

# 7 TIPS OM MINDFULNESS IN DE KLAS TE GEBRUIKEN

## 1 Start zelf met mindfulnessoefeningen voor je ze het deelt met je leerlingen

Door zelf aan de slag te gaan met de basisprincipes van mindfulness (bv. elke dag 5 minuten focussen op je ademhaling), breng je de oefeningen in de klas met meer geloofwaardigheid: je snapt veel beter wat de meerwaarde kan zijn, maar ook waarom mindfulnessoefeningen niet altijd evident zijn. Zo voel je beter de drempels van de leerlingen aan. En los daarvan: je wordt er zelf ook relaxter van! Win-win dus!

## 2 Denk vooraf na over tijd en ruimte

Beslis vooraf hoelang een sessie zal duren. Start klein, met sessies van 1 à 2 minuten, en bouw geleidelijk aan op. Maak ook duidelijk aan de omgeving dat jullie niet gestoord willen worden tijdens de oefening. Hang bijvoorbeeld een 'niet storen'-bordje aan jullie deur. Ga niet in een cirkel zitten. In een cirkel kunnen de leerlingen elkaar zien (en gekke bekken trekken).

## 5 Betrek de leerlingen

Geef je leerlingen een timer en een belletje en laat hen het start- en stopsignaal geven. Je kan deze rollen laten roteren in de klas, zodat iedereen eens die rol kan opnemen.

## 3 Anticipeer op normale afleidingen

Zeker wanneer je mindfulness voor de eerste keer introduceert in de klas, zullen leerlingen nog niet helemaal 'bij de les zijn'. Verwacht dus dat leerlingen nog gemakkelijk afgeleid zijn bij de start.

## 6 Bied de mogelijkheid om ervaringen te delen

Geef na elke sessie de mogelijkheid aan de leerlingen om hun ervaring te delen. Dit helpt hen om hun sociaal-emotionele vaardigheden verder te ontwikkelen, bijvoorbeeld door te delen welke moeilijke emoties er bij hen opkwamen, en om de aangehaalde obstakels volgende keer te verminderen.

## 4 Overweeg om technologie te gebruiken

Dit is vooral belangrijk als je jezelf onvoldoende competent voelt om een mindfulnessoefening te leiden in de klas. Er zijn tal van video's en apps die je doorheen een mindfulervaring leiden. Wees niet bang om ze te gebruiken.

## 7 Deel ook je persoonlijke ervaring met mindfulness

Deel met de leerlingen wanneer mindfulness voor jou helpt, deel welke vragen bij je opkwamen tijdens een sessie of deel de moeilijkheden die je ervaart om regelmatig mindfulness te beoefenen. Zo creëer je ook een goede basis van vertrouwen om samen te starten met mindfulness in de klas!