag verwerkt, zullen de leerlingen zich er geen vragen bij stellen. Het is daarom heel erg belangrijk om de werking en het doel van meditatie uit te leggen als je hiermee start in de klas.

Motivatie

Uit eigen ervaring in verschillende leerjaren is al vaak gebleken dat leerlingen door onderbrekingen in het lesgebeuren, bijvoorbeeld bewegingstussendoortjes, erg enthousiast en gemotiveerd raken. Het inbouwen van rustmomenten, en dus de boeken even neerleggen, zal zeker ontvangen worden door leerlingen als iets positiefs. We noemen dit “intrinsieke motivatie”, omdat de motivatie vanuit de leerling zelf komt.

Uit een boek van Helen Purperhart (2014), één van de meest bekende kinderyogadocenten, blijkt dat je kinderen erg kan motiveren door rustoefeningen van tijd tot tijd in een speels jasje te stoppen. Dit kan binnen allerlei verschillende technieken, zolang je het maar goed voorbereidt.

Dat sluit goed aan bij de drie gezond-verstand-adviezen om meer motivatie tot meditatie te creëren (Greenland, 2010). Die adviezen zijn als volgt:

1. Hou het eenvoudig.
2. Hou het leuk.
3. Hou je gevoel voor humor.

Om kinderen dus echt aan te zetten tot meditatie moet het plezierig blijven.

Omdat meditatie in de publieke opinie vaak heel serieus wordt genomen, vergeet men ook wel eens humor en plezier, twee dingen die van zichzelf helend zijn (Greenland, 2010).

Attitudes

Er wordt bij meditatie niet geoordeeld over gedrag, cultuur, enzovoort (Snel, 2014).

Het is belangrijk te onthouden dat je als leerkracht geen therapeut moet worden, maar wél een sterke leerkracht-leerling relatie moet opbouwen, waarin je de leerling kan stimuleren om grenzen te verleggen. Je moet je er als leerkracht van bewust zijn dat meditatiemomenten voor een dieper niveau van verbinding met de leerlingen kunnen zorgen (Catry, 2008).

Volgens kinderpsychologe, Katja Driesen, is het verbale aspect bij rustmomenten zeer belangrijk. Wanneer je in interactie treedt met een leerling of klasgroep zal je de mogelijke drempel opnieuw verlagen. *“Jij lijkt mij wat gefrustreerd. Zullen we proberen het samen rustig te maken?”*. De bewustwording is hierbij belangrijk.

Het is een feit dat er een bepaald engagement moet zijn van de leerlingen. Het kan niet de bedoeling zijn dat een kind het aanvoelt als “gepusht worden”, want dan zorgt het enkel voor nóg meer onrust. Leerlingen ervaren de techniek veelal als versterkend in groepsverband, omdat ze door het zien van anderen getriggerd worden mee te doen (Klasse, 2016).

Je moet regels opleggen, maar in zekere mate. Je kan geen leerlingen verplichten om iets te doen, bijvoorbeeld de ogen sluiten. Het kan voor sommigen een heel onveilig gevoel geven. Deze leerling stoort niet tijdens de oefening, je hoeft je hier dus ook niet druk om te maken, terwijl iemand die kabaal maakt, wel stoort en tot orde wordt geroepen (Lemmens, 2021).

Tijd

Enkele minuten intense stilte in een drukke klas doet wonderen, voor de individuele leerling, het klasklimaat én jou als leerkracht (Vervaecke, 2021).

Een positief aspect van meditatie is dat je makkelijk van nul af aan kan starten, dus zonder dat je iets hoeft te kennen of kunnen. Voor onze jonge leerlingen is dat dus ideaal (Van Baalen, 2021). Hierbij sluit aan dat leerlingen op school vanaf 7 à 8 jaar meer gevoelens van prestatiedruk (of zelfs stress) beginnen ontwikkelen door opgelegde taken, testen op punten, enzovoort, waardoor het eerste leerjaar een perfecte omgeving is om te starten met rustmomenten (Verkerke, 2022). De basis voor meer rust leggen bij jonge kinderen kan hierdoor dus verantwoord worden.

Volgens mevrouw Katja Driesen, kinderpsychologe, gespecialiseerd in rust, in de Sint-Jan Berchmansschool in Sint-Tuiden, hebben de leerlingen, en vooral jonge leerlingen, vaak moeite om zelf te verwoorden wanneer ze nood hebben aan rust. Zij maken dit duidelijk via hun gedrag, waardoor het dus van groot belang is dat de leerkracht voldoende observeert.

Als meditatie nog niet lang in de werking is ingebouwd, duurt ze meestal maar een vijftal minuten. In de beginfase is het hierbij ook belangrijk om in kleine, duidelijk afgebakende stappen te werken, omdat de kinderen nog weinig ervaring hebben en weinig aankunnen. Het is een kwestie van in te zetten op succeservaringen en zo op het versterken van competentie (Benoit, 2010). Het is belangrijk dat meditatie een gewoonte wordt.

De rust inbouwen op een vast moment van de dag zorgt voor tijdsstructuratie, máár is niet noodzakelijk. Als het erg onrustig wordt, kan je steeds teruggrijpen naar een techniek. We spreken wel over een gewenningsfase van minstens 4 weken, waarin we veel structuur bieden (Frederix, 2016). In de literatuur wordt er vaak zelfs over 7 tot 8 weken gewenning gesproken (Catry, 2008).

Als de leerlingen ingewerkt zijn, kunnen de rustmomenten meer verspreid worden. Om een continuïteit te kunnen verzekeren is één keer per week het uiterste minimum. De frequentie is verder “vrij” te bepalen (De Winter, 2009). Wil je graag veel regelmaat behouden? Dat kan ook door simpelweg dagelijks kort wat meditatie-tijd in te behouden.

Het is ook helemaal niet erg om midden in een hoop van taken en verplichtingen een moment van adempauze te nemen. Dit is soms zelfs misschien beter dan een rustige periode in de dag af te wachten om hier dan een oefening te doen (Garau, 2017).

Ruimte

Bij een rustmoment is ook de sfeer van belang. Het is namelijk bewezen dat we op welke manier dan ook een “overgang” nodig hebben om van de activiteit tot het rustpunt te komen (De Winter, 2009). We kunnen bijvoorbeeld een belletje laten rinkelen, rustige muziek opzetten of letterlijk breken met de klasopstelling. We schuiven de banken aan de kant, richten een speciale hoek in de klas, ...

Ook belangrijk is de meditatiehouding. Het is van belang dat de leerlingen een meditatiehouding zoeken die comfortabel is om de meditatie-tijd vol te kunnen houden. Dit zal meestal zittend of liggend gebeuren (Catry, 2008). In het boek *Mindfulness voor je kind* worden meditatiekussentjes als voorbeeld gegeven (Greenland, 2010).

Moeilijkheid

Er bestaan veel verschillende varianten binnen het mediteren en het “tot rust komen”. We kunnen niets van dit brede aanbod bestempelen als goed of slecht, omdat het louter persoonlijk is. Het variëren in en experimenteren met rusttechnieken is dus een aanrader wanneer je de best passende vorm wil vinden om je doel, namelijk meer rust in de klas, vlotter te bereiken (Rubriek, 2020).

Het is bewezen dat de lange, serieuze en moeilijke mindfulness-meditaties je niet gegarandeerd helpen om die geweldig rustige en nuchtere persoon te worden die je graag wilt zijn (Garau, 2017). Het is dus zeker zo doeltreffend om meer “alledaagse” oefeningen te doen. Veel meditatieoefeningen die voor kinderen geschikt zijn, zijn aangepaste versies van traditionele (ademhalings)oefeningen voor volwassenen (Greenland, 2010).

Men raadt aan om makkelijk te starten door contact te maken met de ademhaling (Van Baalen, 2021). Ademhalen is het meest natuurlijke wat er is. Vandaar is de focus erop voor kinderen dan ook geen grote moeilijkheid. Pas als je een routine gevonden hebt of er zichtbaar vooruitgang komt bij het mediteren kan je gaan voor een andere oefening, de oefening moeilijker maken of de meditatie-tijd verlengen. Met zichtbare vooruitgang wordt bedoeld dat de leerlingen buiten de meditatiemomenten aandacht aan het onderwerp besteden. De moeilijkheidsgraad loopt dus recht evenredig met de tijd.

Je kan ná het uittesten van verschillende rusttechnieken aanvoelen welke techniek persoonlijk het best bij jou aansluit. In klasverband kiezen we voor een gulden middenweg en werken we op het tempo van de klas bij de opstart.

Nabespreking

De nabespreking vindt net ná het mediteren plaats. De leerkracht en leerlingen wisselen gedachten uit over hoe het is om te leren mediteren en wat je hieraan kunt hebben in het dagelijks leven (Greenland, 2010). In gesprek gaan is heel belangrijk. Dit is trouwens ook een geschikt moment om leerlingen aan te raden te praten als zij met iets zitten.

Voor de leerkracht is het nuttig om soms de ogen letterlijk eens open te houden en te observeren welk gedrag de leerlingen vertonen tijdens het moment.

De nabespreking is één ding, maar hoe de leerkracht het moment afsluit, is vrij persoonlijk. Een veel gebruikte techniek is ná het mediteren een intentie maken voor de rest van die dag. Je spreekt dus uit wat je voor die dag van plan bent te doen, bijvoorbeeld: "We zullen vandaag niet snel boos worden op iemand". Het is niet erg als dingen of beloften niet meteen lukken. Mediteren moet je steeds meer leren (Oomen, 2015).

Tussentijdse conclusie

Het starten met meditatie bij jonge leerlingen kan best in verschillende fasen worden opgebouwd, met aandacht voor:

- het uitleggen van het doel van meditatie aan de leerlingen,
- de oefeningen: herhaling en opbouw, eenvoud en humor, overgang actie naar rust en de nabespreking
- routine en acuut blijvend gebruik maken van meditatie in de klas

3.4 Wat zijn de valkuilen bij het inzetten van rustmomenten?

Het inzetten van rust in de klas is wel wat makkelijker gezegd dan gedaan, want naast de vele voordelen zijn er ook valkuilen.

Veel leerkrachten zetten rust sporadisch in of stoppen er na korte tijd al mee. Er kan op deze manier geen gewenning optreden, en dus ook geen positief effect naar voren komen. Het is bewezen dat als je rustmomenten, zoals meditatie, niet goed kadert en niet structureel inzet, je dus weinig tot geen effect zal zien (Haringsma, 2019).

Hiermee hangt nauw samen dat herhaling niet vergeten mag worden. We spreken bij 'herhaling' niet over de exacte herhaling van éénzelfde oefening, want die invulling kan steeds anders zijn, maar eerder over de vorm ervan (bv. ademhalingsoefeningen). Ook vanuit het gesprek met Maryvonne Verkerke bleek herhaling, naast nabespreking, één van de twee belangrijke pijlers.

Zij vertelde ook dat een leerkracht ná het inzetten van een rustmoment er bijna nooit verder op zal ingaan. Er is met andere woorden geen degelijke nabespreking over het al dan niet appreciëren van de techniek, de gevoelens die losgekomen zijn, enzovoort. Het inbouwen van een terugkoppeling wordt in bronnen beschreven als een must (Purperhart, 2014).

Meditatie of elke andere vorm van rust is geen wondermiddel. Er zijn achterliggende op elkaar inwerkende mechanismen, zoals aandachtsregulatie, lichaamsbewustzijn en verandering in zelfperspectief, die invloed hebben op rustmomenten. Als aan één of meerdere van deze factoren niet voldaan kan worden, is het moeilijk om verbeterde emotieregulatie, met andere woorden grip op je eigen gedachten en emoties, te bereiken (Welman, 2014).

Daarnaast hebben sommige (rustige) leerlingen de rustmomenten misschien minder intensief nodig, waardoor het voor hen wel eens gezien kan worden als verstoring van de werksfeer. Na een persoonlijk gesprek met Maryvonne Verkerke kwam ik tot de oplossing om rustmomenten te koppelen aan pauzes, dus net voor de les terug begint.

Het is belangrijk om te weten dat er soms ook een andere, minder positieve kant van meditatie beschreven wordt.

Men heeft het dan over plotse paniekaanvallen, het oprakelen van oude trauma's, ... Als je hier dieper graaft, blijkt dat dit voorkomt in meditatieretraites, waar soms vijf tot tien uren gemediteerd wordt (Brems, 2019). Dit is niet van toepassing binnen dit onderzoek.

Er is nog weinig geweten en bewezen over de eventuele neveneffecten van meditatie, maar zoals eerder al aangehaald, is dosering belangrijk, zeker bij beginners (Brems, 2019). Als je hier rekening mee houdt, samen met korte-termijn-doelen, bijvoorbeeld dat leerlingen het nut van ademhaling snappen en er grip op hebben; samen met het delen van ervaringen, zal de meditatie de leerlingen niet schaden. Het blijft dan ook allemaal erg laagdrempelig.

Een grote valkuil van dit onderzoek kan zijn dat leerkrachten verwachten dat de rustverhogende technieken van alle kinderen de perfecte leerlingen zullen maken. Er is tot op vandaag geen wetenschappelijk bewijs dat iedereen baat heeft bij meditatie. Bij grote groepen zullen de resultaten zeker uiteenlopend zijn (Garau, 2017).

We zouden kunnen denken dat dit in een later stadium opgevangen kan worden door differentiatie, maar dit wordt niet aangeraden. Als we voor iedereen andere oefeningen voorzien, valt het effect van een gezamenlijk begeleid rustmoment meteen weg (Verkerke, 2022).

Tot slot herhaal ik graag nogmaals dat veel mensen geen lijn trekken tussen positief, open staan tegenover meditatie en meditatie als wondermiddel. Sommigen hebben een slechte ervaring met rustmomenten, omdat ze er teveel en te snel iets van verwachten. We moeten in gedachten houden dat werken rond rusttechnieken geen tovermiddel is en daar loopt het nog vaak fout.

Tussentijdse conclusie

Het is belangrijk bewust te zijn van de valkuilen die meditatie mogelijk met zich kan meebrengen en deze te vermijden in het ontwerp.

Zelf heb ik met juf Ingrid mogelijke obstakels of foute interpretaties besproken.

Bij het ontwikkelen van de output moet ik zorgen dat er aan verschillende criteria voldaan wordt. De sessies mogen bijvoorbeeld maar kort duren, moeten logisch opgebouwd zijn en moeten voldoende herhaling bevatten.

In het ontwerp zal daarnaast ook automatisch ingespeeld worden op de op elkaar inwerkende mechanismen: aandachtsregulatie, lichaamsbewustzijn en verandering in zelfperspectief. Aan lichaamsbewustzijn wordt op kleuterleeftijd al gewerkt. Dit zal bijna vanzelf in het ontwerp aan bod komen, vermits een groot deel van de oefeningen te maken heeft met het lichaam.

Niet alleen bij lichaamsbewustzijn, maar ook bij de andere mechanismen zal dat vrijwel vanzelf gebeuren. Door de focus op een beeld of personages in de verhalen zal er aandachtsregulatie zijn. Ook verandering in zelfperspectief kan door de nabespreking, die steeds aan de oefeningen gekoppeld is. Een leerling kan zich bijvoorbeeld aangesproken voelen bij het doel van de dag. We streven hiermee dus eigenlijk naar emotieregulatie, bijvoorbeeld het kunnen uiten van (vaak negatieve) emoties en er niet mee blijven zitten.

4 Ontwerpen

4.1 Criteria voor het ontwerp

Vanuit het beantwoorden van de deelvragen werden er criteria opgesteld voor de vormgeving van het product. Deze werden afgestemd met juf Ingrid om in cocreatie het ontwerp zo goed mogelijk vorm te geven.

In het ontwerp staat meditatie als vorm van actieve rust centraal waarbij de focus ligt op fysieke ontspanning. De meditatievormen voor jonge kinderen omvatten best **ademhalingsoefeningen en geleide meditatie aan de hand van visualisatie**.

Omdat het groepseffect drempelverlagend kan werken, kiezen we ervoor om de oefeningen **klassikaal** in te zetten.

Bij het starten met meditatie bij jonge leerlingen werken we in 3 fasen: de opstart, de opbouw en de routine met specifieke aandachtspunten zoals beschreven in tabel 3.

De leerkracht, die de meditatiesessies op zich neemt, moet zelf geloven in de kansen van rustmomenten. Het zou zeker een meerwaarde zijn als hij of zij ook persoonlijk aan de slag gaat met rust, maar dat is natuurlijk geen vereiste.

In mijn geval was het niet nodig om juf Ingrid hiervan te overtuigen, gezien zij de vraag stelde om ermee te beginnen, ze rustoefeningen al eerder sporadisch ingezet heeft en ze er ook op persoonlijk vlak mee bezig is.

Uit een gesprek met de externe partner bleek dat het belangrijk is om een hapklaar en duurzaam ontwerp te voorzien. Het ontwerp moet ook haalbaar zijn in tijd in combinatie met andere lesactiviteiten. Daarom is ook de organisatie van groot belang. De klasindeling zorgt ervoor dat de “activiteiten” in het klaslokaal uitgevoerd kunnen worden. Er zullen hier en daar misschien wel eens wat kleine aanpassingen aan de opstelling gedaan worden, maar deze mogen niet veel tijd in beslag nemen.

<p>Fase 1: Opstart</p>	<p>DOEL VAN MEDITATIE UITLEGGEN AAN LEERLINGEN</p> <p>De opstart bestaat vooral uit in gesprek te gaan met de leerlingen over stress, onrust, rust, enzovoort.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Wat betekent 'onrust'?</i> - <i>Wat is voor jou onrust?</i> - <i>Waar word je rustig van?</i> <p>Deze opstart gebeurt in speelse vorm bv. "welk weer is het bij jou?"-oefening. (zie verder)</p>
<p>Fase 2: Opbouw</p>	<p>OEFENINGEN: HERHALING, EENVOUD, HUMOR, OVERGANG ACTIE NAAR RUST, NABESPREKING</p> <p>De opbouw verloopt volgens een tempo, waarbij kinderen steeds een beetje meer ontdekken, omdat we rekening houden met het feit dat rust iets "nieuw" zal zijn in de klas.</p> <p>Dit verloopt volgens een vast stramien van meditatievormen, die op de volgende pagina ook beschreven staan.</p> <p>Hieronder verstaan we ook het dagelijks herhalen van de oefeningen, het vast teken van herkenbaarheid en een korte nabespreking.</p>
<p>Fase 3: Routine</p>	<p>ROUTINE EN ACUUT GEBRUIK MEDITATIE IN DE KLAS</p> <p>Wanneer de rusttechnieken meer geïntegreerd zijn in de klaswerking zal er een ritme ontstaan, waarin oefeningen soms ook uitdagender worden.</p> <p>Je kan hierin kinderen bijvoorbeeld aansporen om toch eens proberen de ogen te sluiten, als ze zich hier nog niet comfortabel bij voelden.</p>

Tabel 3 De fase van een programma rond rust

4.2 Omschrijving van de output

De output is een programma van 8 weken, waarin rust elke dag aan bod komt.

Tijdstip	Persoonlijke testperiode	De rustoefeningen (in stijgende moeilijkheid)
Week 1	14/3 tot 18/3	In deze week wordt er vooral in gesprek gegaan met de leerlingen en maken ze via kleine oefeningen, zoals <i>'het weerbericht'</i> en <i>'je lampje van aandacht'</i> kennis met rust.
Week 2	21/3 tot 25/3	<ul style="list-style-type: none"> – 3 dagen voorleesverhaal – 2 dagen ademhalingsoefening
Week 3	28/3 tot 1/4	<ul style="list-style-type: none"> – 3 dagen voorleesverhaal – 2 dagen ademhalingsoefening
Paasvakantie		
Week 4	18/4 tot 22/4	<ul style="list-style-type: none"> – 3 dagen voorleesverhaal – 1 dag ademhalingsoefening – 1 dag ademhalingsoefening met object
Week 5	25/4 tot 29/4	<ul style="list-style-type: none"> – 2 dagen voorleesverhaal – 2 dagen ademhalingsoefening – 1 dag visualisatie a.d.h.v. een verhaal
Week 6	2/5 tot 6/5	<ul style="list-style-type: none"> – 2 dagen voorleesverhaal – 1 dag ademhalingsoefening – 2 dagen visualisatie a.d.h.v. een verhaal
Week 7	9/5 tot 13/5	<ul style="list-style-type: none"> – 1 dag voorleesverhaal – 1 dag ademhalingsoefening – 3 dagen visualisatie a.d.h.v. een verhaal
Week 8	16/5 tot 20/5	<ul style="list-style-type: none"> – 1 dag voorleesverhaal – 1 dag ademhalingsoefening – 1 dag ademhalingsoefening met object – 2 dagen visualisatie a.d.h.v. een verhaal

Tabel 4 Persoonlijk programma met rustoefeningen

Je kan met dit startprogramma op eender welk moment van het jaar starten.

In de eerste week zijn de sessies meer algemeen, omdat dit de opstartfase is. De opbouw in de weken daarna is traag stijgend in moeilijkheid. Dit kan je merken doordat er in de tweede week maar twee verschillende rusttechnieken voorzien zijn en in de vijfde week drie. Voor de visualisatie, die er met opzet ook pas als laatst bijkomt, hebben de kinderen al nood aan meer beheersing en controle over hun ademhaling en moeten ze dus al wat "ervaring" hebben.

Nadien is het de bedoeling dat de leraar een routine inbouwt met meditatieoefeningen naar eigen wens, maar met een uiterst minimum van 1 keer per week.

Één van de belangrijkste praktische aspecten om rekening mee te houden is de duur. De meditatieoefeningen worden elke dag in de klaswerking ingeweven, eerst voor 5 minuten, maar die tijdspanne kan langer worden naarmate de leerlingen meer vertrouwd geraken met de oefeningen.

Ik zocht in de lokale bib een selectie van boeken met mogelijke rustoefeningen die voldoen aan de gestelde criteria qua soort oefeningen, duur en moeilijkheidsgraad. Vanuit deze verzameling werden keuzemogelijkheden voorgelegd aan de externe partner. Aan de hand van mijn eigen voorstellen en de aanvullingen van de externe partner kwamen we tot een gedragen selectie van mogelijke boeken.



De inkleding van de output is **een dagkalender onder de vorm van een houten staander met meditatieoefeningen**. Deze vorm benadrukt heel sterk het dagelijkse aspect van de oefeningen. Naast het teken van herkenbaarheid, is dit bovendien een fijne starter om in de sfeer te komen. Door als leerkracht even bij de staander stil te staan, breek je de werksfeer en er is dan een letterlijke overgang van actie naar rust.

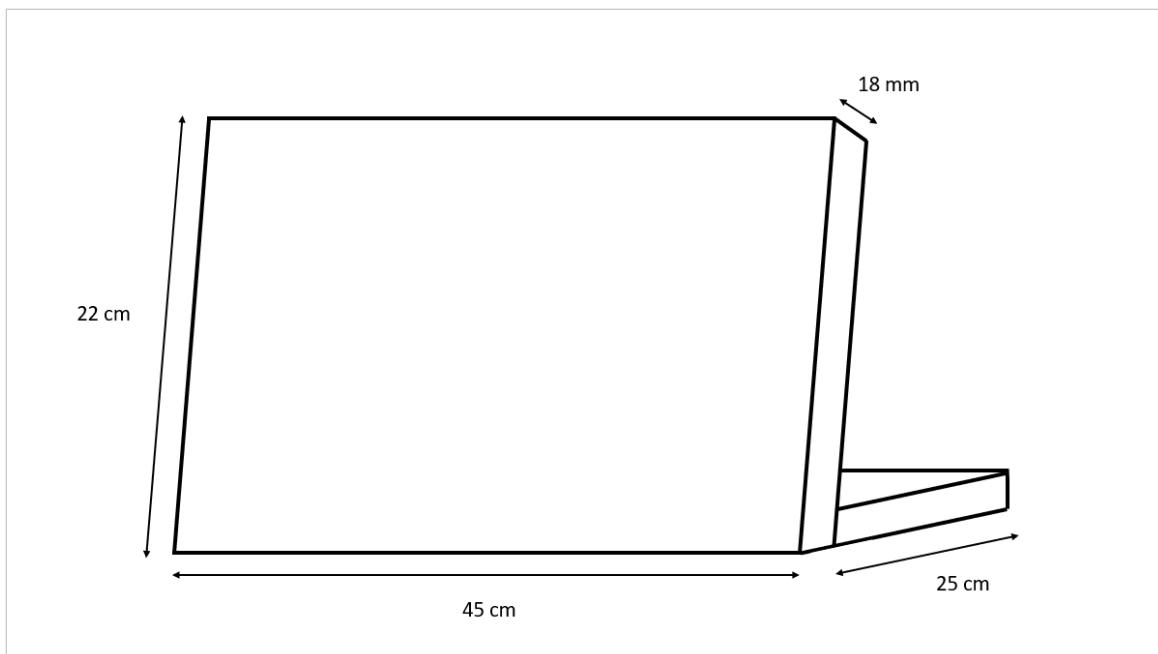
De rustkalender geeft via kaartjes informatie over de rustmomenten. Hierdoor bied ik een duidelijke structuur, zowel voor leerlingen als voor de leerkracht.

Opbouw ontwerp

De houten rustkalender die ik maakte, ziet er als volgt uit:



Onderstaand figuur is een ontwerpschets van de houten constructie en nam ik op zodat leerkrachten dit kunnen namaken om in hun eigen klas in te zetten. Je kan hier natuurlijk in variëren en hoeft dit zelfs niet in je klas te hebben om met rust te starten.



Figuur 2 De ontwerpschets van de houten staander

De voornaamste benodigheden zijn twee houten planken en enkele schroeven.

Om het aantrekkelijk te maken, kan je het bord een frisse kleur geven. Dit kan je simpelweg met acrylverf doen.

Wat kleeft er allemaal op het bord?

<p>Rij 1</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;">maandag</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;">dinsdag</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;">woensdag</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;">donderdag</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;">vrijdag</div> </div> <p>De eerste rij kaartjes zijn de dagen van de week. Deze blijven altijd onveranderd en hangen met lijm aan het bord vast.</p>
<p>Rij 2</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Ademhalingsoefening</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Voorleesverhaal</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Ademhalingsoefening met een object</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Geleide meditatie aan de hand van een visualisatie</p>  </div> </div> <p>De tweede rij kaartjes zijn pictogrammen, die de werkvorm aanduiden. In mijn programma zijn vier verschillende vormen opgenomen. In de eerste weken worden vooral de eerste twee kaartjes frequent gebruikt.</p>
<p>Rij 3</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Elfjes nachttichtjes</p> <p><i>De fee die niet stil kon zitten,</i> pagina 57 tot 59</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Elfjes nachttichtjes</p> <p><i>Een pareling,</i> pagina 61 tot 63</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Elfjes nachttichtjes</p> <p><i>De vogelverschrikker redden,</i> pagina 131 tot 133</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Het indiaantje</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>De kleine, verlegen schildpad</p>  </div> </div> <p>De derde rij met kaartjes is vrij specifiek per week. Bij de voorleesverhalen zie je de naam van het boek, de cover van het boek, de titel van het verhaal en de paginanummers. Bij losse oefeningen staat de naam en een bijpassende afbeelding.</p>

Vooran hangt er velcro op het bord. Hiermee kan je de tweede rij kaartjes ophangen, omdat je na de opstart misschien niet meer dagelijks een rustoefening zal inbouwen en omdat het soort oefeningen verschilt van week tot week.

De doorzichtige zakjes op de derde rij (7,4 cm x 10,5 cm) zijn achteraan vastgeplakt met dubbelzijdige kleefband. Hierin steekt de leerkracht aan het begin van de week kaartjes met zelfgekozen oefeningen. De oefeningen moeten natuurlijk overeenkomen met de categorie, die erboven hangt.

Concrete voorbeelden

In het programma is een grote variatie aan oefeningen.

1. Oefeningen uit de opstartfase

De opstartfase bestaat uit makkelijke “oefeningen”, waarbij de leerkracht kan polsen naar de ervaringen en gedragingen van leerlingen.

Zo is de “*welk weer is het bij jou?*”-oefening zeer geschikt voor het implementeren van het thema rust, omdat dit een luchtige oefening is, die de kinderen al niet meteen uit hun comfortzone trekt, maar toch heel gericht naar het doel toewerkt.

Bij deze oefening starten we met het weer van die dag te bespreken, bijvoorbeeld het is zonnig. De begeleider vraagt dan aan de kinderen welk weer het bij hen vanbinnen is. Is het daar ook zonnig? Voelen ze een donderwolk?

Een andere startoefening is ‘*het lampje van je aandacht*’. Daarbij vraagt de begeleider om te benoemen wat het kind op weg naar school allemaal zag en hoorde. Is hij of zij zich bewust geweest van alle dingen die er te zien waren?

De begeleider vraagt dan om het stil te maken en het lampje van de aandacht te laten werken. Wie hoort wat? Wie kijkt waarnaar?

2. Ademhalingsoefeningen

Oefening ‘bellenblaas’

Maak het stil. Ontspan je. Adem in en adem weer rustig uit.

Er was dit weekend of zelfs vandaag vast wel iets wat je niet zo leuk vond.

Blijf er niet mee zitten, want daardoor voel je je niet goed.

Adem in door je neus. Adem uit door je mond en maak bij het uitblazen een grote bel, zoals bij bellenblaas. Zie je dat je bel stilaan verder wegzweeft?

We doen dit opnieuw. Adem in en blaas uit.

Stuur in je gedachten datgene wat je los wilt laten met de bel mee de lucht in. Het kan iets heel ergs kleins zijn of net iets heel groot.

Volg je bel. Kijk de bel net zo lang na totdat hij stuk gaat.

En als je zo geconcentreerd aan het kijken bent, wat doe je dan met je ademhaling? Voel je dat je er helemaal rustig van wordt?

En welke kleuren zie je allemaal in jouw bel? Misschien wel een regenboog!

We doen het nog eens om ál onze problemen en zorgen mee te sturen. Deze keer met een reuzegrote bel. Daar gaan we ...

We proberen om onze boosheid vandaag niet op anderen uit te werken, maar mee te sturen met een grote zeepbel.

Geïnspireerd op bron: Ademspelletjes voor kinderen (Stam, 2017)

Oefening 'een handje helpen'

Maak het stil. Ontspan je. Het is vandaag woensdag. We kunnen door veel dingen gelukkig worden: het is maar een halve dag school, we leren nieuwe dingen bij, we zitten samen als vrienden en vriendinnen in de klas, het is mooi weer, ...

Maar ... we hebben vandaag ook een toets. Sommige dingen doorheen de dag geven ons ook wel eens wat spanning.

Ook een bezoek bij de dokter of de tandarts kan je soms wel spannend vinden.

Ik heb daarom een oefening, die je op elk moment, waar dan ook kan doen om jezelf terug rustig te maken.

Je mag één van je handen voor je houden. Strek je vingers uit. Met een vinger van je andere hand ga je langs de randen van je vingers. Telkens wanneer je omhooggaat naar het topje, adem je in. Wanneer je terug omlaaggaat, adem je uit.

Denk terwijl aan iets wat je leuk vindt of waar jij dankbaar voor bent. Doe je best om helemaal rustig te worden. Je zal merken dat het lukt ...

We proberen vanaf nu onze spanning weg te laten gaan door de handademhaling.



Geïnspireerd op bron: Handademhaling (Happy Kids Massage. z.d.)

De ademhalingsoefeningen werden niet altijd ingekleed in een leuk verhaal, maar dat vond ik persoonlijk ook niet nodig. Het kon er soms ook op deze manier uitzien:

Adem nu in en span alle spiertjes in je gezicht en maak een grimas, een gerimpeld gezichtje.

Adem uit en laat los, je huid wordt weer glad.

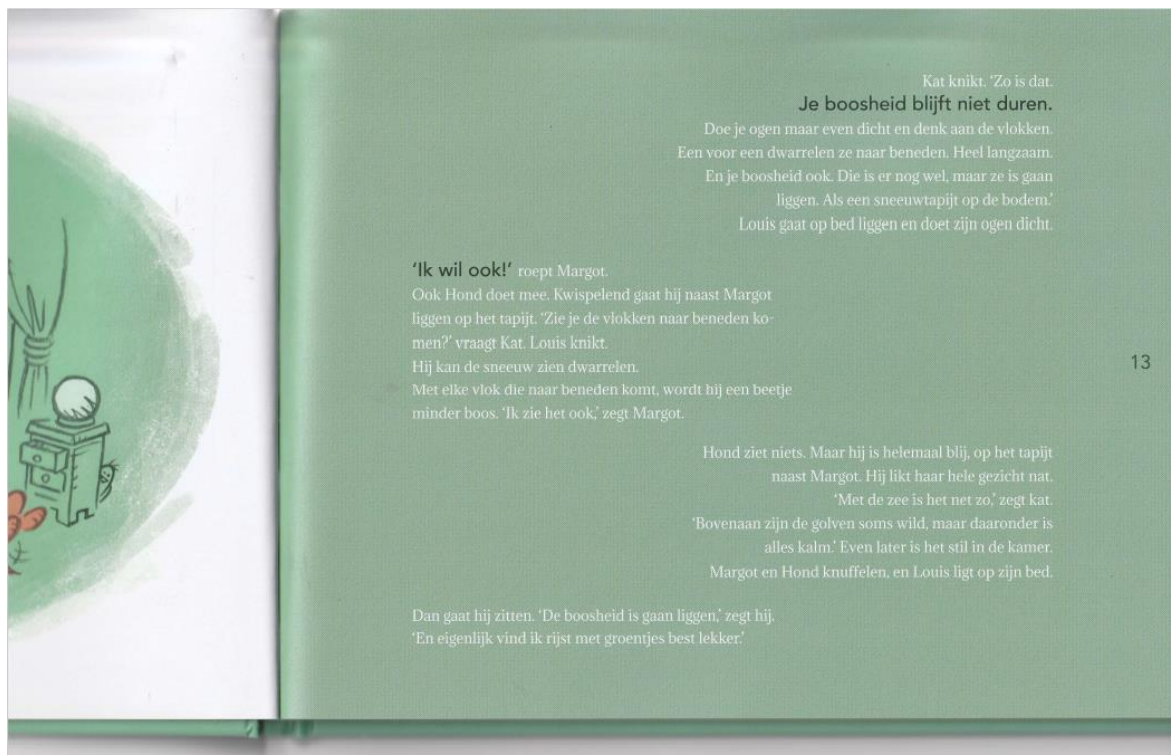
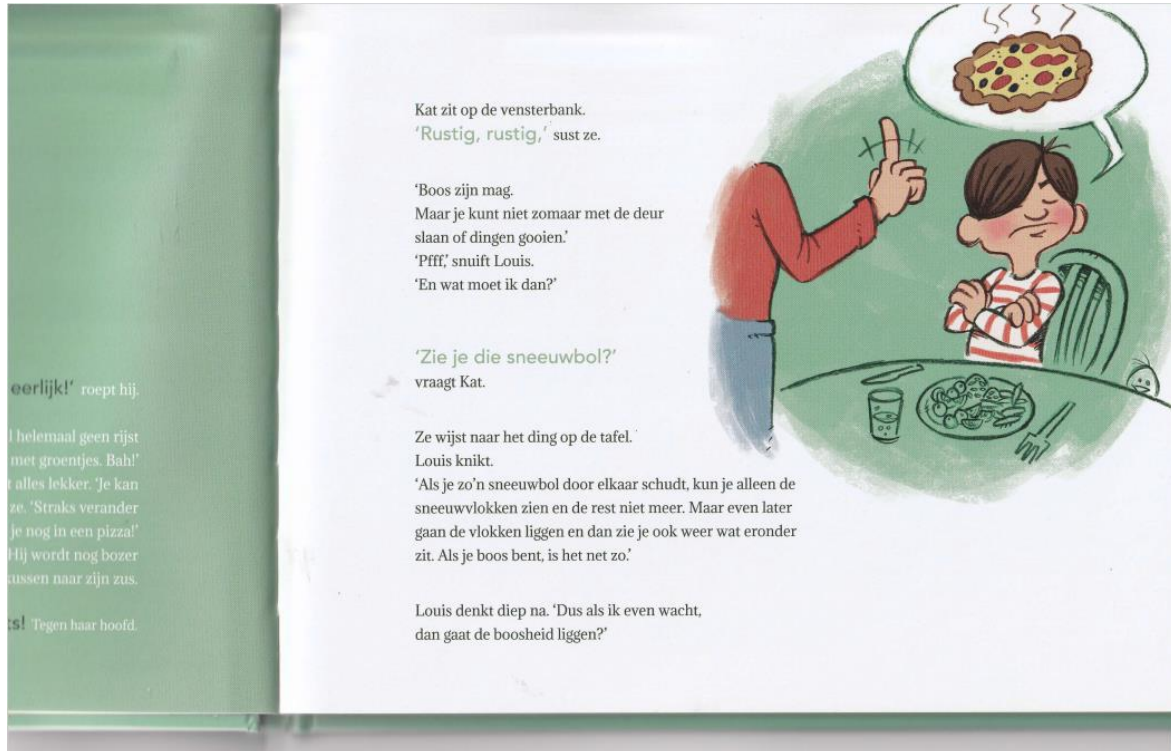
Adem in, span je gezicht op, adem uit en ontspan.

Maak dan van je rechterhand een vuist en klop heel zachtjes op je linkerarm. [...]

Bron: Ontsnappen aan de druk (De winter, 2009)

3. Voorleesverhalen

Juf Ingrid en de leerlingen waren grote fan van 'Zacht', het boek van Steven Laureys. Hieronder scande ik een stuk van het verhaal 'Sneeuwbol' in als voorbeeld.



Bron: Sneeuwbol, uit Zacht (Laureys, 2021)

4. Visualisatie

Bij visualisatie worden kinderen door verhalen meegenomen naar hun eigen verbeelding. De verhalen liggen vaak dicht bij de leefwereld van het kind en kunnen daardoor voor meer ontspanning zorgen.

Een voorbeeld:



Bron: Luilekkerland, uit *Tussen tandenpoetsen en slapengaan* (Veldema, 2010)

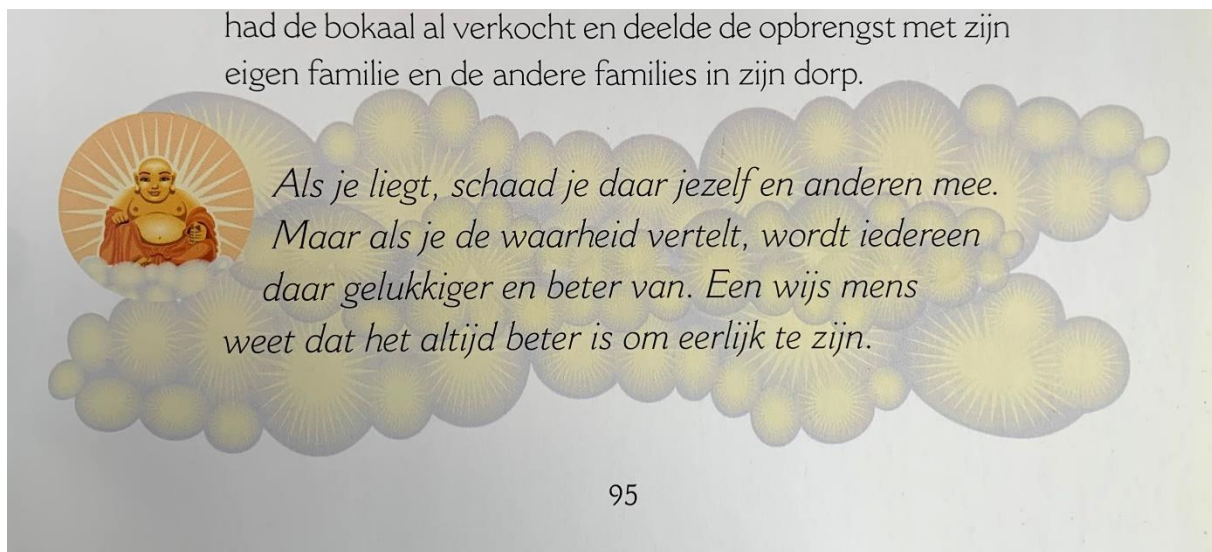
5. Nabespreking

Na elk rustmoment vraag je wat de leerlingen ervaren en stel je een doel tot aan het volgend rustmoment. Dit wordt in deze proef omschreven als de “nabespreking”.

Soms staat het al aangegeven bij het verhaal dat wordt voorgelezen, maar je kan het natuurlijk als leerkracht ook heel snel zelf verzinnen.

Dit criterium dient per oefening steeds in rekening gebracht te worden.

Voorbeeld 1:



Bron: De oude bokaal, uit Boeddha's nachtluchtjes

Voorbeeld 2:

[...]

En welke kleuren zie je allemaal in jouw bel? Misschien wel een regenboog!

We doen het nog eens om ál onze problemen en zorgen mee te sturen. Deze keer met een reuzegrote bel. Daar gaan we ...

We proberen om onze boosheid vandaag niet op anderen uit te werken, maar mee te sturen met een grote zeepbel.

Geïnspireerd op bron: Ademspelletjes voor kinderen (Stam, 2017)




Testen ontwerp

In de opstartfase van rust bij jonge kinderen, in mijn geval een 8 weken programma, is het van groot belang dat er elke dag vast rond rust gewerkt wordt. Dat zie je heel duidelijk in onderstaand overzicht.

De concrete oefeningen, die per dag werden uitgevoerd, zijn in de bijlagen toegevoegd. (zie bijlage 2)

Oefening	Soort oefening	Tijd*	Leef wereld	Humor	Mogelijke aanpassingen
1	Gewenningsfase		X		
2			X		
3			X		
4			X		
5			X	X	
6	Voorleesverhaal			X	Taalgebruik
7	Voorleesverhaal			X	Taalgebruik
8	Voorleesverhaal			X	Taalgebruik
9	Ademhalingsoefening		X		
10	Ademhalingsoefening		X		
11	Voorleesverhaal			X	Taalgebruik
12	Voorleesverhaal		X		Taalgebruik
13	Voorleesverhaal		X		Taalgebruik
14	Ademhalingsoefening		X		
15	Ademhalingsoefening		X		
16	Voorleesverhaal		X		
17	Voorleesverhaal		X		
18	Voorleesverhaal		X		
19	Ademhalingsoefening		X		Ingekort
20	Ademhalingsoefening object		X		

Oefening	Soort oefening	Tijd*	Leef wereld	Humor	Mogelijke aanpassingen
21	Voorleesverhaal		X		
22	Voorleesverhaal		X		
23	Ademhalingsoefening		X		Verzonnen tekst bij afbeelding
24	Ademhalingsoefening		X		Verzonnen tekst bij afbeelding
25	Visualisatie a.d.h.v. verhaal		X		
26	Voorleesverhaal		X		
27	Voorleesverhaal			X	
28	Ademhalingsoefening		X		
29	Visualisatie a.d.h.v. verhaal		X		
30	Visualisatie a.d.h.v. verhaal		X		
31	Voorleesverhaal			X	
32	Ademhalingsoefening		X		Verzonnen tekst bij afbeelding
33	Visualisatie a.d.h.v. verhaal		X		
34	Visualisatie a.d.h.v. verhaal		X		
35	Visualisatie a.d.h.v. verhaal		X		
36	Voorleesverhaal		X		
37	Ademhalingsoefening		X		Verzonnen tekst bij afbeelding
38	Ademhalingsoefening object			X	
39	Visualisatie a.d.h.v. verhaal		X		
40	Visualisatie a.d.h.v. verhaal		X		

*
 = minder dan 5 minuten
 = ongeveer 5 minuten
 = tussen de 5 à 10 minuten

De rustmomenten werden vanzelfsprekend niet willekeurig samengesteld. Wat hier opvalt, is herhaling en variatie. In de laatste kolommen kan je zien dat er steeds rekening gehouden werd met de criteria, die al eerder opgesteld werden, bijvoorbeeld de duur van de oefeningen.

Hiernaast werd er ook nog rekening gehouden met algemene criteria. Een voorbeeld hiervan is dat de opstelling van het rustmoment moet 'breken' met de dagelijkse opstelling, bv. in een zithoek, in een kring op de grond, ... Vooral niet aan de vaste banken. Die algemene criteria zijn niet opgenomen in het kader, omdat deze voor alle oefeningen gelden.

Try-outs in de praktijk

Na het ontwikkelen van de rustkalender en het startprogramma, volgden de try-outs. Deze werden uitgevoerd door juf Ingrid.

Hieronder toon ik u graag een glimp van één van de rustmomenten in de klas van juf Ingrid. De kinderen liggen of zitten steeds in een hoek, vooraan in de klas. Zelf is de juf ook op de afbeeldingen te zien als “begeleider”.

Al vanaf het begin van de try-outs zorgde ze ervoor dat de klasopstelling bij de rustoefeningen “gebroken” werd met de normale opstelling, waarbij elke leerling aan zijn of haar bankje zit.



Juf Ingrid leest voor uit ‘*Tussen tandenpoetsen en slapengaan*’.



Ze gebruiken tijdens het rustmoment kussens, die ze per twee kunnen delen.



Sommige leerlingen genieten van de zon. Het is muisstil.

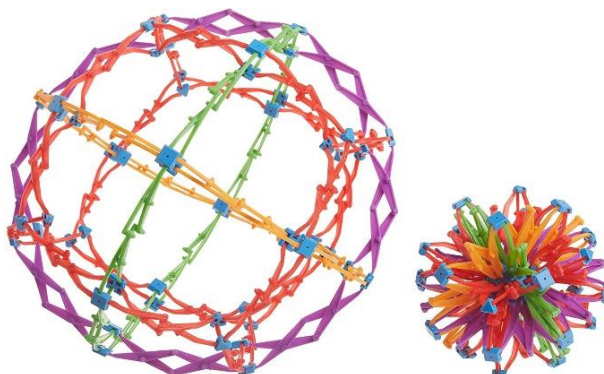
Bijsturing ontwerp

Net na de paasvakantie maakte ik een tussentijdse evaluatie van de eerste weken. Op basis van de reflectiemomenten met juf Ingrid schreef ik enkele bevindingen op:

- Door de houten staander steeds op maandagochtend aan te vullen en alle boeken en verhalen klaar te leggen, kon er vanaf het begin steeds een strakke timing gehanteerd worden.
- De afwisseling tussen het gebruik van een boek en 'doe-opdrachtjes' lag al vanaf de opstart van de try-outs vast. Juf Ingrid stelde vast dat deze opbouw zeker realistisch was en ze hier gedurende de eerste weken nooit problemen meer ondervond.
- Ik merkte dat de leerlingen de opstartfase, in de eerste week van de try-out, zeker nodig hadden. Enkele leerlingen in de klas gaven aan dat ze soms boos zijn en dit dan onbedoeld op anderen uitwerken. Door hierover in gesprek te gaan, stelden de leerlingen na de rustoefeningen vaak doelen voor zichzelf, die ze wilden bereiken, bijvoorbeeld niet snel boos worden op een ander.
- Sommige voorleesverhalen waren er uit het boek 'Zacht' van Steven Laureys. Hier werden steeds dezelfde personages in besproken en dit trok de kinderen heel sterk aan. Dit is een enorme aanrader!
Juf Ingrid beschreef de boeken 'Elfjes Nachtluchtjes' en 'Boeddha's nachtluchtjes' eerder als zeem-zoet en had het gevoel dat de leerlingen hier niet erg door geboeid waren. De fantasie ging te ver en het taalgebruik was moeilijk. Ook omdat hier geen vast patroon inzat, zoals bijvoorbeeld steeds dezelfde personages, was het niet altijd even interessant. Er werd beslist om enkel met het boek 'Zacht' verder te gaan.
- De ademhalingsoefeningen oefenden we onrechtstreeks ook al wat in de voorleesverhalen, maar werden dus ook nog apart ingeroosterd in het schema. Deze oefeningen verliepen volgens mij wel optimaal.
- De juf gebruikte voor de ademhalingsoefeningen de Hoberman Sphere, ook wel Breathing Ball of adembal genoemd (figuur 3).

Zo kon ze de ademhaling voor de leerlingen visualiseren en het tempo demonstreren. Wanneer je inademt, trek je de vorm uit en wanneer je uitademt, duw je de sfeer terug naar binnen.

Als tip gaf ze hier wel mee om de adembal al bij de opstartfase van het programma te introduceren bij de leerlingen. Zo zou er een duidelijke uitleg gegeven kunnen worden over de snelheid van je adem, het vasthouden van je adem, ...



Figuur 3 Hoberman Sphere (Amazon, 2020)

- Een andere tip die ze meegaf, was het gebruik van een startsignaal. Dit werd eerst niet gedaan. Zelf zal ze in de toekomst steeds een geluid laten klinken, bijvoorbeeld een kleine gong, om de leerlingen erop attent te maken dat het vanaf dat moment echt stil moet zijn. Ze kiest bewust niet voor een bel, want dit vindt ze te scherp. Dit is een goede opmerking, want bij deelvraag 3.3 stond inderdaad dat dit kan helpen om de leerlingen bewust te maken van het stiltemoment.

- Juf Ingrid merkte in de eerste weken van de try-out nog niet echt een groot verschil qua gedrag, maar merkte dat de kinderen er wel echt in geloofden dat rust hen kon helpen. Ze haalde hierrond volgende anekdote aan: tijdens een ruzie tussen twee klasgenoten verwees ze naar een verhaal van een rustmoment en stelde ze voor om even op adem te komen. Dit bleek duidelijk wel een effect te hebben op het bedaren van de leerlingen.

- Juf Ingrid merkte wel op dat het groepsgebeuren een groot effect heeft. Sommige kinderen wilden bij de start van de oefenmomenten niet meedoen. De juf dwong hen hier dan ook niet toe ... Na een tijd werden alle kinderen, dus ook diegene die zich eerst verzetten, volgens haar getriggerd om deel te nemen door het zien van de anderen.

- In de vijfde week van het programma merkte juf Ingrid op dat de kinderen na de middagpauze, voor hen het vaste moment voor de oefening, ook meteen zelf naar het rustmoment begonnen te vragen. De interesse begon steeds meer te groeien.

Ze geeft ook aan dat ze veel dingen al niet meer moet uitleggen, zoals het in- en uitademen, maar dat veel kinderen het al uit zichzelf doen. Omdat dit steeds vlotter begon te verlopen, kon ook de timing strakker gehanteerd worden en kwam er geen lestijd in het gedrang.

Vandaar bevestigde ze ook dat dit iets is wat groeit in de klasgroep en zeker vast te houden is over een langere periode.

5 Conclusie en discussie

Zelf vind ik dat een citaat van Wassink (2016) uit *De Nieuwe Meso* goed bij mijn bachelorproef aansluit. Het gaat als volgt:

Het grote voordeel van het onderwijs als plaats om mindfulness te beoefenen, is dat leerlingen er al een groot deel van de dag zijn. Het toepassen van technieken, waarvan bekend is dat ze een positieve uitwerking hebben, kan met relatief weinig inspanning verweven worden met de praktijk van alledag op school. (...) Het helpen van leerlingen bij een gezonde emotionele ontwikkeling is een taak die scholen nu ook al tot hun verantwoordelijkheid rekenen. Bovendien laat het beperkte onderzoek dat er is, een sterk effect zien van mindfulness op cognitieve prestaties. In die zin kan het mes aan twee kanten snijden: een meer evenwichtige emotionele ontwikkeling en betere cognitieve resultaten.

Het inzetten op geestelijk welbevinden bij leerlingen bleek vanuit de literatuur meer dan ooit van belang. Rustmomenten hebben algemeen enkele voordelen, zoals bijvoorbeeld een rustigere klassfeer en het creëren van een vertrouwde omgeving. Door de concentratie die rust op zijn beurt teweegbrengt, heeft het een positieve invloed op het hele leerproces. We mogen niet onderschatten hoe druk het leven van een kind vandaag de dag kan zijn. Het inplannen van momenten van rust in de lagere school wordt in sommige scholen dan ook met open armen toegejuicht (Klasse, 2016).

Ook juf Ingrid, juf in een eerste leerjaar, dacht er zo over, maar hoe begin je hieraan?

Mijn onderzoeksvraag luidt dan ook: *“Hoe kan je rustmomenten inbouwen in de klas?”*.

Om aan deze nood te voldoen, werd na een grondige literatuurstudie en het bevragen van een expert, beslist te werken rond geleide meditatie in de vorm van korte rustmomenten. Voor dit onderzoek was het heel moeilijk een “good practice” te vinden, vermits er nog enorm weinig rond frequente rustmomenten in de klas gewerkt wordt.

Om rustmomenten in de klas bij jonge kinderen in te bouwen is het nodig gefaseerd te werken. Hiermee bedoel ik concreet een opstart, een opbouw en de routine. Bij elke fase horen aandachtspunten, zoals het doel uitleggen aan leerlingen, herhaling, eenvoud, humor, nabespreking en acuut gebruik.

Op basis van de criteria kwam mijn ontwerp tot stand: een 8-weken programma om te starten met rustmomenten in de klas met visualisatie via een rustkalender.

De bedoeling van mijn onderzoek was vooral na te gaan hoe we rustmomenten kunnen implementeren bij jonge kinderen. Hiervan kan ik zeggen dat dit in de testklas zeker geslaagd is. Na enkele weken begonnen de leerlingen zelf meer oog te hebben voor de rustkalender of herinnerden ze de juf aan het rustmoment. Ook verliepen de technieken in de oefeningen, zoals in- en uitademen, altijd maar soepeler. Kortom, het 8-weken startprogramma en de bijbehorende rustkalender zorgden voor een vlotte inbouw van rustmomenten in het eerste leerjaar van juf Ingrid. Ik besluit uit mijn ontwerp dat de leerlingen kunnen leren wat rust is en het ook zelf kunnen leren ervaren. Wel is er een startprogramma nodig om de aanzet tot rust op een “speelse” manier in de klas te kunnen introduceren. Op die manier komt mijn output tegemoet aan mijn onderzoeksvraag.

Dit betekent niet dat na 8 weken de kinderen plots alle 20 volledig rustig waren, maar ze konden wel beter omgaan met een situatie waarin onrust zich voordeed.

Meer rust heeft niet alleen binnen het klaslokaal positieve effecten, maar je wordt er in het algemeen wat rustiger van en de relatie met jezelf en anderen wordt makkelijker. Dit omdat je emoties onder ogen durft komen en onder controle kan houden (Van der Waal, 2018).

Dit kon exemplarisch worden vastgesteld in de testklas. Bij een ruzie tussen twee leerlingen uit de testklas kon verwezen worden naar een verhaal dat de juf eerder in de testperiode voorlas om de gemoederen te laten bedaren.

Ik ben me ervan bewust dat de resultaten van dit onderzoek niet extreem meetbaar zijn en dat de uitkomst ervan niet volledig doorgetrokken kan worden over bijvoorbeeld Vlaanderen, maar literatuur heeft voldoende aangetoond wat de algemene positieve effecten van rust zijn (Klasse, 2016; Douglas-Westland, 2016; Laureys, 2019; Slaviero, 2017; ...) waardoor ik verwacht dat juf Ingrid hier op langere termijn ook de vruchten van kan plukken in haar klas.

Vermits er in Vlaanderen nog maar verrassend weinig rond rust gewerkt wordt in scholen, kan de output als vernieuwend gezien worden. Het innovatief karakter lijkt mij een meerwaarde en maakt het product daardoor misschien ook wel aantrekkelijker.

Het is vooral belangrijk dat leraren inzien dat het programma dat ik voor deze proef ontwikkelde zich maar over 8 weken spreidt. Het is niet de bedoeling dat na het opbouwen van een routine in de rustoefeningen er opeens een doek over valt. Van groot belang is regelmatig een moment van bewustwording te blijven inlassen. Als leerkracht kies je zelf hoe je dit invult, maar het moet voldoen aan een ritme van minimum van één keer per week.

Met mijn ontwerp heb ik ook rekening gehouden met de ervaren tijdsdruk voor leerkrachten. Juf Ingrid had expliciet aangegeven dat de rustmomenten niet te veel tijd in beslag mogen nemen. Voor jonge kinderen moeten de oefeningen sowieso kort zijn, maar daarnaast zijn rustmomenten zelf ook makkelijk te koppelen aan het leerplan van de partnerschool. Mijn ontwerp kan zonder probleem gelinkt worden aan enkele ZILL-doelen (zie bijlage 3). Dit lijkt mij zeker een meerwaarde voor mijn externe partner, maar zeker ook voor andere geïnteresseerden in het werkveld én zorgt ervoor dat rustmomenten meer erkenning kunnen krijgen.

Juf Ingrid wist me al te vertellen dat de drie klassen van het eerste leerjaar vanaf het schooljaar 2022-2023 met rust zullen starten in de klas. Het onderzoek heeft dus zeker het beoogde effect behaald. De juffen van het eerste leerjaar hebben al enkele boeken met verhalen en oefeningen aangekocht om in september te starten en het hele jaar rustmomenten in te bouwen in hun klaspraktijk.

Rust in de klas kan zo breed gaan en is zo'n "hot topic", waardoor het mij zeker haalbaar lijkt om op termijn ook in de andere leerjaren rustmomenten te implementeren.

6 Reflectie

De eerste stap in mijn onderzoeksproces is 'oriënteren en richten'. Omdat ik startte vanuit de vraag van juf Ingrid, was er meteen een duidelijk aanleiding en bijgevolg ook een specifiek probleem om rond te werken. Dit vergemakkelijkte de eerste stap van het onderzoek.

Het zoeken en bij elkaar brengen van relevante informatie verliep naar mijn mening goed.

Ik koos voor verschillende onderzoeksmethodes.

Allereerst was een literatuuronderzoek noodzakelijk voor de theoretische basis. Hierin ging ik op zoek naar wetenschappelijke en theoretische informatie (van andere onderzoekers) om zoveel mogelijk kennis over mijn onderwerp te verkrijgen. Het was daarbij zeker ook nuttig om de verworven info aan te vullen met het bevragen van experts.

Door het koppelen van de literatuurstudie en de bevraging lukte het mij om heldere criteria voor het praktijkprobleem te formuleren.

Hoe meer de proef vorm kreeg, hoe meer vertrouwen ik in de try-outs kreeg.

De resultaten zijn positief en vormen een goed bewijs dat rust effectief geïntegreerd kan worden in een klasgroep.

De stappen van de onderzoekscyclus verliepen dus behoorlijk vlot.

Ook met het oog op bredere inzetbaarheid sla ik met deze proef volgens mij zeker raak.

Naar mijn mening helpt het ontwerpen van het rustprogramma niet enkel basisschool Sint-Rita, maar zeker ook verschillende andere basisscholen, vooruit in het doelmatig inzetten van meditatie, en zo dus meer rust in de klas.

Ik besef evenwel dat de try-out slechts heeft plaatsgevonden in één klas, in andere klassen zal misschien nog wat bijsturing nodig blijken, maar de basis van het ontwerp lijkt mij voldoende stevig om ook in andere klassen van toepassing te zijn.

Aan de hand van het OLR, het opleidingsspecifiek leerresultatenkader, van PXL reflecteer ik graag wat meer specifiek over mijn doorlopen proces.

- **De leraar lager onderwijs als ... onderzoeker**

Door het uitwerken van deze bachelorproef leerde ik hoe je een praktijkprobleem met betrekking tot lagereschoolkinderen op systematische wijze kan onderzoeken. Ik leerde de verzamelde data, zowel vanuit de literatuur als vanuit gesprekken, kritisch te verwerken.

Door mijn onderzoek kan je het leef- en leerklimaat bij jonge kinderen volgens mij verbeteren.

Ik ben ook zeker van plan om met rust bezig te blijven als ik vanaf september in het werkveld terechtkom. Vanuit de literatuur ben ik ervan overtuigd dat rustoefeningen niet enkel 'leuke' tussendoortjes zijn, die kunnen bijdragen aan een goede sfeer in de groep en tussen de leerlingen-leerkracht, maar ook nuttig zijn omwille van het verhogen van concentratie en het verlagen van gevoelens van onrust.

Door enkel zelf rond rust te werken, zal dit nog niet ingebed raken in het onderwijs. Om die reden zou ik ook collega-studenten, die het onderwijs in zullen stappen, en ervaren leerkrachten op de hoogte willen brengen van mijn onderzoek.

Door mijn bachelorproef wat bekendheid te geven, bijvoorbeeld via de promotiefilm of de publicatie op de online bachelorproevendatabank, lijkt me dit zeker haalbaar.

Er zijn enkele onderzoeksattitudes, waar ik graag ook nog even op wil terugkomen. Persoonlijk vind ik dat ik me tijdens het onderzoek steeds nieuwsgierig en met een open en begripvolle houding getoond heb. In de eerste maanden van het onderzoek stelde ik veel vragen en wou ik vaak teveel sturing door de promotor, wat blijkt gaf van de nood aan bevestiging. De promotor wees me hierop. Ik probeerde hierna meer mijn eigen richting te kiezen en zelf keuzes te maken in mijn onderzoek. Dat is naar mijn mening steeds beter gelukt. Ik nam steeds een kritische houding aan, zowel tegenover literatuur als tegenover mijn eigen werk. Hierin is een sterk punt dat ik dingen in twijfel durf trekken en ook kritiek kan aanvaarden, wanneer dit nodig is.

Na het opzoekwerk in geschreven en digitale bronnen nam ik contact op met een expert. Ik hield ook niet enkel rekening met de vereiste criteria uit de literatuur en de praktijk, maar nam ook de directe noden van mijn externe partner mee in het ontwerp. Dit geeft volgens mij zeker blijkt van perspectiefwisseling.

- **De leraar lager onderwijs als ... teamspeler**

Een goed contact met de externe partner en promotor waren noodzakelijk om het onderzoeksproces tot een goed eind te kunnen brengen. Gelukkig verliep de communicatie steeds vlot. Ik koos voor co-creatie waarbij ik de uitvoering van de try-outs bewust door juf Ingrid liet uitvoeren zodat aan haar vraag voldaan werd en zij de volgende jaren ook vlot met het programma aan de slag kan. Ik zag hierbij hoe belangrijk samenwerking is voor kwalitatief onderwijs.

- **De leraar lager onderwijs als ... ondernemer**

Vroeger vond ik het soms moeilijk om snel te handelen en initiatief te nemen. Door aan zo'n groot project te werken en met nieuwe partners in contact te komen, bijvoorbeeld bij het raadplegen van externen, ben ik veel meer gegroeid op ondernemend vlak.

- **De leraar lager onderwijs als ... organisator**

Ik heb doorheen het onderzoeksproces zeker aan mijn rol als organisator gewerkt. Zo hield ik de deadlines telkens strikt in het oog en probeerde ik op voorhand te bekijken welke de volgende stappen in het onderzoek waren en tegen wanneer ik deze best zou afronden.

Ik hoop dat het lezen van dit rapport net zo inspirerend was al mijn onderzoek ernaar.

Bibliografie

Geschreven literatuur / boeken

- Bombeke, G., & Van Hoof, M. (2012). *Competentiegid*s TaalCentraal. Wommelgem, België: Van In.
- Catry, P. (2008). *Mindfulness voor kinderen: gids voor onderwijs, hulpverlening en ouders*. Acco.
- De Winter, K. (2009). *Ontsnappen aan de druk*. Standaard Uitgeverij.
- Greenland, S. K. (2010). *Mindfulness voor je kind*. Ten Have.
- Janssens, A. (Red.). (z.d.). Relaxatie voor kinderen: individueel of in klasverband. In *Relaxatie in klasverband* (pp. 10–14). Psychotherapeutisch Centrum.
- Laureys, S. (2019). *Het no-nonsense meditatieboek* (1ste editie). Borgerhoff & Lamberigts.
- Laureys, S., & Charland-Laureys, V. (2021). *Zacht* (1ste editie). Borgerhoff & Lamberigts.
- Nagaraja, D. (2011). *Boeddha's nachtluchtjes*. Unieboek.
- Purperhart, H. (2014). *Klas in balans* (1ste editie). Panta Rhei.
- Rutten, E. (2021, november). De must van mediteren. *FEELING*, 36–41.
- Van der Donk, C., & Van Lanen, B. (2009). *Praktijkonderzoek in de school*. Bussum, Nederland: Coutinho.
- Veldema, M. (2010). *Tussen tandenpoetsen en slapengaan: relaxboek voor kinderen*. Davidsfonds.
- Wallace, K., & Kuenzler, L. (2012). *Elfjes nachtluchtjes*. Unieboek.

Online literatuur

- Alephschrijft. (2012, 21 februari). *Rust is belangrijk, neem er de tijd voor*. InfoNu: Mens en Gezondheid. Geraadpleegd op 12 december 2021, van <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/diversen/92521-rust-is-belangrijk-neem-er-de-tijd-voor.html>
- Belga. (2020, 9 oktober). Het effect van meditatie? Onderzoek bij 600 leerlingen. *KNACK*. <https://www.knack.be/nieuws/belgie/het-effect-van-meditatie-onderzoek-bij-600-leerlingen/article-normal-1651269.html>
- Benoit, V. (2010). *Onderzoek naar de invloed van een mindfulness training op aandacht en concentratie bij kinderen uit de lagere school*. Niet gepubliceerde masterproef, Universiteit Gent, Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, Gent, o.l.v.

- V. Soyez. Via https://libstore.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/460/254/RUG01-001460254_2011_0001_AC.pdf
- Brems, P. (2019, 13 juni). De schaduwkant van meditatie waar niemand over spreekt. *VRT NWS*. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2019/06/07/wat-als-mediteren-fout-loopt/>
- Crescentini, C. et al (2016, 7 juni). *Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being*. *Frontiers in Psychology*. Geraadpleegd op 20 februari 2022, van <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00805/full>
- De Jongh, R. (2020, 25 juni). Wat doet stress met je lichaam en brein? *Psychologie Magazine*. <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/wat-doet-stress-met-ons-lichaam-en-brein/>
- Douglas-Westland, M. (2016, 16 augustus). *Meer rust in de klas*. Juf Maïke: Tips voor de ontwikkeling. Geraadpleegd op 1 december 2021, van <https://jufmaïke.nl/meer-rust-in-de-klas/>
- Een onrustig gevoel in het lichaam*. (z.d.). Ontsnap aan stress. Geraadpleegd op 6 januari 2022, van <https://ontsnapaanstress.nl/onrustig-gevoel-in-lichaam/>
- ÉÉN. (2019, 21 maart). Neuroloog Steven Laureys: "Meditatie zou een vak op school moeten zijn". *VRT NWS*. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2019/03/21/van-gils-meditatie/>
- Frederix, S. (2016, 8 september). Mindfulness voor kinderen: rust en concentratie. *KLASSE*. <https://www.klasse.be/49252/mindfulness-kinderen-rust-concentratie/>
- Garau, M. (2017). *In De Flow Van Mindfulness* [E-book]. Bungalow Publishing.
- Haringsma, R. (2019, 16 juli). *Meditatie. Alles wat je wilt weten*. De Psycholoog. Geraadpleegd op 4 januari 2022, van <https://www.depsycholoog.nl/meditatie/>
- Hersenstichting. (2021). *Ontspanning voor je hersenen*. Geraadpleegd op 17 december 2021, van <https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/gezonde-hersenen/ontspanning/>
- KLASSE. (2016, 14 september). *Mindfulness op school: werken aan welbevinden* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PRbL75je190&t=648s>
- KLASSE. (2016, 4 november). Zo maak je komaf met kabaal in je klas. *KLASSE*. <https://www.klasse.be/58291/kabaal-in-de-klas/>
- KLASSE. (2017, 20 september). *Klas op stellen: hoe kreeg juf Kim de rust terug?* Geraadpleegd op 30 december 2021, van <https://www.klasse.be/99468/klas-op-stellen-rust-structuur-terug/>
- Laureys, S. (2019). *La Méditation, c'est bon pour le cerveau* [E-book]. Adobe ePub. Via <https://books.google.be/books?hl=nl&lr=&id=hreuDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=steven+laureys+meditation&ots=o-Q4h-RiWE&sig=D3kOWfo78ae7CATiJ6J1Q4X4U7E#v=onepage&q=steven%20laureys%20meditation&f=false>

-
- Lemmens, S. (2021, 7 juni). Steven Laureys: "Meditatie is waardevol voor je mentale gezondheid". *Leef: CM Gezondheidsmagazine*.
<https://www.leefmagazine.be/lees/gezond-leven/steven-laureys-meditatie-waardevol-voor-je-mentale-gezondheid>
- MoveMens. (2018). Actief rusten: je brein in balans. *MoveMens*, 32–33.
<https://www.movemens.nl/dynamic/media/1/documents/2018/MoveMens-vitaliteit-rusten.pdf>
- Possemiers, S. (2019, 16 januari). *Veertjes ademen*. El Sole: laat de zon in je hart stralen. Geraadpleegd op 24 april 2022, van <https://www.else.be/kinderyoga-oefening-veertjes-ademen/>
- Rubriek [Rubriek.nl]. (2020, 12 maart). *Mediteren is goed voor je. Dat is algemeen bekend. Maar er zijn verschillende soorten meditaties of manieren van mediteren. We* [Rubriek]. Google. <https://rubriek.nl/mind/welke-vorm-van-meditatie-past-bij-jou/>
- Slaviero, T. M. (2017, augustus). *The Impact of Guided Meditation on Children's Behaviour, Mental Health and Well-being*. Swinburne University of Technology.
<https://researchbank.swinburne.edu.au/file/0b9cea58-5b7d-49a8-b2b7-f0ec7ba9e8b9/1/Tania%20Slaviero%20Thesis.pdf>
- Stam, A. (2017, 22 november). *Ademspelletjes voor kinderen*. Happy with yoga. Geraadpleegd op 30 april 2022, van <https://www.happywithyoga.com/kinderyoga/ademspelletjes-voor-kinderen/>
- Van Baalen, M. (2021, 17 december). *Mediteren voor beginners. Waar begin je eigenlijk als je wilt starten met mediteren? In deze blog leggen we je* [Blog]. Happy with Yoga!
<https://www.happywithyoga.com/meditatie/mediteren-voor-beginners/>
- Van der Waal, M. (2018, 10 november). Er is niet 1 juiste manier van mediteren en ook niet 1 echt originele vorm. *Meditatie bestaat al duizenden jaren* [Blog]. Online Ontspannen.
<https://onlineontspannen.nl/10-meditatie-technieken/>
- Van Heuverzwyn, E. (2020, 9 oktober). Kan meditatie ervoor zorgen dat kinderen zich beter voelen? UGent zoekt lagere scholen om dat te onderzoeken. *VRT NWS*.
<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/10/09/ugent-zoekt-lagere-scholen-voor-onderzoek-naar-effect-van-medita/>
- Vervaecke, P. (2021, 5 november). *Het rapport van de Commissie Beter Onderwijs schuift meditatie naar voren als een mogelijke praktijk in het creëren van een* [Blog]. Urban Education. <https://pietvervaecke.blog/2021/11/05/meditatie-op-school-en-in-de-klas/>
- Wassink, H. (2016). Voorbij de hype: mindfulness in het onderwijs. *De Nieuwe Meso*, 16–21.
<https://www.ventro.nl/wp-content/uploads/mindfulness-in-het-onderwijs.pdf>
- Welman, T. C. (2014). *Ontspanningsprogramma voor kinderen op de basisschool: effect op aandacht en concentratie in de klas*.
<https://docplayer.nl/18380543-Ontspanningsprogramma-voor-kinderen-op-de-basisschool.html>
- Ytsma, H. (2014, 25 augustus). *Weerstand bij het mediteren*. Herleva. Geraadpleegd op 27 januari 2022, van <https://herleva.nl/weerstand-bij-het-mediteren/>

Figuren

Amazon. (2020, 15 januari). *Hoberman Mini Rings Sphere* [Foto]. Amazon. <https://www.amazon.nl/toy-spice-M1335-Hoberman-Rings-Sphere/dp/B0000E611F>

Getty Images. (2012, 5 maart). *Van pons tot pijnappelklier* [Illustratie]. De hersenonderdelen en hun functies. <https://www.plusonline.nl/hersenen-en-geheugen/de-hersenonderdelen-en-hun-functies>

Happy Kids Massage. (z.d.). Handademhaling [Foto]. Pinterest. <https://nl.pinterest.com/pin/652388696018360822/>

KLASSE. (2019, 18 september). *Taalontwikkelen lesgeven: "Open de poort naar taal"* [Illustratie]. KLASSE. <https://www.klasse.be/182668/taalontwikkelen-lesgeven-open-de-poort-naar-taal/>

Beeldmateriaal

NPO [NPO START]. (2014, 23 november). Kikker zit stil [Video]. Google. https://www.npostart.nl/kikker-zit-stil/POMS_S_BOS_692671

Andere

I. Cresens, leraar 1^e leerjaar, Sint-Rita, persoonlijke communicatie, 22 november 2021

M. Verkerke, hoofddocent van Gentle Minds "Instituut voor Mindfulness & Compassie", persoonlijke communicatie, 8 februari 2022

Bijlagen

Bijlage 1: pictogrammen van de weekdays en werkvormen







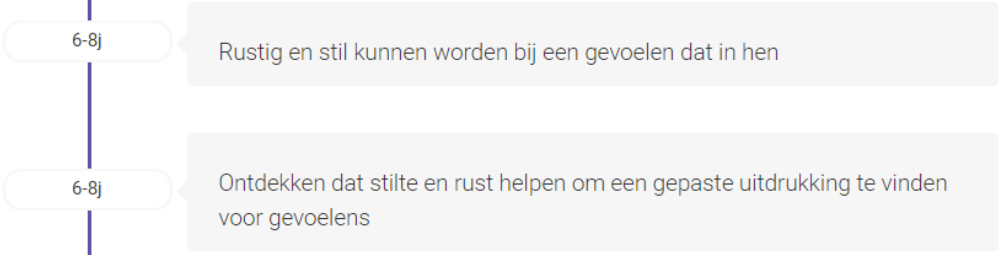
Bijlage 2: rustoefeningen in het startprogramma

Oefening	Welke oefening?
Week 1	
1	De leerkracht legt aan de hand van een kerstbol uit wat stress aan de binnenkant met je kan doen: introductie van het onderwerp
2	De leerkracht introduceert verder aan de hand van het zintuig horen: Wat kan je horen op de gang? Wat hoor je buiten? Wat hoor je in de kring?
3	<i>Lichtje van je aandacht</i>
4	<i>Welk weer is het bij jou?</i>
5	<ul style="list-style-type: none"> - Lichtje van je aandacht - Aan de hand van het knijpen in een stressbal (= 'hersenspierballen trainen") eenvoudig uitleggen hoe de hersenen werken
Week 2	
6	Elfjes nachtlichtjes: <i>De fee die niet stil kon zitten</i> : p. 57-59
7	Elfjes nachtlichtjes: <i>Een parelring</i> : p. 61-63
8	Elfjes nachtlichtjes: <i>De vogelverschrikker redden</i> : p. 131-133
9	<i>Het indiaantje</i> (Stam, 2017)
10	<i>De kleine, verlegen schildpad</i>
Week 3	
11	Boeddha's nachtlichtjes: <i>Twee eendjes en de schildpad</i> : p. 33-35
12	Boeddha's nachtlichtjes: <i>Het ondeugend konijntje</i> : p. 74-77
13	Boeddha's nachtlichtjes: <i>De luie houtsprokkelaar</i> : p. 71-73
14	<i>De sissende slang</i>
15	<i>De grote ballon</i>
Week 4	
16	Zacht: <i>Sneeuwbol</i> : p. 10-13
17	Zacht: <i>Een veilig plekje</i> : p. 14-17
18	Zacht: <i>Een warme kriebel</i> : p. 18-21
19	<i>Blaas het pluisje</i>
20	Tussen tandenpoetsen en slapengaan: <i>Knuffel op je buik</i> : p. 14

Week 5	
21	Zacht: <i>De smaak van chocopasta</i> : p. 22-25
22	Zacht: <i>Superkracht</i> : p. 26-29
23	<i>Bellenblaas</i> (Stam, 2017)
24	<i>Een handje helpen: handademhaling</i> (Happy Kids Massage, z.d.)
25	Tussen tandenpoetsen en slapengaan: <i>De top van de wereld</i> : p. 47
Week 6	
26	Zacht: <i>Als een zeester</i> : p. 30-33
27	Zacht: <i>De denkmachine</i> : p. 34-37
28	Tussen tandenpoetsen en slapengaan: <i>Lichaamsscan</i> : p. 25
29	Tussen tandenpoetsen en slapengaan: <i>Onderwaterwereld</i> : p. 48
30	Tussen tandenpoetsen en slapengaan: <i>Luilekkerland</i> : p. 49
Week 7	
31	Zacht: <i>Vuurballen blussen</i> : p. 38-41
32	<i>Een handje helpen: handademhaling</i>
33	Tussen tandenpoetsen en slapengaan: <i>Tussen sterren en planeten</i> : p. 50
34	Tussen tandenpoetsen en slapengaan: <i>Afrikaanse dans</i> : p. 51
35	Tussen tandenpoetsen en slapengaan: <i>Giga zandkasteel</i> p. 52-53
Week 8	
36	Zacht: <i>De race</i> : p. 42-45
37	<i>Een handje helpen: handademhaling</i>
38	<i>Veertjes ademen</i> (Possemiers, 2019)
39	Tussen tandenpoetsen en slapengaan: <i>Het ritme van de zee</i> : p. 54
40	Tussen tandenpoetsen en slapengaan: <i>De witte nachtmerrie</i> : p. 55

Bijlage 3: ZILL-doelen

Socio-emotionele ontwikkeling		
Relationele vaardigheden		
SErv4		<p>Bewust sociale rollen opnemen die zowel het individueel als het groepsbelang ten goede komen in diverse situaties en contexten</p> <p>Tot zichzelf komen:</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 2px 10px; margin-right: 10px;">2.5-4j</div> <div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; border-radius: 5px;"> <p>Zorgen, ongerustheid, moeheid en de behoefte aan mentale en fysieke rust aanvoelen - zichzelf rust gunnen - tot rust komen in een bepaalde ruimte, via bepaalde activiteiten</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 2px 10px; margin-right: 10px;">2.5-12j</div> <div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; border-radius: 5px;"> <p>Kunnen ontspannen na inspanning - ontspanningsmomenten inbouwen voor zichzelf</p> </div> </div> </div>
Ontwikkeling van initiatief en verantwoordelijkheid		
Gezonde en veilige levensstijl		
IVgv1		<p>Zorg dragen voor de eigen mentale, sociale en fysieke gezondheid en veiligheid en die van anderen en daarbij aandacht hebben voor: beweging, houding, sedentair gedrag, rust en slaap:</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 2px 10px; margin-right: 10px;">2.5-12j</div> <div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; border-radius: 5px;"> <p>Ervaren en inzien hoe momenten van ontspanning doorheen de dag helpen om tot rust te komen - bereid zijn om doorheen de dag voor zichzelf momenten van rust te creëren</p> </div> </div>
Rooms-katholieke godsdienst		
Levensbeschouwelijk, religieus en/of godsdienstig groeien		
RKlg5		<p>Ontdekken en zelf ervaren hoe de diepere kant van het leven wordt beleefd in een waaier van tekens, rituelen en belevings- en vieringsmomenten:</p> <div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Het rustige, trage en/of repetitieve van een ritueel positief beleven</p> </div> <div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Een afgebakende ruimte (gebouw, klaslokaal, klashoek ...) waarderen waarin mensen kunnen stilvallen, aanvoelen dat er daar een andere sfeer hangt dan in de rest van de ruimte</p> </div>
Verbondenheid met zichzelf, anderen, gemeenschappen, natuur en cultuur		
RKve1		<p>Contact maken met de eigen binnenkant en zich van daaruit laten inspireren voor de keuzes die men maakt. Verschillende vormen van verstillings-, meditatie-, (christelijk) gebed en bezinning ontdekken.</p>

		<p>Eerste cyclus: Ik voel mij vandaag zo ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ontdekken dat rust en stilte een hulp zijn bij het omgaan met gevoelens 
--	--	---