



STRESS REDUCTIE IN HET PRIMAIR 'URBAN' ONDERWIJS: HAPPY MINDS

CENTRE OF EXPERTISE URBAN EDUCATION

HOGESCHOOL VAN AMSTERDAM

DRS. HANNEKE VELTHUIJSEN

VBSP 100 JAAR

WAT?

**PRAKTIJKONDERZOEK VOOR
PEDAGOGISCHE PROFESSIONALISERING
& INNOVATIEVE LESMETHODES**

ALTIJD
'AAN'STAAN &
PRESTATIEDRUK

Een eeuwige prestatiedruk en te veel prikkels: volgens de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) is onze **'hypernerveuze samenleving'** zó opgejaagd ingericht dat het collectieve mentale welzijn gevaar loopt. "Als je dit niet aanpakt, gaat het van kwaad tot erger", zegt RVS-raadslid Floortje Scheepers bij *Spraakmakers*.

ADEM RUIMTE

3 minuten

Sta-zit met twee benen op de vloer

Rug rechtop

Laat je schouders ontspannen naar beneden rollen

Ogen dicht

Observeer je ademhaling

Hoe voel je je nu?



WAT IS MINDFULNESS?

Bij mindfulness geef je doelbewust en zonder te oordelen aandacht aan de dingen zoals ze zijn op het moment zelf.

Je bent volledig en aandachtig met hoofd, hart en lichaam aanwezig in het nu

MBSR (8x) = Meditatie & Yoga oefeningen

SPIRITUEEL?



WAAR?

In de zorg

Op school

In het bedrijfsleven

Ziekenhuizen: pijnbestrijding

Ter preventive burn-out

UvA minds: (bij behandeling ADHD, ADD, ASP)

Etc.

AANLEIDING, BELANG & BEHOEFTE

Jeugdjournaal: yoga op de basisschool om corona stress te reduceren

Nog nooit eerder onderzocht in NL (UvAMinds geestelijke gezondheidszorg 'Chillen of pillen' en 'Meditatie of medicatie')

Gemeente Amsterdam en UvAMinds: grote behoefte aan SRA (stress reducerende activiteiten) in PO

Stress onder kinderen lijkt toe te nemen

Flexibilisering onderwijs: inspelen op maatschappelijke behoefte (CoE)

Start met een kort filmpje:



[https://jeugdjournaal.nl/artikel/2355289-
steeds-meer-basisscholen-geven-yoga-
les.html](https://jeugdjournaal.nl/artikel/2355289-steeds-meer-basisscholen-geven-yoga-les.html)

STRESS

01

Bestaande stress in
gezinnen is versterkt
door de pandemie

02

Sinds de pandemie
heeft 50% van de
kinderen en jongeren
mentale problemen
ontwikkeld

03

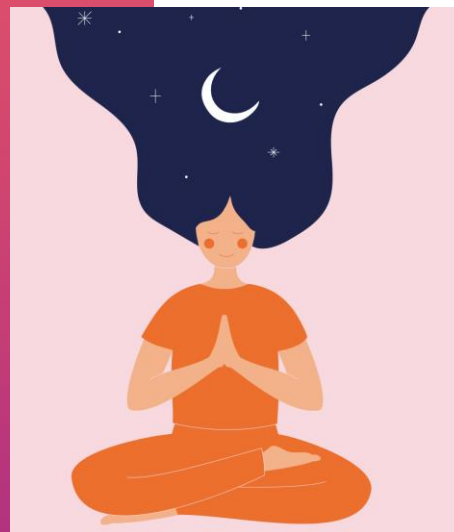
In de grote stad
ervaren kinderen
meer stress

WAT IS STRESS EN WAT DOET HET MET JE?

- <https://www.youtube.com/watch?v=WuyPuH9ojCE>



SPEEDDATEN (RONDLOPEN)



- Wat zou het nut kunnen zijn van het aanleren van stress reducerende vaardigheden voor kinderen?
- Wat zouden docenten daarvoor nodig hebben?
- Hoe zouden kinderen deze vaardigheden na hun basisschooltijd kunnen inzetten?

VRAAG

OP WELKE WIJZE KUNNEN YOGA
GERELATEERDE STRESS
REDUCERENDE ACTIVITEITEN
BIJDRAGEN AAN DE STRESS
REDUCTIE OP AMSTERDAMSE
BASISSCHOLEN?



YOGA & URBAN STRESS: ORIENTEREND ONDERZOEK

- Literatuurstudie (vanuit buitenlandse literatuur: **yoga gerelateerde stress reducerende activiteiten in het primair onderwijs**)
- Enquete onder Amsterdamse basisscholen
- Expert-gesprek (o.a. met directeur UvAminds, yoga- en mindfulness docenten uit enquete, student van onze faculteit, experts)



MEDITATIE-GERELATEERDE STRESS REDUCERENDE ACTIVITEITEN PO



Mindfulness (yoga en meditatie)



Yoga



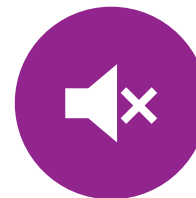
Meditatie



Levenskunst- lessen



Normen en
waardenonderwijs:
stilzitten



Montessori (in stilte
zitten,
reflectiemoment)



MINDFULNESS & SCIENCE

- Verandering in het brein
- Stress reductie
- Een happy mind
- Cognitief vermogen (concentratie & onthouden)
- Emotieregulering (verminderen angst en depressive)
- Verbinding en sociale vaardigheden
- Dankbaarheid en compassie
- Positief leerklimaat
- Relatie met de docent

HET VROEG AANLEREN VAN STRESS REDUCERENDE TOOLS...

WORDT NET ALS STRESS OOK OPGESLAGEN IN HET
DNA EN KINDEREN HEBBEN ER HUN HELE LEVEN
PROFIJT VAN

HOE DENKEN DE KIDS EROVER?



YOGA & SCIENCE

Naast alle voordelen mindfulness & meditatie:

- Significant verbeterde gezondheid
- Terugdringen overgewicht (urban)
- Meer plezier in bewegen (geen competitie)
- Kinderen bewegen meer
- SRA in eigen tijd



ENQUETE EN EXPERTGESPREK

“Als je acht jaar lang een achtweekse cursus krijgt en dagelijks te maken hebt met kleine korte oefeningetjes dan leren we kinderen wie ze zelf zijn en ik zie het als onze opvoedkundige taak om kinderen te leren in deze best ingewikkelde maatschappij om te leren gaan met prikkels en de hoeveelheid impulsen die op ze af komen.”

- Respondenten in de enquête:
 - Positief leerklimaat in de klas
 - kinderen zijn meer ontspannen en rustiger
 - betere concentratie
 - meer empathie voor elkaar
 - beter omgaan met emoties.
 - Yoga: positief effect op de gezondheid.

BEHOEFTE DOCENTEN



82% van de respondenten geeft aan behoefte te hebben aan stress reducerende activiteiten aan te bieden in de klas



Wat zij daarvoor nodig hebben:

Tijd
Training
Financiële middelen
Voorlichting/materiaal
Methodes



PRODUCTEN: HAPPY MINDS

- Digitaal voorlichtingsgidsje voor docenten (behoefte uit enquête)
- Literatuurstudie

Amsterdam, 2022



happy minds.

stressreductie in het primair 'urban' onderwijs

YOGA & URBAN
STRESS: HAPPY
MINDS - HVA



TIPS & METHODES

Tijdsdruk! Zoveel mogelijk tijdens bestaande lessen:

Korte adempauze tussen de lessen door (levert vaak tijd op)

Als onderdeel van bestaande lessen zoals levenskunde

Yoga tijdens gymles

BETER KLIMAAT IN DE KLAS...

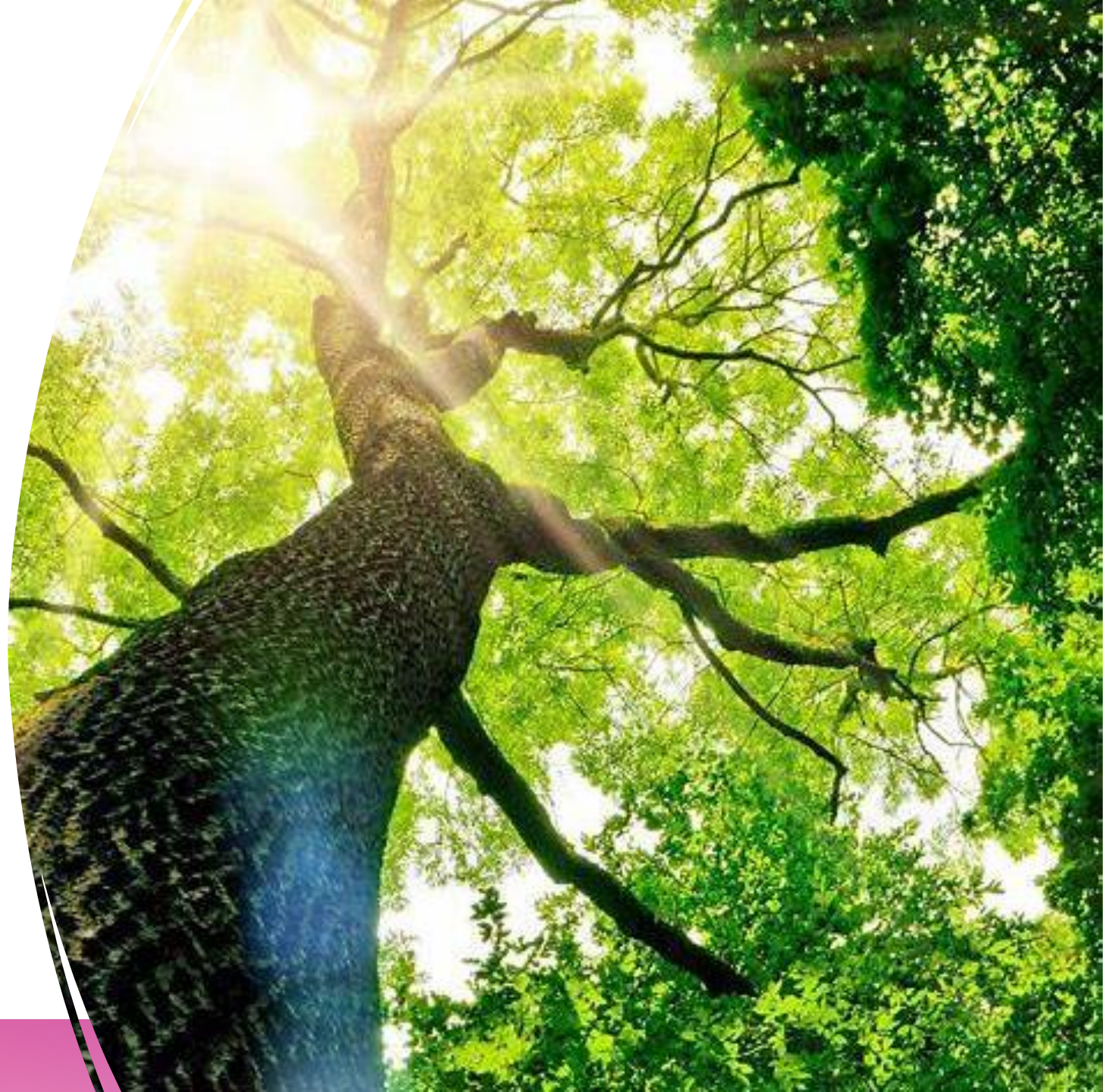
LEVERT MINDER STRESS VOOR
DOCENT EN LEERLING, HAPPY
MINDS EN DUS TIJD OP

OEFENING: BODY WARMING UP & BOOM

Het is niet alleen maar stilzitten...
juist met kinderen: spel, dans en
fantasie!

De Boom oefening: Bewustzijn van
lichaam en ademhaling

Op muziek...



'Het is geen quickfix, je kunt niet zeggen we doen het een jaartje en dan hebben we een rustige school. Het is blijven onderhouden en wat we zeggen de aandacht-spier constant trainen en ouders erbij betrekken zodat ze allemaal dezelfde taal spreken'

Aan de slag met alle betrokkenen om het kind heen

(Uva Minds).

**GEEN
QUICKFIX**

**OVERWELDIGEND WETENSCHAPPELIJK
BEWIJS DAT HET WERKT... WAAROM NIET
BIJ ALLE ONDERWIJSINSTELLINGEN
INGEZET?
(PREVENTIVE HYPERNERVEUZE SAMENLEVING &
BURNOUT)**



METHODES



In Nederland zijn er nog geen wetenschappelijk onderbouwde methodes voor in het primair onderwijs (8 weeks MBSR wordt wel ingezet, maar is niet specifiek voor in de klas)

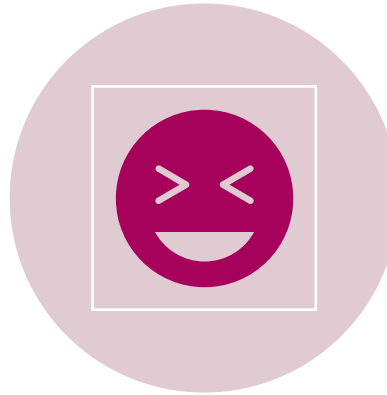


In het buitenland zijn er al wel methodes getest, zoals bijvoorbeeld MindUp.org (mindfulness, neuroscience, positieve psychologie en Social Emotional Learning)

SOCIAAL EMOTIONEEL LEREN



GAAT HAND IN HAND MET
MINDFULNESS, YOGA & MEDITATIE



RUIMTE IN HOOFD, GEEFT RUIMTE
VOOR GEVOELEN EN EMOTIES



TEGELIJKERTIJD OOK TOOLS BIEDEN
OM DAARMEE OM TE GAAN
(KARAKTERONTWIKKELING)

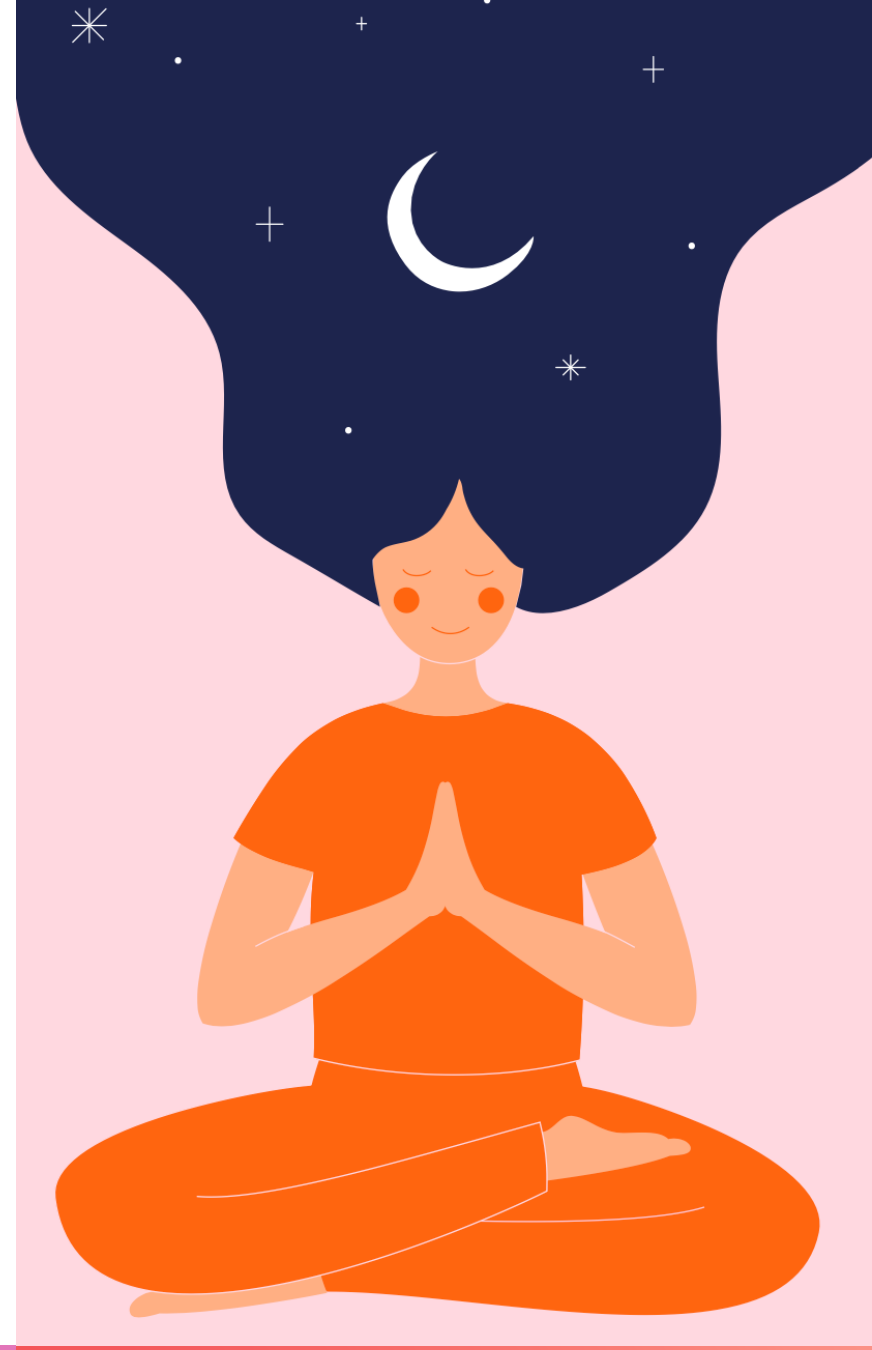


HOE NU VERDER?

- Olievlek: voorbeeld student minor met mindfulness bij dreumisgroep
- Onze studenten geven vervolg met hun afstuderen: tool ontwikkelen die ze kunnen toepassen in de praktijk (school)
- Onderdeel van de minor Coachen en Begeleiden

HELP MEE VERSPREIDEN

- [Yoga & Urban Stress: Happy Minds – HvA](#)
- Via Gemeente Amsterdam naar alle scholen PO
- Via ons!



Juist voor kinderen in urban settings is het extra hard nodig en zijn de activiteiten vaak minder toegankelijk: belangrijk dat kids op school gratis tools leren om met stress om te leren gaan

URBAN SETTING



**‘IT’S NOT ABOUT
FEELING BETTER, IT’S
ABOUT GETTING BETTER
AT FEELING’ - DR. GABOR
MATÉ**

WIL JE MEERVAN DIT
SOORT OEFENINGEN
DOEN?

www.hannekevelthuijsen.com

