

“Ik ben altijd dicht, maar ik wil zo graag open zijn”

Hoe hartenkracht kinderen helpt te verbinden en te leren

Door Wendy Traa

“Mam, er is iets bijzonders gebeurd in de klas vandaag”, sms-te een 11 jarig meisje haar moeder, vlak nadat de school uit was. Ze kon niet wachten het te melden, al was het maar vijf minuten fietsen naar huis. Het meisje voelde haarscherp aan dat haar klas waarschijnlijk nooit meer dezelfde zou zijn.

Wat was er gebeurd? Die middag ontdekten de kinderen van groep 8 van de Daltonschool in Nijkerk hun 'hartenkracht', in het kader van een pilot die twee jaar duurde over 'hartenkracht in het basisonderwijs' die ik daar verzorgde. De ervaring van die middag was zo belangrijk voor mijn eigen visie en begrip van kinderen, (leer)processen en het belang van kinderyoga (daarbij), dat ik besloot mijn eindopdracht hierover te laten gaan. Die middag leerden de groep 8-ers over de wetenschappelijke achtergrond van hartcoherentie en de rol van hun hart bij hun leerprocessen. En ze ontdekten veel meer dan dat: dat ze kinderen waren met gevoel, en dat ze er konden zijn voor elkaar. Ook als je dat niet meer had verwacht.

En dat hadden ze niet. Het was drie maanden voordat de klas zou afzwaaien. Een klas die nooit een geheel was geweest, waar kinderen meer langs elkaar heen leefden dan met elkaar.

‘Ik wil zo graag open zijn’

De start was meteen goed: na een introductie van de directrice nam ik het over en zei: 'Ik ben hier vandaag, omdat ik van jullie wil weten hoe jullie het Hartenpakket zien, ervaren. Dat kan mij helpen om deze Hartenkrachtmethode toegankelijk te maken voor de bovenbouw.'

Hoe zit dat, met hartenkracht?

Uit wetenschappelijk onderzoek van de cardioloog dr. Andrew Armour van de Dalhousie University in Halifax (Canada) uit 1991 blijkt dat het hart een autonoom neuraal netwerk heeft, dat communiceert met ons brein en daar een grote invloed op heeft. Kortgezegd komt het erop neer dat je hart constant varieert in ritme (het Heart Rate Variability). Dit ritme is onafhankelijk van de hartslag. Het ritme is onrustig en piekerig bij stress, angst of verdriet en laat een gelijkmatig ritme zien bij gevoelens van blijdschap, dankbaarheid en plezier. Het neurale netwerk van het hart stuurt signalen naar het brein, dat het omzet in hormonen. Het gevolg van stress (en dus een onregelmatig hartritme) is dat je prefrontale cortex op slot gaat. De cortex is het deel van het brein dat logisch en oplossingsgericht denken mogelijk maakt, en waar je opneemvermogen ligt van nieuwe leerstof. In het onderwijs is het dus van wezenlijk belang om ervoor te zorgen dat kinderen een 'coherente' hartslag hebben, zodat ze überhaupt tot leren komen. Het Hearsh Math Institute uit Californie heeft manieren ontwikkeld om deze staat van 'hartcoherentie' te bereiken door bewegings- en concentratieoefeningen. Dit staat bekend onder de term hartfocus. In overdrachtelijke zin heeft het hart in veel culturen de betekenis van bron van liefde, wijsheid en verbinding. Veel spreuken en gezegden wijzen op deze oeroude wijsheid over de kwaliteiten van het hart.

Ik zag dat de kinderen verrast waren, gemotiveerd werden: ik vroeg hen om feedback, dat was nog eens wat anders! Maar ook de theorie boeide hen direct. Op het puntje van hun stoel zaten ze toen het over hartcoherentie ging, beweging en mindfulness. Ze deden de bewegingsoefeningen mee alsof het de gewoonste zaak van de wereld was, terwijl ze nog nooit kinderyoga hadden gedaan. Daarna gingen ze uiteen in groepjes om delen van het Hartenpakket te 'testen'. Terug in de klas hielden de groepjes een korte presentatie.

Een groepje vertelde over hoe het werkt om je **open en dicht als een bloem** te voelen, oefening uit het pakket. Ze deden de oefening voor, de klas deed mee. 'Open en Dicht als een bloem' begint met een kinderyogaoefening, waarbij je eerst als een 'dichte knop' (kindehouding) ligt en daarna opstaat en opengaat als een bloem in de 'sunburst' houding. Dit herhaalden ze een aantal keer. Zo konden ze in hun lijf ervaren hoe dat voelde: open en dicht zijn.

Meteen daarna deden we een korte aandachtsoefening via de SLAK-manier. (hiernaast afgebeeld in kader). Dertig groep 8-ers waren stil. Ze hadden even aandacht voor zichzelf. Ze focusten op hun adem en gingen met hun aandacht naar binnen. Daarna was het stil. Heel stil.

Ik vroeg hoe het was gegaan. Wat hadden ze opgemerkt?

Een meisje, dat eerder nog baldadig had gereageerd, stak haar vinger op. Ze zei: 'Ik moest aan mijn vader denken.' Ik wist dat haar vader was overleden. Ze begon te huilen en ze vroeg: 'Hoe kan het nu, dat ik opeens dat voel?'

Onwillekeurig moest ik denken aan de Japanse leerkracht Kanamori, die met zijn oprechte, hartelijke aanpak al heel veel kinderharten heeft geopend in zijn klas. Die kinderen vormden een hecht verband, waarin ruimte is voor vreugde en verdriet en kinderen elkaar steunen. Een prachtige documentaire, een boek en artikelen zijn inmiddels aan hem gewijd.

Een ander meisje uit onze groep 8 vroeg ontdaan: 'Hoe kan het nu dat ik *haar* verdriet voel?'

En een stoere jongen stak aarzelend zijn vinger op. 'Jullie weten dat ik vaak ruzie heb met mijn moeder, en dat het laatst heel erg was...' Hij stopte even en boog zijn hoofd. 'Maar, jullie weten niet hoe verdrietig ik daar over ben.' Een traan liep over zijn wang. 'Ik ben eigenlijk altijd een dichte bloem, maar ik wil zo graag open zijn...'

Slak komt voort uit het verhaal 'Vlinder en Slak' (door W. Traa). SLAK leert kinderen om te centreren: hun aandacht weer op zichzelf en naar binnen te richten. Dit doen ze door oefeningen en door deze 4-stapsmanier:

S-L-A-K

Stop en glimlach, want dat is fijn

Luister naar je lijf, om dichtbij jezelf te zijn

Adem nu bewust en vrij

Kijk met vriendelijke ogen en zeg 'ik houd van mij!'

De hele klas viel stil

De klas leek even in shock en er viel een stilte. Er was iets gebeurd dat in de zeven en een half jaar daarvoor nog nooit was gebeurd: deze jongen had zijn hart laten zien. Laten horen hoe het echt met hem ging. De directrice (die de middag bijwoonde) wist even niet hoe ze moest reageren, zo ontroerd en ontdaan was ze. Later zei ze: 'Dit had veel eerder moeten gebeuren.'

De jongen zat daar maar en huilde zacht. Een enkeling durfde een vraag te stellen, en eentje zei: 'Maar dat wisten we helemaal niet. Hoe kunnen we je helpen?' Hij keek ze verdrietig aan: 'Je kunt me niet helpen, maar ik vind het wel fijn om het te zeggen.' Hij had genoeg gezegd vond hij, maar de stroom hield niet meer op in de klas.

Anderen begonnen te praten over hoe 'bijeengeraapt' de klas eigenlijk was, en dat ze niet zo makkelijk zichzelf durfden te zijn. Ik zei dat dit een nieuwe start kon zijn, dat ze er nu voor elkaar konden zijn, ook al was het nog maar een paar maanden voordat ze uit elkaar gingen. Ze wisten nog niet helemaal wat ze ermee aan moesten, zo verbaasd waren ze over deze plotselinge verandering in de chemie, opeens was er van alles mogelijk. Voor mij was dit het bewijs dat bewuste beweging (kinderyoga) en stilte letterlijk en figuurlijk heel veel in gang kunnen zetten, ook in een klas. En dat kinderyoga en stilte kunnen verbinden. Niet alleen in jezelf, maar ook tussen mensen, kinderen.

De tijd was omgevlogen, de bel was al gegaan. 'Dan blijven we toch tot vier uur?!' opperde een kind. Dat zat er niet in, maar we kregen wel een extra middag toegezegd. De kinderen gingen uiteen. Ze hadden veel om over na te denken en te voelen. Een van die kinderen stuurde haar

Hartenpakket: van 'lieve woorden' en hoe ik zelf tot hartenkracht kwam

Zeven jaar geleden gaf ik les op een Jenaplanschool in Baarn. Er gebeurde daar iets bijzonders: een kind uit mijn stamgroep 3/4/5 moest plotseling heel erg huilen. Hij zei dat hij geen vriendjes had. Ik snapte goed wat hij bedoelde en zocht naar woorden. Die kwamen niet van mij, maar van zijn klasgenootjes. De lieve woorden voor Joris vlogen door de lucht. 'Maar wij zijn toch vrienden!' riep een kind verbaasd. Ik zag en hoorde de genegenheid van hem, maar het kwam niet aan bij Joris. Gefrustreerd vroeg ik: 'Kon je die lieve woorden maar bewaren he?' Hij keek me hulpeloos aan. In een opwelling voegde ik eraan toe: 'Bewaar ze maar in het doosje in je hart'. Hij keek me aan met grote ogen, legde zijn hand op zijn hart en zuchtte. Zo was het goed. De anderen kinderen wilden direct weten of ze ook zo'n doosje in hun hart hadden. Het verhaal volgde. Maar pas in München, waar ik een jaar later naartoe emigreerde met ons gezin, werd het verhaal een boek. En schreef ik de eerste activiteiten en oefeningen voor wat later het Hartenpakket zou worden, geïnspireerd op de jarenlange ervaring die ik had opgedaan in yoga en meditatie bij cursussen en retraites. Voordat Het Hartenpakket er echt kwam, moest ik al die kennis eerst voor mezelf aanwenden: na een moeilijke remigratie, verlies van huis en baan, belandde ik in een fikse burnout. Daar leerde ik echt in hartenkracht te zijn: met vaak vallen en weer opstaan. Tegelijkertijd realiseerde ik me dat deze levenslessen kinderen al op vroege leeftijd kunnen worden aangeboden: als hartelijke vaardigheden waarmee ze spelenderwijs leren om in hartenkracht te zijn. Zodat ze dat niet, zoals ik, pas veel later en pijnlijker, moeten leren. Zo ontstond alsnog het Hartenpakket en ging ik ook terug het onderwijs in: nu als hartenkrachtjuf. Want kinderen hebben, zeker in het onderwijs van nu, hun hartenkracht meer dan nodig!

moeder direct uit school een sms: Er is iets bijzonders gebeurd in de klas.'
Ik had ook veel om over na te denken. Ontroerd was ik, dankbaar voor wat de kinderen *zèlf* hadden gedaan; zich openen naar elkaar, er voor elkaar zijn.
Op dat moment was ik het die hen hielp een 'Open Plek' te creëren om hun hart te kunnen voelen, maar *de kinderen* hadden de moed het daadwerkelijk te doen....

Deze middag heeft mij meer geleerd over kinderen en onderwijs dan opleidingen en theorie ooit zouden kunnen doen. Het had me geleerd dat kinderen bovenal veiligheid nodig hebben: in zichzelf, in de klas en in de school. Dat kinderen pas tot verbinding en leren komen als ze de mogelijkheid krijgen zich te uiten, hun lijf te gebruiken als instrument om tot ontspanning en leren te komen, hun geest trainen om gefocused te zijn en hun hart te durven openen voor zichzelf en voor elkaar. Ik weet ook dat dit nog een lange weg zal zijn. Een weg die we in het onderwijs toch echt zouden moeten gaan. Want kinderen begeleiden is niet vrijblijvend. Het is geen vrijblijvende weg. Kinderen leven Nu, moeten NU de begeleiding en voeding krijgen die ze nodig hebben, want ze groeien elke dag groter. Elke leerkracht zou moeten leren om kinderen in hartenkracht te brengen, zodat plezier, motivatie, verbinding en vertrouwen weer vanzelfsprekend zijn. Dan staan kinderen in hun kracht, komen ze tot leren... en tot elkaar.

Wendy Traa
16 juni 2014

