

# Wil je een aandachtig

## Laat hem spelen!

Op school kunnen sommige kinderen de aandacht niet bij het werk houden. Thuis, daarentegen, kunnen ze hun aandacht heel goed richten. Als kinderen fietsen, is hun aandacht er helemaal bij. Ook als ze spelen, is er geen aandachtsprobleem. We weten inmiddels dat kinderen in een flow zitten als ze spelen. En tijdens flowmomenten is de aandacht helemaal bij hen zelf! Wat maakt nou dat verschil? Waarom lukt het de kinderen wel als ze spelen en lukt het hen niet op school?

# A

Maril Heijen



Als kinderen zich veilig weten bij volwassenen, kunnen ze zich spelenderwijs ontplooien. In zo'n voor kinderen optimale omgeving kunnen ze zich ontspannen. Kinderen zijn van nature nieuwsgierig naar de wereld en met hun spel voeden ze hun eigen nieuwsgierigheid. Kinderen kiezen dan zelf iets dat hen uitdaagt. Tijdens het spel creëren ze zelf aspecten die hen uitdagen. Ze geven hun spel vorm met hoofd, hart en handen. Dat geeft evenwicht en creëert een toestand van flow. Bij het spel zijn kinderen hun eigen meester. Er is niemand die hen goedkeurt of afkeurt. Het spel van het kind is zijn werk. Zou het niet prachtig zijn als ons werk weer spel zou worden?

Het aanbod op school is hoofdzakelijk gericht op het mentale aspect van het kind. Rekenen, taal, lezen: je leert het met je hoofd. Vroeger was dit prima. De kinderen van voorbije generaties leefden en speelden veel buiten. Hun leven thuis had een sterk fysiek karakter. Schoenen poetsen, afwassen, houthakken, werken in de tuin en spelen in de natuur: door dit fysieke werken en spelen ontwikkelden de kinderen ook aandachtigheid. De aandacht moet helemaal bij jezelf zijn als je hout kliëft met een bijl!

Kinderen van de huidige generatie missen dit fysieke aspect vaak. Hun leven is sterk veranderd in vergelijking met de kindertijd van hun grootouders. Het aanbod van het onderwijs is daarentegen niet echt meegegroeid. Natuurlijk: er worden creatieve en sportieve lessen gegeven. Maar de hoofdactiviteiten zijn nog steeds Hoofd-gericht. De druk op leraren en kinderen wordt bij deze Hoofd-zaken steeds groter. En dan vallen er steeds meer kinderen buiten de boot. Deze kinderen krijgen dan etiketten opgeplakt die te maken hebben met teveel of te weinig aan-

dacht. Het zou van balans getuigen als kinderen mochten leren op een manier die bij hen past. En dat is met hoofd, handen en hart. Ook bij de rekenles!

Het ombuigen van een schoolcultuur kost tijd en aandacht.

### Aandacht: een gemis in deze tijd

Het opvoeden van kinderen is geen eenvoudige taak. We leven in een uitdagende tijd die ook veel problemen kent: milieuproblemen, economische problemen. Maar daaronder zit vooral een dieper probleem dat met het verlies van verbondenheid te maken heeft. Verbondenheid op verschillende terreinen, met de natuur, met de gemeenschap. Het meest treffende is het verlies van de verbondenheid met het eigen hart. Dit is de prijs die we betalen voor onze moderne consumptiemaatschappij.

Het opvoeden van kinderen is in dit perspectief een hele uitdaging. Jonge kinderen zijn nog verbonden met de essentie van het bestaan. Ze helpen ons om daar weer contact mee te maken. Dat is wat kinderen wezenlijk van ons willen: dat wij weer contact maken met ons eigen Wezen. Kinderen willen zich, ten diepste, verbonden voelen met het Leven. En dat kan alleen als wij hen, en onszelf, hierin respecteren. Als er sprake is van echte verbondenheid tussen kind en opvoeders dan is er ook sprake van aandacht! Als een mens zich echt verbindt met een ander mens, zonder hem te ver- of beoordelen, dan voelt de ander zich gezien en gerespecteerd. Zo ontstaat er Zelf- vertrouwen. DIT is de basis van aandacht! Zo ontwikkelen beide partijen, degene die aandacht geeft én degene die aandacht ontvangt, Zelf-vertrouwen.

Het is een uitdaging om de liefde van het kind aan

Maril Heijen is als coach, begeleider en trainer werkzaam binnen haar bedrijf 'Groeimee'. Zij ondersteunt ouders en kinderen in moeilijke opvoedings-situaties en traint leerkrachten en andere opvoeders in het omgaan met kinderen met opvoedings- en gedragsmoeilijkheden.

[www.groeimee.com](http://www.groeimee.com)



kind?

Het spel van het kind is werk

# “Het innerlijke werk van aandachtigheid schept een diepe spirituele werkelijkheid.”

Thich Nhat Hanh

te nemen en het in liefde op te voeden. Dan is er aandacht voor wie het kind in wezen is. Dat is de basis waardoor het kind aandachtig kan zijn in de buitenwereld. Gelukkig zijn er steeds meer mensen die deze uitdaging aangaan. Dit is geen gemakkelijke taak of weg in een samenleving die van het leven een wedstrijd maakt.

## Vervreemding en bezieling

De soefimeester Inayat Khan sprak reeds in het begin van de vorige eeuw over de noodzaak om bij kinderen in een vroeg stadium de kwaliteiten van het hart aan te spreken.

Een citaat uit 1917: “Reeds in het basisonderwijs wordt het wiskundig ingewikkelde tot iets moois en interessants verheven terwijl aan eenvoud, natuur en schoonheid voorbijgegaan wordt; al in de jeugd is de ziel enthousiast en geconcentreerd en daar wordt de bestemming tot het bereiken van iets belangrijks gelegd. Dit is voor de ontwikkeling van het leven heel belangrijk. Je kunt daar de kwaliteiten van het hart aankweken, zoals intuïtie, openbaring, gevoel voor schoonheid en creativiteit in plaats van voortdurend kennis op te doen en vanuit trots, eigenzinnigheid en conflict jezelf onderscheiden van anderen.”

Kinderen hebben een sterkere verbondenheid met hun ziel dan volwassenen. En zeker kinderen van deze tijd hebben een groter zelfbewustzijn waarmee ze vertrouwd willen worden. Er worden veel sensitieve kinderen geboren die op zoek zijn naar hun eigen identiteit. Deze kinderen voelen zich niet beschermd in een samenleving die niet verbonden is met haar eigen hart. Onze samenleving mist hierdoor het vermogen tot zingeving. Als samenleving

zijn we vervreemd van onze eigen bron en daarmee ook van ons diepste zelf, van de medemens en van de natuur. We reddend het niet met alleen de rede. We zullen ons weer moeten verbinden met dat wat het rationele overstijgt. Er is een diep verlangen in ieder mens om de wereld weer heilig en heel te maken. Dit verlangen zullen we moeten voeden en de kinderen kunnen ons daarbij helpen.

## Aandacht: een taak voor de hele samenleving

Op school worden de problemen rondom aandacht het meest zichtbaar. Leraren en een veel te grote groep hulpverleners bestempelen individuele kinderen met diagnoses die dit probleem bevestigen. Het probleem wordt op de schouders van het individu gelegd terwijl het systeem vrij uit gaat. Kinderen krijgen tegenwoordig op jonge leeftijd al te maken met teveel 'hulp'verleners met het gevaar dat ze een negatief zelfbeeld ontwikkelen. Terwijl het enige dat kinderen echt nodig hebben, aandacht is voor wie ze werkelijk zijn. De school heeft als systeem de neiging de verantwoordelijkheid hiervoor bij de ouders te leggen. Omgekeerd leggen de ouders graag de verantwoordelijkheid bij de school. Het is echter een gezamenlijke verantwoordelijkheid.

De school is een systeem binnen onze samenleving geworden. Als systeem weerspiegelt ze wat de sterke en zwakke kanten van deze samenleving zijn. Omdat ze met kinderen werkt zal ze de verantwoordelijkheid voor de tekorten van het systeem moeten dragen. De school kan niet volstaan met de problemen rondom aandacht op ouders en kinderen af te schuiven. Op weg naar een evenwichtige samenleving zal de school de aandacht meer op het wezenlijke moe-

## Schakel je zintuigen in

Met behulp van je zintuigen kun je de aandacht van kinderen activeren.

Op een moment dat je de geur waarneemt van bijvoorbeeld een ui ben je helemaal met je aandacht erbij! Je ruikt die geur en koppelt dit met woorden aan de ui. Linker- en rechterhersenhelft werken zo samen: Je aandacht is, voor een moment, in het NU en bij je zelf. Door deze kleine momenten te cultiveren en te bekrachtigen, bied je de kinderen een nieuw instrument

dat ze kunnen toevoegen aan hun brein. Pas als het toegevoegd is aan het brein kunnen ze het herkennen en kan het uitgroeien tot een krachtig middel. En dat kost tijd... en aandacht!

### Tips:

- Creëer een hoek waarin ze kunnen experimenteren met voelen, ruiken, proeven, zien en horen. Maak memoriepotjes met etenswaren: welke twee ruiken of proeven hetzelfde?

- Stop in een doos allerlei voorwerpen om te voelen. Wissel dagelijks.
- Verander iedere dag een klein detail aan de omgeving.
- Leg eens dropjes in de fruitschaal. Alle evenwichtsoefeningen geven balans en kunnen onmogelijk zonder aandacht gebeuren: klimmen, klauteren, fietsen, skaten. Geef er ruimte en tijd voor.



ten richten zodat leraren en kinderen weer vanuit verbondenheid met elkaar kunnen communiceren en zijn.

En ouders mogen beseffen dat er niks mis is met hun kind. In de storm van het systeem worden ze uitgedaagd om in hun kind te blijven vertrouwen:

onvoorwaardelijk. De groei van onze samenleving gaat via individuen. Iedereen die echte aandacht heeft voor een ander verricht een klein wonder.

Ouders, leraren en kinderen die leren aandacht te beoefenen, van en met elkaar, dragen een bijzonder steentje bij aan een gezonde samenleving. ◀

## Davismethode

Op school leren kinderen de aandacht vooral op de leerkracht te richten. De leerkracht leidt en neemt de verantwoordelijkheid en de kinderen dienen te volgen. In de aandacht van de kinderen ontstaat zo verdeeldheid.

Wat echt nodig is, is de aandacht bij jezelf te leren houden.

Met de Davisleerstrategieën leren de kinderen op school zich te focussen op hun eigen wezen en zijn.

Dit wordt dan de basis voor een gezonde leerhouding voor kinderen en leerkrachten. Leerkrachten en leerlingen leren de aandacht op elkaar af te stemmen. De leerkracht leert de kinderen te begeleiden in het beoefenen van aandachtigheid. Letters, cijfers, woorden en begrippen worden met klei uitgebeeld. De kinderen leren vanuit hun eigen innerlijke beelden de werkelijkheid te benaderen. Dat schept aandacht!

Lees meer op: [www.davisleerstraat.nl](http://www.davisleerstraat.nl)

### Meer lezen?

Jack Kornfield, 'Het wijze hart; Op zoek naar het hart van wijsheid'; Asoka 2001  
[www.mindfulschools.org](http://www.mindfulschools.org)

# Dit artikel kreeg je van Educare!

Educare is een tijdschrift over opvoeden en onderwijs vanuit verbondenheid. Het wordt uitgegeven door Stichting Universele Opvoeding en verschijnt 5x per jaar. Ieder nummer bevat een uitneembaar katern met praktische oefeningen en informatie die je thuis en/of in de klas kunt uitvoeren.

Wanneer je op de hoogte wilt blijven van nieuws over opvoeding en onderwijs in verbondenheid, dan kun je je inschrijven op onze digitale nieuwsbrief. We sturen je dan ook bericht wanneer de nieuwe Educare (het tijdschrift) uitkomt. We gebruiken de nieuwsbrief tevens voor nieuws wat niet in het tijdschrift gedrukt kon worden en om je op de hoogte te houden van ontwikkelingen op onze websites.

Schrijf je nu in op de nieuwsbrief en ontvang direct 6 Educare katernen (pdf):



1. Leren met Hart Focus
2. Schatgraven in jezelf
3. Verrassend tekenen
4. Opgroeien in verbondenheid
5. Leren kun je leren
6. De rol van spiegelneuronen

Je vindt het inschrijfformulier op onze homepage op [www.educare.nl](http://www.educare.nl)

Op onze website kun je ook een abonnement afsluiten op het tijdschrift zelf of ter kennismaking een proefnummer aanvragen.

## De websites van Stichting Universele Opvoeding:

- [www.educare.nl](http://www.educare.nl) – alles over het tijdschrift Educare
- [www.opvoedingsboek.nl](http://www.opvoedingsboek.nl) – wekelijks een boekbespreking...
- [www.opgroeieninverbondenheid.nl](http://www.opgroeieninverbondenheid.nl) – wekelijks een praktische tip...
- [opvoedingenonderwijs.ning.com](http://opvoedingenonderwijs.ning.com) – digitale ontmoetingsplaats voor leden

*Copyrights van alle teksten en foto's in deze pdf berusten bij Stichting Universele Opvoeding en de respectievelijke auteurs en fotografen. Je mag er niets uit kopiëren zonder hier vooraf toestemming voor te vragen. Je mag wèl deze pdf in zijn geheel doorgeven aan vrienden en/of collega's van wie je denkt dat ze belangstelling hebben voor de inhoud ervan.*

St. Universele Opvoeding – Hendrik Marsmanweg 16 – 4103 WS Culemborg – [redactie@educare.nl](mailto:redactie@educare.nl)