



We pakken ook het moeilijke aan

STILTE IN VERBINDING

TERUG NAAR JOU, OVER!



DUIDING

Met deze aardingsoefening leren leerkrachten zich richten op hun zintuigen, waardoor ze volledig in het moment aanwezig kunnen zijn. Deze oefening is een waardevolle manier om leerkrachten die worstelen met overmatig piekeren of stress, weer tot rust te brengen en hen te helpen zich opnieuw te aarden in het hier en nu.

DUUR

max 15 min

AARD

beleven

STAPPENPLAN

1. HALLO, MET MEZELF. OVER!

Wat houdt 'aarden' precies in? Stel je voor: je voelt je overspoeld door stress of spanning. Je emoties gaan alle kanten op en je gedachten lijken door je hoofd te razen. Het voelt alsof je de controle niet meer hebt en je wordt meegesleurd in een stroom van zorgen, waardoor je het overzicht verliest. Je kunt niet stoppen met piekeren en voelt je steeds meer overweldigd.

Op zo'n moment is het belangrijk om weer met beide voeten in het hier en nu te landen. Dat is precies wat je doet met aarden: je richt je aandacht op je omgeving en benoemt bewust wat je hoort, ziet en voelt. Door deze zintuiglijke focus kom je terug in het moment en raak je bevrijd van de chaos in je hoofd.

2. GO AHEAD. COPY THAT. OVER.

Leg je collega's uit dat je met deze oefening hun zintuigen wilt activeren, zodat ze zich volledig kunnen richten op het hier en nu. Je doet dit door hen uit te nodigen om in stilte bewust te worden van wat ze zien, horen en voelen. Het is belangrijk om te benadrukken dat het niet gaat om wat ze ervan vinden, maar om het feit dat ze die zaken opmerken. Deze oefening helpt hen om even uit hun gedachten en zorgen te stappen en terug in het moment te komen.

Hier gaan we! Geef je collega's de volgende instructies:

- Adem drie keer diep in en uit, en laat de omgeving rustig tot je doordringen.
Zet al je zintuigen open en wees je bewust van alles om je heen.
- Omschrijf voor jezelf vijf dingen die je kunt zien
Bijvoorbeeld: een balpen op je bureau, het raam dat openstaat, een boek op een lessenaar, de klok aan de muur, een plant in de hoek van de klas ... Alles wat je opmerkt, is goed
- Doe hetzelfde met vijf dingen die je kunt horen
Bijvoorbeeld: het tikken van de klok aan de muur, je eigen ademhaling, vogelgefluit buiten, de voetstappen van iemand in de gang ...
- Tot slot merk je in stilte vijf dingen op die je kunt voelen
Bijvoorbeeld: de stoel waar je op zit, je handen op je bureau, de spanning in je nek, de kou van je voeten, de rits in je jas die je aanraakt...

Tip: Je kunt ook een andere versie van deze oefening proberen: benoem vijf dingen die je ziet, vier dingen die je hoort, drie dingen die je voelt en twee dingen die je ruikt. Deze variant voegt een extra zintuig toe, maar vraagt om iets minder observaties van de andere zintuigen.

Deze oefening helpt leerkrachten om piekergedachten los te laten en zich opnieuw te verbinden met hun lichaam en omgeving, waardoor ze zich kunnen ontspannen maar ook concentreren.

3. OKAY, ROGER! OVER AND OUT

Leg je collega's uit dat je zojuist een korte introductie hebt gegeven van een iets uitgebreidere oefening. Normaal gesproken herhaal je deze oefening meerdere keren, maar dan tel je langzaam af: eerst benoem je voor elk zintuig vijf dingen, daarna vier, dan drie, twee en uiteindelijk nog maar één.

De volledige oefening is bijzonder effectief om tot rust te komen en in slaap te vallen. Geef je collega's daarom de tip om deze aardingsoefening ook mee te nemen naar bed. Het kan een hulp zijn om het gepieker te verminderen en een betere nachtrust te bevorderen.

Vond je het leuk? Probeer het ook eens met je leerlingen: **'Zintuigensafari'**.