

AANDACHT IN DE KLAS

“Aandacht vormt de basis van elk leerproces”



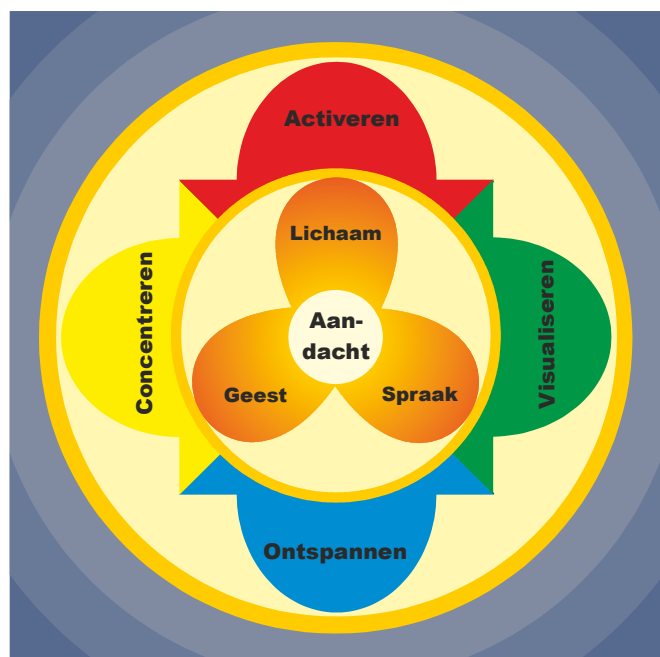
Hoe breng je als leerkracht rust in een groep met drukke kinderen? Een hoe stimuleer je activiteit en oplettendheid in een passieve groep? Hebben kinderen zelf in de gaten wanneer ze door onrust, spanning of verveling niet volledig ‘bij de les’ zijn, en kunnen ze zichzelf corrigeren? Tenslotte, hoe ga je als leerkracht om met je eigen zwakke momenten?

Onderstaande figuur laat de visie zien die antwoorden op bovengenoemde vragen geeft. In deze visie staat aandacht centraal. Aandacht is cruciaal bij elke ontwikkeling van kinderen en leerkrachten. Zonder aandacht is leren bijna onmogelijk. Als kinderen en leerkrachten aandachtiger worden dan werken twee aspecten tegelijkertijd:

Rust-kalmte-ontspanning-stilte
én
Helderheid-alertheid-frisheid-humor

Rust en bijbehorende aspecten vormen een remedie tegen onrust en spanning. Helderheid is een remedie tegen sloomheid en verveling. Aandacht vormt daarmee een krachtig middel tegen onrust en verveling. Het toenemen van de aandacht zal een positieve invloed hebben op het leer- en lesgeefproces. Rust opent de leerling voor leeractiviteiten en helderheid bevordert kennisoverdracht, opname en verwerking hiervan.

De visie laat ook zien dat aandacht de basis is voor aandachtsvaardigheden. Door de beoefening van aandachtsvaardigheden wordt het vermogen om aandachtig te zijn ook versterkt.



Visie “Aandacht in de klas”



Deze vaardigheden zijn

- Ontspannen: het vermogen om verschillen tussen spanning en ontspanning te voelen
- Concentreren: het vermogen aandacht te richten, terug te brengen en vast te houden
- Activeren: het vermogen om jezelf en/of anderen te motiveren en te inspireren
- Visualiseren: het vermogen om verbeeldingskracht te gebruiken

In elke les kunnen de vaardigheden als een geïntegreerde eenheid aangeleerd en geoefend worden omdat ze onderling met elkaar verbonden zijn (zie visie) en elkaar daardoor kunnen versterken. Zo kan activering bijvoorbeeld ontspanning en concentratie vergroten. En kan ontspanning ook concentratie vergroten en het creëren van beelden stimuleren.

De visie geeft ook aan dat elke vaardigheid via lichaam, spraak en geest te ontwikkelen is. De vaardigheden worden in de vorm van allerlei aandachtsoefeningen die met lichaam, spraak en geest verbonden zijn, aangeleerd en beoefend. De oefeningen bestaan uit:

1. Zitoefeningen;
2. Zintuiglijke oefeningen;
3. Massageoefeningen;
4. Ademoefeningen;
5. Langzame bewegingsoefeningen;
6. Activeringsoefeningen;
7. Visualisatieoefeningen
8. Geheugentraining/-oefeningen

De aandachtsoefeningen en vaardigheden kunnen op verschillende manieren in het dagelijkse onderwijs toegepast worden:

- aan het begin van de dag als warming-up waarin een basis van aandacht wordt gelegd
- bij de overgang naar andere lessen, zodat de aandacht wordt vastgehouden
- als warming-up en/of afsluiting van een gymles
- bij toetsen, allerlei vakken en emotionele thema's zoals persten, weerbaarheid etc.
- bij onrust, suf-, dufheid en verveling
- buiten de les om bijvoorbeeld bij emoties, slaapproblemen en bij het leveren van prestaties.

Bij de langzame bewegingsoefeningen ervaren kinderen innerlijke rust in de vorm van ontspanning. De subtiele gevoelens van ontspanning bevorderen het welbevinden van het kind, omdat ze lichaam, spraak en geest van het kind in balans brengt. Deze gevoelens bevorderen ook de sociale competentie en het pedagogisch klimaat omdat kinderen niet alleen meer gevoel voor zichzelf krijgen, maar ook voor anderen. De aandachtsvaardigheden hebben grote invloed op de leer- en werkhouding. Zoals een leerkracht aangaf: *“Ik word er rustiger van, de kinderen worden er rustiger van en rust is de basis voor het leerproces”*.

Onderstaande langzame bewegingsoefening (Vliegen) is een mooie oefening die deze subtiele gevoelens van rust, warmte en alertheid oproept en daardoor lichaam, adem en geest in balans brengt.

*Water zal, als je er niet in roert,
Vanzelf helder worden.
Zo ook zal de geest als je hem onveranderd laat,
Zijn eigen natuurlijke vrede vinden*



ZITHOUDING:

“ZITTEN IN JE STILLE LICHAAM, ALS EEN BERG OF ALS EEN KONING”

Gewoonlijk denken we dat ons lichaam alleen uit huid, botten, spieren, organen etc. bestaat. Maar ons lichaam is meer dan dat omdat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn. Uit de lichaamshouding kunnen we bijvoorbeeld opmaken hoe we denken en voelen. Kijk maar eens naar het verschil tussen een kwieke of neerslachtige lichaamshouding. Omdat ons lichaam met onze geest verbonden is kunnen we beter van een *'belichaming'* spreken. De bewustwording van onze belichaming heeft grote invloed op onze aandacht en concentratie en dus op het leerproces. Als kinderen onderuit gezakt zitten gaat dit ten koste van hun oplettendheid en worden ze sloom en verveeld. Als kinderen ingespannen zitten, worden ze moe, onrustig en misschien wel angstig. De beste manier om te concentreren is met een rechte rug, want dan ben je tegelijk ontspannen en alert. Laat kinderen de verschillende zithoudingen voelen en maak ze bewust van de invloed van de houdingen op de aandacht. Als je kinderen bijvoorbeeld ziet hangen, corrigeer hun houding op een positieve manier door hen op hun rechte rug te wijzen. Een juiste zithouding wordt ontwikkeld door training en oplettendheid.



ZEVEN AANDACHTSPUNTEN VOOR HET ZITTEN:

1. Zet je voeten plat op de grond, enkels recht, knieën recht vooruit en knieën iets onder de heupen;
2. Zit voorop je stoel, je rug is natuurlijk gestrekt, waardoor je met een ontspannen lichaam en alerte geest kunt zitten;
3. Je nek is natuurlijk gestrekt door je kin iets naar achter te bewegen, hoofd rechtop;
4. Je armen en schouders zijn ontspannen en je handen rusten met de handpalmen naar beneden op je knieën;
5. Je ogen zijn gesloten of half geopend met een ruime en kalme blik naar voren (niet gericht op iets of iemand);
6. Je mond enigszins open en je kaken zijn ontspannen;
7. Het puntje van je tong raakt zachtjes het gehemelte achter de voortanden, zodat je zowel door neus en mond tegelijkertijd kunt ademen. Als dit afleidend werkt, adem dan rustig en kalm op jouw natuurlijke manier.



Vliegen



1

De uitgangshouding:

Ga ontspannen en in balans staan met gewicht over beide benen verdeeld;
Voeten op ongeveer schouderbreedte uit elkaar;
Benen recht en knieën niet op slot;
Buik ontspannen, rug en nek natuurlijk gestrekt en hoofd rechtop;
Schouders hangen laag, armen hangen langs lichaam en vingers zijn ontspannen;
Gezicht ontspannen, ogen kijken met ruime blik naar voren, kaken ontspannen en mond lichtjes open;
Rustige en gelijkmatige ademhaling, eventueel door neus en mond.

Beweeg je armen heel langzaam en gelijkmatig zijwaarts omhoog, met de handpalmen naar beneden; “net als de vleugels van een vogel”.



2



3

Beweeg je armen tot boven je hoofd, totdat de achterkant van de handen elkaar bijna raken, de vingers zijn gestrekt; “alsof je naar de hemel wilt uitreiken”;
Probeer zo weinig mogelijk achterover te hellen;
Voel de strekking, ontspan in de strekking door rustig te ademen tot in je buik en je dijen te ontspannen.

Ontspan je armen en merk de overgang van spanning en ontspanning op;
Laat je armen heel rustig en gelijkmatig zijwaarts zakken, met de handpalmen naar beneden gericht; “alsof de vogel weer op de aarde landt”;
Blijf rustig door neus en mond ademen;
Doe de oefening drie keer;
Ga na afloop rustig zitten en voel wat de oefening aan sensaties en gevoelens heeft opgeroepen.



4

