



SAMEN EVEN STILSTAAN

Hou jullie bezig in stilte! Iedereen zegt het weleens tegen een groep kinderen, ook meester Theo uit Duffel. Alleen zwijgt hij dan méé, en geniet hij samen met zijn klas van een intens meditatiemoment. Dat heeft zoveel effect, dat hij zijn ervaring nu ook deelt met de ouders en grootouders onder ons.

.....
"Mijn collega's waren verbaasd toen ze merkten hoe erg kleuters kunnen genieten van stiltes en hoe hun gedrag hierdoor positief beïnvloed wordt"
.....

Op de speelplaats van de gemeenteschool De Meyl in Duffel ontmoet ik meester Theo. Hij geeft hier godsdienst. De kinderen vinden dit bezoek best spannend en geloven dat ik er ben omdat meester Theo net vandaag verjaart. Leuk meegenomen natuurlijk, maar wat mij vooral interesseert is dat Theo De Haes met zijn leerlingen mediteert...

De baas spelen

In zijn klas gaan we in gesprek. "Of we het nu willen of niet, het leven is druk. Soms heel druk. Langs alle kanten worden we overstelpt

met indrukken. We haasten ons en hebben nergens nog tijd voor", zegt Theo. "Voor kinderen is dat niet anders. Er wordt veel van hen gevraagd, alles gepland, van minuut tot minuut. Ze zijn overal en nergens thuis. Ik merk dan ook dat het moeilijk is om de aandacht van mijn leerlingen bij één iets te houden. Bovendien testen ze graag hoe ver ze kunnen gaan. En dan is het mijn taak als leerkracht om grenzen te stellen: ze moeten immers in de rij of in de klas zwijgen, ze moeten blijven zitten, ze mogen elkaar geen pijn doen of kwetsen, geen obscene

woorden gebruiken. Maar hoe stel ik dan die grenzen?" Vroeger was het duidelijk: wanneer een kind het gedicht niet had geleerd of niet luisterde, dan werd het gestraft met stokslagen, de handen op het hoofd in de hoek of straf schrijven. "Ook al zijn de lijfelijke straffen verdwenen, vandaag zou ik nog altijd op storend gedrag kunnen reageren door baas te worden over de leerlingen omdat zij niet meer de baas zijn over zichzelf", legt Theo uit. "Dat kan door ze dwingend op te leggen dat ze moeten zwijgen of door te roepen dat het gedaan moet zijn. Alleen kom je dan in een soort machtsspel terecht. Leerlingen blijven op mijn gedrag reageren en ik zal mijn grenzen telkens moeten verleggen om ze de baas te blijven."

Op zoek naar je innerlijke kracht

Maar Theo De Haes vond een andere, meer evenwichtige, manier om de



.....

“Ik ben ervan overtuigd dat leerlingen kunnen leren om zélf voor een time-out te kiezen als ze zich even niet kunnen beheersen”

.....

rust te herstellen. “Tien jaar geleden had ik zelf nood aan wat minder drukte in mijn leven, en dat lukte me door te mediteren”, legt hij uit. “Ik leerde me te ontspannen en toch geconcentreerd te blijven. Dat vroeg veel discipline en zelfbeheersing, maar ik ervaarde al snel de vruchten van mijn inspanningen in mijn persoonlijk leven. Ik werd kalmer en reageerde meer en meer vanuit mijn innerlijke kracht.” Omdat hij godsdienst geeft, kon hij ook experimenteren met zijn opgedane kennis in zijn klassen. “Vandaag begin ik elke les in de lagere school met een kort meditatiemoment. Of beter, niet ik doe de meditatie, de leerlingen doen dit. Elke les zijn er namelijk twee kinderen verantwoordelijk om dit moment te leiden. Ze hebben een belletje waarmee ze het moment

aankondigen. Het wordt dan stil, de leerlingen leggen hun armen op de bank en sluiten de ogen. Een van de twee kinderen leest een zinnetje voor en kondigt zo de meditatie aan. In stilte zeggen alle kinderen een mantra, net zolang tot een van de kinderen het slotzinnetje leest en het andere het belletje opnieuw laat rinkelen. Het effect van deze korte meditatie is dat de leerlingen rustiger worden en controle krijgen over hun eigen emoties en gedrag. Als ze bijvoorbeeld heel druk zijn in de rij om naar de klas te komen, dan vraag ik ze om in een lange rij achter elkaar te gaan staan en pols ik of ze weer baas kunnen worden van zichzelf. Met deze vraag doe ik een appél op hun eigen innerlijke kracht om rustig te worden en te zwijgen. En dat werkt!” Op deze manier bewaakt hij nog wel

de grenzen als leerkracht, maar daagt hij hen uit om zélf verantwoordelijkheid te nemen over hun gedrag. “Mijn relatie met hen wordt hierdoor beter. Er ontstaat respect zonder dwang. Er ontstaat verbondenheid vanuit rust. Toen ik in de kleuterschool meerdere collega’s op weg zette met meditatie, waren zij erg verbaasd toen ze merkten hoe erg kleuters kunnen genieten van deze stiltes en hoe hun gedrag hierdoor positief beïnvloed wordt.”

Thuiskomen bij jezelf

En wat vinden de leerlingen er nu zelf van? Enkele leerlingen van het tweede leerjaar verwoorden het zo: “Ik vind meditatie leuk omdat ik rustig ben als ik mijn ogen sluit,” zegt Marco. Yentl gaat enthousiast verder. “Als ik boos ben op iemand, dan herhaal ik het woord dat we leerden van meester Theo een aantal keer rustig in mezelf. Daarna ben ik niet meer zo boos.” Voor Elise is meditatie niet altijd even gemakkelijk. “Als mijn armen op de bank liggen en mijn ogen zijn gesloten, dan heb ik gemakkelijk jeuk. Ik moet me dan inhouden om niet te krabben. Toch ben ik altijd trots als ik het weer kon.” Ook Robbe vindt deze oefeningen moeilijk. Het rechtop zitten is niet leuk en met zijn ogen toe zitten, vindt hij saai. Axl, Lise en Nora vinden meditatie moeilijk maar tegelijkertijd ook gemakkelijk. “We moeten alleen maar rechtop zitten, armen op de bank leggen, ogen sluiten en ma-ra-na-ta zeggen. Meer niet.” Witse doet deze oefening ook thuis. “Ik ga dan in onze tuin naast de gracht zitten. Daar zit ik graag, ik zie de dieren en ik word rustig.” Als Mauretius ruzie maakt met zijn broer, gaat hij naar zijn kamer. Daar heeft hij een kussen waarop hij in kleermakerszit gaat zitten. Hij zegt ‘het zinnetje’ tot hij rustig is. Marco kruipt hiervoor in zijn kast. Daar is het rustig en kan hij bij zichzelf komen. Een leerling uit het zesde leerjaar mediteert met zijn moeder. “Als ik met mijn mama voorbij een kerk kom, vraag ik of we binnen gaan. Ik mag een kaarsje branden en we gaan even zitten. Dan sluit ik mijn ogen en zeg in mezelf de



woorden ma-ra-na-ta. Ik word rustig en blijf de baas over mezelf.”
“Dat ik deze jonge kinderen kan leren thuishouden bij zichzelf, vind ik enorm belangrijk,” zegt meester Theo. “Het heeft effect op hun concentratie, ze staan met meer aandacht in het leven, gaan op een andere manier relaties aan. Ze kunnen weleens boos zijn, maar ze reflecteren vlugger over wat er gebeurd is. Zo kunnen ze snel hun gedrag corrigeren omdat hun emoties niet meer de baas spelen over hen. Ik ben ervan overtuigd dat leerlingen op den duur kunnen leren om zélf voor een time-out te kiezen als ze zich even niet kunnen beheersen. En dat heeft veel meer effect dan als iemand anders hen tot de orde dwingt.” Theo leert de oefeningen graag aan ouders of grootouders, al dan niet samen met hun kinderen en kleinkinderen. Zo kun-

nen ze die oefeningen thuis doen, en dat kan hun onderlinge relaties sterk verdiepen. Het is het mooiste cadeau dat je hen kunt geven.”

Zelf aan de slag?

Het boek ‘De kracht van de stille - Meditatie met kinderen’ is te koop bij uitgeverij Altiora Averbode (averbode.be of telefonisch op 013/78 01 11) en kost € 12,50.

Nieuwe activiteit!

Workshop ‘Stilte beleven met je (klein)kind’

Theo De Haes komt naar jullie lokale groep en leert deze oefeningen aan jou en je (klein)kinderen.

In de prijs is een gratis exemplaar van zijn boek ‘De kracht van de stille – Meditatie met kinderen’ inbegrepen.

Kijk op kvlv.be voor meer info.

Voor rustzoekers