
PUBLIEKSVERSLAG MINDFUL SCHOOLS PROGRAM, EEN MINDFULNESS TRAINING VOOR KINDEREN OP DE BASISCHOOL

DIT VERSLAG GAAT OVER EEN ONDERZOEK NAAR DE EFFECTIVITEIT VAN HET MINDFULSCHOOLS PROGRAMMA IN NEDERLAND. MINDFULSCHOOLS IS EEN AANDACHTSTRAINING VOOR BASISCHOOLLEERLINGEN DIE GEBRUIK MAAKT VAN MINDFULNESS TECHNIEKEN.

DE TRAINING IS ONTWIKKELD DOOR MEGAN COWAN, OPRICHTER MINDFULSCHOOLS (USA). OP INITIATIEF VAN SEETRUE MINDFULNESS MAASTRICHT IS DEZE TRAINING TOEPASBAAR GEMAAKT VOOR NEDERLANDSE BASISSCHOLEN. VOOR HET MARBLE PROJECT (ONDERDEEL SIRIUS PROGRAM) VAN DE BACHELOROPLEIDING PSYCHOLOGY & NEUROSCIENCE AAN DE MAASTRICHT UNIVERSITY IS DIT PROJECT UITGEVOERD ONDER DE SUPERVISIE VAN KATHLEEN RESTIFO DOOR ERVAREN MINDFULNESS TRINSTERS VAN SEETRUE MINDFULNESS.

IN DIT VERSLAG LEEST U MEER OVER HET PILOT ONDERZOEK NAAR DE EFFECTEN VAN DE TRAINING IN TIJD OP BEWUSTZIJN VAN EMOTIES EN PIEKEREN BIJ KINDEREN, GEDRAG GERAPPORTEERD DOOR HUN OUDERS EN HET KLASKLIMAAT BESCHREVEN DOOR HUN LEERKRACHTEN.

*Door I. Senden, bachelor student Maastricht University
i.senden@alumni.maastrichtuniversity.nl*



SeeTrue
mindfulness opleiding

Mindful Schools

Engaging children. Supporting educators.
Transforming schools.

HET MINDFULSCHOOLS PROGRAMMA

Met de MindfulSchools training leren kinderen hoe hun meest waardevolle instrument, namelijk hun aandacht, werkt. Tijdens een 5-weekse training in de klas (3 sessies per week van 15 minuten) leren zij door middel van de aandacht oefeningen hoe zij hun aandacht bewuster, in het hier en nu, kunnen gebruiken. Ook leren zij hoe zij zonder oordeel naar hun ervaringen kunnen kijken. Dit kan onder andere positieve effecten hebben op concentreren, het omgaan met stress en spannende situaties, en sociale interacties. De leerkracht neemt ook deel aan de sessies, en wordt gevraagd om op de overige dagen een korte oefening van 5 minuten met de klas te doen. Het is een schoolbreed programma waardoor het voor iedereen voordelen biedt en daarmee een cultuur creëert van kalmte, focus en verbinding.

De kinderen ontvangen hand-outs waarin de kern van de les is weergegeven en enkele suggesties voor aandacht oefeningen thuis. De training is ontwikkeld door Megan Cowan (Mindful Schools).

Voor meer informatie zie: www.mindfulschools.org & www.mindfulkids.nl

INHOUD VAN DE MINDFULNESS TRAINING

	Maandags	Woensdags	Vrijdags
Week 1	Bijeenkomst 1: Introductie Mindful lichaam & Mindful luisteren	Bijeenkomst 2: Mindfulness en ademhaling Vinden van je basis	Bijeenkomst 3: Hartelijkheid Zenden van fijne gedachten
Week 2	Bijeenkomst 4: Bewustzijn van je lichaam	Bijeenkomst 5: Mindfulness en ademhaling Vinden van je basis	Bijeenkomst 6: Hartelijkheid Geven/vrijgevigheid
Week 3	Bijeenkomst 7: Mindfulzien	Bijeenkomst 8: Slow Motion & lopen	Bijeenkomst 9: Hartelijkheid Aardig en zorgend op de speelplaats
Week 4	Bijeenkomst 10: MindfulEten	Bijeenkomst 11: Gedachten	Bijeenkomst 12: Dankbaarheid– Kijken naar t goede
Week 5	Bijeenkomst 13: Mindful proefwerken maken	Bijeenkomst 14: Mindful in iedereactiviteit	Bijeenkomst 15: Terugblik

Uitvoering van het onderzoek

Het pilot-onderzoek naar de effectiviteit van mindfulness voor kinderen op de basisschool, uitgevoerd door Irene Senden (bachelor student faculteit Psychology&Neuroscience Maastricht University) onder begeleiding van Kathleen Restifo (psycholoog).

Deelnemers

De effecten van het Mindful Schools programma zijn onderzocht in een pilot-onderzoek op een basisschool in Midden-Limburg. De training werd in het voorjaar van 2011 gegeven in 8 klassen (groep 1 tot en met 6 en groep 8), in totaal 215 kinderen. Uit de klassen 4, 5, 6 en 8 deden 88 leerlingen mee aan het onderzoek. De ouders, leerkrachten en de leerlingen zelf vulden op meerdere momenten de vragenlijsten in.

Onderzoeksopzet

De training werd gegeven aan alle klassen op deze basisschool met uitzondering van groep 7. Er was geen controle groep.

KINDEREN VULDEN VRAGENLIJSTEN IN OVER:

- Piekeren (NPDK: Non-Productieve Denkprocessen voor Kinderen, Jellesma et al. 2005)
- Bewustzijn van emoties (EAQ: Emotion Awareness Questionnaire, Rieffe et al. 2008)

OUDERS WERD GEVRAAGD VRAGENLIJSTEN IN TE VULLEN OVER:

- Gedrag van hun kind (SCBE-30: SocialCompetenceand Behavior Evaluation in children ages 3 to 6 years, LaFreniere et al. 1996)

LERAREN VULDEN EEN VRAGENLIJST IN OVER:

- Klimaat in de klas (Klasklimaatvragenlijst voor leerkrachten, Verhoeven et al. 2007)

De metingen werden gedaan:

- Voor de training
- Direct na de training
- 8 weken na de training (viel buiten MARBLE project)

DE BEVINDINGEN

We onderscheiden primaire en secundaire bevindingen. Primaire bevindingen gaan over de resultaten van de hele groep. Daarnaast hebben we gekeken naar de kinderen die bij de voormeting t hoogst scoorden op piekeren en het laagst op bewustzijn van emoties, de secundaire bevindingen.

KINDEREN

Primaire bevindingen:

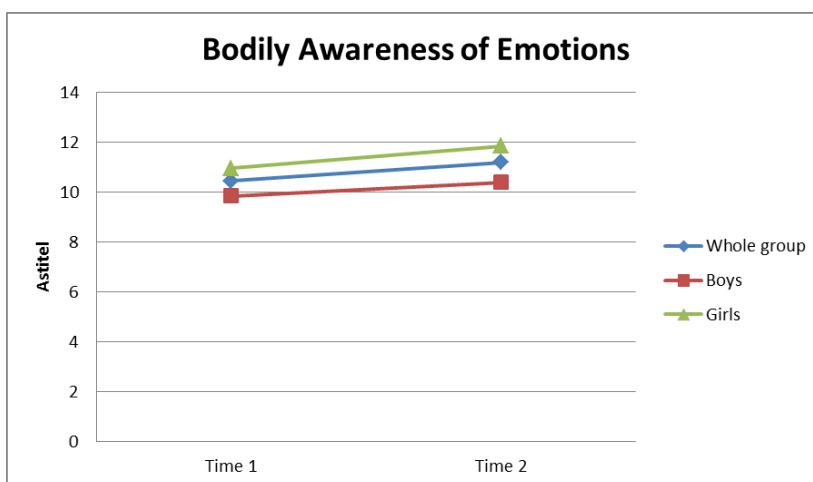
De kinderen lieten een significante toename zien in zelf-gerapporteerde lichamelijk bewustzijn van emoties, verbaal delen van emoties en het laten zien van emoties. Veranderingen werden gemeten tussen de voormeting en de nameting.

Figuur 1. Rapportage door kinderen op het gebied van: Laten zien van emoties.



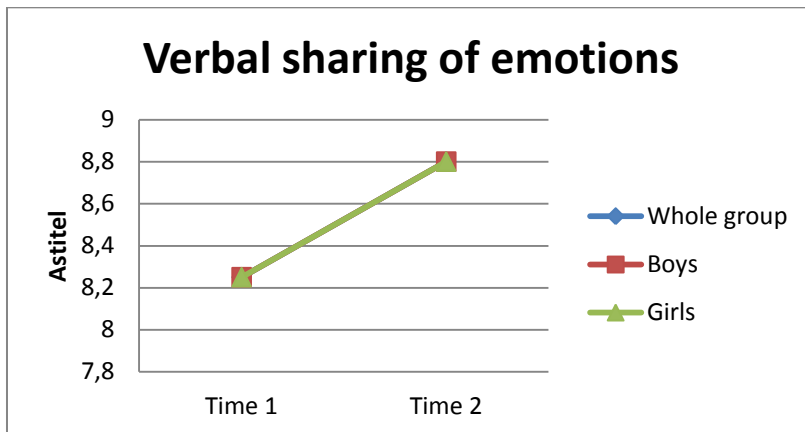
Hoofd effect van het Laten zien van emoties: $F = 13.699$, $df = 1$, $p = .000$

Figuur 2. Rapportage door kinderen op het gebied van Lichamelijk bewustzijn van emoties.



Hoofd effect van Lichamelijk bewustzijn van emoties: $F = 5.826$, $df = 1$, $p = .018$

Figuur 3. Rapportage door kinderen op het gebied van Verbaal delen van emoties.



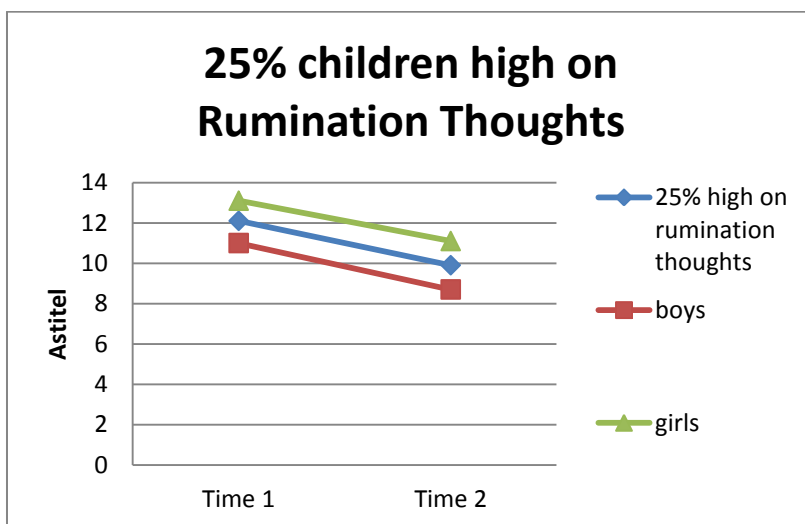
Hoofd effect van Verbaal delen van emoties: $F = 9.032$, $df = 1$, $p = .004$

Secundaire bevindingen:

Om te onderzoeken of de training een sterker effect had op kinderen met grotere problemen, hebben we gekeken naar de 25% kinderen die op de voormeting de hoogste scores hadden op het gebied van piekeren en de laagste scores hadden op het gebied van bewustzijn van emoties.

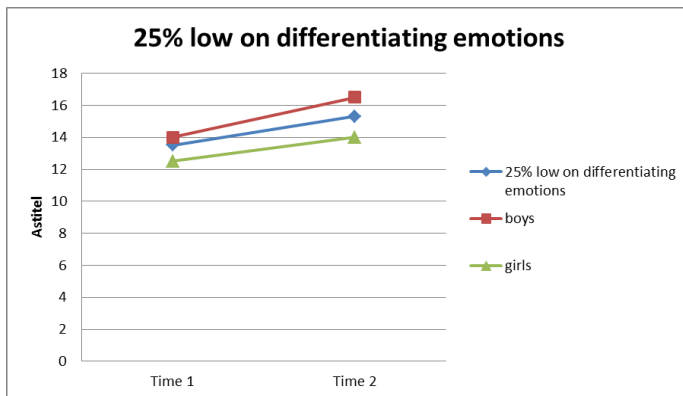
Deze kwetsbare groep kinderen liet een significante daling zien in piekeren en een significante stijging (op 5 van de 6 subschalen) op het gebied van bewustzijn van emoties.

Figuur 4. Rapportage van Kwetsbaresubgroep op het gebied van piekeren.



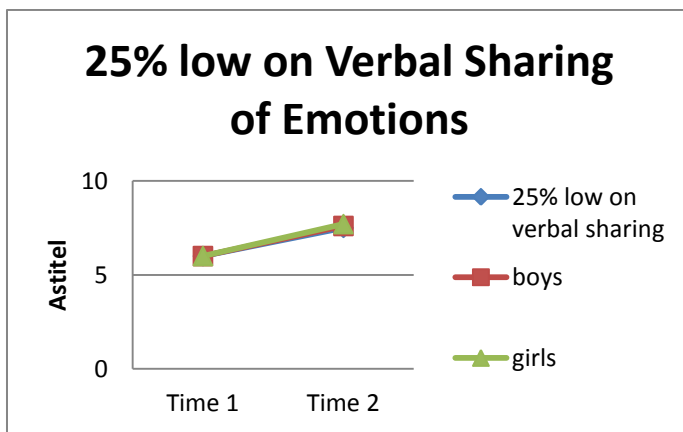
Hoofdeffect van Piekeren: $F = 6.261$, $df = 1$, $p = .020$

Figuur 5. Rapportage van kwetsbare subgroep op het gebied van verschil maken tussen emoties



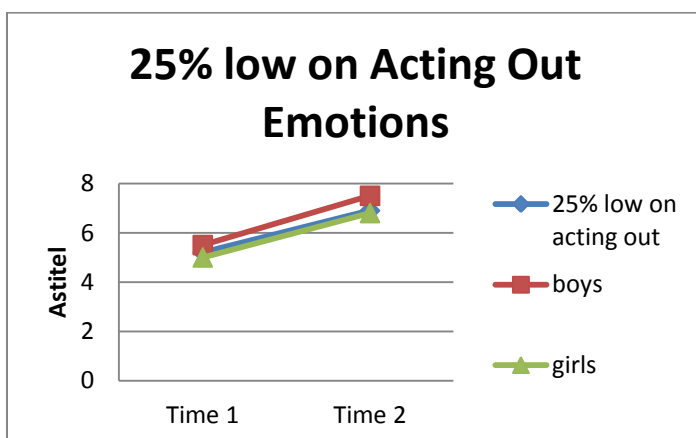
Hoofdeffect Verschil maken tussen emoties: $F = 8.450$, $df = 1$, $p = .008$

Figuur6. Rapportage van kwetsbare subgroep op het gebied van Verbaal delen van emoties



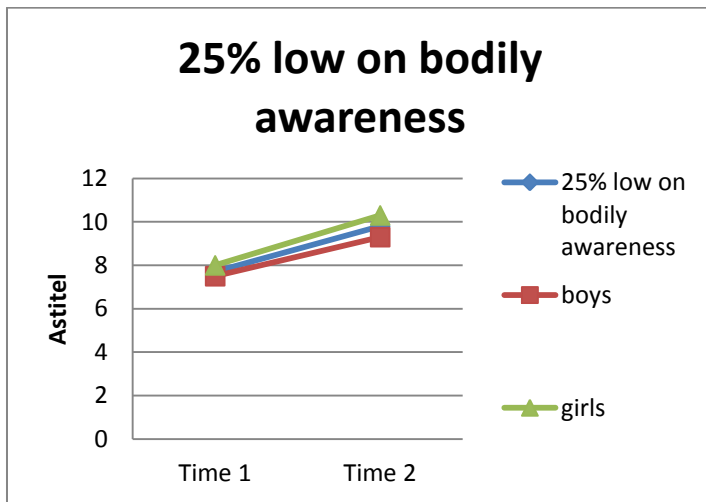
Hoofdeffect Verbaal delen van emoties: $F = 9.791$, $df = 1$, $p = .005$

Figuur7. Rapportage van kwetsbare subgroep op het gebied van Laten zien van emoties



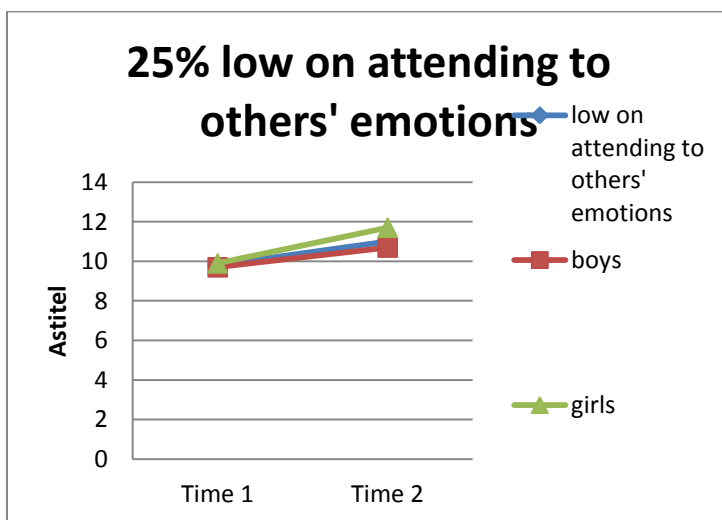
Hoofdeffect Laten zien van emoties: $F = 27.177$, $df = 1$, $p = .000$

Figuur 8. Rapportage van kwetsbare subgroep op het gebied van Lichamelijk bewustzijn van emoties



Hoofdeffect Lichamelijk bewustzijn van emoties: $F = 15.163$, $df = 1$, $p = .001$

Figuur 9. Rapportage van kwetsbare subgroep op het gebied van letten op emoties van anderen

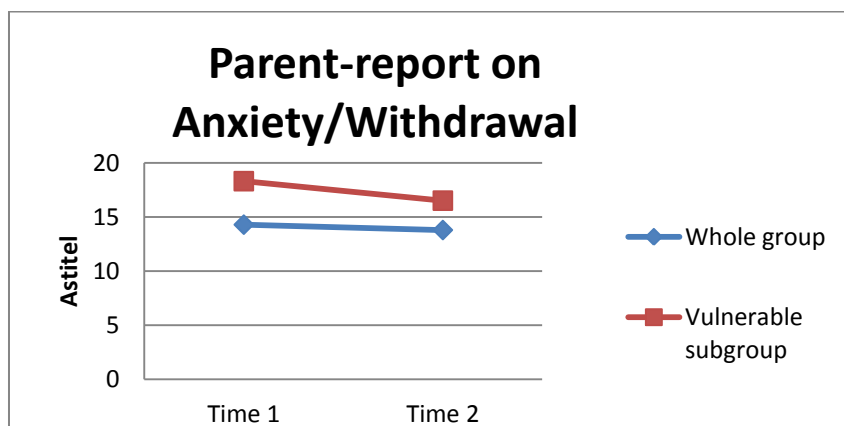


Hoofdeffect van letten op emoties van anderen: $F = 4.945$, $df = 1$, $p = .035$

ouders

Verskil tussen de voormeting en nameting in de ouderrapportage voor de kwetsbare subgroep laat zien dat ouders een significante daling op het gebied van angst/terugtrekken in het gedrag van hun kinderen rapporteren, maar geen significante toename in sociale competentie en geen daling op het gebied van boosheid/agressie.

Figuur 10. Ouder-rapportage: Hele groep en subgroep op angst/terugtrekken



Hoofdeffect voor angst/terugtrekken voor:

Hele groep: $F = 1.400$, $df = 1$, $p = .242$

Kwetsbare subgroep: $F = 7.712$, $df = 1$, $p = .024$

LEERKRACHTEN

Leerkrachten rapporteerden geen verschil op het gebied van klasklimaat.

CONCLUSIES

De resultaten uit het pilot-onderzoek zijn veelbelovend en laten zien dat de Mindful Schools training positieve effecten heeft op weerbaarheid tegen stress en het functioneren van leerlingen in groep 5 t/m 8. Kinderen piekerden minder na de training, waren zich meer bewust van hun emoties, volgens hun ouders waren kinderen na de training bovendien minder angstig.

Er zijn aanwijzingen dat de effecten van de training ook door de leerkrachten werden teruggezien in een verbeterd klimaat in de klas.

Hoewel positieve effecten ook in de hele onderzoeksgroep gevonden werden, zijn de effecten het grootst bij kinderen die hier het meeste behoefte aan hebben. De training helpt dus zowel bij het voorkomen als bij het verminderen van stress en gerelateerde problemen.

TOEKOMST

Doelstelling onderzoek Mindful Schools program 2012

- Repliceren onderzoek 2011
- Met een meer heterogene groep kinderen (1 reguliere basisschool, 1 internationale basisschool, 1 metylbasisschool)
- Toevoegen van een controle groep (wachtlIJst)
- Toevoegen van een directe meting voor het meten van Executieve Functies
- Toevoegen van een meting naar compassie
- Vervangen vragenlijst ouders (meer aangepast naar leeftijd)