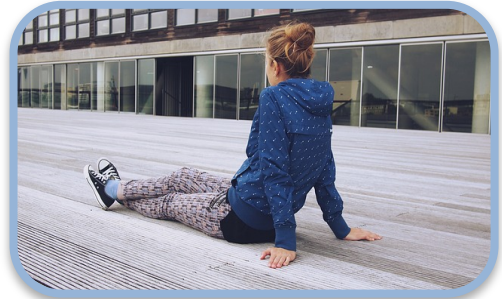


**Mindful in de klas!**

**Het is best een hype: mindfulness. Het betekent één en al aandacht hebben voor wat er nu is. Dus niet piekeren over gisteren of stressen voor de toets van morgen, maar kijken hoe het nú met je gaat. Dat maakt je een stuk rustiger en relaxter. In deze lesbrief probeer je een paar mindfulnessoefeningen in de klas. Je doet dit een paar weken lang. Zo ontdek je of mindfulness iets voor jou is!**



→ Schrijf op waar je allemaal aan denkt in één minuut.

De docent geeft aan wanneer de minuut start. Probeer in die minuut goed naar je eigen gedachten te luisteren: aan welke dingen denk jij allemaal? Schrijf alle onderwerpen hieronder op. Lees daarna de tekst hieronder en bespreek dit in de klas.

- *Toets van morgen.*

- *Cadeautje kopen voor Sophie.*

---

---

---

---

---

---

---

---

Je gedachten gaan maar door. Je hebt het vaak niet eens door! Pas als je erop let, merk je hoe veel gedachten er langskomen. Dat zijn er namelijk wel 50.000 tot 70.000 per dag! Dat is niet erg, maar het kan wel veel zijn in je hoofd. Als je er niet goed mee omgaat, kan het voor onrust en stress zorgen. In de komende vier weken doe je in de klas een paar mindfulnessoefeningen. Dat zijn oefeningen die je een beetje tot rust brengen doordat ze je even 'pauze' geven van alle onrust. Deze oefeningen helpen je om je aandacht (na de oefening) echt bij je werk te houden.

→ Beantwoord na deze vier weken deze vragen en bespreek jullie antwoorden klassikaal.

Gingen de oefeningen door de weken heen steeds makkelijker? Leg je antwoord uit.

---

Merkte je verschil bij jezelf na de oefeningen? Leg je antwoord uit.

---

Wat vond je van de oefeningen? Wil je hier zelf mee doorgaan? Leg je antwoord uit.

---

## Mindful in de klas!

### Week 1. De bodyscan

Tijdens deze oefening loop je in acht minuten in gedachten je hele lijf af. Je kunt de oefening zittend doen. De docent laat hiervoor een ingesproken tekst horen, zoals:

[http://www.gerschurink.nl/Resources/Bodyscan,%20vrouwenstem%20\(8%20min\).mp3](http://www.gerschurink.nl/Resources/Bodyscan,%20vrouwenstem%20(8%20min).mp3)

→ Vink na afloop jouw antwoorden hieronder aan.

|                     |                      |                       |
|---------------------|----------------------|-----------------------|
| Ik kon me...        | 0 goed concentreren  | 0 slecht concentreren |
| Ik had...           | 0 veel gedachten     | 0 weinig gedachten    |
| Ik had...           | 0 veel emoties       | 0 weinig emoties      |
| Ik heb nu...        | 0 veel energie       | 0 weinig energie      |
| Ik voel me nu...    | 0 rustig             | 0 onrustig            |
| Mijn aandacht is... | 0 bij dit moment     | 0 niet bij dit moment |
| Ik vond dit...      | 0 een fijne oefening | 0 geen fijne oefening |

Opmerkingen: \_\_\_\_\_

→ Doe de bodyscan thuis elke dag één keer. Zorg dat je niet gestoord kunt worden.

### Week 2. Pauze

Leg je hoofd op je armen op tafel. Dit doe je vijf minuten. De docent geeft aan wanneer de vijf minuten om zijn. Variatie: de docent kan je in deze vijf minuten een verhaal vertellen (bijvoorbeeld over een tropisch eiland en hoe het er daar uitziet).

→ Vink na afloop jouw antwoorden hieronder aan.

|                     |                      |                       |
|---------------------|----------------------|-----------------------|
| Ik kon me...        | 0 goed concentreren  | 0 slecht concentreren |
| Ik had...           | 0 veel gedachten     | 0 weinig gedachten    |
| Ik had...           | 0 veel emoties       | 0 weinig emoties      |
| Ik heb nu...        | 0 veel energie       | 0 weinig energie      |
| Ik voel me nu...    | 0 rustig             | 0 onrustig            |
| Mijn aandacht is... | 0 bij dit moment     | 0 niet bij dit moment |
| Ik vond dit...      | 0 een fijne oefening | 0 geen fijne oefening |

Opmerkingen: \_\_\_\_\_

→ Doe de pauze thuis elke dag als je van school komt.

Ben je onrustig en gestrest?  
 Vervelend, maar het is niet erg! Bij  
 mindfulness leer je juist om serieus te  
 kijken naar je gedachten en gevoel.  
 Dat betekent niet dat je voortaan  
 alleen nog maar blij en vrolijk bent,  
 maar juist dat je het bij jezelf ziet als  
 je onrustig of verdrietig bent. Want dat  
 is mindfulness: weten hoe je je voelt,  
 of dat nu positief of negatief is.

## Mindful in de klas!

### Week 3. Balans

Ga staan en neem een punt voor je op de muur. Blijf kijken naar dat punt. Zet ondertussen één voet tegen de kuit van je andere been. De docent zegt na 2 á 3 minuten stop.

→ Vink na afloop jouw antwoorden hieronder aan.

|                     |                      |                       |
|---------------------|----------------------|-----------------------|
| Ik kon me...        | 0 goed concentreren  | 0 slecht concentreren |
| Ik had...           | 0 veel gedachten     | 0 weinig gedachten    |
| Ik had...           | 0 veel emoties       | 0 weinig emoties      |
| Ik heb nu...        | 0 veel energie       | 0 weinig energie      |
| Ik voel me nu...    | 0 rustig             | 0 onrustig            |
| Mijn aandacht is... | 0 bij dit moment     | 0 niet bij dit moment |
| Ik vond dit...      | 0 een fijne oefening | 0 geen fijne oefening |

Opmerkingen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

→ Doe de balansoefening thuis elke dag.

### Week 4. Zien, horen, voelen.

Deze oefening kun je zittend doen en duurt drie minuten. De docent geeft steeds aan wanneer er één minuut om is. Per minuut doe je een oefening:

- Minuut 1: kijk om je heen en bedenk zo veel mogelijk dingen die je om je heen **ziet**.
- Minuut 2: luister goed naar wat je **hoort** en probeer zo veel mogelijk verschillende geluiden te onderscheiden.
- Minuut 3: let goed op je lichaam en probeer zo veel mogelijk dingen te **voelen**. Bijvoorbeeld je horloge dat knelt, de stoel onder je, je haar dat in je gezicht hangt, hoe je kleding zit etc.

→ Vink na afloop jouw antwoorden hieronder aan.

|                     |                      |                       |
|---------------------|----------------------|-----------------------|
| Ik kon me...        | 0 goed concentreren  | 0 slecht concentreren |
| Ik had...           | 0 veel gedachten     | 0 weinig gedachten    |
| Ik had...           | 0 veel emoties       | 0 weinig emoties      |
| Ik heb nu...        | 0 veel energie       | 0 weinig energie      |
| Ik voel me nu...    | 0 rustig             | 0 onrustig            |
| Mijn aandacht is... | 0 bij dit moment     | 0 niet bij dit moment |
| Ik vond dit...      | 0 een fijne oefening | 0 geen fijne oefening |

Opmerkingen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

→ Doe de oefening met zien, horen en voelen thuis elke dag.