

DE ZES VAARDIGE MIDDELEN IN DE KLAS



“De zes Vaardige Middelen bevorderen vooral een positieve werkhouding bij zowel leerlingen als leerkrachten”

Suzan zit in groep 6. De juf zegt dat Suzan moeilijk tot werken komt. Als zij een moeilijke som of taalopdracht moet maken, dan wordt zij meestal boos en heeft ze geen zin meer. Ze kan het op zich wel, maar komt dan moeilijk tot werken. Suzan zegt zelf dat ze de moeilijke sommen saai vindt, niet snapt en dan niet meer wil. Juf nodigt Suzan uit om een kaartje te trekken, waarbij ze goed over de vraag moet nadenken: “Welk kaartje helpt me om beter te werken?” Dat wil ze wel proberen. Ze mag uit 6 kaartjes, ofwel zes Vaardige Middelen, kiezen. Ze pakt ‘geduld’. Suzan en juf zoeken samen uit wat geduld voor Suzan betekent en maken een kaartje over geduld (zie boven). Op de achterkant schrijft Suzan een tip die kan helpen om geduldig te blijven. De tip is: “als een som moeilijk is, kijk dan stap voor stap wat je moet doen”. Geduld is bij uitstek een goed vaardig middel tegen boosheid, ontmoediging en het omgaan met moeilijke omstandigheden. De juf legt Suzan uit dat als ze weer een moeilijke som krijgt en dreigt te stoppen dat ze dan naar haar kaartje moet kijken, rustig moet blijven en de tip moet toepassen. Op deze manier beoefent Suzan geduld. Na een week oefenen geeft juf aan dat het voor Suzan nog moeilijk is om geduldig te blijven, maar dat het kaartje een soort ankertje voor haar is en dat ze dan toch gemakkelijker over haar boosheid en weezin heen kan stappen.

Kinderen en leerkrachten hebben Vaardige Middelen nodig om zich te kunnen ontwikkelen. Deze Vaardige Middelen worden de zes paramita’s (sanskriet) in het boeddhisme genoemd. Ze worden wel met ‘spaarpotten van positiviteit’ vergeleken: elke keer als ze beoefend worden, worden deze spaarpotten met meer positiviteit gevuld. Op deze manier helpen ze kinderen steeds meer vanuit hun eigen intrinsieke wijsheid en compassie te handelen. De eerste vijf zijn met compassie of wel actie verbonden en de laatste met wijsheid zelf. De zes Vaardige Middelen halen het beste uit zowel leerlingen als leerkrachten en bevorderen vooral een positieve werkhouding. Als de Middelen ten behoeve van anderen worden ingezet, ontwikkelen ze veel positiviteit in de omgang met andere kinderen. Ze worden sociaal competent. Kinderen die de zes Middelen meer eigen hebben gemaakt, kunnen deze toepassen in het dagelijkse leven buiten school. Dan worden het ook levensvaardigheden.

In onderstaande samenvatting staan de aspecten en tegenpolen van elk Vaardig Middel verder uitgewerkt:



Aspecten en tegenpolen van de zes Vaardige Middelen

Vrijgevigheid/delen	(Zelf)discipline
<p>Geven, vragen, delen en lenen zonder er meteen iets voor terug te verwachten. Dit kan zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - materialen - aandacht - hulp/bescherming (pesten) - kennis <p><u>Tegenpool</u>: zelfzuchtig zijn, zelfingenomenheid, negatieve houdingen als “jezelf niet willen geven”, wat tot uitdrukking kan komen in “Ik kan, doe, wil het niet”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - opgeven om een ander of jezelf leed aan te doen - versterken van positiviteit in jezelf en een ander - als je een ander niet kunt helpen, doe deze in ieder geval geen kwaad - committent: aan regels houden - leren op een respectvolle manier een ander te helpen; dus bijv. niet ongewenst hulp willen geven <p><u>Tegenpool</u>: sterke negatieve houdingen en emoties, zoals onbeheerstheid</p>
Geduld	Inzet
<ul style="list-style-type: none"> - omgaan met boosheid als een ander je iets aandoet - omgaan met moeilijke omstandigheden - open staan voor andere meningen - stapje voor stapje - oefenen, oefenen, oefenen <p><u>Tegenpool</u>: irritatie, boosheid, haat, ontmoedigen en opgeven</p>	<p>Aanpakken door:</p> <ul style="list-style-type: none"> - op tijd beginnen - doorzetten/volhouden - afmaken - 5% meer doen - vieren van de resultaten <p>Vertrouwen door:</p> <ul style="list-style-type: none"> - opdoen positieve ervaringen - positief zelfbeeld - bevrijden van luiheid, ontmoedigen <p><u>Tegenpool</u>: luiheid, uitstellen, ontmoedigen, aangetrokken voelen door onbelangrijke zaken</p>
Concentratie	Wijsheid
<ul style="list-style-type: none"> - aandacht richten - aandacht vasthouden - aandacht terugbrengen - geheugen - geen onnodige fouten maken - rustig zijn en helder denken - vreugde <p><u>Tegenpool</u>: onrust, verveling, twijfel, positieve en negatieve zintuiglijke afleidingen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - oorzaak en gevolg zien - waarde en voordelen zien - alles hangt met alles samen - alles verandert - nadenken (voordat je doet) - vragen stellen - reflecteren - kennis opnemen <p><u>Tegenpool</u>: onwetendheid, verwardheid</p>

Hoe worden de zes Vaardige Middelen beoefend?

Onderstaande figuur laat zien hoe de middelen via lichaam, spraak en geest ontwikkeld kunnen worden:



- Via het lichaam, door lichaamgerichte oefeningen en acties worden de zes Vaardige Middelen belichaamd
- Via de spraak, door middel van verhalen, discussies en wens oefeningen. Kinderen kunnen aan de hand van voor hun relevante vragen een kaartje kiezen. Daarna kunnen ze wens oefeningen met de kaartjes doen. De wensen vormen de brug tussen de opgeroepen Vaardige Middelen en de middelen die al van nature in ons aanwezig zijn als wijsheid en compassie. Kinderen kunnen wensen doen voor zichzelf, voor anderen en de hele wereld. Dit vergroot wijsheid en compassie.
- Via de geest, door middel van symbolen. Symbolen zijn representaties van de zes Vaardige Middelen. De symbolen zijn ankertjes die kinderen aan de Vaardige Middelen doen herinneren. De symbolen kunnen uit foto's, pictogrammen of kaartjes bestaan.



De zes Vaardige Middelen helpen kinderen de oever van negativiteit (faalangst, verzet, depressie, verwarring etc.) te verlaten en de oever van positiviteit (vertrouwen, zin, vreugde, wijsheid etc.) te bereiken

