



UC Leuven
Limburg

MOVING MINDS

**Kunst als spiegel: een arts based mindfulness programma
voor jonge kinderen**

Een praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek

Katrien Goossens, Isabelle Goris, Hanne Vanmierlo



UC Leuven
Limburg
MOVING MINDS

Waarom is het belangrijk?

**UNDER
PRESSURE**



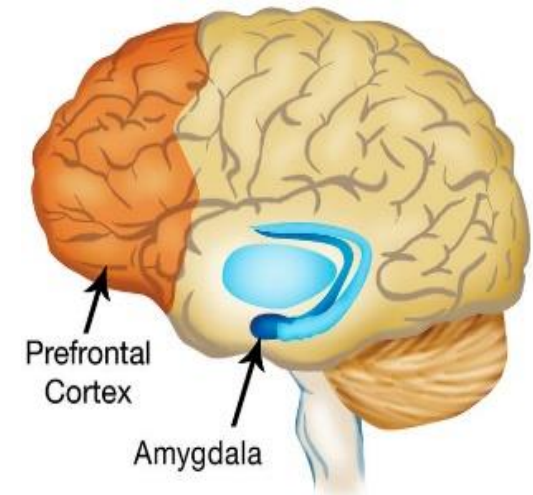
Wat kunnen wij betekenen?

- **"Mentale opvoeding moet in het lespakket van scholen." (04/09/2019)**
Dirk Hermans (klinisch psycholoog, diensthoofd van de Onderzoekseenheid Gedrag, Gezondheid en Psychopathologie KUL)
- **"Het werkveld heeft nood aan concrete handvaten om de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen te stimuleren." (2016)**
Prof. Verschueren (KUL) en prof. Koomen (Universiteit Amsterdam) in 'Handboek diagnostiek in de leerlingenbegeleiding'.
- **"Waarom programma's gebaseerd op mindfulness een goede aanvulling kunnen zijn op SEL (sociaal-emotioneel leren) programma's." (2018)**
Prof. Raes (KUL) , prof. Kuppens (KUL) en dr. Van Der Gucht (KUL)
- **"Mentale opvoeding moet in het lespakket van scholen"**
Dirk Hermans (KUL)
- *Neuroloog Steven Laureys pleit voor 'mentale opvoeding' op school: "Maak van meditatie een verplicht vak, zoals L.O."*



Waarom al op jonge leeftijd?

- Neuroplasticiteit van de hersenen
- Inzetten op preventie





UC Leuven
Limburg
MOVING MINDS

Inspiratiebron: Prof. D. Coholic

Werken aan veerkracht:

- Brede kijk op mindfulness
- Brede kijk op kunstzinnige activiteiten
- Kinderen vanaf 8 jaar
- Meerwaarde van dit programma in niet-schoolse context



Onderzoek 'Kunst als spiegel'

- Arts based mindfulness activiteiten
- Jonge kinderen (5 tot 8 jaar)
- Schoolse context
 - 9 scholen
 - 16 leraars
 - 328 kinderen
- Art-Based research – child participatory research

Wat is mindfulness?



Hier-en-nu



**Niet-oordelend
gewaarworden**



Empathie

Beginnersgeest



Acceptatie



Zelfzorg





Het aanbod: 3 MFN-pijler

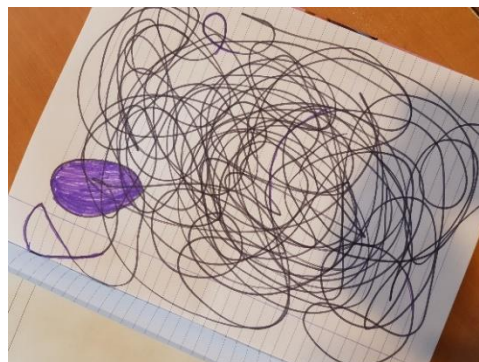
1. Aandacht & focus
2. Lichaamsbewustzijn
3. Emotiebewustzijn & emotieregulatie



Veerkracht: vanuit zelfbewustzijn stappen kunnen zetten om om te gaan met specifieke uitdagingen
(met de ondersteuning van een leraar, opvoeder, ouders....)



Arts based



In het moment zijn

**Betrokkenheid
(klasgroep)**



Speelse aanpak

**Niet-verbale &
verbale reflectie**



Ervaren & beleven



- Kwalitatief onderzoek
- Cumulatieve theorie-opbouw
- Iteratief
- Participatief
- Arts based reserach: kind centraal



Pijler 1: Aandacht

- Via adem
- In zintuiglijke waarneming



Pijler 2: lichaamsbewustzijn

- Ontwikkelt zich vanaf peuterleeftijd
- Lichaamsbewustzijn stimuleren
 - kennis
 - voelen van lichaam
 - sensaties van lichaam opmerken

- vanuit MFN-principes: hier-en-nu, beginnersgeest, acceptatie



Pijler 2: lichaamsbewustzijn

- Muzische activiteiten rond lichaamsbewustzijn
Opmerken en ervaren van lichaamssensaties bij:
 - Klanken en ritmes: MUZIEK
 - Snelle en trage bewegingen: DRAMA
 - Een fijn plekje: BEELD
- Waarom lichaamsbewustzijn?
 - Lichaam heeft signaalfunctie
 - Opstap naar voelen van emoties en emotieregulatie



Pijler 3: Emotiebewustzijn (en emotieregulatie)

- Focus: emotiebewustzijn
 - ➔ (h)erkennen van emoties, acceptatie van wat er is, taal geven...
- Mindfulness als basis (zelfzorg)
- Extrinsieke regulatie ➔ intrinsieke regulatie



Voorlopige bevindingen

- **Kunstzinnige aanbod**
- **Metacognitie** bij jonge kinderen
- **Rol van de leraar**
- **Relatie tussen kind & leraar:** momenten van verbinding
- **Transfer**
- **Bewuste keuze**

Meer info



Mail naar katrien.goossens@ucll.be
isabelle.goris@ucll.be
hanne.vanmierlo@ucll.be



UC Leuven
Limburg
MOVING MINDS