

VU Research Portal

Focussen op het hier en nu: werkt dat?

van der Wilt, Femke

published in

De Wereld van het Jonge Kind
2024

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

van der Wilt, F. (2024). Focussen op het hier en nu: werkt dat? Het effect van mindfulness bij jonge kinderen. *De Wereld van het Jonge Kind*, 51(1), 6-11. Article 1.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl



Het effect van
mindfulness bij
jonge kinderen

Focussen op het hier en nu: werkt dat?

In een snel veranderende wereld waarin er veel gebeurt, is het soms een uitdaging om in balans te blijven. Mindfulness kan helpen om rust te vinden, emoties de ruimte te geven en gedachten op een rijtje te krijgen. Maar wat is het effect van mindfulness bij jonge kinderen?

TEKST FEMKE VAN DER WILT BEELD TOM VAN LIMPT



Met oefeningen als deze richten kinderen zich op het hier en nu.

Mindfulness wordt steeds vaker ingezet op scholen, ook in de onderbouw. Scholen verwachten bijvoorbeeld dat het bijdraagt aan een betere concentratie en meer rust in de klas. Maar is die verwachting juist? Er zijn meerdere onderzoeken gedaan naar het effect van mindfulness op school. Die onderzoeken zijn echter vaak gericht op oudere kinderen (Kennisrotonde, 2019). In dit artikel wordt specifiek ingegaan op het effect van mindfulness bij jonge kinderen.

Wat is mindfulness?

Mindfulness vindt zijn oorsprong in het boeddhisme. Volgens Jon Kabat-Zinn (2012), één van de grondleggers van mindfulness, is mindfulness het bewust aanwezig zijn in dit moment, zonder te oordelen. Bij mindfulness gaat het dus om het waarnemen van dat wat er hier en nu is. Dat kunnen allerlei gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties zijn. De oefening is die waar te nemen, zonder erdoor te worden meegesleept. Maar hoe doe je dat? Tijdens een mindfulness-oefening richt je je aandacht bijvoorbeeld op je ademhaling en kijk je onder andere naar de gedachten die voorbij komen. Dat laatste probeer je te doen zonder te oordelen: je ziet hoe ze komen en gaan, duwt ze niet weg en grijpt ze niet vast. Hoewel mindfulness vaak beoefend wordt tijdens meditatie, kan het ook in het dagelijks leven worden ingezet. Bijvoorbeeld als je een boek leest met volledige aandacht, zonder te denken aan wat je nog allemaal moet doen.

Mindfulness op scholen

In het onderwijs kan mindfulness op verschillende manieren worden ingezet. Zo doen sommige scholen aan het begin van de dag een korte mindfulness-oefening door kinderen te vragen op hun ademhaling te letten (Snel, 2010). Daarnaast bestaan er programma's die kunnen worden ingezet op school. Mindfulkids is bijvoorbeeld een programma van twaalf lessen van dertig minuten (Van de Weijer-Bergsma, et al., 2014). Dit programma is bedoeld voor bovenbouwleerlingen en bestaat uit klassikale stilte- en ademhalingsoefeningen. Het doel is onder andere het verminderen van stress. Een programma dat al bij kinderen vanaf vijf jaar kan worden ingezet is Aandacht werkt! (Snel, 2010). Dit is een acht weken durend programma waarbij kinderen een half uur per week oefenen met mindfulness. Op de andere dagen en in de rest van het jaar krijgen kinderen 'tien-minuten-lessen' voor verdieping. Aandacht werkt! bestaat uit praktische oefeningen die kinderen helpen hun aandacht te richten en om te gaan met lastige

*Het doel van
Mindfulness op school
is bijvoorbeeld
minder stress*

situaties. In programma's zoals Aandacht werkt! wordt ook uitgelegd hoe het hele team aan mindfulness kan werken en hoe het ingebed kan worden in het beleid op school, zodat het beleid de leerkracht ondersteunt in de aanpak in de klas. ►►



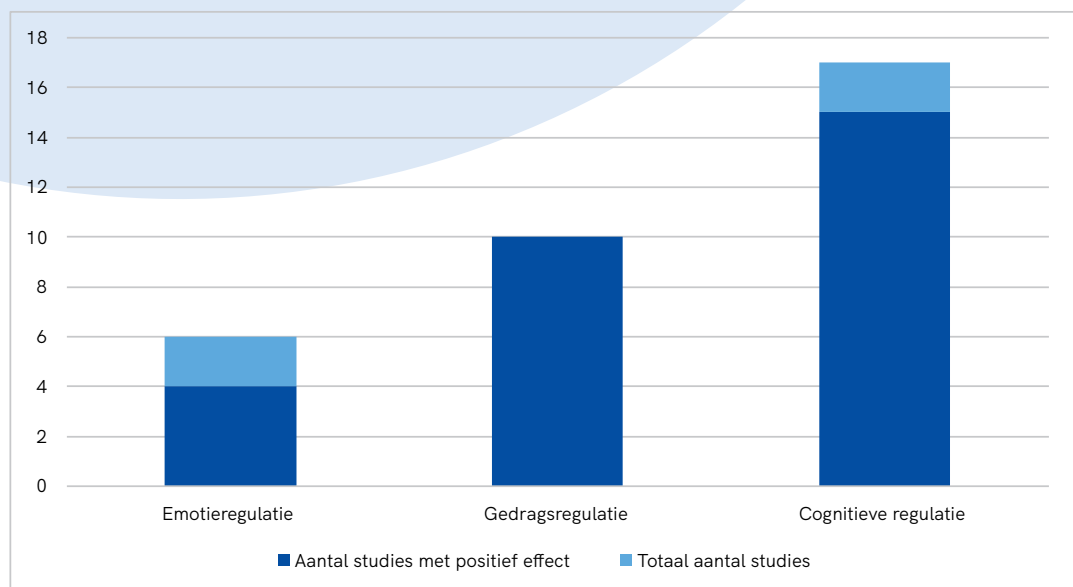
» Onderzoek naar het effect van mindfulness

Er zijn meerdere onderzoeken gedaan naar het effect van mindfulness bij jonge kinderen. Over het algemeen worden er positieve effecten gevonden, maar de resultaten zijn gemengd. Hoe krijg je nu een goed overzicht van wat er uit onderzoek bekend is over het effect van mindfulness? Een overzichtsstudie kan in dat geval helpen. In een overzichtsstudie wordt al het onderzoek naar een bepaald onderwerp samengevoegd. Er wordt gekeken wat de uitkomsten zijn van de afzonderlijke onderzoeken en die worden beoordeeld op kwaliteit. Er bestaan ook overzichtsstudies naar het effect van mindfulness bij kinderen. Zo is er een overzichtsstudie waarin is onderzocht wat het effect van mindfulness is op ADHD bij kinderen en jongeren (Chimiklis, et al., 2018).

De meeste overzichtsstudies naar het effect van mindfulness zijn echter gericht op kinderen in de bovenbouw of middelbare school. Uitkomsten van die studies kunnen niet zomaar worden gegeneraliseerd naar jonge kinderen. Onderzoek naar het effect van mindfulness

Mindfulness heeft veelal een positief effect op kleuters

bij oudere kinderen is bijvoorbeeld gericht op het effect op schoolprestaties en stress (Verhaeghen, 2023), aspecten die minder relevant zijn bij jonge kinderen. Bovendien wordt mindfulness bij oudere kinderen ook anders ingezet. In plaats van eenvoudige, speelse mindfulness-oefeningen wordt er gebruik gemaakt van complexere oefeningen, zoals het toepassen van reflectietechnieken en het bijhouden van een mindfulness-dagboek (Flook, et al., 2010). Gelukkig zijn er recent twee overzichtsstudies uitgevoerd die specifiek hebben gekeken naar het effect van mindfulness bij jonge kinderen (tussen de 3 en 6 jaar). De uitkomsten van deze studies staan in onderstaande grafieken.



Grafiek 1. Uitkomsten van de overzichtsstudie van Bockmann & Yu, 2023.

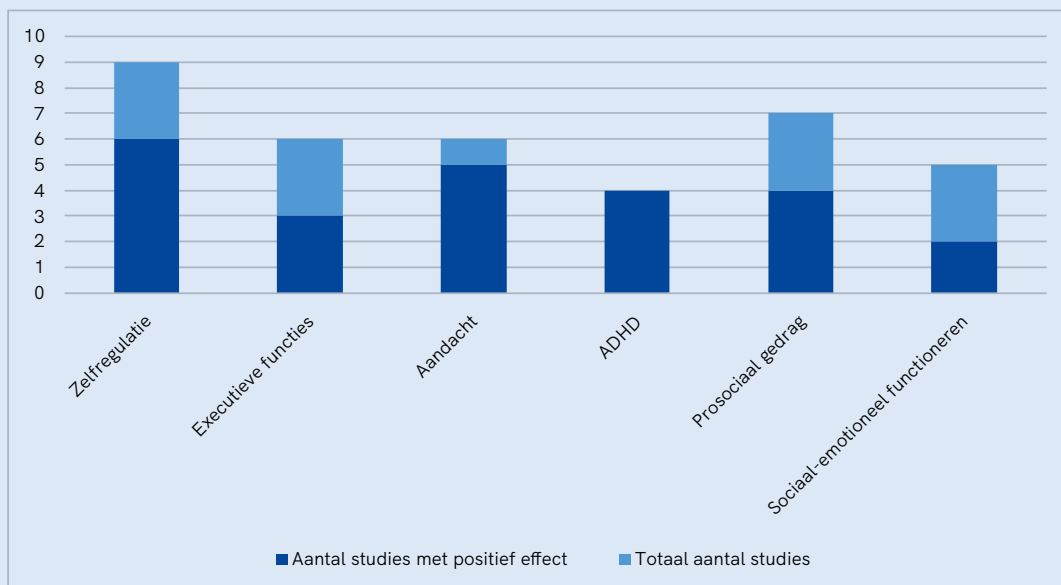
Het effect van mindfulness bij jonge kinderen

In grafiek 1 zijn de uitkomsten te zien van een overzichtsstudie naar het effect van mindfulness op de zelfregulatie van kinderen tussen de 3 en 6 jaar (Bockmann & Yu, 2023). In deze overzichtsstudie zijn achttien onderzoeken geëvalueerd. In de uitkomsten van de overzichtsstudie is er onderscheid gemaakt tussen drie typen zelfregulatie: emotieregulatie, gedragsregulatie en cognitieve regulatie. De onderzoeken die zijn meegenomen in de overzichtsstudie hebben het effect van mindfulness op één of meerdere van deze typen zelfregulatie onderzocht. In totaal zijn er 33 effecten onderzocht. In één onderzoek is bijvoorbeeld het effect van mindfulness zowel op emotieregulatie als op cognitieve regulatie onderzocht (Flook, et al., 2015). Van de 33 onderzochte effecten bleken 29 significant en positief te zijn. Dit betekent dat mindfulness in de meeste gevallen een positief effect had op zelfregulatie. Uit eerder genoemd onderzoek bleek bijvoorbeeld dat kinderen die hadden meegedaan aan een mindfulness programma van twaalf weken beter hun emoties konden reguleren en minder egoïstisch gedrag



vertoonden dan kinderen die hier niet aan mee hadden gedaan (Flook, et al., 2015). In de grafiek zijn de uitkomsten per type zelfregulatie te zien.

Grafiek 2 laat de uitkomsten zien van een overzichtsstudie waarin het effect van mindfulness en yoga op het sociaal-emotioneel functioneren van kinderen van 3 tot 5 jaar is onderzocht (Sun, et al., 2021). ►►



Grafiek 2. Uitkomsten van de overzichtsstudie van Sun, et al., 2021.



► In deze overzichtsstudie zijn zestien onderzoeken opgenomen. De uitkomsten van deze overzichtsstudie laten zien dat in dertien van de zestien onderzoeken het sociaal-emotioneel functioneren van kinderen die hadden geoefend met mindfulness significant verbeterd was. Uit één van de onderzoeken bleek bijvoorbeeld dat kinderen die een jaar lang hadden deelgenomen aan een intensief mindfulness programma hoger scoorden op pro-sociaal gedrag en veerkracht dan kinderen die niet hadden deelgenomen (Kim, et al., 2020). In de overzichtsstudie is onderscheid gemaakt tussen vijf aspecten van sociaal-emotioneel functioneren: zelfregulatie, executieve functies, aandacht, ADHD-symptomen en

pro-sociaal gedrag. De grafiek laat per aspect het aantal onderzoeken zien waarin een positief effect is gevonden van mindfulness.

In beide overzichtsstudies varieerde het effect van mindfulness op basis van het beginniveau van zelfregulatie of sociaal-emotioneel functioneren (hoe lager het beginniveau, hoe groter het effect) en de duur en frequentie van de mindfulness-oefeningen (hoe langer en vaker geoefend met mindfulness, hoe groter het effect (Bockmann & Yu, 2023; Sun, et al., 2021).

Kanttekeningen

Hoewel de twee overzichtsstudies naar het effect van mindfulness bij jonge kinderen overwegend

positieve uitkomsten laten zien, moeten er een aantal kanttekeningen bij geplaatst worden. In beide overzichtsstudies is er namelijk sprake van enorme verschillen tussen de onderzoeken in de manier waarop mindfulness is onderzocht (Bockmann & Yu, 2023; Sun, et al., 2021). Dat geldt voor de duur (van één keer drie minuten tot een heel schooljaar), de frequentie (van eenmalig tot dagelijks) én de vorm (van mandala's kleuren tot yoga) van mindfulness. Daardoor is het moeilijk om algemene conclusies te trekken over het effect van mindfulness en is bijvoorbeeld niet duidelijk welke componenten effectief zijn en welke niet, en wat de onderliggende werkzame mechanismes zijn. Daarnaast is er in de



onderzoeken die zijn geëvalueerd in de overzichtsstudies weinig tot geen informatie gegeven over hoe mindfulness precies is ingezet in de praktijk (Bockmann & Yu, 2023; Sun, et al., 2021). Daardoor is het niet altijd duidelijk wat er precies is onderzocht en of een gevonden effect wel kan worden toegeschreven aan mindfulness. In beide overzichtsstudies wordt dan ook geconcludeerd dat er meer en beter onderzoek nodig is naar mindfulness bij jonge kinderen.

Zelf aan de slag!

Ondanks een paar kanttekeningen laat onderzoek naar het effect van mindfulness tot nu toe overwegend positieve uitkomsten zien. Mindfulness lijkt zowel op de zelfregulatie als op het sociaal-emotioneel functioneren van kleuters een positief effect te hebben. Tijd dus om er zelf mee aan de slag te gaan. Er zijn verschillende manieren waarop je met de kinderen in je klas kunt oefenen met mindfulness. Begin klein en eenvoudig. Leer kinderen bijvoorbeeld simpele ademhalingstechnieken. Laat ze hun handen op hun buik leggen en zich voorstellen dat hun buik een ballon is die opblaast bij een inademing en leegloopt bij een uitademing. Een manier om te oefenen met aandacht is door de zintuigen aan te spreken. Vraag kinderen bijvoorbeeld met ogen dicht te raden welk voorwerp ze in hun handen hebben. Voor wat meer beweging kun je

*Begin klein
en eenvoudig
met mindfulness
in de klas*

Wanneer kun je mindfulness het beste inzetten?

Noah en Mo zijn aan het spelen in de bouwhoek. Met de blokken proberen ze samen een zo hoog mogelijke toren te bouwen. Sem speelt ook in de bouwhoek. Hij wil helpen met het bouwen van de toren, maar Noah is bang dat Sem de toren zal omstoten en duwt hem aan de kant. Sem wordt boos en gooit de blokken die nog op de toren gestapeld moeten worden uit de bouwhoek. Noah en Mo weten nu niet wat ze moeten doen. Ze willen verder met de toren, maar hoe?

Dit soort conflicten doen zich vrijwel dagelijks voor in een kleuterklas. Samen spelen is nu eenmaal niet altijd gemakkelijk. Conflicten zijn gelukkig bij uitstek geschikt om te oefenen met mindfulness. Bij een conflict lopen de emoties vaak hoog op. Mindfulness kan kinderen helpen om hun emoties te herkennen, begrijpen en reguleren. Hierdoor leren kinderen om beter om te gaan met hun gevoelens, wat een positieve invloed op hun gedrag en hun sociale relaties. Door mindfulness op strategische momenten in te zetten, bijvoorbeeld tijdens een conflict, kun je als leerkracht dus een positieve bijdrage leveren aan de ontwikkeling van de zelfregulatie en het sociaal-emotioneel functioneren van kinderen, en zorgen voor een positief groepsklimaat.

kinderyoga inzetten. Bij yoga gaat het om bewegen met aandacht: met al je aandacht beweeg je van de ene naar de andere houding. Naast deze oefeningen kun je natuurlijk als leerkracht zelf ook oefenen met mindfulness. Uit onderzoek blijkt dat een korte mindfulness-training voor leerkrachten al een positief effect heeft: leerkrachten ervaren na de mindfulness-training minder stress en keken meer genuanceerd naar bepaalde situaties (Flook, et al., 2014).

Femke van der Wilt werkt als universitair docent aan de afdeling Pedagogische en Onderwijswetenschappen van de Vrije Universiteit Amsterdam. Haar onderzoek is onder andere gericht op de sociaal-emotionele ontwikkeling van kleuters.



De literatuurlijst is te vinden op:
www.hjk-online.nl/artikelen