

‘Kinderen ontdekken dat ze weer vanuit hun hart en intuïtie kunnen gaan leren en leven’

Lot Blom,

coach en auteur van *Beelden in je hoofd*. ‘Beelddenkers maken gebruik van hun visualiserend en beeldend vermogen. Bij deze groep kinderen gebruik ik regelmatig hartcoherentie, ook wel genoemd Heartmath. Beelddenken is een gave, maar kan ook een valkuil zijn. Associaties gaan snel, soms zo snel dat beelden een eigen leven gaan leiden. Kinderen slaan bijvoorbeeld een verkeerd beeld op in hun hoofd en blijven dit vasthouden als referentie. Het kan daarbij gaan om letters en cijfers, maar ook om een innerlijk beeld van een negatieve gebeurtenis, zoals een faalervaring.

Hartcoherentie is een combinatie van hartritme en ademhaling. Door de ademhaling te vertragen en tegelijk op het hart te focussen gaan kinderen zich ontspannen. Van daaruit kunnen ze zich richten op het gewenste beeld. En omdat innerlijke beelden gekoppeld zijn aan gevoelens,

kunnen we gezamenlijk werken aan een gewenst beeldgevoel. Kinderen resetten dan zichzelf, zoals ik dat noem.

Veel beelddenkers hebben moeite met stapsgewijs, cognitief leren en krijgen vaak te horen dat ze langzaam zijn, onoplettend of ongeconcentreerd. Dergelijke kritiek komt diep bij hen binnen. Gevoelens worden niet meer gevoeld. In plaats daarvan gaan ze rondtollen in hun denken. Om de balans met het gevoel weer te herstellen, laat ik deze kinderen de handen op het hart leggen en ontspannen. In het HeartMath-programma, zichtbaar op het computerscherm, is dan een mooi golfvormig patroon te zien. Kinderen merken vervolgens dat zij zelf invloed kunnen uitoefenen op hun innerlijke beelden en gevoelstoestand. Focussen op het hart en het verbeelden van een prettig gevoel haalt hen als het ware uit het mentale denken. Ze mogen weer voelen. Zo ontdekken kinderen hoe ze weer vanuit hun hart en intuïtie kunnen gaan leren en leven’.

Naam: Vicky
Leeftijd: 12 jaar
Had moeite met: concentreren
Had baat bij: hartcoherentie
Zie: heartmathbenelux.com

Leren kostte Vicky tot in groep 6 weinig moeite. Pas toen de taal- en vooral rekenopdrachten in groep 7 en 8 ingewikkelder werden, merkte ze dat dit veel van haar concentratie vroeg. ‘Ik moest vaak langer op school blijven om mijn werk af te krijgen. Eerst werd gezegd dat ik beter mijn best moest doen om me te concentreren. Maar dat lukte niet, dus hebben mijn ouders hulp gezocht en kwam ik bij Lot Blom terecht. Zij heeft een computerprogramma dat mijn hartslag weergeeft. Op het beeldscherm zie ik verschillende gekleurde balkjes, die geven aan of ik rustig ben of juist gestrest. Denk ik bijvoorbeeld aan een moeilijke opdracht en krijg ik een gevoel van ‘dat lukt me niet’, dan piekt het rode balkje dat de stress aangeeft steeds hoger. Het gekke is dat ik eerst niet in de gaten had hoe gespannen ik mij voel als ik denk dat ik iets niet kan’.

Lot heeft Vicky geleerd hoe ze ontspannen kan blijven in stressvolle situaties. ‘Op moeilijke momenten denk ik aan leuke dingen en focus me tegelijk op mijn hart. Ik denk dan aan mijn vriendinnen of aan een leuke gebeurtenis die gaat komen. In het begin vond ik dat lastig. In de kamer van Lot is het rustig, maar op school ben ik veel meer gespannen’.

Hoe meer Vicky in de klas oefent, hoe beter het haar lukt om de opdrachten te maken. ‘Als ik nu naar moeilijke sommen kijk, blijf ik vanzelf al rustig. Ik voel dan bij mezelf of ik de opdracht wel of niet begrijp en of ik hulp moet vragen of het zelf kan. Ik kan me veel beter concentreren en heb ook sneller mijn werk af. Het werkt zelfs bij gym. Ik vond het altijd moeilijk om ballen te vangen. Maar nu concentreer ik me op mijn hart en dan lukt het vangen veel beter’.

