

MINDFUL@SCHOOL

“Dit hadden we al op school moeten leren.”

MINDFULNESS

Mindfulness, of aandachtstraining, is een wetenschappelijk onderbouwde methode die mensen helpt om beter om te gaan met piekeren, stress, slapeloosheid, depressie, burn-out... Door meer aandacht te geven aan het hier en nu, leren we ons beter bewust te worden van onze gedachten, emoties en lichaam. Het Instituut voor Training van Aandacht en Mindfulness (Itam) is verbonden aan de Arteveldehogeschool (Gent) en werkt mee aan wetenschappelijk onderzoek i.s.m. KU Leuven.

1. Directie en leerkrachten

- Eindtermen, competenties, evaluaties, klassenmanagement, opvoeden, juridisering, onderwijsvernieuwing, groeps grootte... er komt heel wat af op leerkrachten. Dagelijks voor de klas staan kan bijzonder energievend zijn. Een job in het onderwijs kan zeer veeleisend en stresserend zijn. Naast lesgeven moeten we immers leerlingen leren samenleven, hen weerbaar maken, hen leren omgaan met stress...
- Mindfulness leert u hoe u uzelf kan blijven tijdens conflicten met leerlingen of collega's. Hoe u tijdens periodes van stress toch stabiliteit kan blijven uitstralen. Hoe u leert omgaan met grenzen en zo kan vermijden om er onderdoor te gaan. Door meer aanwezig te zijn in het huidige moment, leert u beter omgaan met piekergedachten. Dit heeft een positieve invloed op uw immuniteit en slaapkwaliteit. Een school met een mindvolle directie en leerkrachten gaat makkelijker om met stress en straalt meer rust uit. Dit heeft uiteraard een positief effect op de leerlingen.

2. Leerlingen

- We zeggen wel 10 keer per dag tegen onze leerlingen dat ze moeten opletten, maar we leren hen niet hoe ze dat moeten doen. Mindfulness heeft niet alleen een gunstige invloed op de concentratie en de algemene (psychische) gezondheid, maar versterkt ook de persoonlijke (bijv. zelfvertrouwen) en sociale vaardigheden (bijv. omgaan met groepsdruk). In die zin vormt Mindfulness de ultieme preventie. Een leerling die zich goed voelt in zijn vel, is beter opgewassen tegen pesten, stress, depressie, drugs, eetstoornissen...
- Mindfulness kadert perfect binnen de vakoverschrijdende eindtermen gezondheidseducatie en sociale vaardigheden of tijdens een les godsdienst of zedenleer.

3. Ouders

- Iedereen met kinderen weet hoe stresserend en frustrerend opvoeden soms kan zijn. Soms is het écht geen lachertje. We doen als ouder uiteraard ons best om kinderen weerbaar te maken en hen te leren omgaan met stress, verdriet, woede, angst...
- Mindfulness leert u hoe u uzelf kan blijven tijdens conflicten met uw kinderen. Hoe u tijdens tumultueuze periodes van stress toch rust kan blijven uitstralen. Hoe u kan vermijden om keer op keer uw zelfbeheersing te verliezen door automatisch te reageren. Door meer aanwezig te zijn in het huidige moment, leert u o.a. vervelende piekergedachten te stoppen

en opnieuw rustig (in) te slapen. Een mindvolle ouder die goed om kan met stress, kan evenwichtiger reageren. Dit heeft uiteraard een positief effect op uw kinderen... en uw partner.

PROGRAMMA'S

1. Directie en leerkrachten

- Tijdens een pedagogische studiedag of vormingsmoment op uw school gaan we gedurende 3 uur met een 20-tal mensen aan de slag. De nadruk ligt op oefeningen en feedback rond ademhaling en bewustwording van gedachten, gevoelens en lichaam.
- Een andere mogelijkheid is een lezing over mindfulness voor een onbeperkt aantal mensen. Hier wordt de oorsprong, het effect, de werking van mindfulness uitgelegd. We sluiten af met een korte oefening.
- Vergoeding: 330 euro (incl. BTW) + km vergoeding.
- De mogelijkheid bestaat ook om een volledige 8-wekentaining bij u op school te volgen. Voor meer informatie kan u contact met ons opnemen.

2. Leerlingen

- In het kader van een bezinningmoment, project, gezondheidsweek of sportdag maken leerlingen (max. 20) gedurende 2 lesuren actief kennis met aandachtstraining. De nadruk ligt op oefeningen en feedback rond ademhaling en bewustwording van gedachten, gevoelens en lichaam.
- Vergoeding: 90 euro (incl. BTW) + km vergoeding.

3. Ouders

- Tijdens een ouderavond op uw school leren mensen de essentie van mindfulness kennen. Deze interactieve lezing omvat, naast een korte oefening, uitleg over de oorsprong, werking, effecten... van mindfulness.
- Vergoeding: 275 euro (incl. BTW) + km vergoeding.

Contact

Luc Rombaut – 0486/83.06.72 - luc@itam.be - www.itam.be.

UIT HET LEVEN GEGREPEN...

Een leerling reageert verbaal zeer agressief omdat je hem een opmerking maakte over een taak die hij weeral te laat heeft afgegeven. De hele klas kijkt toe hoe je gaat reageren. Uiteraard kan je dit niet zomaar over je heen laten gaan en soms voelen we de neiging om in het verweer te gaan en de leerling op zijn plaats te zetten. Mindfulness leert je bewust worden van spanningen in je lichaam en van je eigen emoties en gedachten die op zo'n lastig moment door je geest flitsen. Hierdoor gaan we minder snel onze zelfbeheersing verliezen en niet langer puur instinctief of automatisch reageren. Wel krijgen we meer helderheid die ervoor zorgt dat we meer overzicht krijgen over de situatie en adequater kunnen handelen.

In veel scholen wordt er wel eens geklaagd over collega's, leerlingen, directie... of ergeren we ons aan dingen die niet lopen zoals (wij vinden dat) het zou moeten gebeuren... In plaats van onze tijd te verdoen met te roddelen of zagen, kunnen we er bewust voor kiezen om ons hierin niet langer te laten meeslepen. Mindfulness leert ons de realiteit te aanvaarden zoals ze is. Door ons niet langer te verzetten tegen onaangename situaties, krijgen we juist meer inzicht en energie om gericht naar oplossingen te zoeken.

De start van een nieuw schooljaar en een doorlichting zijn zeer stressvolle periodes in het leven van een directeur. Mindfulness technieken leren we ons bewust worden van stressvolle gedachten en gevoelens en wat het effect daarvan is op ons lichaam. Stressvolle situaties kan je uiteraard nooit helemaal vermijden, maar dankzij bijvoorbeeld een "adempauze" voorkomen we dat stress zich blijft opstapelen.

Op een vergadering hebben twee collega's jouw initiatief, waar je veel tijd en energie had ingestoken, volledig afgebroken. De kans bestaat nu dat het volledig afgevoerd zal worden. Je bent boos en teleurgesteld en voelt je alleen staan. Je kan wat er gebeurd is maar niet uit je gedachten zetten en keer op keer speelt hetzelfde scenario zich af in jouw hoofd. Mindfulness leert ons negatieve gedachten te herkennen en een plaats te geven. Hierdoor verliezen ze aan kracht en laten we ons er minder snel door meeslepen. Deze technieken helpen ons ook om beter in te slapen en meer aanwezig te zijn in het hier en nu.