

# Effecten van de HeartMath methodiek in het onderwijs

Concentratie en geheugenprocessen worden aanzienlijk bevorderd door een eenvoudige vorm van biofeedback op het hartritme. Hoe kunnen we op basis van deze Hart Focus methodiek een krachtiger leeromgeving inrichten?

Wie heeft wel eens een situatie meegemaakt, waarbij je iets had geleerd of gehoord, maar op het moment dat je het moest reproduceren kon je het niet uit je geheugen oproepen?

De meesten van ons zullen deze vraag met JA moeten beantwoorden. We weten zeker dat we iets hebben geleerd en opgeslagen in ons geheugen. Probleem is dat we het niet op kunnen roepen.

Voorbeelden hiervan zijn:

- black out tijdens een toets of examen
- plotselinge drempelvrees bij een voordracht of spreekbeurt
- als je nerveus bent je niet kunnen concentreren
- als je emotioneel bent je niet kunnen concentreren
- in stressvolle situaties terugvallen op oude ingesleten patronen
- als je boos of angstig bent dingen doen waar je later “spijt” van krijgt

Als we de benadering positief willen omschrijven, kunnen we ons de vraag stellen: Hoe kun je optimaal presteren in situaties van stress, opwinding, woede en emoties ?

Niet alleen leerlingen in het bijzondere onderwijs of leerlingen die begeleid worden door leerlingbegeleider of remedial teacher hebben hier mee te maken. Examenvrees, angst om te presteren en concentratieverlies bij stressvolle situaties komt overal en bij iedereen voor. Voorbeelden hiervan zijn: tijdens examens, bij sportprestaties, podiumoptredens, rijexamen, tijdens het communiceren, tijdens vergaderingen, bij te hoge werkdruk en tijdens een burn-out.

Reacties van leerlingen, die met de HartMath methode hebben gewerkt:

- “Ik had moeite met concentratie en werd vaak misselijk of ziek bij toetsen. Nu haal ik zelfs negens en tienen” (leerling Fabritiussschool)
- “Ik heb gauw ruzie, en als ik ruzie heb ga ik meestal de pan uit. Nu ga ik op de hartcomputer, en dan gaat het beter, dan word ik rustiger en krijg mij zelf weer in de hand” (leerling Goudse Waarden)
- “Je voelt je blij en het is gewoon leuk” ( leerling van het Roland Holst College)
- “De klas is veel rustiger geworden” (docent Bloemhofschool). In de derde groep sprong de gemiddelde AVI-leesscore in zes weken tijd van 0.8 naar 2.4.
- “ Ik heb meer energie” en “mijn hoofd voelt ontspannen en leeg” Dit zijn reacties van LWOO leerlingen van Daltonscholengemeenschap Helen Parkhurst die een paar minuten op swingende muziek in beweging zijn gekomen. Tijdens de bewegingen, die bewust zijn uitgekiend om neuronale verbindingen tussen linker en rechterhersenhelft te stimuleren hebben de leerlingen plezier, en erna zitten ze in een optimale stand voor concentratie. Aanwezig in het lijf, ontspannen en leeg in het hoofd.
- “ Op je computerscherm zie je direct het effect van wat je doet. Dat is fantastisch!. Dit is nu eens een praktische nieuwe vinding, die de leerlingen heel concreet feed back geeft op hun manier van concentreren. Het sluit aan bij wat we willen met de school: versterken van het zelfvertrouwen, zorgen dat er meer plezier wordt beleefd aan school en dat leerlingen trots zijn op hun

eigen resultaten.. Daar sluit de hartcomputer en het hart-brein-lesmateriaal naadloos bij aan.” (rector van College De Brink).

- “ Voordat ik thuis ga leren voor een toets doe ik eerst de HeartMath oefeningen. Ik merk dat ik mij de stof een stuk makkelijker eigen maak”.

In de Verenigde Staten van Amerika is wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de resultaten van het gebruik van de HeartMath methode in het onderwijs. Dit leverde enorme goede resultaten op.

Steeds meer scholen in Nederland, zoals basisscholen, VMBO, HAVO en VWO maken gebruik van deze methode. Ook bij de Rijksoverheid en het bedrijfsleven wordt in toenemende mate gebruik gemaakt van deze methode.

De effecten, die op twintig scholen zijn gezien en gemeten, zijn de volgende:

1. **Faalangstige leerlingen** gaan vooruit in cijfers en zijn vooral blij dat hun angst beheersbaar is geworden. Ze worden niet meer meegesleurd door de emotie, maar zeggen er nu iets aan te kunnen doen.

2. **Sociaal emotionele vorming en stressmanagement.** Leerlingen, die HeartMath toepassen zeggen beter in hun vel te gaan zitten, leren relativeren , en kunnen leren zich beheersen bij woedeaanvallen en andere heftige emoties.

(**Accent College, Vlaardingen**).

“Ik heb gauw ruzie, en als ik ruzie heb ga ik meestal de pan uit. Nu ga ik op de hartcomputer, en dan gaat het beter, dan word ik rustiger en krijg mij zelf weer in de hand” (leerling **Goudse Waarden, Gouda**)

3. **Beter contact met zichzelf en anderen.**

Cursisten met verstandelijke beperking vinden het erg leuk om te doen, kijken stralend, kunnen dicht bij hun gevoel komen, hebben veel makkelijker contact dan voor invoering van HeartMath. (**ROC Westerschelde, Zorg en Welzijn, Terneuzen**)

4. **Leerlingen met concentratieproblemen**, met chaotische gedachtenpatronen.

“Ik had moeite met concentratie en werd vaak misselijk of ziek bij toetsen. Nu haal ik zelfs negens en tienen” (leerling **Fabritiuschool, Hilversum**)

“ Ik heb meer energie” en “mijn hoofd voelt ontspannen en leeg” ( LWOO leerlingen van Daltonscholengemeenschap **Helen Parkhurst, Almere** )

5. **Betere prestaties**

-Handschrift wordt beter (schoolleidster **basisschool Et Buut**)

-Leerlingen lezen soepeler

-Spelling en lezen zijn met grote sprongen vooruitgegaan ( **Laurentiuschool, Delft**)

-AVI score is met een sprong omhooggegaan (basisschool Rotterdam)

*Als kinderen niet gestresst, maar ontspannen zijn, leren ze veel gemakkelijker.*

*HeartMath zou verplicht moeten zijn voor alle basisscholen. Het zal het onderwijs veel goed doen. (Michele Mosch, docente Laurentiuschool)*

Op scholen in de Verenigde Staten werden de volgende resultaten gemeten:

- kinderen gingen vloeïend lezen en kregen plezier in lezen
- kinderen ervoeren, dat ze kunnen reproduceren wat ze weten, en worden niet meer gehinderd door stress, faalangst en black out.
- in veertiendaagse programma's met kinderen met gedragsproblemen, werden opzienbarende resultaten geboekt: er werd een leesachterstand ingehaald variërend van twee maanden tot drie jaar.
- In Minnesota moeten High School studenten slagen voor de Basic Standard Test in Rekenen en Taal om over te gaan, en voordat ze hun eindexamen doen. Ieder jaar behaalt een gedeelte van de studenten hun diploma niet, omdat ze niet voor deze toelatingstest slagen. Sommige studenten doen de test wel zeven of acht keer. Voor veel studenten is het een bron van stress en angst tijdens deze testperiode.
- In het Minneapolis Public School District kregen leerlingen van de high school drie weken lang dagelijks een HeartMath training voorafgaande aan deze Basic Standard Test, met opzienbarende resultaten. De scores voor rekenen gingen 35% vooruit en de scores voor lezen 14%. Vanwege dit succes werd een veel grotere groep getraind, met als gevolg, dat het percentage geslaagden voor de wiskundetest toenam tot 64% (gemiddelde in het district was 42%) en het percentage geslaagden voor de leestest kwam op 55% (het gemiddelde in het district was 31%).

### **MBST Passing Rates for High School Seniors: HeartMath Group vs. District Average**

