

Sharon Rolleman

Dinsdag 17 juni, 19:00 – 19:25 over mindful muziekonderwijs in het PO



Hoe kun je als muziekdocent bijdragen aan het welzijn van leerlingen in de klas? Vanuit die vraag ontwikkelde ik een praktische handleiding voor het integreren van mindfulness in muziekonderwijs voor de middenbouw van het primair onderwijs.

In mijn afstudeeronderzoek onderzocht ik hoe mindfulness, met elementen als aandacht, bewustzijn, acceptatie en emotieregulatie, op een natuurlijke manier geïntegreerd kan worden met muzikale werkvormen zoals zingen, improviseren, luisteren en componeren. De uitkomst is een praktische handleiding met acht muzieklessen waarin muzikale én mindfulness leerdoelen samenkomen. De lessen zijn speels, creatief,

en sluiten aan bij de belevingswereld van kinderen van 7 t/m 11 jaar.

Ik heb mijn lessen getest in de praktijk, onder andere via observaties, enquêtes en een expertinterview. Hieruit bleek dat mindfulness zorgt voor meer rust en betrokkenheid in de klas, en een waardevolle toevoeging kan zijn binnen het muziekonderwijs. Tegelijkertijd vraagt het om duidelijke uitleg, herhaling en begeleiding door een docent die zelf ook met aandacht in het moment aanwezig is. De handleiding biedt muziekdocenten concrete oefeningen, uitgeschreven lessen en handvatten om direct aan de slag te gaan. Zo vormt dit afstudeerproduct een startpunt voor wie muziekles wil combineren met mindfulness.