

Mindfulness met kinderen en jongeren

In de klas of op de groep

Christopher Willard, Amy Saltzman

copyright © 2015 The Guilford Press A division of Guilford Publications,
Inc. Published by arrangement with The Guilford Press
oorspronkelijke titel: Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens

Mindfulness met kinderen en jongeren

In de klas of op de groep

Christopher Willard, Amy Saltzman

Vertaald door Janine Langeveld

ISBN 978 90 8850 712 0

NUR 770

© 2017 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost) te wenden.

Over de samenstellers

Christopher Willard is klinisch psycholoog en onderwijsadviseur en is gespecialiseerd in mindfulness en zelfcompassie. Hij spreekt wereldwijd over het onderwerp mindfulness en meditatie met jonge mensen en houdt onderwijs-sprekuren op Lesley University en Harvard Medical School. Hij is bestuurslid van The Institute for Meditation and Psychotherapy en The Mindfulness in Education Network. Hij beoefent meditatie sinds 1999. Hij is de auteur van *Child's mind: mindfulness practices to help our children be more focused, calm, and relaxed* (Kinderen en mindfulness: leer je kind focussen en ontspannen), *The mindfulness and anxiety workbook for teens* en *Growing up mindful*. Website: www.drchristopherwillard.com.

Amy Saltzman is holistisch arts en mindfulnesscoach met een passie om mensen van alle leeftijden te steunen in het vergroten van hun welzijn en het ontdekken van de stille, kalme plek vanbinnen. Ze wordt door haar vakgenoten beschouwd als een visionair en pionier in het veld van holistische geneeskunde en mindfulness voor jongeren, en haar huidige werk is gericht op het delen van mindfulness met kinderen en jongeren op scholen in diverse sociaal-economische omgevingen en gemeenschappen. In samenwerking met de psychologiefaculteit van Stanford University heeft ze twee onderzoeken uitgevoerd naar de voordelen van het leren van mindfulness aan ouder-kindparen en aan kinderen op lagere scholen in arme wijken. Om anderen de vreugde en vrede van de stille, kalme plek te helpen ontdekken, heeft Amy het boek *A still quiet place: a mindfulness program for teaching children and adolescents to ease stress and difficult emotions* geschreven en twee cd's gemaakt, *Still quiet place: mindfulness for young children* en *Still quiet place: mindfulness for teens*. Website: www.still-quietplace.com.

Mindfulness met kinderen en jongeren

Met bijdragen van:

Susan Bögels is klinisch psycholoog, psychotherapeut en hoogleraar Ontwikkelingspsychopathologie aan de Universiteit van Amsterdam. Daarnaast is ze directeur van UvA Minds, Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind. Ze is medeauteur van het boek *Mindful ouderschap: een praktische gids voor hulpverleners*.

Richard Burnett is medeoprichter en creatief directeur van het project *Mindfulness in Schools*, waaraan duizenden kinderen in meerdere landen hebben deelgenomen. Hij is medesamensteller van de zeer hoog aangeschreven negenweekse mindfulnesscursus .b (spreek uit *dot-b*), die werd ontwikkeld om adolescenten op school bij de les te houden. Hieruit ontstond vervolgens Paws .b, een nieuw curriculum voor basisscholen en voorbereidende scholen. Website: www.mindfulnessinschools.org.

Jennifer Cohen Harper is oprichter van Little Flower Yoga en The School Yoga Project en medeoprichter en bestuurslid van de Yoga Service Council. Ze is auteur van *Little Flower Yoga for kids: a yoga and mindfulness program to help your child improve attention and emotional balance*. Website: www.littlefloweryoga.com.

Christen Coscia is een compassievolle onderwijzer die mindfulness in talloze educatieve omgevingen en gemeenschappen heeft geïntegreerd. Ze creëert en geeft al meer dan tien jaar *Wellness Works in Schools*-lessen, waaronder in een jeugdgevangenis.

Marcella Cox is psychotherapeut, yogadocent en instructeur in mindfulness en zelfcompassie. Ze is gespecialiseerd in op mindfulness en compassie gebaseerde psychotherapie voor kinderen, jongeren en volwassenen en ze doceert mindful eten om cliënten te helpen een gezondere relatie met voedsel te ontwikkelen en de kwaliteit van hun leven te verbeteren. Website: www.marcellacox.com.

Matthew S. Goodman is doctoraalstudent klinische psychologie aan de Alliant International University, San Diego. Zijn onderzoeksbelangstelling gaat uit naar

mindfulness met basisschoolleerlingen en klinische interventies voor kinderen met autismespectrumstoornissen.

Lesley Grant is oprichter en directeur van het Marin Mindfulness Institute en het Mindfulness en Child Development Institute, dat gecertificeerde opleidingen biedt in mindfulness in psychotherapie voor adolescenten en kinderen, en educatie aan psychologen, psychotherapieën, sociaal werkers en docenten voor gezondheidsinstanties, educatieve organisaties en de privésector. Website: www.mindfulness-education.org.

Susan Kaiser Greenland is medeoprichter van de InnerKids Foundation en auteur van *Mindfulness voor je kind: hoe je kinderen kunt helpen met stress om te gaan en gelukkiger, aardiger en socialer te zijn*. Ze doceert wereldwijd mindfulness aan jonge mensen.

Wynne Kinder, voormalig onderwijzer, doceert het programma mindful gewaarzijn *Wellness Works* in verschillende settings, waaronder algemeen onderwijs, speciaal onderwijs en alternatieve klassen. Ze heeft mindful breinpauzes ontwikkeld met www.GoNoodle.com, een gratis online digitale *tool* voor leraren en hun leerlingen; FLOW is een nieuwe categorie van drie tot vijf minuten durende activiteiten bedoeld voor zelfzorg en zelfregulering in je hoofd en de praktijk. Website: www.WellnessWorksInSchools.com.

Lindsey M. Knowles is doctoraalstudent klinische psychologie aan de University of Arizona. Ze is een door het UCLA Mindful Awareness Research Center gecertificeerd mindfulnessinstructeur en is staf lid bij retraites van iBme (Inward Bound Mindfulness Education). Haar onderzoeksbelangstelling gaat uit naar mindfulness, verlies, hechting en psychoneuro-immunologie.

Gregory Kramer is oprichter en hoofdtrainer van The Metta Foundation en doceert inzichtmeditatie sinds 1980. Hij is auteur van verschillende boeken en is de bedenker van de Insight Dialogue-methode, die hij sinds 1995 doceert tijdens retraites in Noord-Amerika, Azië, Europa en Australië. Website: www.metta.org.

Mindfulness met kinderen en jongeren

Jeffrey Pflaum is meer dan dertig jaar onderwijzer geweest op een basisschool in de binnenstad van New York. Hij is auteur van *Motivating teen and preteen readers: how teachers and parents can lead the way* en is een vaste blogger op EDWords van BAM! Radio Network (www.bamradionetwork.com/edwords-blog/blogger/listings/jeffpaul), waar hij schrijft over het mindfulnesscurriculum waarmee hij in de jaren zeventig is gestart. Website: www.JeffreyPflaum.com.

Deborah M. Plummer is schrijver, beoefent Imagework en geeft workshops. Ze is klinisch spraak- en taaltherapeut geweest binnen de nationale gezondheidsvoorziening in het Verenigd Koninkrijk en wetenschappelijk hoofdmedewerker in gezondheidspsychologie en counseling aan De Montfort University, Leicester. Ze is auteur van tien boeken, waaronder *Focusing and calming games for children: mindfulness strategies and activities to help children to relax, concentrate and take control*. Website: www.deborahplummer.co.uk.

Amy Saltzman (zie 'Over de samenstellers')

Randy J. Semple is assistent-hoogleraar aan de University of Southern California, Los Angeles. Ze is medeontwikkelaar van op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie voor kinderen en *Mindfulness Matters*, redacteur van het tijdschrift *Mindfulness*, adviserend redacteur voor het tijdschrift *Spirituality in Clinical Practice* en voormalig voorzitter van de speciale belangengroep Mindfulness and Acceptance van de Association for Behavioral and Cognitive Therapies.

Suzi Tortora is dans- en bewegings- en creatief kunsttherapeut, werkzaam voor het Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, de New School for Continuing Studies, het Pratt Institute, de 92nd Street Y en het Harkness Dance Center in New York. Ze is auteur van *The dancing dialogue: using the communicative power of movement with young children*. Website: www.suzitortora.com.

Ozum Ucok-Sayrak is assistent-hoogleraar aan de faculteit voor Communicatie en Retorische Studies aan Duquesne University, waar ze cursussen geeft in interculturele communicatie, geïntegreerde marketingcommunicatie, zakelijke en professionele communicatie en spreken in het openbaar.

Vanessa C.L. Weiner is oprichter en directeur van de Resilient Kids. Website: www.ResilientKids.org.

Char Wilkins is een mindfulness georiënteerd psychotherapeut en werkt met vrouwen met jeugdtrauma's en eetstoornissen. Ze is docent in mindful eten en bewust leven en op mindfulness gebaseerde stressreductie aan het Mindfulness-Based Professional Training Institute van de University of California, San Diego. Voor meer informatie over mindful eten, zie www.me-cl.com.

Christopher Willard (zie 'Over de samenstellers')

Voorwoord

Susan Kaiser Greenland

Het lezen van dit uitnemende boek voelde als een ontmoeting met oude vrienden. Veel van de auteurs behoorden tot de eersten die het ooit enigszins getikte, maar wel degelijk van gezond verstand getuigende idee hadden dat de jeugd profijt zou kunnen hebben van mindfulness. Het voelde in die tijd bijna overmoedig om te denken dat we kinderen mindfulness zouden kunnen leren, vooral omdat meditatie in de oosterse culturen waar het vandaan kwam nauwelijks aan jongeren werd onderwezen. De meeste jonge monniken moeten tot in hun tienerjaren liturgische en filosofische teksten uit hun hoofd leren en hoeven als onderdeel van hun training nauwelijks te mediteren. Toch voelden we ons door onze eigen meditatiebeoefening gesterkt en werden we getraind door leraren die op vergelijkbare wijze respectvol tegen de conventionele wijsheid ingingen. Deze oosterse culturen die ternauwernood meditatie aan jonge mensen onderwezen, leerden dat ook niet aan leken. Het was dan ook niet verwonderlijk dat de meer insluitende, experimentele benadering die door leraren in het Westen werd aangevoerd een nieuwe golf van beoefenaars heeft voortgebracht die heel graag wilden delen wat ze met de jongere generatie hadden geleerd.

We hadden allemaal een andere achtergrond, hadden training in verschillende tradities gevolgd, woonden over de hele wereld verspreid en ontmoetten elkaar heel weinig, tot niet, in levenden lijve. We deelden echter belangrijke overeenkomsten. We waren voornamelijk beïnvloed door Jon Kabat-Zinns wereldlijke benadering van mindfulnessstraining, met name door op mindfulness gebaseerde stressreductie, en door het boek over mindful ouderschap, *Everyday blessings (Met kinderen groeien: over aandacht in opvoeding en gezin)*, dat hij samen met zijn vrouw, Myla Kabat-Zinn, had geschreven. Het opvallendste gemeenschappelijke kenmerk was misschien wel dat we er absoluut van overtuigd waren dat jonge

Mindfulness met kinderen en jongeren

mensen profijt zouden hebben van mindfulness, ook al was er geen wetenschappelijk bewijs om dat idee te onderbouwen.

Om te beginnen, hoopten we dat mindfulness een algemene klacht kon aanpakken die we onze leerlingen vaak hoorden uiten. Ze hadden talloze malen van volwassenen gehoord dat ze zich moesten 'concentreren', maar niemand had hun dat geleerd. We wisten door onze eigen beoefening dat je met meditatie twee aandachtshoudingen traint die ons beide veel hadden opgeleverd: een gerichte houding die ons had geholpen om ons te concentreren en afleidingen het hoofd te bieden, en een meer open, receptieve houding die ons had geholpen om te kalmeren als we van streek waren, om stress te beheersen en om tussen sterke, moeilijke emoties door te laveren. Op basis van onze positieve ervaringen lieten we alle voorzichtigheid varen, vereenvoudigden we de meditaties voor volwassenen en begonnen we ze uit te proberen op onze eigen kinderen, op hun school en in buurthuizen. En jawel hoor – ouders, docenten en de kinderen zelf meldden ons dat mindfulnessstrategieën hen thuis, op school en met vriendjes hielpen.

Aandachtstraining was niet het enige waarover we in het begin vragen kregen. 'Is mindfulness niet hetzelfde als kinderen leren om te stoppen waar ze mee bezig zijn en tot tien te tellen als ze boos of van streek zijn?' was een andere veelgestelde vraag. De twee strategieën zijn vergelijkbaar. Maar wat er ontbreekt bij tot tien tellen dat wel eigen is aan mindfulness, is opmerken wat er in je hoofd en je lichaam gebeurt tijdens deze pauze van tien seconden. In plaats van de boosheid de kop in te drukken en te hopen dat die na tien seconden is weggeëbd, kent mindfulness een andere benadering. Je merkt op wanneer je kwaad of van streek bent en stopt dan met wat je aan het doen bent, ontspant en ademt in een meer open, receptiever perspectief. In deze toestand kan je zenuwstelsel kalmeren en kun je ervaren dat sterke gevoelens komen en gaan. Als we hen daarin leiden, kunnen kinderen zien dat moeilijke gedachten en emoties, als ze de kans krijgen, over het algemeen veranderen en wegebben. We zijn er zeker van dat als we kinderen deze andere manier leren van op hun ervaringen letten – in combinatie met een wereldbeeld waarin begrip van compassie, vergankelijkheid, onderlinge afhankelijkheid, oorzaak en gevolg en minder bevoordeeld denken is verweven – ze anders op uitdagende situaties en mensen reageren. We hebben hier betekenisvolle toepassingen van gezien

op scholen en in klinieken (zie hoofdstuk 1, door Lindsey Knowles en collega's, hoofdstuk 10 door Marcella Cox en Char Wilkins, en de inleiding door Christopher Willard) en met populaties die doorgaans worden beschouwd als moeilijk te bereiken (zie hoofdstuk 3 door Wynne Kinder en Christen Coscia).

Ouders en schoolleidingen overtuigen van het 'waarom' van mindfulness voor kinderen was de eerste horde. Toen die eenmaal was genomen, doemde de vraag op 'hoe' we mindfulness op een leeftijdsgeschikte, wereldse manier moesten onderwijzen. In hoofdstuk 4 geeft Lesley Grant een nuttige kijk op mindfulnesstraining door de lens van de ontwikkelingsfasen van kinderen aan de hand van spelletjes en activiteiten voor specifieke leeftijdsgroepen. Suzi Tortora (hoofdstuk 8), Jennifer Cohen Harper (hoofdstuk 7), Vanessa Weiner (hoofdstuk 11), Deborah Plummer (hoofdstuk 12), Jeffrey Pflaum (hoofdstuk 13) en Amy Saltzman (hoofdstuk 9) combineren mindfulness met de bekende disciplines van dans, yoga, muziek, schrijven, kunst en competitiesporten om kinderen op plezierige en ingenieuze manieren aan te zetten met de oefeningen mee te doen. Deze hoofdstukken bieden een overvloedige, multidisciplinaire schatkist aan creatieve ideeën om mindfulness op speelse, krachtige en leeftijdsgeschikte manieren in te zetten.

Werken met kinderen die niet in je les willen zitten, is een uitdaging voor een leraar, ongeacht wat je onderwijst. Dit komt vooral op ons terrein veel voor, aangezien leerlingen vaak verplicht mindfulnesslessen volgen omdat hun docenten, ouders of therapeuten denken dat het goed voor hen is. Of je het nu leuk vindt of niet, deze kinderen zitten gevangen in een klaslokaal en zouden overal liever zijn dan daar. In hoofdstuk 2 beveelt Richard Burnett strategieën aan die onwillige leerlingen aanmoedigen om mindfulness een kans te geven. Hij betoogt met klem om te beginnen met de leerlingen uit te leggen hoe mindfulness hen zal helpen de stress en spanningen van het dagelijks leven te beheersen. Daarna vervolgt hij met het beantwoorden van praktische vragen over het regie houden over de klas, variërend van 'Wat doe ik als een leerling begint te huilen?' tot 'Wat doe ik als een leerling begint te giechelen?'

Of je nu werkt met een kind dat in het begin weerbarstig is of met een kind dat meteen enthousiast is, verbinding vormt de sleutel om de aandacht van de kinderen vast te houden. Over het algemeen begint het leren van mindfulness aan kinderen met gewaarzijn brengen naar hun hoofd, lichaam en omgeving om

Mindfulness met kinderen en jongeren

zo beter verbinding te maken met hun ervaringen in het huidige moment. Maar mindfulness stopt niet met onze eigen levenservaringen (intrapersoonlijke mindfulness). Even belangrijk is hoe we mindful gewaarzijn integreren in onze acties en relaties (interpersoonlijke mindfulness). In hoofdstuk 5 doen Ozum Ucok-Sayrak en Gregory Kramer uit de doeken wat intra- en interpersoonlijke mindfulness is, terwijl Susan Bögels in hoofdstuk 6 de interpersoonlijke beoefening van mindfulness in de context van ouderschap onderzoekt. Werken met kinderen zonder betrokkenheid van hun ouders heeft beperkingen, en Bögels' werk herinnert ons eraan dat wanneer mindfulness aan het hele familiesysteem wordt aangeboden de mogelijkheden voor transformatie exponentieel toenemen.

In Bögels' programma voor mindful ouderschap beginnen ouders met zelf oefenen voordat ze mindfulness met de rest van hun gezin delen. Die aanpak schemert door dit hele boek heen. Om met J.B. Priestley te spreken: 'Het is niet wat wordt onderwezen, maar wat wordt benadrukt', en het is dan ook geen toeval dat alle schrijvers er de nadruk op leggen allereerst je eigen beoefening te ontwikkelen. Een van de belangrijkste factoren in het ontwikkelen van vertrouwelijke relaties is de mate waarin je authentiek bent. Persoonlijke beoefening is de voorwaarde voor authenticiteit in dit werk, en de momenten waarop we een wereldbeeld belichamen dat mindfulness ondersteunt, zijn de momenten waarop de krachtigste, meest authentieke lessen kunnen plaatsvinden.

Ik kwam via meditatie tot dit werk. In de traditie waarin ik ben opgeleid, is een jarenlange persoonlijke beoefening en toestemming van je meditatieleraren vereist om anderen te mogen onderwijzen. Toen ik mijn toestemming ontving, gaf een van mijn leraren me een specifieke instructie die nog steeds een dagelijkse les in nederigheid vormt. Ze droeg me op alleen 'het kind dat nu voor me zat te dienen'. Lindsey Knowles en haar collega's geven blijk van dezelfde wijsheid:

We weten niet wat we op een dag zullen weten over het onderwijzen van mindfulness aan kinderen. Naarmate we meer leren, kunnen wij, volwassenen, alleen maar ons best doen om met onze bewuste aandacht bij de complexiteit en uniekheid te zijn van elk kind met wie we werken. (p. 73)

Wanneer leraren hun volledige aandacht brengen naar het kind dat nu voor hen zit, komen de onderlinge overeenkomsten duidelijk naar voren. Wynne Kinder en haar collega's, die uitgebreide ervaring hebben met het werken met 'atypische leerlingen' en 'risicoleerlingen', geven een voorbeeld van hoe nederig stemmend het werken met kinderen kan zijn als ze het hebben over de gelegenheden die zich in een les kunnen voordoen om samen te onderwijzen en samen te leren:

Heel vaak zeggen leerlingen: 'Ik heb een idee...', en ze vertellen dan iets relevants, creatiefs en innovatiefs. Ze bedenken bijvoorbeeld een uitbreiding van wat we doen of een andere, veel logischer, manier om het te doen. Met hun toestemming hebben we heel veel inzichten van onze leerlingen overgenomen. Hun oordelende geest zit hun niet in de weg bij wat ze te bieden hebben. (p. 95)

Het met nederigheid benaderen van dit werk is een thema dat door dit hele boek heen klinkt. Aangezien de wetenschap geen gelijke tred houdt met het groeiende aantal enthousiaste beoefenaars, is het cruciaal om voorzichtigheid te betrachten in dit in opkomst zijnde veld. Wat ooit alleen een overtuiging was, wordt nu door bewijs uit de praktijk ondersteund: mindfulness biedt strategieën om kinderen, jongeren, families te helpen zich te concentreren, te ontspannen en hun emoties beter te reguleren. Dat zijn bijzonder nuttige levensvaardigheden. In de context van populaire mindfulnessstrainingen worden deze echter vaak onderwezen buiten het wereldbeeld waarin ze zijn ontwikkeld. We weten niet wat dit loskoppelen van klassieke praktijken, waarbij sommige elementen worden benadrukt en andere weggelaten, op de lange termijn zal betekenen. Noch weten we of het zinvol is om kinderen bepaalde aspecten van bewuste aandacht te leren voordat ze een bepaalde leeftijd hebben bereikt of dat mindfulness-beoefening voor iedereen even geschikt is. Dit zijn slechts enkele van de vragen die een antwoord behoeven om tot een volwaardig veld uit te groeien.

Tot besluit wil ik mijn oprechte dank uitspreken aan Christopher Willard, Amy Saltzman en The Guilford Press dat ze het werk van deze getalenteerde auteurs hebben gebundeld in dit uitgebreide werk dat je nu in handen hebt. Het is een

Mindfulness met kinderen en jongeren

bron van onschatbare waarde die ons eraan herinnert hoeveel er in een relatief korte tijd is bereikt. Er valt echter nog veel te doen. Als de ontwikkeling van wereldlijke mindfulness ook maar enigszins in de voetsporen van die van klassieke meditatie treedt, is dit slechts het begin. Hopelijk zal dit boek ouders en professionals inspireren om het pionierswerk te verrichten dat is vereist om de openstaande vragen te beantwoorden, nieuwe vragen op te werpen en in dat proces beproefde methoden te ontwikkelen om mindfulness met kinderen en families te delen. Mogen alle kinderen, jongeren en families profijt hebben van deze onderneming.

Inhoud

Inleiding	19
Op weg naar een model om mindfulness te onderwijzen en te leren <i>Christopher Willard</i>	
Deel I Jonge mensen in aanraking brengen met mindfulness	41
1 Mindfulness met kinderen in de basisschoolleeftijd	43
Basisoefeningen overbrengen van de kliniek naar het klaslokaal <i>Lindsey M. Knowles, Matthew S. Goodman, Randye J. Semple</i>	
2 Mindfulness onderwijzen aan tieners die er niet voor hebben gekozen	76
<i>Richard Burnett</i>	
3 Mindfulness met specialebehoefte doelgroepen	92
<i>Wynne Kinder, Christen Coscia</i>	
4 Ontwikkelingsfasen van kinderen	112
Afstemming, hechting en ontluikende kwaliteiten <i>Lesley Grant</i>	
5 Geworteld zijn en verbinding cultiveren in een digitaal tijdperk	137
<i>Ozum Ucok-Sayrak, Gregory Kramer</i>	

6 Mindful ouderschap	161
Een mindfulnesscursus voor ouders met geestelijke gezondheidsproblemen <i>Susan Bögels</i>	
Deel II Mindfulness tot leven brengen	191
7 Yoga	193
Hart en geest bereiken via het lichaam <i>Jennifer Cohen Harper</i>	
8 Beweging en dans	214
Creativiteit en belichaamde mindfulness <i>Suzi Tortora</i>	
9 Mindfulness in sport	239
<i>Amy Saltzman</i>	
10 Jongeren en honger	271
<i>Marcella Cox</i> <i>Char Wilkins</i>	
11 Mindfulness en kunst	300
<i>Vanessa C.L. Weiner</i>	
12 Mindful spelen	340
<i>Deborah M. Plummer</i>	
13 Schrijven na contemplatie op muziek	363
Het Contemplation Music Writing Project <i>Jeffrey Pflaum</i>	
Index	391

Inleiding

Op weg naar een model om mindfulness te onderwijzen en te leren

Christopher Willard

Voor ik met jongeren ging werken, was het nooit bij me opgekomen dat mindfulness ook *leuk* zou kunnen zijn. Zeker, het kon plezierig zijn, het had duidelijk een positief effect op mijn leven en de oefeningen waren vaak interessant, maar zelden was het wat je leuk zou noemen. In de tien jaar nadat ik begon te experimenteren met het aanbieden van contemplatieve oefeningen aan jonge mensen, heb ik ondervonden dat het alleen maar leuker is geworden; niet alleen voor de kinderen, maar ook voor mezelf. Met dat idee in ons achterhoofd hebben Amy Saltzman en ik dit boek samengesteld: mindfulness, of we het nu aan kinderen of volwassenen onderwijzen, moet een weerspiegeling zijn van het leven zelf – soms speels en vreugdevol, op andere momenten reflectief.

Nu jij dit boek al in handen hebt, hoeven we je er vermoedelijk niet van te overtuigen dat mindfulness een gunstig effect heeft op jou en de jonge mensen met wie je werkt. Er is zeer zeker objectief wetenschappelijk bewijs voor, zoals de afgelopen decennia naar voren is gekomen uit duizenden onderzoeken naar de lichamelijke en psychologische effecten van mindfulness voor volwassenen. In dit boek komen enkele van de onderzoeksgegevens over de voordelen van mindfulness voor kinderen en adolescenten aan bod. Dan is er ook nog overtuigend historisch bewijs. Er moet wel een reden voor zijn dat deze oefeningen al duizenden jaren bestaan en dat ze hier niet alleen nog steeds zijn, maar dat ze mede in elk facet van de moderne wereld beginnen door te dringen. Daar komt ook nog je eigen ervaring bij als je de wereld vanuit een authentieke en open houding tegemoet treedt. Hoewel het in eerste instantie kwetsbaar voelt om deze wereld met een open hart te aanvaarden, bouw je met mindfulness emotionele en spirituele veerkracht op in een wereld die ver afstaat van de mededogende plek die we ons misschien zouden wensen.

Naast de genoemde voordelen, voelen velen van ons intuïtief aan dat het belangrijk is om deze oefeningen door te geven aan de jongere generatie, vooral in onze huidige cultuur. De redenen waarom mindfulness voor jonge mensen een steeds hogere vlucht neemt, zijn veelal dezelfde als voor volwassenen. Als volwassenen rennen wij voortdurend rond om van alles te doen, met steeds minder tijd om te 'zijn', waardoor we – om met Jon Kabat-Zinn (2011) te spreken – 'meer een *human doing* dan een *human being* worden'. Helaas creëren we tegenwoordig als samenleving steeds jongere *human doings*. Je hoeft niet lang naar jonge mensen te kijken om te zien hoe overladen, overbelast en gestrest ze zijn en hoe afgeleid ze zijn van hun ware ervaring. Wat we idealiseren als de kindertijd, een tijd van zorgeloosheid en spel, valt steeds meer weg; alleen heel jonge kinderen krijgen hier nog iets van mee. Jonge mensen hebben niet langer het privilege om het rustig aan te doen, te onderzoeken en zo hun eigen ervaring en de wereld om hen heen te leren kennen. We zien dit overal; van verpauperde stadsdelen waar kinderen vaak binnen met gewelddadige videospelletjes of buiten op straat in bendes opgroeien, tot de groene buitenwijken waar ouders erbovenop zitten, hun kinderen aansporen te studeren en waar zij door de oppas van sportclubjes naar bijles naar pianoles worden gereden. Ondertussen zijn bijna alle kinderen en tieners die ik tegenkom te gespannen door stress, beeldschermstimulatie of beide om voldoende gezonde slaap te hebben om in en buiten school goed te functioneren. Een groot aantal van onze jonge vrienden maakt zich niet alleen zorgen over hun eigen toekomst, maar ook over die van de aarde, het milieu, oorlogen, armoede, racisme en geweld. In een cultuur als deze is het geen wonder dat er al achtjarige kinderen zijn die zich met paniek-aanvallen bij mijn praktijk aandienen. Er is nog maar weinig ruimte voor de kindertijd zoals wij die gekend hebben. Daarnaast worden kostbare momenten om stil te zitten en te observeren steeds zeldzamer. Hierdoor bouwen kinderen geen emotionele intelligentie op en zijn ze niet goed voorbereid op ontwikkelings- en leertaken, laat staan op volwassenheid.

Mindfulness biedt gewaarzijn en kalmte in de hectische en afleidende moderne wereld. Mindfulness is een oefening in 'zijn'. Als je er al iets voor moet doen, dan is het vertragen en je op één taak richten, oftewel singletasken. Zulke oefeningen kunnen in het begin heel vreemd voelen omdat we het niet meer gewend zijn om één ding tegelijk te doen. Singletasken druist in tegen onze