



## Do you(r) mind!

Onderzoek op het vlak van yoga, meditatie en mindfulness op scholen staat nog in de kinderschoenen. Toch zien we een toename van het aantal onderzoeken en een verhoogde interesse vanuit de wetenschap. Drs. Hanneke Velthuijsen, verbonden aan het Centre of Expertise Urban Education van de Hogeschool van Amsterdam, legt uit hoe stressreducerende activiteiten kunnen helpen bij het welzijn van leerlingen.

Tekst: Melanie Modderman – Illustraties: Josse Willems, studiojee.nl

### Zijn stressreducerende activiteiten voor kinderen wel nodig? Ervaren kinderen überhaupt stress in hun jeugd?

'Een belangrijke vraag, met diverse antwoorden. Er zijn meerdere redenen waarom kinderen meer stress ervaren. Eén van de belangrijkste is de toenemende druk op kinderen om te presteren op school. Er zijn hoge verwachtingen en als ze niet aan deze verwachtingen voldoen, kunnen ze geconfronteerd worden met schaamte en schuldgevoelens. Ook de veranderende sociale omgevingen waarin kinderen opgroeien en de voortdurende verleidingen van technologie kunnen leiden tot verhoogde stress. Uiteraard heeft ieder kind zijn eigen unieke reacties op stress.'

Het Centre of Expertise Urban Education van de Hogeschool van Amsterdam heeft vanuit de Faculteit Onderwijs en Opvoeding kleinschalig onderzoek gedaan naar yoga, meditatie en mindfulness in het primair onderwijs. Het is een eerste oriënterend onderzoek, dat nog niet eerder is uitgevoerd op Nederlandse bodem. Tijdschrift voor Remedial Teaching biedt graag ruimte aan evidence based en nieuw te onderzoeken thema's. Daarom zijn de resultaten van dit eerste onderzoek het publiceren waard. In de literatuurstudie is vooral gekeken naar de ervaringen van wetenschappers in het buitenland. Ook is er een enquête gehouden onder Amsterdamse basisscholen en werden er vele gesprekken gevoerd. Het doel van het onderzoek is om scholen te voorzien van innovatieve lesmethodes om kinderen in grootstedelijk gebieden beter toegang te geven tot stressreducerende activiteiten zoals yoga, meditatie en mindfulness.

### Waarom is yoga, mindfulness en meditatie op scholen effectief?

'In 2012 werd al specifiek onderzoek gedaan naar het effect van yogales voor kinderen met emotionele- en gedragsstoornissen op een basisschool in grootstedelijk gebied (Steiner et al., 2012), vanwege een toename van emotionele- en gedragsproblemen. Een groep van 37 leerlingen kreeg bijna vier maanden lang tweemaal per week yogales. De interventie bleek een positief effect te hebben op toegenomen aandacht in de klas, verminderde depressieve klachten en toonde fysieke voordelen. Een ander neurologisch onderzoek naar activiteit in het brein (Desai et al., 2015) laat zien dat yoga in

de vorm van houdingen, ademhalingsoefeningen en meditatie effect had op de hersengolfactiviteit. Er bleek een toename van grijze stof in de amygdala en frontale cortex na de yoga interventie, wat zorgde voor een afname van negatieve emoties en een toename van cognitieve activiteit. Yoga bleek een positief effect te hebben op de algehele gezondheid van het brein.'

#### Dat zijn mooie resultaten.

'Ander wetenschappelijk onderzoek van de Wayne University 'Using Yoga to reduce stress and bullying behaviours among urban youth' (Centeio et al., 2017) liet zien dat yoga significant bijdraagt aan het reduceren van (urban) stress en verminderen van pestgedrag. Volgens deze studie bleek dat yoga als niet competitieve vorm van bewegen, kinderen stimuleert om meer te gaan sporten buiten schooltijd. Een interessant uitgangspunt dus voor dit kleinschalige empirisch onderzoek', vervolgt Velthuisen. "Yoga & Urban Stress' is bedoeld om een compleet eerste beeld te krijgen van de Amsterdamse context wat betreft yoga, mindfulness en meditatie. In een later stadium zou het interessant kunnen zijn om een specifiek onderwerp, voortvloeiende uit dit onderzoek, verder uit te diepen met een uitgebreider (promotie)onderzoek.'

#### Wat is de aanleiding van dit onderzoek?

'Er zijn veel verschillende activiteiten op het gebied van stressreductie. In het montessorionderwijs wordt bijvoorbeeld gebruik gemaakt van een moment van stilte en reflectie. Kan dit gezien worden als een stressreducerende activiteit? Sommige scholen vermijden woorden als meditatie en yoga, omdat het kan afschrikken: het heeft een spirituele lading. Toch is het wetenschappelijk bewijs dat yoga, meditatie en mindfulness een positieve bijdrage leveren aan de ontwikkeling van kinderen, overweldigend. Wereldwijd en ook in Nederland, wordt MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) al succesvol ingezet in het ziekenhuis en in de zorg, zoals bij pijnbestrijding, kanker, darmziekten, chronische pijn en bij de behandeling van verslaving en depressie. Zoals met alle nieuwe fenomenen helpt de toegankelijkheid naar informatie om de drempel te verlagen naar toepassing in de dagelijkse praktijk, zoals op de basisschool. Kennis delen van dit relatief nieuw fenomeen is dus belangrijk.'



#### Hoe zag het onderzoek Yoga & Urban Stress eruit?

'Het onderzoek bestond uit drie delen: een narratief gedeelte met een literatuurstudie, een kwantitatief deel met een enquête en als derde een kwalitatief deel met een rondetafelgesprek met experts uit het werkveld uit de Amsterdamse praktijk. De onderzoeksvraag luidde: 'Hoe kunnen yogagereleerde, stressreducerende activiteiten bijdragen aan de ontwikkeling van kinderen op de grootstedelijke basisschool?'

#### Waarom stressreducerende activiteiten in de klas?

'Stressreducerende activiteiten in de klas zijn een belangrijk onderdeel van het onderwijsleerproces. Ze helpen leerlingen om beter te kunnen concentreren, zich meer te ontspannen, hun emoties te reguleren en hun algehele gezondheid te verbeteren. Daarnaast verbeteren deze activiteiten de positieve klasomgeving en verminderen ze het risico op gedragsproblemen. Stressreducerende activiteiten helpen leerlingen om betere prestaties te leveren, wat het leerproces verbetert. Maar ze helpen niet alleen bij het terugdringen van stress. Er is volop wetenschappelijk onderzoek verricht in bijvoorbeeld Amerika, Engeland, Duitsland en België, waaruit blijkt dat deze activiteiten positief kunnen bijdragen aan de mentale, cognitieve, fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen.'

#### Nu inzoomend op mindfulness. Wat is mindfulness in het primair onderwijs?

'Met mindfulness train je het vermogen om doelbewust je aandacht te leren richten op het moment zelf. Dit klinkt gemakkelijker dan het is, maar als het lukt dan is het een zeer effectieve manier om kinderen te helpen omgaan met stress, angst en overweldiging. Mindfulness heeft commitment nodig.'





Bij goed gebruik en dus veel oefening, helpt het kinderen om de aandacht te richten op het hier en nu, en is het een bewezen manier om kinderen te helpen om bewustzijn en zelfbewustzijn te ontwikkelen. Een kind wordt bewuster van zijn of haar gedachten, gevoelens en emoties, waardoor het beter in staat is om het gedrag te reguleren. Door mindfulness kunnen kinderen leren om beter om te gaan met vervelende situaties, hun emoties beter reguleren en op een bewuste manier communiceren', aldus Velthuijsen.

#### Wat blijkt uit de onderzoekspraktijk?

'Uiteraard werd er in het onderzoek ook gekeken naar de dagelijkse praktijk. Het bleek interessant om te kijken wat de docenten op Amsterdamse basisscholen zeggen over het effect van yoga, meditatie en mindfulness in de klas. De ervaring van de respondenten uit het onderzoek laat zien dat stressreducerende activiteiten zeer positief worden ontvangen door de kinderen en dat er een hoog positief effect is op het leerklimaat in de klas. Kinderen zijn meer ontspannen en er is meer rust in de klas. De ervaring van de respondenten laat



zien dat er ook meer empathie tussen de kinderen is en in mindere mate heeft het ook een positief effect op het pestgedrag. Kinderen kunnen zich in elk geval beter concentreren en beter omgaan met emoties. Een fysiek effect van mediteren en mindfulness op de gezondheid lijkt er volgens de respondenten wel te zijn, maar in mindere mate.'

#### We hebben het nu voornamelijk over klassikale onderzoeken. Hoe zie jij de rol van de remedial teacher?

'Wereldwijd zijn er positieve effecten meetbaar. Dus ik zou als remedial teacher absoluut een coachende rol gaan vervullen, waarbij je juist ondersteunend te werk gaat. Je helpt de leerkracht en doet oefeningen met de leerlingen die dat nodig hebben. Dit kan in groepjes maar ook individueel. Het kan ook een onderdeel zijn van een sessie, waardoor je een leerling tot rust kunt laten komen.'

#### Heb je concrete tips voor remedial teachers?

'Natuurlijk. Allereerst, wees alert. Zorg voor rustruimte en zoek bij leerlingen naar brain breaks. Het beter leren omgaan met stress geeft kinderen kracht, zelfvertrouwen en motivatie. Yoga-, meditatie- en mindfulness-oefeningen zijn relatief goedkoop, weinig tijdrovend en uit onderzoek blijkt dat er eigenlijk geen nadelen te vinden zijn. Korte stressreducerende oefeningen tussen de lessen door leveren vaak veel tijd op, omdat daarna de concentratie dieper is, wat zorgt voor een rustiger leerklimaat.'

#### Tot slot, wat is een brain break?

'Een brain break is een korte pauze die je neemt om je concentratie en energie te verbeteren. Het is een manier om je geest af te leiden van het werk dat je doet en je hersenen te helpen zich te ontspannen. Ze kunnen variëren van een paar minuten tot een uur of meer, afhankelijk van wat je nodig hebt om je energie te herstellen.'

Uit dit onderzoek is gebleken dat scholen behoefte hebben aan voorlichtingsmateriaal als het gaat om stressreducerende activiteiten in de klas: vandaar het gratis digitale boekje, dat je hieronder kunt downloaden.

