



Henk  
van Mil

## Rust in de klas

**In het basisonderwijs zien we op steeds meer plekken leraren mediteren met kinderen, soms aan het begin van de dag als 'aankomen' en soms gedurende de dag om kinderen de kans te bieden om weer meer contact te maken met zichzelf.**

Soms heet dit gewoon mediteren, soms wordt het mindfulness genoemd. Een mooie vorm van gebruikmaken van aspecten van mindfulness (eigenlijk MBCT: Mindfulness Based Cognitive Therapy) door de hierbij vaak gebruikte interventies in te zetten.

### Vanwaar deze ontwikkeling?

Kinderen van nu leven in een tijd van enorm grote snelheden: gebeurtenissen wisselen elkaar af in een razend tempo, de informatiegraad stijgt razendsnel. Hoe is het mogelijk voor een kind (of een volwassene) om het aantal binnenkomende prikkels te reduceren tot een verwerkbaar hoeveelheid? Het aantal kinderen met diagnose ADHD heeft een enorme vlucht genomen. Ritalin en andere middelen zijn bij de meeste leraren bekende onderwijskundige begrippen geworden, terwijl ze daar niet thuis horen.

Hoe leren we kinderen om echt bij zichzelf te zijn, om ruimte en tijd voor zichzelf te creëren, om in een voor hen passend tempo te leven, om eigen gedachtes waar te nemen en te bemerken hoe deze van invloed op hen zijn, om zo in het nu te zijn dat emoties er mogen zijn, dat ze daarmee kunnen zijn en dat ze ook weer voorbij gaan? Of wat Biesta 'subjectivering' noemt.

Meditatie zou hier aan kunnen bijdragen. Meditatie verhoogt je bewustzijn, je gaat meer bewust leven in het moment zelf. Dit leidt tot meer gevoel van met jezelf zijn en leidt dus uiteindelijk ook tot een hogere mate van autonomie.

### Hoe past het in pedagogisch (con)tactvol handelen?

In de missie van CPC staat dat wij niemand buiten sluiten. Maar natuurlijk heeft een kind nog altijd de mogelijkheid en het recht om zichzelf buiten te sluiten. Echter het buitensluiten van de eigen identiteit is een vorm van existentiële miskennis. En hier raakt meditatie een van onze belangrijke kernwaarden: echt bij en met jezelf mogen zijn.

Veel van datgene wat wij als leraren kunnen bewerkstelligen is het gevolg van ons pedagogisch tactvol handelen. En dit kan ook zijn ... niet handelen door ons samen met de kinderen te hullen in de stilte van de meditatie, de tocht naar binnen, het erkennen van wat voor prachtig mens daar binnen zit en ermee durven leven.