



‘Stilte-les brengt meer harmonie in de klas’

Op Bommelstein krijgen kinderen stilte-les. In deze lessen leren kinderen vanuit stilte tot zichzelf te komen. De school is gestart met groep 5 en 7 en wil andere groepen laten volgen. “Kinderen moeten heel veel, er wordt veel druk op ze gelegd. Wij leren ze omgaan met alle prikkels”, vertelt pedagoog Angela de Rie die de lessen op Bommelstein verzorgt.

Angela de Rie is aangesloten bij de netwerkgroep Even Stilte AUB, die zich inzet voor stilte-educatie op scholen. “Tijdens de stilte-lessen worden kinderen zich bewust van wat er in hen speelt. We leren hen daarmee aan de slag te gaan. Het concentratievermogen stijgt waardoor de leerprestaties verbeteren.”

Angela ervaart keer op keer hoe belangrijk ‘tussenruimte’ is; dat leerlingen los kunnen komen van de hectiek van alle dag en even tot zichzelf kunnen komen. Angela vindt dat eigenlijk nog belangrijker dan het aanleren van sociale vaardigheden. “Als je bij jezelf bent hoeft niemand je meer te vertellen hoe je met een ander om moet gaan, want dat voel je dan zelf heel goed.”

Leden van het netwerk Even Stilte AUB verzorgen allerlei lessen op het gebied van stilte-educatie. Voor klassen, maar ook voor leerkrachten. Er zijn gastlessen, studiedagen, workshops en de ‘Stilte-Zoom’, een maandelijkse Zoomsessie waarin leerkrachten inspiratie krijgen om stilte in hun lessen in te zetten. “Zeker als de leerkracht de onderwerpen van de stilte-les laat terugkomen in zijn of haar lessen, merk je dat het veel oplevert. Er is meer harmonie in de klas, veel minder ruzies. Kinderen werken geconcentreerder en met een langere aandachts-spanne”, vertelt Angela. Dat is ook de ervaring van Connie Wieten, directeur van Bommelstein. Het team van Bommelstein kiest er bewust voor om dit schooljaar diverse groepen kennis te laten maken met de stilte-lessen.

Tien lessen

Op Bommelstein heeft Angela net het traject met groep 7 afgerond. “Ik start altijd met een observatie van de klas, om een beeld van de dynamiek van de klas te krijgen. Dan ga ik in tien lessen werken met het programma ‘Harmonie in de klas’. Dit is een beproefd programma vol met

verschillende werkvormen als tekenen, verhalen vertellen en muziek. We doen bijvoorbeeld een luisteroefening, waarbij we de kinderen vragen met hun ogen dicht te luisteren naar geluiden dichtbij en ver weg, maar ook naar geluiden in zichzelf. We dagen ze uit om zich écht af te sluiten van de rest van de klas. Je hoofd op tafel leggen of een blinddoek pakken kan dan helpen.”

Het liefst start Angela een traject met een kick-off met ouders erbij. Dat kon in coronatijd niet. “We maken wel altijd een verslag met een foto voor de ouders, zodat die ook betrokken zijn”, vertelt ze. “Over het algemeen vinden kinderen de stilte-lessen heel fijn en gaan ze zelf vragen om stilte momenten in de rest van de week. Het kan voor sommige kinderen best spannend zijn, dan moeten ze er aan wennen. Door stil te zijn laten emoties namelijk soms extra van zich horen, waardoor die er soms in de klas ook uitkomen. We leren de kinderen dat emoties er mogen zijn en dat je ze mag delen. Dit zorgt voor verbondenheid en begrip voor elkaar in de klas. Als een kind zijn emoties geuit heeft en steun heeft ervaren van de klas kan het weer verder, want als je emotioneel geblokkeerd bent kan je ook niet meer leren.”

Andere dynamiek in de klas

Bommelstein-directeur Connie Wieten zet de stiltelessen bewust in op school. “Kinderen leven in een snelle maatschappij, waarbij snel andere keuzes maken een normale zaak is geworden. Volhouden, moeite doen en leren omgaan met teleurstellingen zijn zaken die niet meer vanzelfsprekend zijn”, vertelt ze. “Dit geeft spanning in de groepsdynamiek. De stiltelessen zijn vooral hiervoor bedoeld: om te leren tot jezelf te komen, leren om te gaan met situaties waar je steeds in terecht komt. Leren reflecteren op je eigen handelen. Doordat Angela de lessen geeft is er voor de leerkracht ruimte voor observatie en om deel te worden van de groep. We zien dat de leerkracht dan samen met de groep een andere dynamiek creëert. We werken hiermee aan een fijne en plezierige werkomgeving voor de kinderen én het team.”