



praktijkonderzoek

Stilteonderzoek

*“Hoe kan ik door het ontwikkelen van stilteboekjes
montessorileerkrachten ondersteunen om kinderen toegang te
geven tot contemplatie en innerlijke rust in een lawaaijige
wereld?”*

Maartje van Houwelingen

Moi-Même Montessori · moimememontessori.nl

Inhoud

1	Inleiding	4
2	Tijdlijn van het onderzoek	7
3	Theorie stilteonderwijs	10
4	Onderzoeksmethode	17
5	Onderzoek	20
6	Ervaringen	27
7	Analyse en conclusie	32
8	Voorbeelden en inspiratie	36
9	Bronvermelding	40

hoofdstuk één

1 Inleiding





In een wereld vol prikkels en constante drukte is stilte zeldzaam geworden. Toch is het juist stilte die kinderen de ruimte geeft om zichzelf te ontmoeten, te luisteren en te groeien. Vanuit deze overtuiging is het idee voor de seizoensgebonden stilteboekjes ontstaan.

In de zomer van 2025 kreeg ik het boekje 'I want to hear the quiet' van Alisons Montessori in handen om eens door te kijken. Een grote wens van Montessori Movement was het ontwikkelen van boekjes die hier op leken en het idee om stilteboekjes te schrijven was geboren. Tot die tijd wist ik wel van de stilte lessen binnen het montessori onderwijs, alleen het waartoe en het waarom raakte mij pas tijdens dit onderzoek. In de tijd die volgde werd ik op verschillende manier geraakt door het stilte onderwijs binnen de montessoripedagogiek. Ik las in de authentieke literatuur hoe de stilte oefening onbedoeld ontstond: "Doordat niemand enige beweging maakte ontstond de behoefte naar die stilte te luisteren en die op te roepen. De kinderen toonden hun verlangen, dat geen uiting zocht in een impulsieve daad naar buiten." (Montessori, Het geheim van het kinderleven)

Ik ervaaarde het zelf tijdens een studiedag in Zoetermeer, alwaar ik tot het besef kwam dat je stilte met elkaar maakt, niet omdat het stil moet worden. Luisterde naar een podcast over het boek ' Stilte in de klas' van Verstraeten en schreef met al deze indrukken een blog over stilteonderwijs die ik publiceerde op www.montessorinet.nl.

Met deze kennis werd het mij nog duidelijker. Ergens zijn wij de stilte en de kern van het stilte onderwijs volgens Montessori kwijt geraakt. Ik wil met deze stilteboekjes en mijn onderzoek leerkrachten ondersteunen om het stilteonderwijs weer te herijken en hen te laten inzien dat stilteonderwijs onderdeel is van het grotere geheel en onmisbaar om tot normalisatie te komen.

Dit onderzoek beschrijft hoe de stilteboekjes zijn ontwikkeld, welke theoretische basis hieraan ten grondslag ligt, hoe zij worden ingezet in de praktijk, en welke vakbekwaamheden ik hiermee aan toon. Daarnaast raak ik indirect ook een ander traject, de ontwikkeling richting montessori vakbekwaam professional.

2 Tijdlijn van het onderzoek





“Hoe kan ik door het ontwikkelen van stilteboekjes montessorileerkrachten ondersteunen om kinderen toegang te geven tot contemplatie en innerlijke rust in een lawaaiige wereld?”

Hier vind je een korte weergave van hoe mijn onderzoek is verlopen.

Korte weergave van het onderzoeksverloop

Stap 1

Aan een Rotterdamse keukentafel maak ik kennis met stilteboekjes en stilte lessen. Er ontstaat een idee.

Stap 2

Tijdens de eerste bijeenkomst vakbekwaam moeten we een pijler kiezen waar binnen je onderzoek plaats vindt. Ik koos in eerste instantie de pijler kosmisch onderwijs en de verhalen. Maar al snel blijkt dat te groot en beperk ik mij tot het onderwerp ‘stilte’. Vanaf dat moment ga ik lezen over stilte in het montessorionderwijs en schrijf blogs. In samenwerking met Montessori Movement schrijf ik de stilteboekjes. Deze worden eerst als download op de website gezet. Later laat ik ze zelf afdrukken als fysieke boekjes.

Stap 3

De boekjes worden gekocht. Ik vraag aan kopers om feedback. Ik observeer tijdens de bijeenkomst basisbekwaam een stilteles gegeven door Debbie. Later geef ik zelf de presentatie en stilteles. Met de feedback en forward die ik krijg ga ik verder.

Stap 4

Als feedback kreeg ik dat de boekjes meer voor het jongere kind zijn. Dit zette mij aan het denken. Ik ga aan de slag met korte stilte verhalen voor de bovenbouw. Ik pas de al eerder gemaakte stiltelesjes en kaartjes aan. Met de feedback op mijn onderzoek ga ik mij nog meer inlezen in de theorie. Hierdoor trek ik mijn onderzoek breder naar ' stilte in het montessori onderwijs'.

Stap 5

Vervolg: volgend schooljaar (najaar) staat een workshop 'stilte' op de planning voor Montessori Movement. Deze wil ik zelfstandig gaan geven en hierbij mijn onderzoek en de boekjes als fundament nemen. Dit ga ik na het afronden van mijn opleiding verder uit werken.

Verder wil ik de stilte verhalen voor de bovenbouw fysiek uitbrengen en mijn verder verdiepen in het stilte onderwijs. Ik ben ook bezig met poëzie en taal. Ik zie haakjes om stilte daar een onderdeel van te laten zijn. Tot slot kreeg ik de tip tijdens mijn CGI om ook de executieve functies erin te betrekken.

hoofdstuk drie

3 Theorie stilteonderwijs





Tijdens het uitvoeren van mijn onderzoek heb ik verschillende bronnen geraadpleegd. In het onderzoek verwerk ik gerelateerde theorie aan de hand van de montessoriprincipes, 7 redenen en bewijs ik de NMV -bekwaamheden.

In dit hoofdstuk plaats ik de meer algemene wetenschappelijke en authentieke theorie rondom het stilteonderwijs. In mijn onderzoek verwijs ik naar gerichte citaten, passend bij de bekwaamheden en het onderzoek zelf.

Stilte als deel van het grotere geheel

Net zoals Montessori zelf begreep ik het belang van de stilte en de stilte les pas bij het ervaren en het geven van een stilteles zelf en na het verdiepen in de stilte pedagogiek.

Zo leerde ik dat Montessori onderscheid maakt tussen twee vormen van stilte, die elk een eigen pedagogische waarde hebben: "Er zijn 2 vormen van stilte: de innerlijke stilte en de stilte die ontstaat wanneer wij al onze bewegingen inhouden. Dan horen wij allerlei kleine geluiden, die gewoonlijk overstemd worden door het lawaai dat wij zelf maken." (Montessori, Door het kind naar een nieuwe wereld 2020).

Montessori benadrukt dat echte stilte niet af te dwingen is: "Wat heeft men, op de gewone scholen, lang geloofd, dat stilte op bevel kon worden verkregen! Stilte is de opheffing van alle beweging en niet, zoals men op de scholen grofweg meende, het stoppen van rumoer. Stilte kan ook worden opgevat op een positieve manier, als een toestand 'verheven' boven de gewone gang van zaken." (Montessori, De Methode 2016)

Een belangrijk verschil met hoe ik voorheen keek naar stilte in de klas. In mijn visiestuk kun je

lezen dat dit deze theorie betekenis kreeg voor mij tijdens een bijeenkomst op een school in Zoetermeer. Hier ging het onder meer over straffen en belonen. Door de presentatie waarin de theorie van het vrijheidsonderwijs werd uitgelegd (kinderen willen van nature werken, door hen keuze vrijheid te geven binnen kaders waardoor ze willen werken, ontstaat innerlijke rust en daarmee normalisatie van de groep) kon ik de verbanden leggen. En kwam het besef dat stilte geen correctiemiddel is, maar een 'cadeautje' dat je aan kinderen kunt aanbieden. Montessori ontdekte dit zelf in de praktijk: "Ik ontdekte dat de beste manier was om te vragen: 'Zouden jullie stilte willen maken?' Meteen was er een groot enthousiasme en ik merkte dat ik om stilte kon vragen." (Montessori, Opvoeden voor een nieuwe wereld en Onderwijs en het menselijk potentieel 2023) ..."Zo namen wij een gehoorzaamheid waar, die ik dynamisch zou willen noemen, want zij wortelt in geestdrift en innerlijke ingeving. Zij berust niet op het gebod." (Montessori, Door het kind naar een nieuwe wereld 2020).

Verstraete over stilte in het onderwijs

Ik luisterde 2 podcasts waarin Verstraete in gesprek gaat over zijn boek: 'Stilte in de klas.' Het boek zelf heb ik nog niet gelezen. In zijn boek heeft hij het over zijn kijk op stilte in het onderwijs vroeger en nu en benoemd daarin ook meermaals hoe Montessori dacht over stilte.

Verstraete verzet zich tegen de gedachte dat vroeger alles stiller en beter was. Stilte was altijd al een zorg. Wel stelt hij dat we tegenwoordig gevoeliger zijn geworden voor het gebrek aan stilte, doordat de maatschappij steeds maar sneller draait en ook het onderwijs steeds voller en drukker wordt. Hij haalt als voorbeeld de zogenaamde 'stiltehuisjes' aan waarin we kinderen zetten om tot rust te komen, om ze daarna weer in de drukke klas terug te plaatsen. Of het kwartiertje mindfulness wanneer de groep druk is.

Oprecht stelt hij daarbij de vraag of we het niet beter is om de omgeving aan te passen in plaats van het kind uit de omgeving te halen. Want zijn we zo niet bezig alleen symptomen te bestrijden? Op dat moment verwijst hij naar Maria Montessori en haar kijk op stilte.

"Montessori brak radicaal met de opleggende traditie van vóór haar (zoals De La Salle, waarbij stilte werd afgedwongen via straf en fysieke dwang). Zij zag stilte als:

- niet opgelegd, maar uitgelokt: de leerkracht trekt zich terug, de kinderen disciplineren zichzelf
- ingebed in spel, niet in autoriteit
- lichaamsgericht: stilte begint bij het beheersen van ademhaling en beweging, als fundament voor latere intellectuele ontwikkeling
- gericht op wereldoriëntatie, niet op God of gehoorzaamheid: kinderen leren dat zij een plek innemen in de wereld."

Hier komen Verstraete en Montessori elkaar tegen. Verstraete gebruikt Montessori als spiegel voor nu. Zij ontwikkelde haar stiltelessen ook als antwoord op een versnellende samenleving (begin 20e eeuw). Haar doel was volgens Verstraete burgers aanpassen aan die snelheid. Terwijl Verstraete zich dus af vraagt of we vandaag niet verder moeten gaan dan dat.

Ik denk dat wij als onderwijsprofessionals op beide kanten invloed kunnen uitoefenen. In onze pedagogiek en didactiek. De voorbereide omgeving en hoe wij betekenis geven aan het stille onderwijs. De kinderen in onze klas zijn de toekomst.

Mindfulness versus stille onderwijs

" Maar ik doe toch aan kinderyoga? En af en toe een mindfulness oefening?"

Dit was min of meer wat ik hoorde van collega's toen ik nog voor klas stond. En eerlijk? Ik deed dit zelf ook. Een echte stilteles gaf ik maar zeer weinig. Een keertje streep lopen, in stilte naar...lopen of tijdens een seizoenswandeling stil worden in het bos. Maar daar bleef het bij. En dat terwijl ik wel zag wat de impact van stilte was tijdens de werkperiode of na een les streeplopen. Wanneer de kinderen geconcentreerd en in ' flow' aan het werk waren. Zoals Lillard Preschlack schrijft in haar boek ' The Montessori Potential':

"The kind of concentration that we aim for in a montessori environment is the kind that the late psychology professor Mihaly Csikszentmihalyi described as flow. Flow is deep concentration that transforms us, that feels great and leaves us feeling refreshed. This concentration occurs when we become so involved in what we are doing that we may not be aware of things going on around us. Dr. Montessori found that children repeatedly go into this state of flow when their activity has a real purpose. The purpose may be visible, or it may be more internal and developmental." (Lillard Preschlack 2023)

Stoll Lillard onderzocht de verschillen en overeenkomsten tussen mindfulness en montessorionderwijs. In haar wetenschappelijke artikel Mindfulness Practices in Education: Montessori's Approach (2011) (dat de inhoudelijke basis vormt voor hoofdstuk 4 The Sciences behind the genius, 2016) legt Stoll Lillard een verband tussen montessorionderwijs en mindfulness.

Lillard constateert de volgende overeenkomsten:

Diepe concentratie als doel op zich. In zowel montessorionderwijs als mindfulness staat geconcentreerde aandacht centraal. Bij mindfulness is die aandacht bedoeld om toe te passen op ieder moment van het leven, op iedere handeling. In het montessorionderwijs is dit vertaald naar de lange werkperiode zonder onderbrekingen.

Verankering in zintuiglijke ervaring. Mindfulness legt de nadruk op zintuiglijke ervaring en aandacht voor motorische beweging. In het montessorionderwijs zien we dit terug in de zintuiglijke materialen, de stilteoefeningen, het streeplopen en de practical life oefeningen.

Afwezigheid van oordeel. Zowel bij mindfulness en in het montessori onderwijs gaat men niet uit van beoordelingen of straffen en belonen. Je neemt waar. In het montessorionderwijs zie je dit terug in de zelfcorrigerende materialen en het vermijden van bijvoorbeeld stickers en andere beloningen, zodat het kind zijn eigen autoriteit wordt.

Leren via verhalen en verbondenheid. In zowel mindfulness en montessorionderwijs wordt gebruik gemaakt van verhalen. In het boeddhisme zien we de gelijkenissen, in het montessorionderwijs de vertellingen en verhalen. Beiden hebben als kern dat alles met elkaar verbonden is.

Lillard noemt drie verschillen:

Mindfulness werkt via formele meditatie: stilzitten, aandacht op de adem, intern gerichte aandacht. In het montessorionderwijs gaan we niet uit van formele meditatie, maar laten we kinderen mindful worden door te doen; via beweging, materialen en praktisch werk.

Montessorionderwijs is een breder systeem. Zoals heterogene groepen en de vrije keuze in activiteiten. Mindfulness is geen systeem en meer een los staande activiteit in onze maatschappij.

Wetenschappelijke bewijskracht verschilt sterk. In mindfulness-onderzoeken met willekeurig ingedeelde groepen kan redelijk zeker worden gesteld dat het de mindfulness oefening was die de verandering veroorzaakte. Bij de uitkomsten uit het onderzoek in het montessorionderwijs kunnen andere aspecten van het programma bij hebben gedragen aan resultaten.

Hiermee concludeert Stoll Lillard dat mindfulness en montessorionderwijs grotendeels op elkaar voortbouwen met enkele nuance verschillen. Waarvan de grootste is, de integratie in het gehele (montessori)curriculum.

Hier legt Stoll Lillard de link naar de executieve functies.

Executieve functies en stilte onderwijs

In de executieve functies komen mindfulness en montessorionderwijs samen in uitkomsten, maar via verschillende wegen. aldus Stoll Lillard.

Montessoriprincipe	Executieve functie
Vrije keuze van activiteit	Plannen/prioritering, taakinitiatie, werkgeheugen
3-uurs ononderbroken werkperiode	volgehouden aandacht, reactie (of respons)-inhibitie, doelgericht doorzettingsvermogen, timemanagement

Montessoriprincipe	Executieve functie
Stilte-oefening	reactie (of respons)-inhibitie, zelfregulatie van affect/emotieregulatie
Zelfcorrigerende materialen	metacognitie, zelfregulatie van affect/emotieregulatie, werkgeheugen
Leeftijdsgemengde groepen	flexibiliteit, metacognitie
Practical life	Werkgeheugen, Plannen/prioritering, reactie (of respons)-inhibitie

Hoe meer ervaring kinderen hadden in een montessoriomgeving des te groter was hun verbetering op de executieve functies. Dit wijst er dat het montessoricurriculum zelf verantwoordelijk is voor de ontwikkeling van cognitieve controle. Stoll Lillard:

"Mindfulness vraagt het kind: *stop, richt je aandacht bewust naar binnen, observeer zonder te oordelen*. Van bovenaf: bewust en expliciet.

Montessori vraagt het kind: *kies je werk, voer het zorgvuldig uit, respecteer de stilte*. Van binnenuit: impliciet, via de omgeving en de activiteit zelf."
(The Sciences behind the genius, 2017).

De stilte oefening is het punt waar Montessori het dichtst bij mindfulness komt.

"Dr. Montessori merkte op dat zodra stiltelessen in klassen werden ingevoerd, kinderen zorgvuldiger werden in al hun handelingen en zelfs "vriendelijker werden". Dat laatste – vriendelijker worden is geen toevallig bijverschijnsel. Het is het resultaat van betere emotieregulatie, een directe uitkomst van verbeterde inhibitoire controle." (Stoll Lillard, The science behind the genius 2017)

Normalisatie

Montessori was haar tijd ver vooruit. Waar het begrip executieve functies pas sinds een paar jaar 'populair' is binnen het onderwijs, merkte zij dit al vroeg op. In de school in San Lorenzo was een kind zo verdiept in een set houten cilinders dat haar stoel kon worden opgetild zonder haar concentratie te verstoren. Ze beseftte dat het ontwikkelen van dit concentratievermogen verband had met persoonlijkheidsveranderingen die zij "normalisatie" noemde.

Ook Lillard toont dit aan met haar onderzoeken. Normalisatie is in feite het zichtbare gedrag van goed ontwikkelde executieve functies.

"Een genormaliseerd kind is kalm, gefocust, zelfgestuurd, sociaal sensitief en constructief. Precies wat je verwacht van een kind met sterke inhibitie, goed werkgeheugen en cognitieve flexibiliteit." (Stoll Lillard, The science behind the genius 2017)

Stillelessen en de rol van de leerkracht

De rol van de leerkracht tijdens stiltemomenten is er een van nabijheid zonder woorden. Positieve discipline in het montessorionderwijs (Nelsen & DeLorenzo, 2025) verwoordt dit treffend: "Zeg niet hoe ze het moeten doen. Laat het ze zien en zeg geen woord. Als je het ze vertelt, zullen ze naar je mond kijken. Als je het ze laat zien, zullen ze het zelf willen doen. Wat en niet wie, dat is de kracht van stilte." (Nelsen & DeLorenzo, 2025). De leerkracht biedt het materiaal aan en creëert de ruimte, maar de stilte zelf ontstaat vanuit het kind. Stilte biedt kinderen zelfkennis en reflectie. Kinderen leren wie ze zijn, wat ze voelen, wat ze denken.

"Tijdens deze les, waarvan de opbouw erg belangrijk is, beleef je niet alleen de stilte, je leert hem ook waarderen. Bij kinderen bevordert het samen maken van stilte de autonomie, de zelfdiscipline en het vraagt om controle van de beweging. Samen stilte maken bevordert de groepscohesie." (En nu montessori!, 2018)

4 Onderzoeksmethode

"Hoe kan ik door het ontwikkelen van stilteboekjes montessorileerkrachten ondersteunen om kinderen toegang te geven tot contemplatie en innerlijke rust in een lawaaierige wereld?"

Om te kunnen onderzoeken of de boekjes ondersteunend zijn aan het organiseren van stiltelessen en om mijn onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden heb ik de volgende middelen ingezet:

Opstellen succescriteria

Succescriteria:

De boekjes voldoen aan de criteria van Montessori Movement.

De boekjes zijn zowel fysiek als als download beschikbaar.

De plaatjes zijn herkenbaar voor de kinderen.

De zinnen kort en betekenisvol.

De boekjes zijn handzaam.

Leerkrachten bieden de boekjes per seizoen aan en leggen de link naar het kosmisch thema.

Leerkrachten gebruiken de boekjes als start van hun stilteles.

Wanneer de boekjes bekend zijn bij de kinderen kunnen ze in voorbereide omgeving worden geplaatst.

De lege boekjes bieden een verwerking voor de kinderen tijdens de vrije werkperiode.

De boekjes zijn ondersteunend aan het stilteonderwijs voor zowel het individuele kind als wel de leerkrachten zelf.

Feedback per mail

Per mail heb ik de volgende vragen gesteld:

Zou jij met mij willen delen hoe jullie de boekjes gebruiken?

Wat merk je bij de kinderen?

Welke verandering zie je?

Wat maakt dit materiaal anders dan andere stiltelessen? Heb je misschien een foto van kinderen die met een boekje werken of een eigen boekje invullen?

En om mijn onderzoek iets te verbreden naar het stilteonderwijs, heb ik binnen het Montessori Movement team de volgende vragen gesteld:

Geef jij wel eens stiltelessen en hoe zien die er dan uit?

Maak je gebruik van voorwerpen tijdens de stilteles?

Hoe geef jij stilte een plek in je groep?

Hebben jullie schoolbreed een visie rondom het stilteonderwijs?

Indien voor jou relevant:

Mis je iets rondom stilteonderwijs?

Wat zou je nodig hebben om meer aan stilteonderwijs te kunnen doen?

Verhouding stilteboekjes tot andere stilte oefeningen

In het stilteonderwijs kennen we verschillende stilte oefeningen, waaronder het in stilte doorgeven van een belletje, het in stilte van plaats verwisselen, het in stilte lopen naar ... Je stoel in stilte dragen, een bekertje doorgeven, welke geluiden hoor je tijdens 1 minuut. Maar ook het roepen van de namen, het streeplopen en het stilte spel na de gymles.

Stoll Lillard benoemt in haar boek 'The science behind the genius' het verband tussen de practical life oefeningen en de stilte oefeningen. Wanneer een kind bijvoorbeeld zijn tafel in stilte aan het schoonmaken is, ontstaat door het werken met je handen en herhaling de innerlijke concentratie.

De boekjes kunnen dienen als onderdeel van de stilteles. Als start om daarna stilte met elkaar te maken. Of na het introduceren, als een verwerking. Ook kan 1 zin al een stilteles op zich zijn. "Ik hoor de bladeren ritselen." Ga naar buiten en loop in stilte door de bladeren, Hoor je ze ritselen? Of je kiest 1 plaatje uit wat de aanleiding is voor je stilte les. De boekjes zijn op allerlei manieren in te zetten.

In hoofdstuk 8, Voorbeelden en inspiratie, vind je nog meer ideeën.



hoofdstuk vijf

5 Onderzoek





Vanuit de vraag stilteboekjes te ontwikkelen en de keuze voor de pijler kosmisch onderwijs kreeg mijn onderzoek een ondertitel: "Stilte in het montessorionderwijs"

In dit hoofdstuk lees je het onderzoek terug. Hoe ik te werk ben gegaan, de ervaringen van testers, de analyse en conclusie en de voorbeeldlessen en inspiratie staan in de hoofdstukken 4, 6, 7 en 8.

De stilteboekjes zijn ontwikkeld in samenwerking met Montessori Movement. Als inspiratie gebruikte ik het boekje "I want to hear the quiet" van Alisons Montessori. Omdat ik dit niet letterlijk wilde en kon vertalen, ben ik op zoek gegaan naar iets wat dichtbij de beleveniswereld van kinderen ligt. Ook wilde ik dat de boekjes zouden voldoen aan de 5 montessori principes zoals genoemd in de opleiding basisbekwaam(voorbereide omgeving, vrije werkkeuze, lange ononderbroken werkperiode, concentratie, heterogene groepen) en de visie van Montessori Movement: "werken vanuit, en ontwikkelen van materialen, die aansluiten bij Maria Montessori's visie en het combineren van deze tijdloze principes met innovatieve ideeën die passen bij het onderwijs van nu." En om het plaatje compleet te maken koppelde ik ook de 7 redenen voor montessorionderwijs aan de boekjes.

In het kader van mijn onderzoek geef ik aan welke NMV- bekwaamheden ik met het ontwikkelen van deze boekjes bewijs.

In het boekje van Alisons Montessori gaat een kind op zoek naar de stilte tussen alle geluiden in het huis. Om de boekjes in het (montessori) onderwijs te gebruiken vond ik het van belang dat de tekst en de afbeeldingen voor alle kinderen herkenbaar zouden zijn. In die periode wandelde ik veel buiten. Aangezien ik in eerste instantie voor de pijler ' kosmisch onderwijs en verhalen'

had gekozen voor mijn onderzoek, maakte ik de combinatie tussen 'verhalen, de seizoenen en stilte.'

Zo ontstond de koppeling tussen het natuurlijke ritme van de seizoenen en de belevingswereld van kinderen. En de keuze om bij elke seizoen een boekje te schrijven. Elk seizoen heeft zijn eigen geluiden. Het lopen door de sneeuw of bladeren, de vogels in de lente en de geluiden van de zee in de zomer. Deze geluiden zijn voor ieder kind toegankelijk en te ervaren.

In de onderbouw (leeftijd 3-6 jaar) worden de seizoenen vaak als cyclus gebruikt bij het kosmisch onderwijs. Deze doelgroep is niet zomaar gekozen.

"Vanaf de geboorte tot de leeftijd van vijf jaar worden elke seconde 700 tot 1000 nieuwe verbindingen gemaakt." (Center on the Developing Child, 2009). Alvarez (De natuurwetten van het kind, 2017) schrijft in haar boek: "De ervaringen van het kind in de wereld vormen zijn hersenen. En die zijn in deze periode zeer ontvankelijk. Tijdens deze periode van sterke 'kneedbaarheid' van de hersenen leert een kind uitermate snel, het leren is als ademen, onderbewust. Gedurende deze jaren is een weinig stimulerende omgeving funest, want de hersenen worden gevormd op basis van wat ze krijgen. Hier ligt het fundament voor het verder leven en de kennis. Als een kind kennis maakt met de juiste activiteiten en materialen in zijn voorbereide omgeving, zal hij die zich snel eigen maken."

Door de stilteboekjes in een stiltehoek te leggen, de lege stilteboekjes als werkje en het ophangen van een stilte kaartje op het bord, laat je stilte een onderdeel van de voorbereide omgeving zijn.

Montessori spreekt over de periodes van groei vanuit 4 ontwikkelingslijnen (infancy- babytijd, childhood-kindertijd, adolescence-puberteit, maturity-volwassenheid). Deze fasen zijn gerelateerd aan de fasen van lichamelijke groei en de veranderingen doen zich voor als 'een reeks wedergeboorten' (Montessori, Het brein van het jonge kind, 2019). De fasen zijn ingedeeld in periodes en leeftijdsgroepen.

Beginnende met die van het geestelijke embryo (0-3 jaar), daarna die van de ontdekker/bouwer van de mens (3-6 jaar), de verkenner (6-9 jaar) en die van de wetenschapper (9-12 jaar). Daarna volgen nog de fase van organisator (12-15 jaar) en sociale participant (15-18 jaar). In het basisonderwijs hebben we te maken met de ontdekkers, verkenners en wetenschappers.

Ik heb voor de opleiding basisbekwaam 2 keer de presentatie 'Het montessori kind' gegeven. Daarvoor heb ik mijzelf eerst ingelezen in de gevoelige perioden en de theorie rondom de begrippen 'horme, mneme, nebulae en de absorberende geest.'

Ontdekkers kenmerken zich door het bewust verwerken van indrukken, de coördinatie en uitbreiding van wat al geleerd is. Ze zijn gevoelig voor taal en sensomotoriek en leren door herhaling, geheugen, details en precisie (oefeningen dagelijks leven). De vormgeving van de

boekjes sluiten hierop aan vanwege de korte zinnen, sprekende en herkenbare afbeeldingen. Door de stilte oefeningen buiten te doen, gerelateerd aan de cyclus van de seizoenen, wordt herhaling en uitbreiding van het geleerde aangesproken. Het herhalen van de stiltelessen maakt dat ze een routine worden en ondersteunen de natuurlijke ontwikkeling van de innerlijke discipline en identiteitsontwikkeling op deze leeftijd.

Tot slot zorgt de gevoeligheid voor precisie voor de diepe concentratie waarmee kinderen de stilte oefeningen uitvoeren.

Verkenners kenmerken zich door intellectuele belangstelling, kennisverwerving en hun oriëntatie op de wereld (kosmische opvoeding). Ze ontwikkelen sociale vaardigheden, zijn gevoelig voor regels en routines en gaan over van concreet naar abstract denken. Verkenners ontwikkelen hun geweten.

De stiltelessen zijn in deze periode de 'lijm' tussen de ontwikkeling van de sociale vaardigheden en de regels en routines. Doordat kinderen ervaren dat ze stilte alleen samen kunnen maken, werken ze samen naar normalisatie toe.

Wetenschappers kenmerken zich door een gevoel van rechtvaardigheid en het ontwikkelen van hun eigen moraal. Ze zijn bezig met het innemen van een eigen perspectief en overwegen de meningen van anderen.

Onbewust heb ik de stilteboekjes meer geschreven richting de onderzoekers en verkenners. Daar kwam ik pas achter tijdens het geven van een les als vakbekwaam deelnemer aan de basisbekwaam deelnemers. Een leerkracht van de bovenbouw gaf mij als feedback dat de boekjes qua tekst en afbeeldingen haar niet aanspraken om te gaan gebruiken in haar groep. De afbeeldingen zijn voornamelijk jonge kinderen en de zinnen kort. Deze feedback en het gegeven dat wetenschappers zich ontwikkelen op het vlak van moraliteit, heb ik verwerkt in de stilteverhalen die ik vervolgens schreef voor de bovenbouw.

Hiermee bewijs ik de koppeling aan de volgende montessoriprincipes, de 7 redenen voor montessorionderwijs en de NMV bekwaamheden:

Vorbereide omgeving en vrije werkkeuze

Zelf actief te zijn in een veilige, uitnodigende omgeving die uitdaagt tot ontdekken

"Heeft zich theoretisch en praktisch verdiept in de montessorididactiek en het montessoricurriculum waartoe hij kinderen opvoedt en onderwijst. En levert een innoverende bijdrage aan de organisatie."

"Is vertrouwd met hoe kinderen leren en doorziet wat hun leerbehoeften zijn."

"Kent de ontwikkelingsfasen van de verschillende periodes van groei"

"Heeft een goed beeld van hoe kinderen zich kunnen ontwikkelen tot ontdekker, verkenner en

wetenschapper."

Niet alleen het natuurlijk ritme van de seizoenen was een criteria voor de boekjes, ook het natuurlijke ritme van het kind. Kinderen zijn van nature uit gebaad bij herkenbare, terugkerende structuren.

In de Methode schrijft Montessori: "Bij de geleidelijke bevestiging van het bewustzijn en van de wil, komt er een dringende behoefte aan het scheppen van orde en helderheid in het onderscheid tussen de essentiële en de toevallige zaken. Er is nu een rijpheid in het kind voor de herontdekking van zijn omgeving en van de eigen rijkdom aan indrukken ervan." (Montessori, de Methode 2016)

Montessori beschrijft hoe kinderen structuur niet alleen in hun omgeving zoeken, maar ook in hun handelingen: het kind herhaalt met plezier vele malen de aangeleerde handelingen vanuit een innerlijke behoefte deze te oefenen en te komen tot diepe concentratie.

Stillelessen en oefeningen dragen bij aan een cultuur van concentratie en respect voor elkaar en elkaars werk. Stille oefeningen helpen kinderen hun wil te versterken en hun binnen wereld te ordenen. Door met regelmaat en vanaf de onderbouw, te oefenen met het maken van stilte, ontwikkelen kinderen innerlijke rust en discipline. Ze leren hun impulsen te beheersen en daarmee de ononderbroken werkperiode van anderen kinderen te respecteren. Dit sluit aan het bij het begrip normalisatie. Kinderen die tot diepe concentratie komen, verstoren anderen niet meer. Daarnaast ontstaat er verbinding tussen hun emoties en groei. Dit raakt de identiteitsontwikkeling van kinderen. Bij de ervaringen kun je lezen hoe de boekjes in de praktijk hier aan mee werken en in mijn reflectie kun je lezen hoe ik zelf met de deelnemers basisbekwaam een stille oefening heb gedaan.

Kelpin heeft het in zijn artikel " Montessorilessen" over de stilteles buiten het werken om en de stilteles tijdens het werken. De stilteles buiten het werken om wordt ingeleid met een verhaal, waartoe de stilteboekjes een prima uitgangspunt kunnen zijn. De lege stilteboekjes zijn een perfecte individuele verwerking voor de stilteles tijdens het werken. Overigens verwijst Kelpin bij dit typeles enkel naar het ophangen van een stiltebordje door de leerkracht of het kind tijdens de werkperiode.

Ik zie hier een mooie kans om op deze manier stilteoefeningen toegankelijker te maken. Samen met het andere werkje van Montessori Movement: ' kaartjes met stiltemomentjes ', kunnen kinderen zelfstandig met stilte aan het werk.

Hiermee bewijs ik de koppeling aan de volgende montessoriprincipes, de 7 redenen voor montessorionderwijs en de NMV bekwaamheden:

- *Lange ononderbroken werkperiode, heterogene groepen en concentratie

- *De kans krijgen in eigen tempo talenten en interesses te ontwikkelen

Je eigen tempo bepalen en passende keuzes maken

Je kan je blijven ontwikkelen tot een zelfredzame en verantwoordelijke wereldburger

"Streeft samen met het schoolteam naar een maximale ononderbroken werkperiode"

"Kent de relevantie van goede vragen stellen en gerichte feedback geven en ontvangen."

"Heeft een goed beeld van de mate waarin kinderen zich binnen de driejarencyclus kunnen en mogen ontwikkelen."

"Heeft een goed beeld van de mate waarin kinderen de leerinhouden beheersen passend binnen de heterogene groep."

Visie Montessori Movement

Om de boekjes uit te geven en uiteindelijk in de webshop van Montessori Movement te zetten, moesten ze ook aan deze criteria en visie voldoen. Zoals hierboven al uitgewerkt sluiten ze op meerdere vlakken aan bij de montessori principes. Door gebruik te maken van het ontwerp programma Canva kon ik de boekjes een eigentijdse vormgeving geven in de lijn van de andere materiaal boekjes van de Movement. Naar mijn weten zijn er nog geen stilteboekjes op de markt zoals deze. Daarmee zijn ze uniek en dus innovatief.

Het geven van stiltelessen is niet voor elke leerkracht vanzelfsprekend en met deze boekjes ontwierp ik ondersteunend materiaal voor de leerkracht. Door geen vast stappenplan en uitgebreide instructie aan te bieden zijn de boekjes een kader om vrij mee aan de slag te gaan. Ze verrijken en inspireren de leerkracht bij het geven van stilte onderwijs. Leerkrachten kunnen observeren hoe kinderen de boekjes gebruiken en welke vormen van stilte zij benaderen. Zo kreeg ik de volgende feedback van een leerkracht die de boekjes gebruikte: 'Ik heb geobserveerd wat kinderen ermee doen, bij een enkeling hebben we over de plaatjes gepraat en gevraagd welke stilte je dan voelt.' Dit toont aan dat het materiaal leerkrachten ondersteunt in het observeren en evalueren van de individuele ontwikkeling van kinderen op het gebied van zelfregulerend vermogen en innerlijke rust.

Hiermee bewijs ik de volgende bekwaamheid:

"Kan passende en betrouwbare materialen ontwerpen en/of gebruiken met betrekking tot formatief en summatief evalueren"

Stilte



Herfst

6 Ervaringen

Ik heb leerkrachten die de boekjes gebruiken benadert en gevraagd naar hun ervaringen. Dit heb ik via de mail gedaan en fysiek. Vragen die ik daarbij stelde: Hoe gebruik je de boekjes? Wat merk je bij de kinderen? Welke verandering zie je in de groep? Wat maakt dit materiaal anders dan andere stiltelessen? En een van de deelnemers basisbekwaam deed 1 van haar onderzoeken over stiltelessen, met haar heb ik intensiever contact gehad en zelfs in opdracht geschreven. En zelf heb ik ook tot 3 keer toe de boekjes ingezet, tijdens de bijeenkomsten voor basisbekwaam.

Om mijn onderzoek iets breder te trekken dan alleen de stilte boekjes heb ik binnen het Montessori movement team ook nog een kleine enquête gehouden met een aantal vragen over hoe het stilte onderwijs er op hun scholen uit ziet.

Leerkracht

A. kocht als 1 van de eerste de set stilteboekjes. Ze werkt op een montessorischool in een onderbouw groep.

“ De stilteboekjes heb ik nog heel weinig in kunnen zetten. Ik deel graag wat ik tot nu toe ermee gedaan hebt.

Het boekje winter heb ik voorafgaand aan een stilte les voorgelezen. Bij het plaatje van voetstappen in de sneeuw, hebben we echt stilte gemaakt.

Het boekje heb ik vervolgens in de stilte hoek gelegd en heb geobserveerd wat kinderen ermee doen, bij een enkeling hebben we over de plaatjes gepraat en gevraagd welke stilte je dan voelt of hoe je dan stilte maakt.

De kinderen gaan steeds met behulp van de plaatjes in gedachte verder en maken stilte. Bij veel kinderen lijkt het te helpen om stilte te maken. Verder heb ik in de groep één plaatje herhaald om een stilteles te starten.”

Gebruik in studiegroep voor ouderen

Ergens begin dit jaar ontvangen we via de mail het volgende bericht: “Niet schrikken... maar ik gebruik de stiltekaartjes niet voor kinderen. Waarvoor dan wel? Laat ik me even voorstellen.. ik ben inmiddels 70 jaar en toen ik voor het eerst de naam Maria Montessori hoorde was ik begin 20. Vanaf dat moment heb ik mijn liefde en passie voor het onderwijssysteem omarmd. Onze vijf kinderen hebben het onderwijssysteem gevolgd en in de opvoeding liep het gelijk op. Ik ben lid van een studiegroep voor ouderen en eens in de zoveel tijd moeten we een presentatie doen. In april a.s. is het weer mijn beurt en natuurlijk over Montessori. Ik lees haar biografie en ik wil graag de film zien die gemaakt is van haar leven. Zelfs nu weer word ik gegrepen door haar persoonlijkheid. Wat ik jarenlang eigenlijk alleen het onderwijssysteem heb gevolgd (als moeder) is het haar filosofie en psychologie dat me nu enorm raakt. Misschien juist omdat ik ouder ben begrijp ik het des te beter. Maar goed, terug naar jouw vraag wat ik met de stiltekaartjes ga doen? Ik denk ze te gaan gebruiken in onze groep, om deze mensen te laten voelen en ook om mijn standpunt v.w.b. het Montessori aspect te laten beleven.”

Dit vonden wij zo bijzonder dat ik haar een voorstel heb gedaan en haar mijn stilteboekjes te geven. In het mailverkeer dat ontstond, bleek dat zij als ouders jaren bij MKC Passe Partout betrokken zijn geweest. Op een studiedag, die ik mede organiseerde, heb ik haar rondgeleid en nam ze de boekjes in ontvangst. Prachtig om te ervaren dat iemand die zoveel jaar later een montessorischool binnenstapt zich gelijk thuis voelt, de materialen en de werkwijze herkent.

Hierbij, zoals beloofd, het verslagje van de coördinator van onze Studiekring Zoetermeer.

Ik wil er nog het volgende aan toe voegen:

Mijn verhaal was inderdaad vooral gericht op het leven van Maria. Maar het is ook leuk om te weten dat er een interessante discussie is ontstaan over het Montessori-systeem. Er ontstond een kamp-pro en een kamp-anti. Dat zijn de leuke dingen voor deze groep. Ik heb tot slot van de presentatie/discussie het Montessori lesje "Stilte" gegeven. Met behulp van jullie kaartjes heb ik de deelnemers zelf laten kiezen welk onderwerp zij in stilte wilden beleven. Er ook bij vermeld dat het geen verplichting was. Het eerste minuut stilte dacht ik dat het voldoende zou zijn, maar niemand reageerde, zij waren nog helemaal in de stilte. Na een minuut of vijf zei iemand "oh wat heerlijk die rust".... :): Ik bedankte iedereen voor het luisteren.

Margreet heeft vandaag een presentatie over Maria Montessori voor ons en dan met name over haar eigen geschiedenis. Natuurlijk is de onderwijsmethode ook een van de zaken die langskomen. Maria Montessori, geboren in 1870, is in Rome afgestudeerd als arts, voor een vrouw is dit in deze tijd bijzonder. De vrouwenbeweging voor gelijkheid van man en vrouw stond nog in haar kinderschoenen. Zij heeft zich ook hiervoor ingezet. Als hoogleraar antroposofie trouwde zij niet met dhr Montesanto (verlies van mogelijkheden tot blijven werken als getrouwde vrouw in die tijd etc.) en bleef werken. De opvoeding en zorg voor haar kind besteedde zij uit. Pas op zijn 16^e kwam Mario bij zijn moeder wonen. De ontwikkeling van haar onderwijsmethode is gedurende haar werkzame leven gegroeid. Tijdens de wereldtentoonstelling van 1915 in Amerika heeft zij een klaslokaal ingericht om te laten zien hoe dit er uit zag. Na diverse omzwervingen, Spanje, India, Engeland is zij in Nederland terecht gekomen waar zij uiteindelijk is overleden.

Deelnemer basisbekwaam

Tijdens de gezamenlijke bijeenkomst met basisbekwaam gaf ik een stilteles op uitnodiging en na afloop geven de deelnemers feedback. Gemene deler was dat ze er allemaal door geïnspireerd zijn geraakt en nieuwsgierig naar meer.

Ik raakte in een mooi gesprek verwickeld met. Ze heeft een bovenbouwgroep en wilde heel graag vaker een stilte oefening doen.

Het doorgeven met de bel had ze al wel eens gedaan en dat beviel zowel haar als de groep goed. Maar verder dan dat kwam ze eigenlijk niet. En wat zou dan een goed moment zijn? Het kaartje met het woord stilte wilde ze gaan uitproberen.

De boekjes vond ze qua vormgeving en taal meer voor de onderbouw. Dit heeft mij aan het denken gezet en ik ben korte stilte verhalen gaan schrijven voor de bovenbouw. Ik heb 2 verhalen met haar gedeeld en die heeft ze in een stilteles gebruikt.

Voorlezen stilteverhaal	Na een korte uitleg over Maria Montessori en het belang van stilte, vroeg ik de kinderen een fijne zithouding aan te nemen. Enkele leerlingen namen giechelend een yogahouding aan. Nadat ik toelichtte dat stilte ook voor volwassenen lastig is, veranderde de houding van de groep. Tijdens en kort na het voorlezen bleef het stil in de klas. Na afloop gaven meerdere leerlingen aan dat ze het fijn vonden en vroegen of we dit vaker konden doen. De leerlingen van wie ik vooraf onrust verwachtte, deden mee, maar reageerden achteraf weer lacherig.	Ik merkte dat de initiële lacherigheid bij de yogahoudingen waarschijnlijk voortkwam uit ongemak met de nieuwe situatie. Door de drempel te verlagen ('volwassenen vinden dit ook lastig'), zag ik dat de weerstand omsloeg in een serieuze poging; dit bevestigt voor mij dat erkenning van hun proces de betrokkenheid vergroot. De positieve reacties na afloop geven aan dat er in de bovenbouw behoefte is aan dit soort rustmomenten. Het gegiechel van de 'onrustige' leerlingen achteraf interpreteer ik als een sociaal schild naar de groep toe; ze deden inhoudelijk wel mee, dus ik koos ervoor dit gedrag niet te corrigeren om het positieve effect van de stilte niet te verbreken.
-------------------------	---	--

Montessori movement lid

Antwoord op de vragen die ik per mail stelde:

Geef jij wel eens stiltelessen en hoe zien die er dan uit?

Ik geef regelmatig stiltelessen in de kring. Ik wissel de kringlessen als volgt af: wellevendheidslessen, materiaallessen (en soms een combinatie daarvan, bijvoorbeeld: hoe draag je een metalen inlegfiguur), stiltelessen en spel (vaak zonder montessorimateriaal). Na een vakantie doe ik een vertelkring (met de vertelstaf) en activiteiten gericht op groepsvorming.

Stilteles

Bij de stilteles ervaren en waarderen kinderen stilte. De les sluit vaak aan bij een thema, bijvoorbeeld een seizoen, maar kan ook gekoppeld zijn aan andere kosmische thema's, zoals techniek. Denk bijvoorbeeld aan het luisteren naar het geluid van een draaiend tandwiel.

Vertelkring

Tijdens de vertelkring vertelt het kind dat de vertelstaf vasthoudt. De andere kinderen zijn stil en luisteren aandachtig. Om dit goed te oefenen, geef ik regelmatig de hierboven beschreven stiltelessen.

Maak je gebruik van voorwerpen tijdens de stilteles?

Voorwerpen die ik gebruik tijdens een stilteles:

- een heel klein, zacht belletje

- □ voorwerpen die gerelateerd zijn aan kosmische thema's en een zacht geluid maken, zoals ritselende blaadjes, rammelende schelpjes of een tandwiel (thema techniek)
- □ vertelstok - toverstaf

Hoe geef jij stilte een plek in je groep?

In de drie onderbouwgroepen hebben we een stiltehoekje in de klas.

Hebben jullie schoolbreed een visie rondom het stilteonderwijs?

Ik kan geen schoolbrede visie op stilteonderwijs vinden....

Eigen ervaring

De eerste keer dat ik het stilte boekje voorlas was tijdens een bijeenkomst op een school in Zoetermeer op een studiedag. De studiedag ging o.a over straffen en belonen en waarom dat niet past binnen de montessori pedagogiek en wat normalisatie inhoudt. De link naar het samen stilte maken was snel gelegd. Ik vond het bijzonder om mijn eigen geschreven boekje voor een groep voor te lezen. Al snel merkte ik dat men echt met aandacht luisterde. Mijn stem werd zachter en ik nam de tijd om elke zin rustig uit te spreken. Bij de volgende bijeenkomst begreep ik dat het moment na het voorlezen van het boekje je eigenlijke stilte les is. Dus bij de tweede keer voorlezen liet ik het na de laatste bladzijde net zo lang stil zijn, tot iemand begon te praten. De plaatjes heb ik tijdens de lesjes niet laten zien. Ik zie wel de meerwaarde van de plaatjes door ze gedurende een periode terug te laten komen, als structuur en herkenning.

Tijdens de les van vakbekwaam aan basisbekwaam kreeg ik de feedback dat de boekjes vooral voor de onderbouw en middenbouw waren. Met deze feedback ben ik korte stilteverhalen voor de bovenbouw gaan schrijven.

7 Analyse en conclusie

Aan de hand van de succescriteria en de feedback van de gebruikers heb ik het volgende ontdekt:

De boekjes voldoen aan de criteria van Montessori Movement.

De boekjes zijn zowel fysiek als als download beschikbaar.

Door samen met Debbie van Montessori Movement de boekjes te schrijven en gebruik te maken van de criteria die zij heeft opgesteld en haar feedback tijdens het ontwerp proces, weet ik dat de boekjes voldoen aan de visie van de Movement. Dat de boekjes verkopen en dat we voor volgend jaar een bijeenkomst gaan organiseren rondom stilteonderwijs, maakt dat ik kan concluderen dat de boekjes een aanvulling zijn op het aanbod. Ik ben nu ook bezig om de stiltemomentjes die er al zijn om te zetten in dezelfde lijn en ook de stilteverhalen voor

bovenbouw zullen in deze lijn worden uitgewerkt.

De plaatjes zijn herkenbaar voor de kinderen.

De zinnen kort en betekenisvol.

De boekjes zijn handzaam.

Uit de ervaringen blijkt dat de stilteboekjes vooral effectief zijn als visuele ondersteuning bij stiltelessen, met name bij kinderen die moeite hebben met abstract denken. Het plaatje van voetstappen in de sneeuw hielp kinderen concreet te maken wat 'stilte voelen' betekent. Dit sluit aan bij het montessoriprincipe van 'van concreet naar abstract'.

De feedback dat de boekjes meer geschikt zijn voor jongere kinderen, wijst erop dat de visuele taal en de eenvoudige tekst aansluiten bij de ontwikkelingsfase van 3-6-jarigen. Hieruit kan ik de conclusie trekken dan voor oudere kinderen een andere aanpak nodig is. Meer tekst, minder illustraties en meer reflectieve vragen.

Leerkrachten bieden de boekjes per seizoen aan en leggen de link naar het kosmisch thema .

Leerkrachten gebruiken de boekjes als start van hun stilteles.

Wanneer de boekjes bekend zijn bij de kinderen kunnen ze in voorbereide omgeving worden geplaatst.

De lege boekjes bieden een verwerking voor de kinderen tijdens de vrije werkperiode.

Uit de feedback van de koper kan ik opmaken dat ze een van de boekjes in het thema winter heeft gebruikt, als start van haar stilte les. Ze heeft het boekje vervolgens in de stiltehoek gelegd en geobserveerd wat de kinderen ermee deden. Dit laat zien dat de boekjes ondersteunend in het stilte onderwijs zijn met daarbij de link in het grotere geheel, het kosmisch onderwijs. Dat ze daarna in de voorbereide omgeving worden geplaatst in de stiltehoek laat zien dat er een bewuste keuze wordt gemaakt om stilte een gericht onderdeel van de voorbereide omgeving te laten zijn.

De boekjes zijn ondersteunend aan het stilteonderwijs voor zowel het individuele kind als wel de leerkrachten zelf.

De terugkoppelingen, mijn eigen ervaring bij het geven van de stilteles aan de deelnemers basisbekwaam en de feedback, lieten zien dat stilte niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Volwassenen kunnen zich, net als kinderen ongemakkelijk voelen bij het maken van stilte met elkaar. Door dit te benoemen, te oefenen, geen oordeel te hebben en de boekjes als 'laagdrempelige' uitnodiging te gebruiken om samen stilte te maken, naast de andere stilte oefeningen, ontstaat verbondenheid.

Uit de ervaring van de deelnemer basisbekwaam blijkt dat zij vanuit persoonlijke behoefte om de druk van presteren te verlichten is gestart met stilte lessen. Ze gebruikte het stilte verhaal

na een korte uitleg. Enkele leerlingen reageerden aanvankelijk giechelend. Door te erkennen dat stilte ook voor volwassenen moeilijk is, sloeg de weerstand om in serieuze deelname. Door de drempel te verlagen nam de betrokkenheid toe. Leerlingen die vooraf als onrustig werden ingeschat deden inhoudelijk mee; hun giechel achteraf werd bewust niet gecorrigeerd om het positieve effect niet te doorbreken. Zij concludeert dat stiltelessen in de bovenbouw bijdragen aan groepsgevoel (gezamenlijke verantwoordelijkheid), zelfregulatie en concentratie en dat haar rol verschoof van sturend naar begeleidend.

In de studiegroep ontstond na de presentatie een moment van stilte, uit vrije keuze van de deelnemers. Zij mochten zelf kiezen of ze mee deden en welke stilte oefening ze wilden doen.

Uiteindelijk deed iedereen mee en was het een positieve ervaring voor alle deelnemers.

Tijdens de bijeenkomst 'wetenschappelijke versus spirituele pedagogiek' las ik het boekje lente voor aan de groep en sloten we af in de stilte ruimte. Naast een stuk theorie liet ik de deelnemers zelf stilte ervaren. Ik vond het erg fijn om 'houvast' te hebben vanuit het stilteboekje. Ik had de stilte daarna nog langer kunnen laten duren. Wanneer ik het voor zou lezen voor een groep kinderen zou ik daarna naar buiten gaan om enkel zinnen zelf te laten ervaren. Op Montessori Gorinchem maakten we elke seizoen een wandeling in het bos. Hier zouden de boekjes een ideale introductie en verwerking voor zijn.

Tot slot heb ik iemand uit het Montessori Movement team, nog een aantal vragen gesteld over het stilteonderwijs. Uit haar antwoorden kon ik opmaken dat er op haar school geen visie of beleid is op hoe het stilte onderwijs bij hen op school is geïmplementeerd en dat de theorie over wat een stilte les is en waar het aan linkt niet algemeen bekend is.

Conclusie onderzoek stilteboekjes

“De stilteboekjes ondersteunen montessorileerkrachten door een laagdrempelige introductie van een stilte les te laten zijn, een individuele verwerking na een stilte les en een toegankelijk aanbod in de voorbereide omgeving.”

Conclusie uitbreiding onderzoek stilte onderwijs

" Ik heb geconcludeerd uit mijn theoretisch onderzoek, dat het stilte onderwijs zoveel meer omvat dan de stilte les alleen, daar wil ik verder onderzoek naar doen en laten resulteren in een algemeen boekje: 'stilte in het montessori onderwijs.'



Door naar deze geluiden te luisteren hoor ik
de stilte binnen in mijzelf

8 Voorbeelden en inspiratie

Na de eerste publicatie kregen we van meerdere gebruikers de opmerking dat ze 'niet zo goed wisten' wat ze er allemaal bij konden doen. Bij de stilteboekjes heb ik toen een beschrijving gemaakt die we meesturen met de boekjes. Ik noem het bewust beschrijving en niet instructie. Op deze manier wil ik een handreiking doen richting de leerkrachten, maar ze vooral zelf hierin hun eigen weg laten vinden. Iedere leerkracht is anders en iedere school en klas ook. Het geven van stiltelessen is voor de een makkelijker dan voor de ander.

Uit de gesprekken die ik voerde met leerkrachten die de boekjes gebruiken en ook tijdens de bijeenkomst met de deelnemers basisbekwaam kwam ook tevoren dat niet alleen kinderen moeite met stilte kunnen hebben. Ook als volwassene kun je wiebelig worden, je ongemakkelijk voelen en er gewoonweg geen 'gevoel' bij hebben. Tegen deze leerkrachten zou ik willen zeggen: vergeet niet dat jezelf het rolmodel bent en zelf ook mag leren. Door dit met de groep

te bespreken geef je er een andere lading aan. Wanneer je met regelmaat korte momenten van stilte te laat ervaren wordt het een routine en wordt het naast een moment van concentratie een sociale moment. Een moment van onderlinge verbinding met elkaar.

Over het ongemak van stilte bij volwassenen schreef ik de volgende blog voor op de website van Montessori Movement:

Blog stilte

Afgelopen week las ik (Maartje) een artikel van stichting NIVOZ over een experiment aan de Hogeschool voor de Kunsten Utrecht. Het ging over een groep studenten die als experiment 2 weken 'niets' mochten doen. En dat bleek makkelijker gezegd dan gedaan.

Morgen bespreken we met de deelnemers van de opleiding basisbekwaam de theorie van de stiltelessen van Montessori. En laten we ze de stilte en het 'niets' doen ervaren. We gaan net als de studenten en de kinderen door het moment van ongemak. Om daarna echte stilte te maken met elkaar.

Wat me direct trof in het artikel is hoe de docenten, te werk gingen. Ze gaven geen definitie van 'niks doen'. Ze begonnen op de eerste dag met de vraag wat het zou kunnen zijn en lieten die vraag aan de studenten zelf. Dat is, vanuit de montessori-principes, precies de juiste ingang. Niet het antwoord geven, maar de omgeving scheppen waarin de lerende zelf ontdekt. De studenten maakten categorieën: rust, nutteloze dingen doen, aandacht, dingen waar je wel prettig bij voelt maar nooit tijd voor neemt. Ze bespraken indelingen: lichaam stil of actief, doel of geen doel, prikkels of geen prikkels. Er was voortdurend onenigheid. Is wandelen niks doen? Is mediteren niks doen? Je lichaam ligt stil, maar het heeft een duidelijk doel. Over één ding waren ze het redelijk eens: stil word je niet met iets wat je automatisch doet.

Precies hier raakt het experiment aan de montessori stiltelessen. Want stilte is bij Montessori ook geen automatisme. Het is een bewuste, actieve innerlijke daad. Wie werkelijk stilte maakt, oefent wilskracht, concentratie en zelfbewustzijn. Om het lichaam tot stilte te brengen, moet een kind controle hebben over zijn bewegingen.

Stilte is géén passiviteit. Het is een oefening in aanwezigheid.

Montessori begon haar stiltelessen met een baby. Geïnspireerd door de stilte van dit kleine mensje wilde ze dit gevoel met haar kinderen delen. Op een dag kwam ze de klas binnen met een baby van vier maanden oud in haar armen. Tot haar verbazing zag ze een buitengewone spanning in de kinderen die haar gadesloegen. In dat moment was er een buitengewone stilte. De kinderen werden als uit zichzelf stil. Het tikken van de klok, dat normaal niet te horen was, werd waarneembaar.

Een slapende baby als leraar. Stilte als iets dat je samen maakt. Kinderen verlangen naar stilte. Niet altijd, niet voortdurend, maar in de juiste omstandigheden ontdekken ze haar als iets waardevols. En dat geldt, zo blijkt aan de HKU, ook voor studenten van twintig jaar.

De HKU-studenten bedachten zelf opdrachten tijdens het experiment. Zoals een uur wachten op een bus die niet kwam. Meel zeven en terugdoen in het pak. In een boom zitten. Rijstkorrels tellen. Schoonmaken. Vijf minuten in elkaars ogen kijken zonder te praten.

De opdracht met de meeste impact: iemand zet thee en wacht tot die koel genoeg is om te drinken. Eén student ging zitten met haar theekopje. Wat er toen gebeurde had niemand voorzien. De groep zat in een kring, en iedereen ging meekijken. Niet als opdracht, niet als instructie, het ontstond vanzelf. Eerst ongemak, dan stilte.

Dat is precies de magie die Montessori beschreef met haar baby in de klas. Morgen laten we het de deelnemers zelf ervaren en ontdekken. Stilte die niet wordt opgelegd, maar wordt ontdekt. Gezamenlijk.

Geschreven door: Maartje van Houwelingen

Link naar het artikel:

<https://nivoz.nl/nl/niks-doen-op-de-hku-over-een-experiment-dat-zichzelf-niet-kan-overleven>

Beschrijving stilteboekjes

We beseffen dat het geven van stiltelessen, het maken van stilte en het werken met onze boekjes niet voor iedereen vanzelfsprekend is en wellicht een uitdaging. We willen jullie hierbij een klein stukje op weg helpen. Maar vergeet niet : Creativiteit ontstaat in de rust en ruimte en door te vertrouwen op de kracht van het kind. Er is geen goed of fout. En dat je ermee aan de slag gaat is al een hele mooie stap!

- Voorlezen en luisteren

Lees het boekje voor in een rustige, kalme sfeer. Nodig kinderen uit om hun ogen te sluiten en zich de beschreven geluiden voor te stellen. Welke geluiden herkennen zij? Welke hebben zij zelf weleens gehoord tijdens een wandeling of in huis?

- Zelf lezen

Laat de kinderen het boekje zelf lezen of voorlezen aan een klasgenoot. Maak daarna samen stilte. Lukt dit? Kun je elkaar hierbij helpen? Wat doe jij om stil te worden?

- Stiltehoek/plek

Richt een stiltehoek/plek in de klas in waar kinderen de stilte kunnen opzoeken. Dit kan bijvoorbeeld onder je bureau met een paar kussens of met een zitzak achterin de klas.

- Stiltewandeling

Maak met de kinderen een wandeling in de natuur. Vraag hen in stilte te lopen en te luisteren. Na afloop bespreken jullie samen: welke geluiden hoorden we? Hoe voelde de stilte?

- Geluiden verzamelen

Verzamel met de kinderen seizoensmaterialen zoals bijvoorbeeld in de herfst bladeren, kastanjes en takjes, in de winter misschien wel sneeuw, in de lente lentebloemen en in de zomer bijvoorbeeld zand. Laat hen experimenteren met de geluiden die deze materialen maken.

- Het lege stilteboekje: mijn eigen stilteverhaal

Geef elk kind een leeg boekje waarin zij hun persoonlijke stilteverhaal kunnen creëren. Kinderen kunnen: tekenen welke geluiden zij horen tijdens een stil moment, schrijven over wanneer zij stilte ervaren, plaatjes plakken van plekken waar zij rust vinden, hun eigen seizoen kiezen (winter, lente, zomer) en de bijbehorende 'stiltegeluiden' vastleggen.

Door regelmatig met stilte te oefenen, ontwikkelen kinderen niet alleen innerlijke rust, maar ook respect voor anderen, concentratievermogen en een diepere verbinding met de wereld om hen heen.

9 Bronvermelding





Alisons Montessori - I want to hear the quiet

Alvarez, C- De natuurwetten van het kind (2017, Horizon)

Hendriksen, J. & Pelgrom, E. - En nu Montessori! (2018, Ave Ik)

Montessori, M. - Het geheim van het kinderleven (2021, Montessori-Pierson Publishing Company)

Montessori, M. - De Methode (2016, Montessori-Pierson Publishing Company)

Montessori, M.- Het brein van het jonge kind (2019, Montessori-Pierson Publishing Company)

Montessori, M. - Door het kind naar een nieuwe wereld (2020, Montessori-Pierson Publishing Company)

Montessori, M. - Opvoeden voor een nieuwe wereld en Onderwijs en het menselijk potentieel(2023, Montessori-Pierson Publishing Company)

Nelsen, J. & DeLorenzo, C. - Positive discipline in het montessorionderwijs (2025, Leonon Progresssive Education)

Lillard Preschlack, P - The montessori potential (2023, Parenting press)

Stoll Lillard, A. - The Science Behind the Genius (uitgave 2007 en uitgave 2017, Oxford University Press)

Wiss, E. - Socrates op sneakers (2020, Ambo/Anthos)

<https://nivoz.nl/nl/boekbespreking-en-podcast-stilte-in-de-klas-van-pieter-verstraete>

<https://magazine.montessori.nl/pieter-verstraete/>

Onderwijs leiden met hart en ziel aflevering 114: Pieter Verstraete over de historie van de doelen van onderwijs adhv de omgang met stilte op school.

https://www.kelpin.nl/fred/download/montessori/algemeen/montessori-lessen_2.pdf (pag. 9 en 10)

<https://montessori-ami.org/trainingvoices/power-silence> - (artikel Velasco, A.)

Feedback stilteboekjes:

D. van der Burgh, S. van Hoek, M. Bakker, A. Settels

Feedback stilteonderwijs: Veronica Veerkamp