

Onderzoek stilte: Hoe creëer ik stilte-momenten in mijn stamgroep?

Deelvraag 1:

Wat is het doel van Stilte?

Vanuit de theorie:

En ik zag dat ze stilte nodig hadden.
Want slechts in de stilte
kan de waarheid van elkeen
vruchtzetten en wortel schieten.

Antoine de Saint

Jaap Meijer, Jenaplanopleiding De Zegge

In de ritmiek van de dag moet afwisseling zijn tussen:
Inspanning-ontspanning
Rust-beweging
Rust-stilte-aandacht

Alles dat aandacht krijgt groeit

Leven gaat voor leren, eerst sociaal emotioneel in evenwicht zijn en dan kan een kind tot leren komen.

Gesprek: luisteren en spreken wisselen elkaar af, reageren op de ander.

Jenaplan 21, K. Both

Aandacht voor lijfelijk zintuigelijke ervaringen als tegenwicht voor media.
Persoonlijkheidsvormende doelen: denken, voelen, willen, verbeeldingskracht, kunnen
Bij denken neem je afstand van de situatie
Stil kunnen zijn, mediteren, bidden
Met emoties moet je leren omgaan, ze erkennen en herkennen en uiten of reguleren.

Stilte in de pedagogische school, in: School en Godsdienst, jrg. 53 (1999), nr. 1

Stilte geeft diepgang
Stilte van binnenuit, door verwondering

De school moet weer opvoeden, respect bijbrengen voor waarden en normen, inclusief meer rust in de school brengen. De school moet tevens actief en interactief leren bevorderen. De school moet bovendien meer betrokken zijn op de samenleving.

Het is tijdens een conferentie dat ik, samen met een andere deelnemer, besluit mee te

doen aan het avondgebed in de nabijgelegen abdij van de Benedictijnen. We zijn daar een half uur te vroeg, gaan toch de kapel binnen. In het schemerdonker zien we al enkele andere bezoekers zitten. Het is doodstil daarbinnen. En het blijft stil, een half uur lang. Geen gefluister, niets, stilte. Achteraf is die stilte ons (want het gold ook voor mijn metgezel) meer bijgebleven dan het gezongen avondgebed daarna. We weten nu hoe stil stilte kan zijn en hoe lang een half uur stil zijn duurt: heel lang! Maar ook hoe goed zo iets is: rustig worden en loslaten. Dat heb ik van kloosterlingen geleerd, ook later weer. Een leerproces dat niet altijd eenvoudig was en is: je leren concentreren, bewust omgaan met de adem, je houding. Zeker omdat ik van mezelf uit helemaal niet 'stil' ben.

Een heel bijzondere variant hierop was de deelname aan het stille protest van de Franciscaanse Vredeswacht tegen kruisraketten op Woensdrecht en tevens aan de stiltekring middenin de stad op de herdenkingsdag van de eerste atoombom op Hiroshima. Een tweede stilteverhaal. Als ouder van een kind op een Vrije School maakte ik een ouderavond mee. We zaten in een kring en wat me van dat kringgesprek vooral is bijgebleven waren de soms lange stiltes in dat gesprek. Iedereen zat na te denken en reageerde van daaruit op wat een ander gezegd had. Na zo'n reactie bleef het soms weer even stil, voordat een ander daarop inhaakte. Ik vond het heel bijzonder, dat zo iets kan. Het had kwaliteit, diepgang.

Tenslotte mijn herinnering als docent aan een cursusavond van de nascholingscursus Jenaplan, het onderdeel wereldoriëntatie. Ik had de opdracht gegeven om individueel wintertakken van loofbomen te bekijken, die ik meegenomen had, eerst met het ongewapende oog, later met een loep. Het was voorts twintig minuten stil, terwijl ik niets gezegd had over al dan niet spreken. Iedereen was geconcentreerd bezig met kijken, wat opschrijven en tekenen. Ik zat erbij en keek ernaar, waagde het niet om de stilte te verbreken. In de nabespreking hebben we het toen ook gehad over wereldoriëntatie, authentieke ontmoetingen met de zaken zelf, en stilte. Stilte die in gevallen als deze van binnenuit komt, niet opgelegd is.

Dit zijn allemaal verhalen van een volwassene. Toch is het goed om daarmee te beginnen, omdat mijns inziens de volwassenen in de school een sleutelpositie innemen met betrekking tot 'stilte'. Hoe gaan zij zelf om met stilte en hoe zien zij de waarde van stilte in de school? In een artikel over 'Stilte in de kleuterklas' (van Asperen, 1954) wordt gewaarschuwd: 'De leidster, die uit innerlijke onevenwichtigheid, een sfeer van onrust, van rumoer om zich heen schept, loopt het risico dat ze achteraf dit rumoer te goeder trouw gaat verklaren als dienstbaar aan de vrije ontwikkeling van het kind. De leidster, die uit eigen verkrampde levensstijl, uit zucht naar macht, naar het vlekkeloze, een sfeer van passiviteit of van gespannen stilte om zich heen schept, loopt het risico dat ze achteraf deze stilte te goeder trouw gaat verklaren als dienstbaar aan de ontwikkeling van de zelfdiscipline, aan de aanpassing aan de "harde" werkelijkheid, die zelfbeheersing en gehoorzaamheid eist.'

Waarom aandacht voor stilte in school? Stilte is in de school nooit doel op zichzelf, net zomin als spreken en ander geluid dat is. Het is niet toevallig dat de laatste tijd weer meer over stilte gesproken wordt. Dat is een reactie op het alomtegenwoordige geluid en lawaai, de geconstateerde effecten op kinderen en volwassenen en op de natuur. Waar gaat het

om bij deze nieuwe aandacht voor stilte?

1. Verdieping van het leren. Dit komt tot uiting in bovenstaande voorbeelden: -In een gesprek stiltes openlaten, ruimte scheppen voor luisteren, overwegen, reflecteren. Het lijkt overbodig om te zeggen dat dit in deze flitsende en assertieve tijd, waar wij op de tv vooral elkaar voortdurend in de rede vallende mensen kunnen waarnemen, een tegendraadse opmerking is, maar desalniettemin (of juist daarom!) nodiger dan ooit. -Het zich verdiepen in een zaak, stilstaan, verwonderd staan. Dit staat niet tegenover actie en interactie, maar vormt daarop een noodzakelijke aanvulling.

2. Persoonlijke en sociale hygiëne. Gaat het bij het voorgaande vooral om het leren, het didactische, hier gaat het vooral om de persoonlijkheidsvormende waarde, het pedagogische. Het is trouwens nog maar de vraag in hoeverre je dit van het didactische kun scheiden, omdat we ook hier dezelfde voorbeelden kunnen aanhalen. We kiezen hier voor het primaat van het pedagogische. Als mensen individueel niet meer zonder geluid kunnen en bang zijn voor stilte, wat is er dan met hen aan de hand? Als je stil wordt en een stille omgeving opzoekt hoor je allereerst dingen, die je voorheen niet (meer) opvielen: het tikken van een klok, het zoemen van apparaten, vogelgeluiden, het ruisen van bomen in de wind, etc. Als je je daarvoor kunt afsluiten hoor je de geluiden van je lichaam: het ruisen van je bloed in de oren, de eigen adem. Je merkt ook het 'geknars' van de gedachten in je hoofd, het 'malen' van je geest. Vooral dit laatste is heel moeilijk te stoppen. En tenslotte, als dat je toch min of meer lukt, komen niet zelden, net zoals in dromen gebeurt, uit de diepte van het eigen onbewuste, gevoelens en gedachten naar boven, die ons soms niet zo goed uitkomen, waar we bang van worden en het liefst maar weer gauw wegstoppen. Het is dan veel veiliger om elk moment van stilte te vullen met geluid. Dat kunnen we controleren, 'aan' en 'uit' zetten, net zoals we willen. 'Maar hiermee zijn we slechter af. Door het vullen van ieder "leeg" moment met geluid maken we onszelf ongevoelig voor het leven. Het is als het zingen van een lied zonder de pauzes tussen de coupletten. Als we onze borden na elke volle mond weer vullen lopen we nooit het risico dat het ooit leeg zal raken, maar doden we tevens de smaak die we hadden toen ze voor het eerst gevuld werden' (Bond, 1999). Het gaat hier vooral om het bewaren van je 'zelf'. Juist nu, met een overdaad van indrukken om ons heen en een gigantisch aanbod aan goederen en verstrooiingsmogelijkheden, met een drang naar snelle bevrediging van behoeften, is het van groot belang te werken aan een innerlijk leven van kinderen, het cultiveren van gevoelens, het omgaan met verlangens en andere emoties, het voeden van de verbeelding, het scherpere van het oordeel van goed en kwaad, waar en onwaar, mooi en lelijk. Dit kan enigszins een tegenwicht vormen voor het alom aanwezige activisme - je moet steeds wat DOEN -, het streven naar een 'kick' en de sociale druk om mee te doen met de nieuwste trends. Stilte vormt hier, naast verhalen, kunstzinnige activiteiten, symbolen en rituelen, een belangrijk middel om dit te bereiken. Het gaat om het vormen van de persoonlijkheid, van het 'iemand zijn', die gevoelig is voor andere mensen, de natuur, het mysterie van de werkelijkheid (van Baal, 1991). Niet alleen onze geestelijke hygiëne is hier in het geding, maar ook onze lichamelijke gezondheid wordt in onze maatschappij aangetast door de alomtegenwoordigheid van lawaai en 'geluidsbehang'. Daarop komen we verderop nog terug.

Ook de sociale hygiëne komt in het vizier. In de meeste gesprekken worden alle stiltes opgevuld en wordt vaak slecht geluisterd, ten nadele van de kwaliteit daarvan. Samenleven met respect voor het anders zijn van de ander, het verrijkt worden door de ander, het meedenken met de ander, is niet mogelijk zonder stilte. Paradoxaal genoeg kan het hoogste besef van gemeenschap en vertrouwelijkheid ervaren worden in het zwijgend samen

kunnen zijn (van den Berg, 1953). Judith Herzberg dichtte: ZIEKENBEZOEK Mijn vader had een uur lang zitten zwijgen bij mijn bed. Toen hij zijn hoed had opgezet zei ik: "nou, dit gesprek is gemakkelijk te resumeren" "Nee", zei hij, "nee, toch niet, je moet het maar eens proberen".

3. Het reiken naar het geheim, wijsheid, spiritualiteit Stille is belangrijk in de kunst. Je kunt je muziek niet voorstellen zonder de stiltes in de muziek en de stilte na het verklanken van de laatste noot, voordat het applaus losbarst. In het vertellen van verhalen en het voorlezen van poëzie zijn de stiltes essentieel. Iemand heeft ooit gezegd: "Poëzie is woorden wegstrepen, tot je stilte overhoudt". De dichter weet hoe kostbaar woorden zijn en is er daarom zuinig mee. Stille is ook van belang in verband met verwondering, verdieping en spiritualiteit. In religies vormt stille een belangrijke dimensie, om gevoeligheid te oefenen voor het geheim van de dingen, te oefenen in ontvankelijkheid, d.w.z. het besef dat ons bestaan en dat van het leven om ons heen een gegeven iets is, dat we deel uitmaken van een mysterie dat ons te boven gaat. (van Baal, 1991). Meditatie (in Westerse en Oosterse vormen) is een belangrijke geestelijke discipline, welke kan uitlopen in gebed. Hierbij gaat het niet zozeer om het zoeken naar waarheid, maar eerder om het gevonden worden, het 'laten zijn' van de dingen, het ruimte laten en aangesproken worden. Ook met kinderen kunnen we mediteren en leren openstaan voor de dingen, te beginnen bij heel goed kijken, verbonden met het uiten van gevoelens over het waargenomene. Bovenstaande gezichtspunten hangen samen, bouwen op elkaar voort Traditie om op voort te bouwen In de 'Reformpedagogiek' - met name in het Montessori- en Jenaplanonderwijs, bij Kees Boeke en de Vrije School - is veel aandacht geschonken aan stille, notabene in een tijd die in het algemeen veel stiller was dan nu het geval is. Voor Maria Montessori was 'stille' een positieve kracht, en niet iets negatiefs, n.l. het ontbreken van lawaai (Montessori, 1948, p. 124-28; Faust-Siehl, e.a., 1990). Stille kun je volgens haar samen maken, ja is alleen maar samen te maken! Je hebt elkaar er bij nodig Daarvoor geeft zij aanwijzingen: stillelessen. Doel daarvan is het beleven en leren van de waarde van stille, juist als contrast voor het beweeglijke en bezige dagelijkse leven. In de stille neem je daar even afstand van en verhef je je er als het ware boven, wordt je er vrij van, leer je er ook eens op een andere manier tegenaan te kijken, verwerf je innerlijke discipline. De aanbidding van de stillelesjes vindt plaats als de groep rustig en geordend bezig is en kan zowel binnen de werkperiode gebeuren als erbuiten, als zelfstandige activiteit. De stilleles wordt vaak ingeleid door een verhaal, de kinderen moeten daarna ontspannen gaat zitten en proberen zich zo min mogelijk te bewegen. In latere fasen worden concentratieoefeningen gedaan: nauwkeurig over een streep op de vloer lopen, lopen met boek op het hoofd, etc. Montessori geeft vele gedachten over stille en op ervaringen gebaseerde aanwijzingen voor het maken ervan. Zij is ervan overtuigd dat kinderen de stille hoog waarderen en wijst ook op de innerlijke tegenspraak van een leraar die 'stille' brult en soms ook nog ergens hard op slaat. In het Montessori-onderwijs is veel ervaring met het thema 'stille' aanwezig. Boeke De aandacht voor stille bij Kees Boeke hangt samen met zijn quaker-achtergrond (Kuipers, 1992). Bij de quakers, een kleine, internationaal georiënteerde, ondogmatische christelijke groepering (in ons land bekendstaand als 'Genootschap der Vrienden') is het creëren van stille het scheppen van ruimte voor het openbaar worden van de Waarheid, het goddelijk geheim dat in elk mens aanwezig is (Palmer, 1983). Je moet je ervoor openstellen, leren luisteren naar de dingen, naar anderen, naar jezelf en niet steeds willen beheersen en benoemen, maar ontvankelijk zijn. De wekelijkse 'bespreking' door de kinderen van problemen in de school begon met stille (zie over deze besprekingen ook: Both, 1995a). Bij het vermanen werden in

de Werkplaats bij voorkeur gebaren, in plaats van woorden gebruikt. Tijdens felle discussies, repetities van koor en orkest, weeksluitingen, e.d. kon iedereen die vond dat het geluid gedempt moest worden omdat hij/zij dat hinderlijk vond de linkerarm (=de kant van het hart) opsteken, met gebogen elleboog en omhoog gerichte hand, waarbij de hand een wuivende beweging maakte. Als iemand dat zag en hetzelfde vond deed hij het na en zo werd het meestal snel stil. Woorden zijn te kostbaar om aan dit soort zaken vuil te maken, die moet je daarom reserveren voor zaken die werkelijk om woorden vragen. Boeke schreef het volgende gedicht, dat verwijst naar de spirituele dimensie van het bestaan: In de stilte kiemt het leven, in de stilte zwelt de vrucht, wordt het kleurenkleed geweven van een zomeravondlucht. In de stilte is in mijn denken Gods gedachte opgegaan, heb ik vaak in vrome aanbidding voor zijn Aangezicht gestaan. O als wij maar willen wachten samen zwijgen, lang en stil zal de Vader ons ontvouwen de geheimen van Zijn wil. In de stilte. De praktijk van Kees Boeke leek veel op die van Peter Petersen. De laatste schreef (Petersen, 1930): 'Als algemene grondregel van het leidinggeven aan alle schoolleven geldt dit: Vanuit de rust scheppend bezig laten zijn! Wie er steeds voor zorgt, dat alle prestaties uit deze innerlijke rust opkomen en zich ontwikkelen en wie zo handelt dat hij/zij deze rust niet verstoort, die handhaaft voor al het leren de beste innerlijke bereidheid en verdient pas volledig de naam van pedagoog'. Er wordt in de school ontzettend veel gepraat, zonder iets te zeggen. Dat geldt met name bij een frontale aanpak van het onderwijs. Er wordt heel wat kapot gepraat in de school, zeker bij het vraag- en antwoordspel in de traditionele school, waar meestal geldt: 'Hier vraagt wie weet (n.l. de leraar) en wie niet weet (=het kind) moet antwoord geven.' Daarom typeert Petersen de Jenaplanschool graag als 'een school van zwijgen en stilte' (Petersen, 1985). Niet voor niets wordt door allerlei volken het zwijgen hoog gewaardeerd en verbonden met wijsheid. En dan niet het hautaine zwijgen en zich afkeren of het 'met stomheid geslagen zijn', maar het actief rusten, het niet-willenspreken, het wachten en luisteren tot het moment gekomen is om wél het juiste woord te spreken (vgl. Boeke). Wat helemaal verdacht is, is het moraliseren. Daardoor wordt, volgens Petersen, de stem van het geweten, het innerlijk weten van goed en kwaad, overstemd en bestaat het gevaar dat alleen uiterlijke normen overgenomen worden, zonder verinnerlijking. 'Als we louter als reactie protesteren tegen oorlog, rassendiscriminatie en maatschappelijk onrecht wordt onze verontwaardiging zelfgenoegzaam, verwatert onze hoop op een betere wereld tot een verlangen naar snelle resultaten en slopen de teleurstellingen al gauw onze grootmoedigheid. Pas wanneer ons verstand de weg naar ons innerlijk heeft afgelegd, kunnen we verwachten dat er diep in ons binnenste een blijvend antwoord ontspringt.' Henri Nouwen.

Binnen de Jenaplanschool wordt een aantal 'grondvormen' onderscheiden, ook wel 'basisactiviteiten' genoemd, welke bouwstenen vormen voor de onderwijsplanning. Allereerst zijn daar de bekende sociale grondvormen: gesprek, spel, werk en viering, die in het 'ritmisch weekplan' op een herkenbare wijze terug te vinden zijn. Daarnaast zijn er de veel minder bekende 'individuele grondvormen' of innerlijke verwerkingsvormen: nadenken (reflecteren), filosoferen, contemplatie/meditatie, schouwen, vieren, bidden, ervaren. Beide groepen van grondvormen staan niet los van elkaar. Bij sociale grondvormen spelen de individuele ook een rol, ze vormen er de persoonlijke en spirituele kern van. Binnen de gemeenschap en in wisselwerking daarmee moeten kinderen zelf beslissingen nemen en daarvoor dan ook staan, moeten innerlijk dingen verwerken, etc. Jenaplanonderwijs als gemeenschapsonderwijs heeft dan ook niets van doen met collectivisme. En omgekeerd

kunnen we, als we individueel en innerlijk stelling nemen en dingen verwerken, niets anders doen dan werken met begrippen uit de sociale grondvormen: denken is een gesprek met jezelf voeren, filosoferen is het verwerken/bewerken van je eigen denken, bidden is spreken met God, etc.

Van groot belang is de zorg voor een ritmische afwisseling van inspanning en ontspanning, van geconcentreerd denkwerk en beweging. Het is hier belangrijk om bij de tijdsplanning in de school met grote tijdsblokken te werken, waarin kinderen aan iets kunnen doorwerken en zelf momenten van het wisselen van activiteiten kunnen bepalen, in plaats van voortdurend van buitenaf onderbroken te worden. Al kan daarbinnen, als de leraar voelt dat dit nodig is, een speels bewegingsmoment ingelast worden. Haast is, naast verbrokkeling, de grootste vijand van de verdieping en concentratie die samenhangt met stilte. Veel moeten doen in korte tijd, niet de tijd nemen of krijgen om echt aandacht aan iets te geven, is dodelijk voor werkelijk, persoonlijk leren. Dit heeft ook gevolgen voor de hoeveelheid leerstof: niet het vele is goed, maar het goede is veel. Scholen moeten hier kiezen, niet alles kan. Het gaat om de scholing van de aandacht en dat is, volgens de filosofe Simone Weil "misschien wel de grootste inspanning die er is, maar het is een negatieve inspanning, een inspanning die geen inspanning kost Twintig minuten intens volle aandacht zonder moeheid is oneindig meer waard dan drie uur lang met gefronste wenkbrauwen bezig zijn en dan zeggen: 'ik heb goed gewerkt'" (Weil, 1997).

Het gaat er in de pedagogische school om zowel rationeel om te leren gaan met de tijd, alsook leren los te laten, bij het hier en nu te verwijlen. Beide zijn van belang in verband met een goede tijdhygiëne (Both, 1995b). Handelen leraar In het begin van dit artikel is al aangegeven dat het handelen van leraren en de pedagogische houding die daaraan ten grondslag ligt cruciaal is. Ook hier scheidt de school vaak problemen, die voorkomen kunnen worden. Leraren zullen een duidelijke visie moeten hebben op de 'grondkrachten' in de ontwikkeling van de kinderen en de zelfwerkzaamheid die hij/zij wil bevorderen. Het gaat erom met de kinderlijke energiestroom mee te gaan en er niet tegen in te gaan, positieve krachten in kinderen te wekken. Dat scheidt al rust. Verder hangt het van 'kleinigheden' aan elkaar, die toch zorg nodig hebben: het openen en sluiten van de deur, het verplaatsen van meubilair in verband met het vormen van een kring, het verplaatsen van kinderen in het lokaal, etc. Zo nodig zal hier af en toe geoefend moeten worden. Dit vraagt om blijvende aandacht.

Hetzelfde geldt voor de omgangsnormen. Voor het vermanen worden in een Jenaplanschool, net zoals bij Boeke, vaak gebaren gebruikt. Ik herinner me dat ik als onderwijzer dat ook praktiseerde: de blik, de vinger op de mond, het teken om in de kring te gaan, het teken in de kring dat je het woord wilt. Ook had en heb ik de neiging om hard te spreken, wat de kinderen onrustig maakte en wende me daarom aan om heel zacht te spreken, met een gunstig effect. Sowieso heb ik gemerkt dat mijn eigen gedrag van grote invloed is op de mate waarin het rustig is in de klas. Het toespreken van een kind dat naar jouw inzicht stoort dient niet van een afstand te gebeuren (dan worden anderen er ook bij betrokken en door afgeleid), maar door naar het kind toe te gaan (een Montessori-werkwijze). De manier waarop opdrachten gegeven worden is ook van belang: helder formuleren en nooit twee opdrachten tegelijk geven of bijvoorbeeld onverwachts aankondigen dat we naar buiten gaan. Dat is vragen om problemen. Het aan het begin van de dag bieden van een overzicht van wat er zal gebeuren scheidt rust. Bepaalde momenten zijn 'heilig' en als er op de buitenkant van een lokaal staat: 'Niet storen, kring', dan moeten

er wel heel ernstige redenen zijn om dat te doorbreken. Bezoekers zijn welkom in de school, maar alleen onder strikte voorwaarden, bijvoorbeeld bij het begin van de schooltijd aanwezig zijn, alleen van groep wisselen in pauzes en zich in de lokalen terughoudend en rustig gedragen. Ik weet ook nog goed het verschil in gedrag van kinderen als ik het lokaal even verliet, aan het begin van mijn schoolloopbaan en later. Eerst ontstond na enkele minuten veel herrie, later kon ik weggaan terwijl de kinderen gewoon doorgingen met hun werk. In de laatste situatie zijn er meer zelforganiserende krachten in individuele kinderen en groep aanwezig.

Van de sociale basisactiviteiten in het Jenaplan - gesprek, spel, werk en viering - zijn werk en spel al aan bod geweest, in verband met stilte. Bij 'viering' kunnen ademloze stilte en daverend plezier beide aanwezig zijn. In verband met 'gesprek' werd over stiltes gesproken. Leraren hebben de neiging stiltes in gesprekken snel 'op te vullen', terwijl het openlaten van stiltes juist heel vruchtbaar kan zijn. In het tijdschrift 'Pedomorfose' verscheen destijds een artikel met aanwijzingen om te oefenen met stiltes in gesprekken (Sund, 1975; tevens opgenomen in Boes, 1995). Met name in een meningsvormend kringgesprek kunnen we de regel hanteren dat kinderen pas na een paar seconden mogen aangeven dat ze willen reageren. De stilte (die je qua lengte moet bewaken!) is nodig om over de uitgesproken mening na te denken. Hiervoor zijn ook andere technieken te hanteren, met name om je te verplaatsen in de spreker. Daarvoor is reflectietijd (=stilte) nodig. Ik heb in de stilte geleerd, dat het dikwijls beter is een vraag dan een antwoord in het midden te brengen. Het is natuurlijk dat stilte ons leert vragen stellen, omdat stilte zelf een vraag is. In de stilte heb ik geleerd vragen te stellen die een ruimte kunnen openen, waarin kinderen kunnen luisteren naar hun eigen ervaring, naar elkaar en naar het onderwerp dat aan de orde is - en niet primair naar (de autoriteit van) de leraar. Parker J. Palmer Stilte in het leerplan In een pedagogische school gaat het primair om het leren leven in relaties, met jezelf, de natuur, de medemens en God (of het transcendente, het mysterie). Dit leren leven in relaties wordt aangevuld en begeleid door het leren nadenken over genoemde relaties, zodat kritiek mogelijk wordt. 'Stilte' is in dit geheel een geleefde werkelijkheid, allereerst in de school, maar vervolgens en voorzover mogelijk ook daarbuiten. 'Stilte' is tevens thema om over na te denken en te onderzoeken. Bij het laatste gaat het over: '-Ik en stilte': individuele reflectie op en expressie van ervaringen met stilte, het uitwisselen van ervaringen met stilte en lawaai, gevoelens daarbij, vergelijkingen met de ervaring en beleving van andere mensen, ook uit andere culturen, verhalen.

Wanneer is het 'stil' en wat is (hinderlijk) lawaai? -Stilte in het samen-zijn van mensen, om te beginnen in de school. Waar en wanneer gebeurt dat? Teveel? Te weinig? Hoe ervaren? Wat vind je ervan? Hoe is dat in andere verbanden (bijv. de stilte op 4 mei)? -Stilte en natuur? De natuur is vrijwel nooit 'stil', je hoort de wind, vogels, water, etc. Dat wordt door mensen toch als 'stilte' ervaren. Bijna nergens meer in ons land is verkeersgeruis of -lawaai afwezig, ten nadele van het ervaren van natuurgeluiden. Ik heb ooit een cynische versie gemaakt van het gedicht 'De stilte der natuur is vol geluiden', van Henriëtte Roland Holst. Er was zojuist een nieuwe autoweg opengesteld en we ervoeren daarvan grote hinder bij het inventariseren van de vogels in een bos langs die weg, aan de hand van hun zang. Het gaat bij stilte in de natuur om het opnieuw of voor het eerst kunnen ervaren dat er een 'more than human world' is (Weston, 1994), waarbinnen onze mensenwereld een plek heeft. Het gaat om de mogelijkheid onze mensenwereld weer te contextualiseren in deze grotere wereld. Uit zelfbescherming 'wennen' we aan een steeds hoger niveau van artificiële geluiden. Tegenover deze afstomping kunnen we kinderen proberen juist te sensibiliseren

voor de tekens (geluiden) van de natuur. Zelfs middenin een drukke stad zijn dan soms in een binnentuin stille zones te vinden, waar je bijvoorbeeld opeens een roodborst kunt horen zingen. Belangrijk is hier ook aandacht voor de dingen en plekken, het met alle zintuigen observeren in bijvoorbeeld de observatiekring, uitnodigen tot het uiten van belevingen van schoonheid, tot het leggen van verbindingen met het eigen levensverhaal ('dat doet me denken aan'). [Lawaai, bijv. van wegen, heeft trouwens ook negatieve effecten op de natuur zelf, bijvoorbeeld op broedvogels, die het moeten hebben van zang. De dichtheid aan territoria langs snelwegen is minder dan in stillere gebieden]. -Stilte en het transcendente: Hierbij onderzoeken we samen met de kinderen religieuze tradities met betrekking tot mediteren en bidden, het opzoeken van stilte om 'tot jezelf' te komen en God te ervaren, wat er dan met mensen gebeurt, wat ze ervaren. De ontmoeting met mensen en hun verhaal, verhalen uit de tradities, het ervaren van andere 'talen' dan woorden: rituelen en symbolen, de taal van muziek, dans en beweging, van visuele en literaire beelden - en daarop reflecteren. Dit betekent ook het zorgvuldig omgaan met woorden om de ervaringen die hier in het geding zijn te duiden. Nodiger dan ooit.

De nieuwe aandacht voor 'stilte' komt mede voort uit verontrusting over het verloren gaan ervan. De feitelijke ontwikkeling van de samenleving gaat een andere kant op en het gaat hier daarom ook om een 'dwarse', cultuurkritische benadering. Een pedagogische school heeft ook dit als een kwaliteitskenmerk (Both, 1997). We geven hier daarom een beknopt overzicht van de geluidsomgeving waarin kinderen opgroeien en waarin wij opvoeden: Verstoring van de stilte wordt als hinderlijk ervaren als het ongewenst gevonden wordt en onontkoombaar is. Resultaat is stress. De omgeving is voor velen veranderd in een akoestische kooi, waarin zij zich gevangen voelen. De producenten van het lawaai hebben er vaak geen last van, maar veroordelen de luisteraars tot slachtoffer-zijn. Je hebt geen vrije keus meer. Het effect van geluidshinder op de gezondheid wordt stelselmatig onderschat. Vooral kinderen zijn het kwetsbaarst (Bond, 1999). Veel kinderen die opgroeien in een lawaai-gebied hebben moeite met lezen, omdat zij problemen hebben met herkennen van menselijke spraakklanken, hebben bepaalde klanken uitgefilterd. Kinderen die wonen onder de start- en landingsbanen van vliegvelden in New York en München hebben last van een verhoogde bloeddruk en een verhoogd adrenalinegehalte. Deze verschijnselen zijn waarschijnlijk blijvend, als zij hun hele jeugd aan dit lawaai blootgesteld blijven. Er zijn sterke aanwijzingen dat dergelijke kinderen op latere leeftijd ook meer kans hebben op psychiatrische problemen. Het is tevens een toenemende trend om stilte voortdurend in te vullen met geluid, in de vorm van muziek. Dat geldt individueel - de hele dag de radio of tv aan, walkman op. Het geldt ook collectief, in winkelcentra en restaurants. Ik voer eens op een schip van Dieren naar Zutphen en we waren nauwelijks van de kant verwijderd of er kwam muziek uit de luidsprekers op het dek. Een verzoek om de muziek uit te zetten, omdat ik anders het water en de vogels niet kon horen, stuitte op onbegrip, het gebeurde niet, zelfs hier werd ik geteisterd door het 'geluidsbehang'. Over 'akoestische kooi' gesproken! Dit alles suggereert ook dat het normaal is dat het niet stil is. Stilte is blijkbaar achterhaald. De overheid heeft geprobeerd 'stiltegebieden' in te stellen, maar onlangs stond in de krant dat de normen verlaagd werden, omdat ze toch niet te handhaven waren! Een trappistenabdij in Midden-Limburg (trappisten zijn stiltezoekers bij uitstek) protesteerde tevergeefs tegen de aanleg van een snelweg vlak langs de abdij en naar aanleiding daarvan schreef Auke Jelsma dat er waarschijnlijk een relatie is tussen het verlies van godsbesef en het alom aanwezige lawaai (Jelsma, 1989). Op school wil je een bepaalde

kwaliteit aan ervaringen bieden en dat is in dit geval tegengesteld aan wat buiten de school (bijv. thuis) gebeurt. De school is geen eiland en je kunt het idee hebben van dweilen met de kraan open. Hoe ga je bijvoorbeeld om met vragen van kinderen om 'achtergrondmuziek' bij het werk in de school?

Bovenbeschreven ontwikkelingen geven spanning tussen bedoelingen van de school met 'stilte' en de alledaagse werkelijkheid. Het is een belangrijk thema in het gesprek met ouders. Daarbij is het eigen 'stilteverhaal' van leraren van belang (zie het begin van dit artikel. Ook zij staan niet buiten deze samenleving. De kinderen moeten eigen keuzes kunnen maken, maar zich tevens, voorzover mogelijk, kunnen emanciperen van een aantal vanzelfsprekendheden van onze samenleving, daar ook kritisch tegenaan leren kijken. Dat vraagt van de school een duidelijke strategie: weten wat je wilt en waarom, luisterbereidheid, bereidheid tot het afleggen van verantwoording, intensief contact tussen school en ouders.

Er blijven nog vragen over, met betrekking tot het thema 'stilte en school'. Op de achtergrond speelt de vraag naar kwaliteit, van de mensen, de relaties, de ontmoetingen in en vanuit de school. Over dit soort kwaliteit hoor je zelden iets. Des te belangrijker daarom er aandacht aan te schenken. Als pedagogische school. De antropoloog Jan van Baal zegt daarover onder andere: '... belangrijker is een ander fenomeen dat ons leven beheerst: de alomtegenwoordigheid van muziek. Ze is er altijd, van het opstaan tot het naar bed gaan. Kinderen maken er hun huiswerk bij, ze is present in de fabriek, in de auto, op de bouwplaats, bijna overal waar men bezig is of niets doet. Muziek scheidt een sfeer waardoor men zich gemakkelijker over de moeilijkheden heen zet, die het werk oplevert, terwijl ze tijdens het niets doen beschermt tegen een stilte, die anders wel eens lastig zou kunnen worden. Onze wereld gonst van het lawaai. De mens, die vroeger was veroordeeld tot de stilte, heeft de stilte overwonnen, maar is nu veroordeeld tot de muziek. Met dit verschil: de stilte dreef de mens uit naar zijn medemens, muziek isoleert hem van zijn medemens. Zij maakt het gesprek onmogelijk. De mens die zich door de muziek laat bezig houden, ontvlucht zichzelf en tegelijkertijd ook zijn medemens..... Belangrijker aan stilte is, dat ze ons drijft naar onze naaste. Op een gegeven moment moet je weg uit die stilte. Je moet met een ander praten. Tegenwoordig maakt die eeuwige muziek dat onmogelijk. De mens krijgt geen kans zichzelf, laat staan God te ontmoeten' (Teunissen, 1986; zie ook Van Baal, 1991).

http://www.jenaplan.nl/cms/upload/docs/basisactiviteiten_&_weekplan.pdf

Kees Both benaderde het begrip 'basisactiviteiten' als volgt: 'Een pedagogische situatie roept spanning op, daagt uit tot vragen, onderzoeken, nieuwsgierigheid, verwondering. Kinderen reageren hierop op een persoonlijke wijze, door waarneming, filosoferen, beschouwen, mediteren, bidden. Petersen spreekt van de 'individuele grondvormen'. (A). De kinderen worden ook samen met anderen actief, in gesprek, spel, werk en viering: de sociale grondvormen (B). Beide groepen van activiteiten hangen samen: - bij de individuele grondvormen worden begrippen uit B. gebruikt, bijvoorbeeld: filosoferen is als denkproces een innerlijk gesprek; - omgekeerd vormen de individuele grondvormen de ziel van de sociale vormen; ze zijn daarin ingevlochten, ook als momenten van stilte in gesprekken, aandacht en verzonken zijn in het werk'.

100 ontspannings- en concentratiespelen, R. Portmann en E. Schneider

Rust en ontspanning zijn onontbeerlijk om geestelijk en lichamelijk gezond te blijven en om je eigen vermogens te ontdekken en te ontplooien. Concentratie vergt bezinning en innerlijke rust.

Klas in balans, H. Purperhart en R. Weel

Ontspanningsoefeningen verbeteren de coördinatie, motoriek, flexibiliteit, lichaamsbesef en zelfreflectie. Er wordt een verbinding gelegd met emoties, het denken, sociale vaardigheden en de verbeeldingskracht. Oefeningen in de ochtend geven kinderen energie, oefeningen tussen de lessen door geeft kinderen frisheid om er weer tegenaan te gaan en oefeningen aan het einde van de dag geven kinderen de gelegenheid te ontladen.

Samenvatting en conclusie:

In de ritmiek van de dag moet afwisseling zijn tussen:

Inspanning-ontspanning

Rust-beweging

Rust-stilte-aandacht

Persoonlijkheidsvormende doelen: denken, voelen, willen, verbeeldingskracht, kunnen

Bij denken neem je afstand van de situatie

Stilte geeft diepgang

Stilte van binnenuit, door verwondering

Rustig worden en loslaten. Je leren concentreren, bewust omgaan met de adem, je houding.

Waarom aandacht voor stilte in school?

Verdieping van het leren. In een gesprek stiltes openlaten, ruimte scheppen voor luisteren, overwegen, reflecteren.

Het zich verdiepen in een zaak, stilstaan, verwonderd staan. Dit staat niet tegenover actie en interactie, maar vormt daarop een noodzakelijke aanvulling.

Persoonlijke en sociale hygiëne. Het is van groot belang te werken aan een innerlijk leven van kinderen, het cultiveren van gevoelens, het omgaan met verlangens en andere emoties, het voeden van de verbeelding, het scherpen van het oordeel van goed en kwaad, waar en onwaar, mooi en lelijk.

Samenleven met respect voor het anders zijn van de ander, het verrijkt worden door de ander, het meedenken met de ander, is niet mogelijk zonder stilte.

Stilte is belangrijk in de kunst. Stilte is ook van belang in verband met verwondering, verdieping en spiritualiteit.

Maria Montessori gaf stiltelessen. Doel daarvan is het beleven en leren van de waarde van stilte,

juist als contrast voor het beweeglijke en bezige dagelijkse leven. In de stilte neem je daar even afstand van en verhef je je er als het ware boven, wordt je er vrij van, leer je er ook

eens op een andere manier tegenaan te kijken, verwerf je innerlijke discipline. Je moet je ervoor openstellen, leren luisteren naar de dingen, naar anderen, naar jezelf en niet steeds willen beheersen en benoemen, maar ontvankelijk zijn.

Binnen de Jenaplanschool wordt een aantal 'grondvormen' onderscheiden, ook wel 'basisactiviteiten' genoemd, welke bouwstenen vormen voor de onderwijsplanning. Allereerst zijn daar de bekende sociale grondvormen: gesprek, spel, werk en viering, die in het 'ritmisch weekplan' op een herkenbare wijze terug te vinden zijn. Daarnaast zijn er de veel minder bekende 'individuele grondvormen' of innerlijke verwerkingsvormen: nadenken (reflecteren), filosoferen, contemplatie/meditatie, schouwen, vieren, bidden, ervaren. Beide groepen van grondvormen staan niet los van elkaar. Bij sociale grondvormen spelen de individuele ook een rol, ze vormen er de persoonlijke en spirituele kern van. Binnen de gemeenschap en in wisselwerking daarmee moeten kinderen zelf beslissingen nemen en daarvoor dan ook staan, moeten innerlijk dingen verwerken, etc. Jenaplanonderwijs als gemeenschapsonderwijs heeft dan ook niets van doen met collectivisme. En omgekeerd kunnen we, als we individueel en innerlijk stelling nemen en dingen verwerken, niets anders doen dan werken met begrippen uit de sociale grondvormen: denken is een gesprek met jezelf voeren, filosoferen is het verwerken/bewerken van je eigen denken, bidden is spreken met God, etc.

Van groot belang is de zorg voor een ritmische afwisseling van inspanning en ontspanning, van geconcentreerd denkwerk en beweging. Het is hier belangrijk om bij de tijdsplanning in de school met grote tijdsblokken te werken, waarin kinderen aan iets kunnen doorwerken en zelf momenten van het wisselen van activiteiten kunnen bepalen, in plaats van voortdurend van buitenaf onderbroken te worden. Al kan daarbinnen, als de leraar voelt dat dit nodig is, een speels bewegingsmoment ingelast worden. Haast is, naast verbroekeling, de grootste vijand van de verdieping en concentratie die samenhangt met stilte. Veel moeten doen in korte tijd, niet de tijd nemen of krijgen om echt aandacht aan iets te geven, is dodelijk voor werkelijk, persoonlijk leren. Dit heeft ook gevolgen voor de hoeveelheid leerstof: niet het vele is goed, maar het goede is veel.

Het gaat erom met de kinderlijke energiestroom mee te gaan en er niet tegen in te gaan, positieve krachten in kinderen te wekken. Dat scheidt al rust. Verder hangt het van 'kleinigheden' aan elkaar, die toch zorg nodig hebben: het openen en sluiten van de deur, het verplaatsen van meubilair in verband met het vormen van een kring, het verplaatsen van kinderen in het lokaal, etc. Zo nodig zal hier af en toe geoefend moeten worden. Dit vraagt om blijvende aandacht.

Ik heb in de stilte geleerd, dat het dikwijls beter is een vraag dan een antwoord in het midden te brengen. Het is natuurlijk dat stilte ons leert vragen stellen, omdat stilte zelf een vraag is. In de stilte heb ik geleerd vragen te stellen die een ruimte kunnen openen, waarin kinderen kunnen luisteren naar hun eigen ervaring, naar elkaar en naar het onderwerp dat aan de orde is - en niet primair naar (de autoriteit van) de leraar. Parker J. Palmer

Stilte in het leerplan In een pedagogische school gaat het primair om het leren leven in relaties, met jezelf, de natuur, de medemens en God (of het transcendente, het mysterie). Dit leren leven in relaties wordt aangevuld en begeleid door het leren nadenken over

genoemde relaties, zodat kritiek mogelijk wordt. 'Stilte' is in dit geheel een geleefde werkelijkheid, allereerst in de school, maar vervolgens en voorzover mogelijk ook daarbuiten. 'Stilte' is tevens thema om over na te denken en te onderzoeken. Bij het laatste gaat het over: -'Ik en stilte'

Belangrijk is ook aandacht voor de dingen en plekken, het met alle zintuigen observeren in bijvoorbeeld de observatiekring, uitnodigen tot het uiten van belevingen van schoonheid, tot het leggen van verbindingen met het eigen levensverhaal ('dat doet me denken aan').

Verstoring van de stilte wordt als hinderlijk ervaren als het ongewenst gevonden wordt en onontkoombaar is. Resultaat is stress. De omgeving is voor velen veranderd in een akoestische kooi, waarin zij zich gevangen voelen. De producenten van het lawaai hebben er vaak geen last van, maar veroordelen de luisteraars tot slachtoffer-zijn.

Kees Both benaderde het begrip 'basisactiviteiten' als volgt: 'Een pedagogische situatie roept spanning op, daagt uit tot vragen, onderzoeken, nieuwsgierigheid, verwondering. Kinderen reageren hierop op een persoonlijke wijze, door waarneming, filosoferen, beschouwen, mediteren, bidden. Petersen spreekt van de 'individuele grondvormen'. (A). De kinderen worden ook samen met anderen actief, in gesprek, spel, werk en viering: de sociale grondvormen (B). Beide groepen van activiteiten hangen samen: - bij de individuele grondvormen worden begrippen uit B. gebruikt, bijvoorbeeld: filosoferen is als denkproces een innerlijk gesprek; - omgekeerd vormen de individuele grondvormen de ziel van de sociale vormen; ze zijn daarin ingevlochten, ook als momenten van stilte in gesprekken, aandacht en verzonken zijn in het werk'.

Rust en ontspanning zijn onontbeerlijk om geestelijk en lichamelijk gezond te blijven en om je eigen vermogens te ontdekken en te ontplooiën. Concentratie vergt bezinning en innerlijke rust.

Ontspanningsoefeningen verbeteren de coördinatie, motoriek, flexibiliteit, lichaamsbesef en zelfreflectie. Er wordt een verbinding gelegd met emoties, het denken, sociale vaardigheden en de verbeeldingskracht. Oefeningen in de ochtend geven kinderen energie, oefeningen tussen de lessen door geeft kinderen frisheid om er weer tegenaan te gaan en oefeningen aan het einde van de dag geven kinderen de gelegenheid te ontladen.

Koppeling naar de Jenaplan kernkwaliteiten:

2.3. Kinderen leren verantwoordelijkheid te nemen en mee te beslissen over het harmonieus samenleven in de stamgroep en school, opdat iedereen tot zijn recht komt en welbevinden kan ervaren.

Sleutelwoorden:

Dialogo van het kind met zichzelf

Aandacht voor de (niet-) zintuigelijk waarneembare werkelijkheid.

Deelvraag 2:

Aan welke voorwaarden moet worden voldaan voor het scheppen van echte innerlijke rust?

Vanuit de theorie:

<https://www.newstart.nl/blog/7-tips-voor-innerlijke-rust/>

Innerlijke rust is het gevoel van kalmte in jezelf.

Maria Montessori:

De aanbieder van de stiltelesjes vindt plaats als de groep rustig en geordend bezig is en kan zowel binnen de werkperiode gebeuren als erbuiten, als zelfstandige activiteit. De stilteles wordt vaak ingeleid door een verhaal, de kinderen moeten daarna ontspannen gaan zitten en proberen zich zo min mogelijk te bewegen. In latere fasen worden concentratieoefeningen gedaan: nauwkeurig over een streep op de vloer lopen, lopen met boek op het hoofd, etc. Montessori geeft vele gedachten over stilte en op ervaringen gebaseerde aanwijzingen voor het maken ervan.

Stilte in de pedagogische school, in: School en Godsdienst, jrg. 53 (1999), nr. 1

Peter Petersen: 'Als algemene grondregel van het leidinggeven aan alle schoolleven geldt dit: Vanuit de rust scheppend bezig laten zijn! Wie er steeds voor zorgt, dat alle prestaties uit deze innerlijke rust opkomen en zich ontwikkelen en wie zo handelt dat hij/zij deze rust niet verstoort, die handhaaft voor al het leren de beste innerlijke bereidheid en verdient pas volledig de naam van pedagoog'.

http://www.jenaplan.nl/cms/upload/docs/10-minuten_spelletjes_lessen.pdf

Rustig worden is niet hetzelfde als stil zijn. Het is meer: niet alleen uiterlijk, maar ook innerlijk rust vinden. Spelletjes die zich hier goed voor lenen zijn stiltespelletjes, maar ook waarnemingsspelletjes. Waarnemingsspelletjes gericht op het waarnemen van jezelf en van andere kinderen.

https://sochicken.nl/praktische_gids_naar_meer_innerlijke_rust

Het vinden van meer innerlijke rust is een grote wens van veel mensen. Hoewel het soms onmogelijk lijkt om innerlijke rust te vinden kun je een gevoel van rust snel oproepen.

Innerlijke rust: Trek de tijd er echt voor uit!

Het vinden van meer innerlijke rust vereist inspanning. Je moet je tijdelijk kunnen loskoppelen van de drukte van alledag en bewust tot rust komen. Rust zit namelijk in jezelf en je kunt het oproepen wanneer je maar wilt. Het is niet zozeer dat je innerlijke rust ergens kunt vinden. Het zit al in je, je moet wel zorgen dat het de kans krijgt om door te schemeren.

Besef dat je altijd vrij bent voor meer innerlijke rust

"Peace comes from within. Do not seek it without." – Buddha

Hoe erg je ook in de drukte van alledag verweven zit, uiteindelijk moet je beseffen dat het er allemaal niet echt toe doet. Het is namelijk goed om te beseffen dat je vrij bent om te doen wat je zelf wilt, op ieder moment. Alles wat je doet en meemaakt speelt zich buiten jou af. Van binnen ben je vrij. Door dit tot jezelf door te laten dringen kun je meer rust oproepen. Zie het leven als een spel waar jij doorheen glijdt. Neem af en toe de tijd om stil te staan, je ogen te sluiten en diep adem te halen. Je *bent* namelijk niet wat je *doet*.

De kracht zit hem in herhaling

Je zult meer innerlijke rust ervaren wanneer je iedere dag kleine momenten voor jezelf neemt. Het gaat erom dat je regelmatig even je schouders ontspant. Zet jezelf steeds aan om even los te komen en geestelijk te ontspannen. Korte momenten van ontspanning geven je een continue flow van rust. Omdat je alles wat je doet regelmatig even rustig van een afstandje bekijkt voel je je minder onrustig. Je kunt het in een groter perspectief zien, en daardoor werk je iedere dag vanuit een meer ontspannen basis. Een goede manier om steeds even te ontspannen is mindfulness. Een andere goede manier is meditatie.

Ontspannen mensen zijn daadkrachtiger

Wist je dat je op zijn creatiefst bent wanneer je leeft vanuit een basis van innerlijke rust? Veel mensen krijgen bijvoorbeeld fantastische ideeën wanneer ze onder de douche staan, bij uitstek een moment van pure ontspanning. Goede ideeën komen niet wanneer je gespannen bent. De beste ingevingen krijg je wanneer je je ontspant. Zo hervind je je inspiratie en daarmee je levenslust. Door vanuit een ontspannen basis door het leven te gaan geniet je er meer van. Je haalt als het ware meer kwaliteit uit je leven.

Tot rust komen met meditatie

Meditatie is een effectieve manier om je innerlijke rust te laten spreken. Wanneer je mediteert focus je je voor langere tijd op bijvoorbeeld je ademhaling. Je laat gedachten komen en gaan, net zo lang tot je voelt dat je rustig bent. De basis van meditatie is dat je in een rustige omgeving gaat zitten of liggen, en je focust op je ademhaling. Je laat gedachten komen en gaan. Op een zeker moment (na zo'n 20 minuten) zullen de gedachten stoppen met komen en ervaar je rust.

Meer innerlijke rust vinden met Mindfulness

Mindfulness is de kunst van *genieten van het hier en nu*. Hoewel het eenvoudig is om toe te passen heeft het een enorm ontspannend effect. Wanneer je regelmatig 'mindful' bent kun je je veel beter loskoppelen van de alledaagse gebeurtenissen en zie je alles in een breder perspectief. De kracht van mindfulness is dat de techniek per definitie alle stress (tijdelijk) uit je leven bant.

Hoe dat mogelijk is? 99% van alle spanningen die je op dit moment ervaart hebben te maken met een gebeurtenis uit het verleden (je hebt iemand verloren, je hebt een ruzie gehad, je hebt jezelf voor schut gezet etc.) of met iets wat in de toekomst zou kunnen gebeuren (misschien verknaal je die presentatie wel, hoe zal hij reageren?). Bijna nooit heb je op dit moment, *hier en nu*, reden om je druk te maken.

Mindfulness is makkelijk toe te passen. Je doet het door regelmatig (dus meerdere keren per dag) jezelf helemaal te verplaatsen in het nu. Je gaat bijvoorbeeld zitten in het park. Je hoort de bladeren van de bomen, je ziet mensen langslopen. Je voelt een lichte pijn in je

nek, je ziet de wolken voorbij waaien en je voelt koude wind langs je wangen. Je denkt niet aan vroeger of later, je ervaart alleen het nu.

De kracht van acceptatie

Door het leven te accepteren zoals het is kun je veel spanningen direct loslaten. Je kunt bijvoorbeeld zaken uit het verleden accepteren waar je toch niets meer aan kunt veranderen.

De ontspannende magie van dankbaarheid

“Let us rise up and be thankful, for if we didn’t learn a lot today, at least we learned a little, and if we didn’t learn a little, at least we didn’t get sick, and if we got sick, at least we didn’t die; so, let us all be thankful.” – Buddha

Wie dankbaar is kan niet tegelijkertijd kwaad, gestrest of ondankbaar zijn. Het gevoel van dankbaarheid verdrukt automatisch alle negatieve gevoelens. Het drukt als het ware de donkere wolken in je leven opzij. Het leuke van dankbaarheid is dat het eenvoudig toe te passen is. Je kunt direct dankbaar zijn als je dat wilt.

Bewust ontspannen

“If we could see the miracle of a single flower clearly, our whole life would change.” – Buddha

Geef jezelf de rust die je nodig hebt en ontspan regelmatig. Ontspannen is uiteraard voor iedereen anders. De één gaat liever sporten, de ander leest het liefst een boek. Hoe dan ook, ontspannen is ook een onderneming op zich.

Innerlijke rust is niet moeilijk maar het komt niet vanzelf

Stress komt vanzelf, rust moet je steeds opnieuw terugvinden. Je helpt jezelf door te beseffen dat jouw innerlijke rust er al is. Je moet het alleen af en toe de kans geven. Rust zit in je, dus laat het spreken

<https://www.managementsite.nl/innerlijke-rust-vinden>

Effectiviteit, succes en plezier beginnen met innerlijke rust.

Ervaren kun je alleen als je oordeelvrij bent. Je moet je dus openstellen. Jezelf nieuwe ervaringen gunnen en daarna concluderen wat je er mee kunt.

Bedenk eens hoe het zou zijn als je tegen jezelf zegt dat alles een keuze is. Dat jij beslist hoe jij je voelt, welke emoties je creëert (ja, emoties zijn wel degelijk een keuze!) wat je zegt en doet. Anders geformuleerd; dat de oorzaak van je emoties e.d. bij jezelf ligt en niet bij de ander! Dat al je worstelingen, stress, onvrede, angsten nooit aan de ander of de buitenwereld liggen maar dat jij degene bent die dit creëert.

Het stappenplan naar innerlijke rust:

Stap 1: Neem eerst 100% verantwoordelijkheid voor je eigen gedrag en emoties die je creëert. Pas dan ben je vrij ander gedrag en gevoel te creëren.

Stap 2: Als je ergens mee worstelt; ontdek je eigen valkuilgedrag. Hoe? Door te bedenken waar je door geraakt wordt en in welk gedrag je schiet dat ineffectief is.

Stap 3: Onderzoek welke belemmerende gedachtes aan de basis liggen van dit gedrag. En vind de meest belemmerende. Datgene wat je niet wilt voelen.

Stap 4: Accepteer dit gevoel/deze overtuiging hetgeen voor innerlijke rust zorgt. Pas dan ben je in staat bewuste keuzes te maken en effectief te zijn.

Samenvatting en conclusie:

Innerlijke rust is het gevoel van kalmte in jezelf.

De aanbidding van de stiltelesjes vindt plaats als de groep rustig en geordend bezig is en kan zowel binnen de werkperiode gebeuren als erbuiten, als zelfstandige activiteit. De stilteles wordt vaak ingeleid door een verhaal, de kinderen moeten daarna ontspannen gaan zitten en proberen zich zo min mogelijk te bewegen. In latere fasen worden concentratieoefeningen gedaan: nauwkeurig over een streep op de vloer lopen, lopen met boek op het hoofd, etc. Montessori geeft vele gedachten over stilte en op ervaringen gebaseerde aanwijzingen voor het maken ervan.

Rustig worden is niet hetzelfde als stil zijn. Het is meer: niet alleen uiterlijk, maar ook innerlijk rust vinden. Spelletjes die zich hier goed voor lenen zijn stiltespelletjes, maar ook waarnemingsspelletjes. Waarnemingsspelletjes gericht op het waarnemen van jezelf en van andere kinderen.

Innerlijke rust: Trek de tijd er echt voor uit!

Besef dat je altijd vrij bent voor meer innerlijke rust

Neem af en toe de tijd om stil te staan, je ogen te sluiten en diep adem te halen.

De kracht zit hem in herhaling

Een goede manier om steeds even te ontspannen is mindfulness. Een andere goede manier is meditatie.

Meditatie is een effectieve manier om je innerlijke rust te laten spreken. Wanneer je mediteert focus je je voor langere tijd op bijvoorbeeld je ademhaling. Je laat gedachten komen en gaan, net zo lang tot je voelt dat je rustig bent. De basis van meditatie is dat je in een rustige omgeving gaat zitten of liggen, en je focust op je ademhaling. Je laat gedachten komen en gaan. Op een zeker moment (na zo'n 20 minuten) zullen de gedachten stoppen met komen en ervaar je rust.

Meer innerlijke rust vinden met Mindfulness

De kracht van acceptatie

De ontspannende magie van dankbaarheid

Bewust ontspannen

Innerlijke rust is niet moeilijk maar het komt niet vanzelf

Stress komt vanzelf, rust moet je steeds opnieuw terugvinden.

Koppeling naar de Jenaplan kernkwaliteiten:

1.2. Kinderen leren zelf verantwoordelijkheid te dragen voor wat zij willen en moeten leren, wanneer zij uitleg nodig hebben en hoe zij een plan moeten maken.

2.3. Kinderen leren verantwoordelijkheid te nemen en mee te beslissen over het

harmonieussamenleven in de stamgroep en school, opdat iedereen tot zijn recht komt en welbevinden kan ervaren.

3.5. Kinderen leren initiatieven te nemen vanuit hun eigen interesses en vragen.

Sleutelwoorden:

Uitgaan van de kracht en kwaliteit van elk kind

Autonomie

Jezelf leren kennen in relatie met anderen.

Aandacht voor de (niet-) zintuigelijk waarneembare werkelijkheid.

Deelvraag 3:

Welke elementen kunnen bijdragen aan stilte-momenten?

Vanuit de theorie:

<http://www.rust.nl/2010/03/22/5-tips%E2%80%A6-voor-meer-rust-in-je-hoofd/>

1. Maak je hoofd leeg!

Haal alles letterlijk uit je hoofd en zet het op papier; in een mooi boekje bijvoorbeeld, of in je telefoon. Als je het maar altijd bij je kunt hebben. Schrijf alles op wat in je opkomt. En zorg voor een prettige, lege ruimte: verzamel alles wat zich op bureau, tafel of naast de bank heeft opgehoopt in één grote verzameldoos. Gebruik deze doos om in het vervolg ook alles in te gooien waar je nog iets mee moet (naar kijken, lezen, actie ondernemen...). En loop er bijvoorbeeld één keer per week doorheen. Zo houd je omgeving én hoofd leeg!

2. Wees e-mail de baas!

De inbreuk van e-mail draagt bij veel mensen behoorlijk bij aan de werkdruk. Spreek allereerst met jezelf af hoe vaak je per dag je mail bekijkt; bijvoorbeeld vier momenten. Zodat je niet continu ermee bezig bent. Zet het geluidje uit dat je hoort als er een mailtje binnenkomt en je wordt minder uitgedaagd meteen te kijken. Structureer de e-mailstroom door een mappenstructuur in Outlook te maken. Kun je iets binnen een paar minuten afhandelen, doe dat dan. En maak voor de andere e-mails mappen als bijvoorbeeld: ToDo, Waiting for, Someday Maybe,....
Op deze manier ontstaat er meer orde en rust.

3. Relatieveer!

Stel geen te hoge eisen aan jezelf en je omgeving. Dit levert doorgaans namelijk stress op omdat het vaak niet haalbaar is. En je dus altijd het gevoel hebt dat er nog van alles moet! En vervang 'ik moet...' door 'ik wil...' of 'ik mag...' of 'het zou fijn zijn als...'. Dit is veel liefdevoller naar jezelf toe.

4. Maak meer ruimte voor de stem van de rust en de wijsheid

Door de harde stem van het ego te onderzoeken. Deze is veeleisend en vaak overheersend aanwezig.

Als je ego roept: 'Ik wil...' (een nieuwe jas, een zak chips, rust,..) vraag je dan af: 'heb ik dit nodig?' Als het antwoord JA is, gun het jezelf dan. Maar vaak is het antwoord NEE. Vraag je dan af: 'waarom wil ik het?' (Wil ik me mooier voelen? Voel ik me rot? Doe ik wat ik echt zelf wil?...). 'Waarom ben ik niet tevreden met wat ik heb?'

Als je dit oefent, krijg je grip op de stem van je ego en komt er ruimte voor die andere stem!

5. Kies een moment dat dagelijks terugkomt en mediteer

De makkelijkste manier is te mediteren met behulp van je ademhaling. Tel je ademhalingen en adem via je buik. Je hoeft geen uren achter elkaar te mediteren; begin bijvoorbeeld met 10 minuten per dag. En laat je gedachten als wolken voorbij gaan, zonder oordeel erover. Soms moet je eerst wat kwijt voordat je tot rust kan komen. Als dit opgekropte energie is, kun je lachen, schreeuwen, dansen, springen of rennen voordat je lekker gaat zitten. Als dit

allemaal 'moetjes' zijn die nog gedaan moeten worden, besteed dan eerst tijd aan punt 1. en/of 2.

Stilte in de pedagogische school, in: School en Godsdienst, jrg. 53 (1999), nr. 1

Handelen leraar

In het begin van dit artikel is al aangegeven dat het handelen van leraren en de pedagogische houding die daaraan ten grondslag ligt cruciaal is. Ook hier scheidt de school vaak problemen, die voorkomen kunnen worden. Leraren zullen een duidelijke visie moeten hebben op de 'grondkrachten' in de ontwikkeling van de kinderen en de zelfwerkzaamheid die hij/zij wil bevorderen. Het gaat erom met de kinderlijke energiestroom mee te gaan en er niet tegen in te gaan, positieve krachten in kinderen te wekken. Dat scheidt al rust. Verder hangt het van 'kleinigheden' aan elkaar, die toch zorg nodig hebben: het openen en sluiten van de deur, het verplaatsen van meubilair in verband met het vormen van een kring, het verplaatsen van kinderen in het lokaal, etc. Zo nodig zal hier af en toe geoefend moeten worden. Dit vraagt om blijvende aandacht. Hetzelfde geldt voor de omgangsnormen. Voor het vermanen worden in een Jenaplanschool, net zoals bij Boeke, vaak gebaren gebruikt. Ik herinner me dat ik als onderwijzer dat ook praktiseerde: de blik, de vinger op de mond, het teken om in de kring te gaan, het teken in de kring dat je het woord wilt. Ook had en heb ik de neiging om hard te spreken, wat de kinderen onrustig maakte en wende me daarom aan om heel zacht te spreken, met een gunstig effect. Sowieso heb ik gemerkt dat mijn eigen gedrag van grote invloed is op de mate waarin het rustig is in de klas. Het toespreken van een kind dat naar jouw inzicht stoort dient niet van een afstand te gebeuren (dan worden anderen er ook bij betrokken en door afgeleid), maar door naar het kind toe te gaan (een Montessori-werkwijze). De manier waarop opdrachten gegeven worden is ook van belang: helder formuleren en nooit twee opdrachten tegelijk geven of bijvoorbeeld onverwachts aankondigen dat we naar buiten gaan. Dat is vragen om problemen. Het aan het begin van de dag bieden van een overzicht van wat er zal gebeuren scheidt rust. Bepaalde momenten zijn 'heilig' en als er op de buitenkant van een lokaal staat: 'Niet storen, kring', dan moeten er wel heel ernstige redenen zijn om dat te doorbreken. Bezoekers zijn welkom in de school, maar alleen onder strikte voorwaarden, bijvoorbeeld bij het begin van de schooltijd aanwezig zijn, alleen van groep wisselen in pauzes en zich in de lokalen terughoudend en rustig gedragen. Ik weet ook nog goed het verschil in gedrag van kinderen als ik het lokaal even verliet, aan het begin van mijn schoolloopbaan en later. Eerst ontstond na enkele minuten veel herrie, later kon ik weggaan terwijl de kinderen gewoon doorgingen met hun werk. In de laatste situatie zijn er meer zelforganiserende krachten in individuele kinderen en groep aanwezig.

Helen Purperhart, www.kinderyoga.nl

Kinderen leren van hun ervaring, worden zich bewust van hun lichaam en ontwikkelen nieuwe vaardigheden. Belangrijke vragen die tijdens de les aan de orde komen zijn: wat kan ik, wat wil ik, wat voel ik, wat is mijn kracht, hoe vind ik evenwicht, waar liggen mijn grenzen en hoe kan ik mijn grenzen een beetje te verleggen? In een veilige omgeving beweegt elk kind binnen zijn of haar eigen mogelijkheden. Hierdoor ontstaat ruimte voor het kind om te zijn wie het is. Door het beoefenen van kinderyoga, ontwikkelen kinderen hun innerlijke kracht en balans. Het helpt ze om hun lichaamshouding en ademhaling te verbeteren, het lichaam soepel en sterk te maken en de concentratie te vergroten. Daarnaast krijgen ze meer zelfvertrouwen en

wordt het zelfbewustzijn verhoogd. Kinderen leren ontspannen, positief denken en zichzelf te zijn. Het vergroot hun sociale vaardigheden en bevordert hun creativiteit. Kinderen kunnen yoga heel goed gebruiken in hun dagelijks leven waarin stress, prestatiedrang en teveel prikkels in toenemende mate aanwezig zijn. Kinderyoga heeft ook een positief effect voor kinderen die last hebben van concentratieproblemen, buikpijn, slaapproblemen, coördinatiestoornissen, ademhalingsproblemen, slechte motoriek, nervositeit, angsten, overactief of naar binnen gekeerd gedrag.

<http://albertsonnevelt.nl/innerlijke-rust-vinden/>

Creatief bezig zijn of je actief inspanssen, is een prima uitlaatklep om de onrust in je te laten verdwijnen. Zo bieden schilderen, tekenen, schrijven of knutselen je de mogelijkheid helemaal op te gaan in wat je doet. Tegelijkertijd kun je via creatieve activiteiten je onderbewuste uiten en zo meer rust krijgen. Ook een goed boek lezen waar je totaal in opgaat, maakt je rustiger evenals je laten meevoeren door de klanken en ritmes van je favoriete muziek.

Ook lichamelijk actief bezig zijn kan zorgen dat je lichaam en geest ontspant en helpt je innerlijke rust vinden. Pak je fiets of doe je wandelschoenen aan en trek eropuit. Snuif de geuren op, adem die frisse lucht met volle teugen in en geniet van de mooie natuur. Zo blaas je je hoofd helemaal leeg.

<http://www.optimalegezondheid.com/22-beste-ren-voor-meer-rust-je-hoofd/>

Stap 1 Zoek een rustige ruimte waar niemand je lastigvalt

Om goed te kunnen mediteren moet je wel een ruimte hebben waar niemand je lastigvalt. Mediteren betekent wel dat je je moet kunnen concentreren. Als je een rustige ruimte hebt gevonden ga dan comfortabel zitten of liggen. Doe je schoenen uit en ontspan. Het doel is dat je niet afgeleid wordt door je collega of huisgenoot, die strakke schoenen of dat vervelend zittende jasje.

Stap 2 Focus op je ademhaling

Nu je bent ontspannen ga je je concentreren op je ademhaling. Haal diep en rustig adem en wees je bewust van hoe je lichaam ademt. Je voelt de lucht in je longen gaan en daarna via je neusgaten je lichaam weer verlaten.

Voel hoe je borst of buik uitzet en weer krimpt, je kunt namelijk op twee manieren ademen: Ademhalen via je buik werkt voor het ontspannen beter dan via de borst. Voel je lichaam, je hartslag, je ademhaling de kruin van je hoofd en het puntje van te tenen.

Concentreer je weer op je ademhaling, adem in en adem uit.

Stap 3 Kom los van je omgeving concentreer je op het nu, op jezelf

In deze stap ga je van die lichte concentratie over op een diepere vorm van concentreren. Je let alleen nog op je ademhaling en in plaats van je zintuigen te richten op wat er om je heen gebeurt ga je je helemaal richten op het ontspannen en je ademhaling.

Sluit je ogen voor een nog diepere concentratie, laat de wereld om je heen los en haal rustig adem.

Stap 4 Laat nu je gedachten toe

Voorals je beginneling bent wat betreft mindfulness zal de meditatieoefening ook zo'n beetje ten einde zijn op het moment dat je bij stap 4 komt. Je hebt je drie minuten geconcentreerd en nu schieten de boodschappenlijstjes en de to-do lijsten alweer door je gedachten en weg is je concentratie.

Dit is in het begin heel normaal, niets komt je vanzelf aanwaaien en dus zal je ook meditatie moeten oefenen. Begin weer bij stap 2 een focus je opnieuw op je ademhaling en probeer je te concentreren.

Eindelijk ben je zover dat je je gedachten kunt toelaten zonder dat je uit je concentratie wordt gehaald. Gefeliciteerd nu begint het echte mediteren!

Stap 5 Koppel je emotie los van de gedachten

Voel je dat de gedachten die je hebt allerlei emoties oproepen? "Och wat leuk" of "Nee wat vervelend". Voel hoe je brein automatisch allerlei emoties aan gedachten koppelt.

Concentreer je weer op je ademhaling en probeer de rust over je heen te laten komen.

Maak gebruik van de afstand tussen de gedachten die je hebt en hoe jij je nu voelt.

Want als het goed is ben je helemaal ontspannen en raken de emoties die je aan de gedachten koppelt je minder dan als je niet aan het mediteren bent.

Stap 6 Ga nu je emotie overheersen met de kalmte

Probeer die rust te laten overheersen over de gedachten. Dit is de eerste stap in het loskoppelen van de gedachte en de emotie. Laat je gedachten weer de vrije loop, al die momentopnames die voorbij flitsen.

Of het nou momenten uit het verleden zijn of momenten in de toekomst maakt niet uit.

Laat deze gedachten toe maar probeer nu de emotie die je normaalgesproken hebt te vervangen door de kalmte die jouw gedachten overheerst omdat je nog steeds in diepe concentratie bent, de emotie is gekoppeld aan je rustige ademhaling.

Waarom heb je eigenlijk emoties die gekoppeld zijn aan gedachten? De enige emotie die op dit moment geldt is dat je heerlijk ontspannen bent, je hebt je ogen dicht en gaat helemaal op in de rust van je ademhaling en je hartslag.

Voel je de emoties vervagen en de rust sterker worden? Goed zo, je bent nu echt bezig met het trainen van je hersenen. Je koppelt de emotie los van de gedachte.

Zo leer je je hersenen dat wat er ook gebeurt je eerste gedachte kalmte moet zijn en niet een automatische emotie.

Op basis van deze kalmte ga je allerlei gedachten aan je voorbij laten gaan, in het begin zal het je nog uit je concentratie halen, maar hoe meer je oefent des te meer gedachten zal jij kunnen oproepen zonder dat de automatische emoties die je normaal voelt getriggerd worden.

Door dit elke dag een minuut of tien te doen conditioneer jij je brein om niet meer zo impulsief te reageren. Niet elke gedachte hoeft beantwoord te worden met een emotie. Je stopt met het "vraag en antwoord mechanisme" dat zich in je hoofd afspeelt. Je leert om een gedachte een gedachte te laten zijn, je laat de gedachte onbeantwoord.

Je zult zien dat de gedachtes hierdoor slechts gedachtes blijven en dat die los staan van je emotie!

Yoga

Een andere effectieve manier van het leegmaken van je geest is door niet geestelijk te trainen, maar door je lichaam te ontspannen met behulp van verschillende houdingen en

daardoor je geest leegmaken. De lichamelijke oefeningen hebben als gevolg dat ook je geest tot rust komt. Doordat je helemaal gericht bent op het aannemen van verschillende yogaposes, die aandacht en concentratie vergen, ga je op in de Yogasessie. Vooral het vasthouden van de poses zorgt ervoor dat je je automatisch gaat concentreren, je vergeet al die gedachten die door je hoofd spoken en je bent helemaal gericht op de oefeningen die je aan het doen bent.

De klas in balans, H. Purperhart en R. Weel

Alle rust begint bij jezelf, dus zorg ervoor dat je zelf ook rustig bent als je met de kinderen oefeningen gaat doen. Kinderen voelen het feilloos aan, als er bij jou onderhuidse ergernis of irritatie bestaat en pikken dit gegarandeerd op, ook al probeer je het niet te laten merken. Wanneer je zelf innerlijk rustig bent, zullen ze dat ook merken. Een goed voorbeeld doet dus goed volgen.

Laat de kinderen bij het doen van de oefeningen hun schoenen uittrekken, hierdoor kunnen ze beter gronden en de verbinding met hun lijf maken.

Doe de oefeningen op een vast moment op de dag of tussendoor wanneer de kinderen hier behoefte aan hebben.

Laat kinderen zelf meedenken over wat hen zou kunnen ontspannen.

Gebruik ter ondersteuning van de oefeningen muziek. Bijvoorbeeld instrumentale meditatiemuziek.

Een vereiste voor het geven van de oefeningen is dat je als leerkracht enthousiast en gemotiveerd bent om ze met de kinderen te doen. Het is de rol van de leerkracht om de oefeningen af te stemmen op de huidige ontwikkeling en behoefte van de kinderen en de sfeer die ze meebrengen in de klas. Wees flexibel als blijkt dat ze een geplande oefening niet leuk vinden of er nog niet aan toe zijn. Je houding als leerkracht tijdens het geven van de oefeningen is bepalend voor het slagen van je lessen. Als je de kinderen te veel onder druk zet om bepaalde doelen te halen, dan merk je al gauw dat het natuurlijke enthousiasme bij kinderen verdwijnt. De kunst is om een positieve houding te ontwikkelen ten opzichte van het gedrag van kinderen. Wat hierbij heel erg helpt is je bewust zijn van de intenties achter hetgeen je gaat doen met de kinderen. Waarom ga je dit met ze doen?

Meer innerlijke rust vinden met Mindfulness

Mindfulness is de kunst van *genieten van het hier en nu*. Hoewel het eenvoudig is om toe te passen heeft het een enorm ontspannend effect. Wanneer je regelmatig 'mindful' bent kun je je veel beter loskoppelen van de alledaagse gebeurtenissen en zie je alles in een breder perspectief. De kracht van mindfulness is dat de techniek per definitie alle stress (tijdelijk) uit je leven bant.

Hoe dat mogelijk is? 99% van alle spanningen die je op dit moment ervaart hebben te maken met een gebeurtenis uit het verleden (je hebt iemand verloren, je hebt een ruzie gehad, je hebt jezelf voor schut gezet etc.) of met iets wat in de toekomst zou kunnen gebeuren (misschien verknaal je die presentatie wel, hoe zal hij reageren?). Bijna nooit heb je op dit moment, *hier en nu*, reden om je druk te maken.

Mindfulness is makkelijk toe te passen. Je doet het door regelmatig (dus meerdere keren per dag) jezelf helemaal te verplaatsen in het nu. Je gaat bijvoorbeeld zitten in het park. Je hoort de bladeren van de bomen, je ziet mensen langslopen. Je voelt een lichte pijn in je nek, je ziet de wolken voorbij waaien en je voelt koude wind langs je wangen. Je denkt niet

aan vroeger of later, je ervaart alleen het nu.

Samenvatting en conclusie:

Maak je hoofd leeg!

Haal alles letterlijk uit je hoofd en zet het op papier

Relatieveer!

Stel geen te hoge eisen aan jezelf en je omgeving.

Maak meer ruimte voor de stem van de rust en de wijsheid

Kies een moment dat dagelijks terugkomt en mediteer

De makkelijkste manier is te mediteren met behulp van je ademhaling.

Handelen leraar

Het handelen van leraren en de pedagogische houding die daaraan ten grondslag ligt is cruciaal. Leraren zullen een duidelijke visie moeten hebben op de 'grondkrachten' in de ontwikkeling van de kinderen en de zelfwerkzaamheid die hij/zij wil bevorderen. Het gaat erom met de kinderlijke energiestroom mee te gaan en er niet tegen in te gaan, positieve krachten in kinderen te wekken. Dat scheidt al rust. Verder hangt het van 'kleinigheden' aan elkaar, die toch zorg nodig hebben: het openen en sluiten van de deur, het verplaatsen van meubilair in verband met het vormen van een kring, het verplaatsen van kinderen in het lokaal, etc. Zo nodig zal hier af en toe geoefend moeten worden. Dit vraagt om blijvende aandacht. Hetzelfde geldt voor de omgangsnormen. Voor het vermanen worden in een Jenaplanschool, net zoals bij Boeke, vaak gebaren gebruikt. De blik, de vinger op de mond, het teken om in de kring te gaan, het teken in de kring dat je het woord wilt. Het toespreken van een kind dat naar jouw inzicht stoort dient niet van een afstand te gebeuren (dan worden anderen er ook bij betrokken en door afgeleid), maar door naar het kind toe te gaan (een Montessori-werkwijze). De manier waarop opdrachten gegeven worden is ook van belang: helder formuleren en nooit twee opdrachten tegelijk geven of bijvoorbeeld onverwachts aankondigen dat we naar buiten gaan. Het aan het begin van de dag bieden van een overzicht van wat er zal gebeuren scheidt rust.

Yoga

Kinderen leren van hun ervaring, worden zich bewust van hun lichaam en ontwikkelen nieuwe vaardigheden. Belangrijke vragen die tijdens de les aan de orde komen zijn: wat kan ik, wat wil ik, wat voel ik, wat is mijn kracht, hoe vind ik evenwicht, waar liggen mijn grenzen en hoe kan ik mijn grenzen een beetje te verleggen? In een veilige omgeving beweegt elk kind binnen zijn of haar eigen mogelijkheden. Hierdoor ontstaat ruimte voor het kind om te zijn wie het is. Door het beoefenen van kinderyoga, ontwikkelen kinderen hun innerlijke kracht en balans. Het helpt ze om hun lichaamshouding en ademhaling te verbeteren, het lichaam soepel en sterk te maken en de concentratie te vergroten. Daarnaast krijgen ze meer zelfvertrouwen en wordt het zelfbewustzijn verhoogd. Kinderen leren ontspannen, positief denken en zichzelf te zijn. Het vergroot hun sociale vaardigheden en bevordert hun creativiteit. Kinderen kunnen yoga heel goed gebruiken in hun dagelijks leven waarin stress, prestatiedrang en teveel prikkels in toenemende mate aanwezig zijn. Kinderyoga heeft ook een positief effect voor kinderen die last hebben van

concentratieproblemen, buikpijn, slaapproblemen, coördinatiestoornissen, ademhalingsproblemen, slechte motoriek, nervositeit, angsten, overactief of naar binnen gekeerd gedrag.

Creatief bezig zijn of je actief inspanssen, is een prima uitlaatklep om de onrust in je te laten verdwijnen. Zo bieden schilderen, tekenen, schrijven of knutselen je de mogelijkheid helemaal op te gaan in wat je doet. Tegelijkertijd kun je via creatieve activiteiten je onderbewuste uiten en zo meer rust krijgen. Ook een goed boek lezen waar je totaal in opgaat, maakt je rustiger evenals je laten meevoeren door de klanken en ritmes van je favoriete muziek.

Ook lichamelijk actief bezig zijn kan zorgen dat je lichaam en geest ontspant en helpt je innerlijke rust vinden. Pak je fiets of doe je wandelschoenen aan en trek eropuit. Snuif de geuren op, adem die frisse lucht met volle teugen in en geniet van de mooie natuur. Zo blaas je je hoofd helemaal leeg.

Mediteren

Stap 1 Zoek een rustige ruimte waar niemand je lastigvalt

Stap 2 Focus op je ademhaling

Stap 3 Kom los van je omgeving concentreer je op het nu, op jezelf

Stap 4 Laat nu je gedachten toe

Stap 5 Koppel je emotie los van de gedachten

Stap 6 Ga nu je emotie overheersen met de kalmte

Yoga

Een andere effectieve manier van het leegmaken van je geest is door niet geestelijk te trainen, maar door je lichaam te ontspannen met behulp van verschillende houdingen en daardoor je geest leegmaken. De lichamelijke oefeningen hebben als gevolg dat ook je geest tot rust komt. Doordat je helemaal gericht bent op het aannemen van verschillende yogaposes, die aandacht en concentratie vergen, ga je op in de Yogasessie.

Vooraf het vasthouden van de poses zorgt ervoor dat je je automatisch gaat concentreren, je vergeet al die gedachten die door je hoofd spoken en je bent helemaal gericht op de oefeningen die je aan het doen bent.

Alle rust begint bij jezelf, dus zorg ervoor dat je zelf ook rustig bent als je met de kinderen oefeningen gaat doen. Kinderen voelen het feilloos aan, als er bij jou onderhuidse ergernis of irritatie bestaat en pikken dit gegarandeerd op, ook al probeer je het niet te laten merken. Wanneer je zelf innerlijk rustig bent, zullen ze dat ook merken. Een goed voorbeeld doet dus goed volgen.

Laat de kinderen bij het doen van de oefeningen hun schoenen uittrekken, hierdoor kunnen ze beter gronden en de verbinding met hun lijf maken.

Doe de oefeningen op een vast moment op de dag of tussendoor wanneer de kinderen hier behoefte aan hebben.

Laat kinderen zelf meedenken over wat hen zou kunnen ontspannen.

Gebruik ter ondersteuning van de oefeningen muziek. Bijvoorbeeld instrumentale meditatiemuziek.

Een vereiste voor het geven van de oefeningen is dat je als leerkracht enthousiast en

gemotiveerd bent om ze met de kinderen te doen. Het is de rol van de leerkracht om de oefeningen af te stemmen op de huidige ontwikkeling en behoefte van de kinderen en de sfeer die ze meebrengen in de klas. Wees flexibel als blijkt dat ze een geplande oefening niet leuk vinden of er nog niet aan toe zijn. Je houding als leerkracht tijdens het geven van de oefeningen is bepalend voor het slagen van je lessen. Als je de kinderen te veel onder druk zet om bepaalde doelen te halen, dan merk je al gauw dat het natuurlijke enthousiasme bij kinderen verdwijnt. De kunst is om een positieve houding te ontwikkelen ten opzichte van het gedrag van kinderen. Wat hierbij heel erg helpt is je bewust zijn van de intenties achter hetgeen je gaat doen met de kinderen. Waarom ga je dit met ze doen?

Koppeling naar de Jenaplan kernkwaliteiten:

- 1.2. Kinderen leren zelf verantwoordelijkheid te dragen voor wat zij willen en moeten leren, wanneer zij uitleg nodig hebben en hoe zij een plan moeten maken.
- 2.3. Kinderen leren verantwoordelijkheid te nemen en mee te beslissen over het harmonieus samenleven in de stamgroep en school, opdat iedereen tot zijn recht komt en welbevinden kan ervaren.
- 3.5. Kinderen leren initiatieven te nemen vanuit hun eigen interesses en vragen.

Sleutelwoorden:

Uitgaan van de kracht en kwaliteit van elk kind

Autonomie

Jezelf leren kennen in relatie met anderen.

Aandacht voor de (niet-) zintuigelijk waarneembare werkelijkheid.

Deelvraag 4:

Op welke momenten kan ik stilte-momenten inplannen in mijn ritmisch weekplan?

Vanuit de theorie:

En ik zag dat ze stilte nodig hadden.
Want slechts in de stilte
kan de waarheid van elkeen
vruchtzetten en wortel schieten.

Antoine de Saint***Klas in balans, H. Purperhart en R. Weel***

Oefeningen in de ochtend geven kinderen energie, oefeningen tussen de lessen door geeft kinderen frisheid om er weer tegenaan te gaan en oefeningen aan het einde van de dag geven kinderen de gelegenheid te ontladen.

Je kunt de oefeningen ook inzetten als je bijvoorbeeld merkt dat er onrust is of dat de aandacht verslapt.

Doe de oefeningen op een vast moment op de dag of tussendoor wanneer de kinderen hier behoefte aan hebben.

Het is de rol van de leerkracht om de oefeningen af te stemmen op de huidige ontwikkeling en behoefte van de kinderen en de sfeer die ze meebrengen in de klas. Wees flexibel als blijkt dat ze een geplande oefening niet leuk vinden of er nog niet aan toe zijn. Je houding als leerkracht tijdens het geven van de oefeningen is bepalend voor het slagen van je lessen. Als je de kinderen te veel onder druk zet om bepaalde doelen te halen, dan merk je al gauw dat het natuurlijke enthousiasme bij kinderen verdwijnt. De kunst is om een positieve houding te ontwikkelen ten opzichte van het gedrag van kinderen. Wat hierbij heel erg helpt is je bewust zijn van de intenties achter hetgeen je gaat doen met de kinderen. Waarom ga je dit met ze doen?

https://sochicken.nl/praktische_gids_naar_meer_innerlijke_rust

De kracht zit hem in herhaling

Je zult meer innerlijke rust ervaren wanneer je iedere dag kleine momenten voor jezelf neemt. Het gaat erom dat je regelmatig even je schouders ontspant.

Zet jezelf steeds aan om even los te komen en geestelijk te ontspannen. Korte momenten van ontspanning geven je een continue flow van rust. Omdat je alles wat je doet regelmatig even rustig van een afstandje bekijkt voel je je minder onrustig. Je kunt het in een groter perspectief zien, en daardoor werk je iedere dag vanuit een meer ontspannen basis.

Een goede manier om steeds even te ontspannen is mindfulness. Een andere goede manier is meditatie.

Samenvatting en conclusie:

En ik zag dat ze stilte nodig hadden.

Oefeningen in de ochtend geven kinderen energie, oefeningen tussen de lessen door geeft kinderen frisheid om er weer tegenaan te gaan en oefeningen aan het einde van de dag geven kinderen de gelegenheid te ontladen.

Je kunt de oefeningen ook inzetten als je bijvoorbeeld merkt dat er onrust is of dat de aandacht verslapt.

Doe de oefeningen op een vast moment op de dag of tussendoor wanneer de kinderen hier behoefte aan hebben.

Het is de rol van de leerkracht om de oefeningen af te stemmen op de huidige ontwikkeling en behoefte van de kinderen en de sfeer die ze meebrengen in de klas.

Je zult meer innerlijke rust ervaren wanneer je iedere dag kleine momenten voor jezelf neemt. Het gaat erom dat je regelmatig even je schouders ontspant.

Korte momenten van ontspanning geven je een continue flow van rust. Omdat je alles wat je doet regelmatig even rustig van een afstandje bekijkt voel je je minder onrustig. Je kunt het in een groter perspectief zien, en daardoor werk je iedere dag vanuit een meer ontspannen basis.

Koppeling naar de Jenaplan kernkwaliteiten:

3.4. Kinderen leren spelend, werkend, sprekend en vierend volgens een ritmisch dagplan.