

Meditatie voor kleuters

In een kleuterschooltje in Antwerpen kunnen de kleintjes voortaan al mediterend tot rust komen. Met ademhalingstechnieken trachten ze de spanning van zich af te werpen. 'Het smaakt naar meer'; zeggen de juffen.

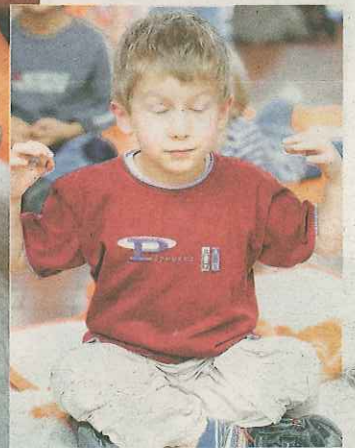
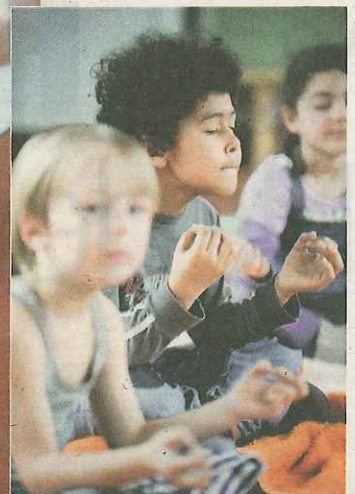
CHRISTINE DE HERDT

Het lijkt een trend te worden in Vlaanderen. Snoezelruimtes waarin de kleintjes kunnen ontsnappen aan de buitenwereld, vind je tegenwoordig overal. In Duffel richtte een directeur zelfs een zen-zone in. En de vzw Mindfulness geeft aandachtstrainingen voor kinderen en jongeren.

Antwerpen sprong deze week op de kar. In de derde klas van de stedelijke kleuterschool Dries, is therapeute Dominique Van den Brande gestart met meditatielezen voor kleuters. 'We merken dat de ukjes een jachtiger leven leiden dan vroeger', vertellen Katrien Jaspers en Kathleen Kox. 'Ze worden blootgesteld aan meer prikkels van buitenaf. Televisie, computerspelletjes, sportactiviteiten, noem maar op. Sommigen moeten ook in de voor- en naschoolse kinderopvang blijven van zeven uur 's ochtends tot zes uur 's avonds. En dat weegt op de duur', vindt Katrien. 'Daarom moedigen we dit soort activiteiten aan om hen te kalmeren.'

Pluimpjes wegblazen

In de turnzaal leven de kleintjes zich een vol uur uit. Ze dansen en stampen, prikkelen elkaar met veren en liggen ten slotte op hun rug om donzige pluimpjes omhoog te blazen. 'Zen', zoals Dominique tracht uit te leggen, is het allemaal niet. Een mix-plaat van Regi Penxten knalt door de boxen,



De kleintjes van kleuterschool Dries in Antwerpen: even helemaal weg van deze wereld. ©DBA

maar volgens haar is dat net de essentie van mediteren. 'Met die cd tracht ik slechte gevoelens bij de kleuters op te wekken. Zo worden ze er zich van bewust. Pas op het eind laten ze los, ontstressen ze en leer ik hen ademhalingstechnieken. Die zijn belangrijk om later als volwassene tot rust te komen.' Maar kinderen blijven kinderen. In plaats van de tastzin te ontwikkelen, gebruiken ze tijdens de meditatielezen de pluimen om cowboy en indiaantje te spelen. En wat ze

precies hebben gedaan, kunnen ze niet echt duiden. 'Dat is een groot geheim', zegt Merel schalks. 'Mediteren', weet Nora. 'Daar word je slim van.'

En de ouders?

Voor de leerkrachten is het proefproject geslaagd en smaakt het naar meer. Ook kinderpsychiater Peter Adriaenssens, verbonden aan de KU Leuven, juicht het initiatief toe. 'Technieken die kinderen leren omgaan met allerlei boze ge-

dachten zijn nuttig. Ze dragen bij tot hun emotionele en sociale ontwikkeling.'

Toch heeft hij een paar bedenkingen. 'Het kan niet dat het onderwijzend personeel de leerlingen in alle kalmte laat gaan naar - heel vaak toch - gezinnen waar het er na het avondeten niet zo zen aan toegaat. Daarom zijn dit soort schoolse bijdragen zinvol op voorwaarde dat de ouders ook in hun vrije tijd bezig zijn met de gevoelens van hun kinderen.'