

Pilot programma aandachtstraining in het BO

Waarom een programma aandachtstraining voor kinderen uit het basisonderwijs?

Als yogadocent en gedragstrainer komt Brenda Splinter op veel verschillende scholen, als yogatherapeut behandelt zij kinderen individueel. De opmerkingen die ze vaak krijgt van kinderen zijn onder andere dat zij moeite hebben met focussen en dat zij het druk vinden in de klas. Een grote groep kinderen geeft aan druk te ervaren vanuit ouder(s) en leerkracht of van medeleerlingen. In de praktijk blijkt het lastig voor hen te zijn om met deze externe druk en drukte om te gaan.

Leerkrachten en intern begeleiders hebben veelal te maken met dezelfde problematiek. Ook zij ervaren druk en weten daar niet altijd adequaat mee om te gaan. We leven in een tijdperk waar er veel op ons afkomt, veel meer prikkels dan bijvoorbeeld twintig jaar geleden. Ons brein is daar niet op afgestemd. De vraag is natuurlijk hoe wij kunnen leren onze geest de nodige rust te geven in de hectiek van alledag zodat wij gezond en energiek kunnen blijven leren, werken en leven. Zodat we onze focus daar kunnen houden waar we willen en ons niet laten verstoren door alle onnodige input.

Het effect van mindfulness is in de afgelopen 35 jaar veelvuldig onderzocht in academische studies. De resultaten van deze studies laten grootschalig het positieve effect van mindfulness op gezondheid en prestatie zien. Naar de effecten op kinderen zijn tot dusver minder studies verricht, maar de resultaten zijn tot zonder uitzondering positief, aldus Katherine Weare, emeritus professor aan de universiteit van Exeter and Southampton. Zij vergeleek 19 studies en concludeerde dat het aanbieden van mindfulness programma's op scholen een voorspeller is voor gunstige resultaten op emotioneel welzijn, geestelijke gezondheid, leervaardigheden en zelfs op de fysieke gezondheid van hun leerlingen. Dergelijke interventies zijn relatief goedkoop om te introduceren, hebben vrij snel impact, zijn in een brede context inzetbaar en zijn bovenal plezierig en goed voor het welbevinden van leerlingen en leerkrachten.

Brenda Splinter werkte jaren lang in het onderwijs en is ruim 10 jaar actief als yoga docent en persoonlijke ontwikkel trainer in onder andere het basis onderwijs. Deze ervaring aangevuld met wetenschappelijke feiten heeft haar een ding geleerd: Om mensen gezond, energiek en met focus te laten presteren is er structureel meer aandacht en rust nodig. Om te voorkomen dat de druk en input die er doorlopend is, resulteert in fysieke, mentale en emotionele klachten hebben wij nieuwe handvatten nodig. Het onderstaande programma is er op gericht om onze jongste generatie deze handvatten te bieden. Zodat zij met behulp van aandacht en rustmomenten stevig kunnen wortelen en uit kunnen groeien tot gezonde en gelukkige volwassenen.

Doelgroep

De training is geschreven voor de leerlingen uit de groepen vijf tot en met acht. De voorkeur heeft het om te starten met twee aansluitende jaren omdat er kwantitatieve- en kwalitatieve effectmetingen gekoppeld worden aan de pilottraining. Qua leeftijd voor de meting zijn dat de groepen 7/8 of de groepen 6/7. Voorwaarde is dat op alle scholen dezelfde groepen meedoen. Het voorstel is om te starten met de groepen 6/7 in schooljaar 2019/2020 en in schooljaar 2020/2021 de groepen 5/6 te trainen.

De leeftijd van de leerlingen ligt in de groepen 6/7 tussen de negen en twaalf jaar.

Deelnemers

We gaan er nu van uit dat er vier scholen zullen deelnemen.

Drie scholen met 1 groep 6 en 1 groep 7

Eén school met 2 groepen 6 en 2 groepen 7

Gemiddeld zitten er 25 leerlingen in een groep dus het gaat om **250 deelnemers**.

250 Deelnemers lijkt vooralsnog ook een goede grootte om er onderzoek aan te koppelen volgens ontwikkelingspsycholoog Dr. Smeekens van de Open Universiteit. Dat houdt in wanneer een school er voor kiest niet deel te nemen, we moeten uitwijken naar buurtgemeenten om voldoende deelnemers te hebben.

Start en tijdsverloop pilot programma aandachtstraining:

De deelnemende scholen krijgen tijdens een docentenbijeenkomst aan het begin van schooljaar 2019/2020 uitleg over het project en wat er van hen als leerkracht verwacht wordt. Medio september gaan we van start op de deelnemende scholen.

Gedurende zes aaneengesloten weken, m.u.v. vakantie, krijgen de betreffende groepen op een vaste dag en op een vast tijdstip les. Iedere les duurt 45 minuten.

Op dagelijkse basis zal de leerkracht twee of drie kleine oefeningen met de groep doen bij transitie momenten. Daarvoor is beeldmateriaal beschikbaar om in te zetten als hulpmiddel.

Tijdens deze zes weken zal er tweewekelijks een oefening in de nieuwsbrief komen om ouders uit te nodigen ook thuis kleine aandachtsspellen te doen met hun kinderen.

Na afloop van deze periode is er een evaluatie met de leerkrachten en de directie waarin we samen onderzoeken wat er nodig is in de betreffende school om continuïteit te bieden zodat mindfulness vast onderdeel zal gaan uitmaken in het curriculum van de organisatie .

Na drie maanden is er een terugkombijeenkomst voor de leerlingen waarin we de belangrijkste onderdelen nog eens voorbij laten komen.

Vervolg 2020/2021

In het tweede jaar is het mogelijk hetzelfde project aan te gaan met de groepen vijf en zes op vergelijkbare wijze.

Voor de groepen die het eerste jaar hebben deelgenomen, inmiddels de groepen zeven en acht, zijn er twee terugkombijeenkomsten om te zorgen dat het geleerde ook daadwerkelijk geïntegreerd blijft in de dagelijkse lespraktijk, zeker omdat de groepen veelal een andere leerkracht zullen hebben.

Eventueel is bijscholing mogelijk voor de leerkrachten die extra ondersteuning nodig hebben.

Vervolg 2021/2022

In dit afsluitende jaar krijgen de groepen die in 2020/2021 aan het programma hebben deelgenomen twee terugkombijeenkomsten.

Voor het hele team is er een studiedag gewijd aan het thema waarbij het team in groepen gaat inventariseren wat er tot dus ver aan mindfulness/aandachtstraining in het schoolprogramma zit, waar zij nog behoefte aan hebben en krijgen zij van de trainer handvatten om te zorgen dat de materie nog meer ingebed raakt in de organisatie.

In drie jaar tijd zijn er dus 4 van de 8 leerjaren getraind, hebben verschillende leerkrachten "on the job" opleiding genoten, is er een teamsessie gegeven en gaat het concept meer leven in de school.

Ambitie

Wat we willen bereiken met dit programma is dat er een (nog) prettiger leerklimaat zal zijn op scholen waarbij zowel leerkracht als leerling in hun kracht kunnen staan. Leerlingen krijgen instrumenten in handen om in de drukte van de groep toch hun eigen rust beter te bewaken en zich beter te kunnen focussen op hun taak. Daarnaast is de verwachting dat dit programma ondersteunend is bij het hanteren van conflicten en zal leiden tot een groter welbevinden in de klas. Dit is al meerdere malen aangetoond in academische studies naar de effecten van mindfulness op het functioneren van volwassenen. Leerkrachten leren hoe zij momenten in de dag kunnen nemen met de groep om tot rust te komen, vooral bij transitie momenten. Tevens leren zij hoe ze vanuit hun eigen rust steeds weer het contact met leerlingen aan kunnen gaan.

Uitgangspunt is dat de scholen binnen drie jaar het programma zelfstandig kunnen gaan draaien en niet langer afhankelijk zijn van externe partijen. Dit proces kan ook versneld plaats vinden als een school daar de voorkeur aan geeft.

De bedoeling is dat bij leerlingen aspecten uit het programma dusdanig geïnternaliseerd raken dat zij hier ook op latere leeftijd veel profijt van zullen hebben.

De hoop is dat mede door deze pilot Aandacht training ofwel mindfulness breed gedragen zal worden in het Basis Onderwijs, zoals er LO lichamelijke opvoeding is, wordt MO mentale opvoeding dan ook een vast onderdeel van het curriculum van scholen.

Onderzoek

Inmiddels heeft Sannie Smeekens van de Open Universiteit toegezegd dat zij onderzoek wil koppelen aan de Pilot aandachtstraining. Constructen worden in de komende periode geformuleerd. Er zullen voor de leerlingen en leerkrachten op vier momenten in het eerste jaar effectmetingen plaatsvinden:

- Direct voor het zes weken programma
- Direct na het zes weken programma
- Twee weken na de opfrisbijeenkomst
- Eind van schooljaar 2019/2020

Voor de ouders is de verwachting dat er twee effectmetingen zullen zijn, voor en na het zes weken programma.

Het onderzoek zal deels kwantitatief en deels kwalitatief van aard zijn om een mooi volledig beeld te krijgen.

Kostenberekening per leerjaar, uitgaande van een driejarig traject

We willen werken met ongeveer 250 leerlingen, dat zijn waarschijnlijk 10 groepen. Daarbij heeft het de voorkeur om van 1 grotere school twee keer twee parallelgroepen te nemen. Interessant hieraan is dat we niet alleen een vergelijking kunnen maken tussen de verschillende scholen voor en na het programma maar ook binnen één school kunnen meten wat de effecten zijn binnen een zelfde schoolcultuur in andere groepen.

Als alle vijf de scholen in Ouder Amstel deelnemen, zijn er twaalf groepen, hoewel de verwachting is dat er ten minste 1 school aan zal geven komend jaar andere prioriteiten te hebben, zeker gezien het feit dat er van hen ook een financiële bijdrage wordt verwacht en dan zijn er tien groepen. In de berekening staan beide opties.

Bij de kostenberekening wordt uitgegaan van een programma van zes weken een les van 45 minuten per groep.

Leerjaar 2019/2020

10 groepen x 6 weken x 60,- (45 minuten bij een uurtarief van 80,-)	3600,-
5 x intro voor team van 1 ½ uur a 80,-	600,-
5 x eindgesprek met adviezen voor opvolging a 80,-	400,-
BTW 21%	966,-
Totaal	5566,-

12 groepen x 6 weken x 60	4320
5 x intro voor team van 1 ½ uur a 80,-	600,-
5 x eindgesprek met adviezen voor opvolging a 80,-	400,-
BTW 21 %	1117,20
Totaal	6437,20

Als scholen meer willen in schooljaar 2019/2020, kunnen zij dit zelf los inkopen. Alle materialen die ze digitaal ontvangen, zitten in het totaalbedrag. Papieren versies kunnen de scholen eventueel zelf printen, indien nodig. Na drie maanden is er een online opfrisser, die zit in dit bedrag. Willen de scholen dat een trainer dit live komt doen, kopen ze het extra in.

Leerjaar 2020/2021

De groepen vijf en zes krijgen de volledige training. In de groepen die het eerste jaar aan bod zijn gekomen, intussen de groepen zeven en acht, zijn twee terugkom sessies.

10 groepen x 6 weken x 60,- (45 minuten bij een uurtarief van 80,-)	3600,-
5 x eindgesprek met adviezen voor opvolging a 80,-	400,-
10 groepen x 2 terugkomsessies x 60,-	1200,-
BTW 21%	1092,-
Totaal	6292,-
12 groepen x 6 weken x 60	4320
5 x eindgesprek met adviezen voor opvolging a 80,-	400,-
12 groepen x 2 terugkomsessies x 60,-	1440,-
BTW 21 %	1293,60
Totaal	7453,60

In het schooljaar 2021/2022 komt er een opfrisser voor het team (bijvoorbeeld een studiedag gewijd aan dit thema) en voor de groepen die in voorgaand jaar het programma hebben doorlopen. We sluiten af met het volledig deelnemende team om samen te evalueren wat er al staat en hoe we ontbrekende factoren nog meer kunnen integreren in de school. Bedrag afhankelijk van de behoefte van de school maar als raming gaan we uit van een dagdeel per deelnemende school en twee terugkomsessies voor de leerlingen die in het tweede jaar zijn gestart.

Leerjaar 2021/2022

Vier deelnemende scholen a vier uur per school teamtraining met als thema: Hoe integreren we het aandachtsprogramma op duurzame wijze in de organisatie?

4x 4 uur a 80,-	1280,-
10 x 2 terugkomsessies x 60,-	1200,-
BTW 21 %	520,80
Totaal	3000,80

Bij vijf deelnemende scholen:

5 x4 uur a 80,-	1600,-
12 x 2 terugkomsessies x 60,-	1440,-
BTW 21 %	638,40
Totaal	3678,40

Achtergrondinformatie:

Mindfulness betekent opmerkzaam zijn, aandacht schenken, in het huidige moment. We zijn zo vaak bezig met het verleden of de toekomst, met alle prikkels en input die er dagelijks op ons afkomen dat we niet meer opmerken wat er in het nu gebeurt. Hoe voel ik me, hoe gaat mijn adem, wat hoor ik, welke sensaties neem ik waar in mijn lichaam, welke gedachten komen er op? Van belang is dat we waarnemen zonder dat we ons laten meeslepen door allerlei ideeën of oordelen over wat we voelen, horen etcetera. Even stilstaan en tot rust komen helpt ons bij onszelf te blijven of weer bij onszelf aan te komen.

Aandacht training is al eeuwenoud maar pas sinds enkele tientallen jaren wijder verbreid in het westen. Veel volwassenen beoefenen een vorm van mindfulness of meditatie. Ook in het onderwijs begint het belang van mindfulness steeds meer duidelijk te worden. Kinderen krijgen zoveel informatie te verwerken, vanuit school maar ook in hun 'vrije tijd' moeten zij van alles: clubs, muzieklessen, een vreemde taal leren, naar de opvang en de weekends zitten vaak vol met afspraken van de ouders. Bovendien hebben steeds meer kinderen te maken met patchwork gezinnen wat de nodige aanpassing en flexibiliteit van ze vraagt. Kinderen kunnen daardoor veel druk ervaren en hebben handvatten nodig om te leren hoe zij zich kunnen ontspannen en hoe zij weer bij zichzelf aankomen.

Er zijn al veel studies gedaan naar aandachtstraining; uit iedere studie blijkt weer dat mensen die mindfulness beoefenen:

- minder stress ervaren
- flexibeler zijn
- een lager ziekteverzuim hebben
- minder kans hebben op een burn-out
- efficiënter en effectiever werken
- zich beter kunnen concentreren
- meer inzicht in eigen patronen hebben
- creatiever zijn
- bewustere keuzes maken
- beter communiceren en samenwerken
- **Gelukkiger zijn**

Bronnen:

K.Weare, "evidence fort he impact of Mindfulness on children and young people," Mindfulness in schools project, 9-11, <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/MiSP-Research-Summary-2012.pdf>