



## **MINDFULNESS OP SCHOOL, WAAROM?**

Het programma Mindfulness op School geeft sterke verbeteringen in concentratie, aandacht, empathie onder leerlingen terwijl het gelijktijdig een sfeer van rust brengt in de klas.

Mindfulness geeft rust en ruimte waardoor impulsieve reacties vervangen worden door opmerkzame reacties.



### **Waarom zouden scholen het invoeren en actief gaan gebruiken?**

De effecten van zijn onder andere:

- verhoogt de concentratie: dit heeft een positief effect op aandacht en het verbeterd de prestaties,
- verbetert impuls controle: bevordert de sfeer in de klas, meer tijd om les te geven,
- vermindert stress: positief effect op sfeer en leven van de leerlingen en de leraren,
- versterkt gemeenschapszin en empathie: zorgt voor een betere sfeer op de hele school.

*Mindfulness werkt preventief, het benaderd onderwerpen automatisch voordat ze zich ingraven en een serieus probleem worden.*

### **Werkwijze**

Het programma is eenvoudig en krachtig. Het is gebouwd op het succesvolle programma van Mindful Schools. In de lente van 2011 had Mindful Schools meer dan 11.000 kinderen en 500 leraren in 41 verschillende scholen getraind in de Verenigde Staten.

Het programma is als volgt samengesteld:

- actieve deelname,
- 15 minuten, 3 keer per week gedurende 5 weken, of 2 keer per week gedurende 8 weken,
- de leerlingen worden begeleid bij een aantal oefeningen en gesprekken over ervaringen.

Onderwerpen zijn bijvoorbeeld:

- luisteren naar geluiden,
- aandacht voor de ademhaling,
- minder stress bij testen en toetsen,
- ontwikkelen van empathie,
- oplossen van conflicten.





## **Resultaten**

Mindful Schools rapporteert de volgende resultaten.

### *Leraren:*

- persoonlijk veel baat gehad bij het programma – 92%
- wil mindful schools graag weer terug zien – 88%
- gebruik mindfulness in eigen leven

### *Leerlingen:*

- zal Mindfulness blijven gebruiken – 82%
- kan mij beter concentreren in de klas – 62%
- vermijdt conflicten meer en gemakkelijker – 54%

## **Interesse**

Meer informatie vindt u op [www.mindfulness-ouders.in](http://www.mindfulness-ouders.in)