

# – SCHILDERKRACHT –

een project voor kinderen op de basisschool  
**aandacht, visualisatie, meditatie, bewegen,**  
**schilderen / kleien**



## **Lucia Epskamp:**

ik ben beeldend kunstenaar en docent en heb meerdere meditatieopleidingen gevolgd. Zowel in mijn atelier als op scholen geef ik met veel plezier les.

De laatste 3 jaar heb ik dit [meditatie/schilderproject](#) in alle klassen van een basisschool in Amsterdam mogen geven. Referentie is natuurlijk mogelijk.

**SCHILDERKRACHT** is een speels creatief project, waarbij kinderen verbeelden wat er in hen speelt.

Hoe?

- Door zowel met de linker- als de rechterhand tegelijk, te bewegen op papier.
- Beide hersenhelften worden zo tegelijk gebruikt en dit brengt het kind meer in balans.
- Doordat het kind even helemaal op zichzelf werkt zonder zich op een ander kind te focussen.
- Doordat het kind in alle rust met ogen dicht in contact komt met wat er in zichzelf afspeelt

Kinderen hebben vaak al veel blokkades en onrust in zich. In dit project wordt hier op een speelse manier contact mee gemaakt.

Door het naar buiten brengen via beelden, kleur, verf, van wat er in het kind speelt, kan de energie van het kind weer gaan stromen.

In de meditatie is er aandacht, stilte én plezier. Daarnaast verbeelden ze bepaalde 'plaatjes' en zien ze dit met ogen dicht. Dit vermogen om beelden te visualiseren is ook van belang bij de cognitieve vakken.



groter  
zelfvertrouwen

minder  
faalangst



visualisatie is  
belangrijk bij  
het leren

Alle werkvormen die in dit project aangeboden worden zijn voor het kind een middel om met de eigen binnenwereld contact te maken. Het kind kan hier dan expressie aan geven.

## **Korte inhoud**

Per dagdeel werk ik met 10 kinderen, in twee groepjes van 5, gedurende drie weken komt dan hetzelfde groepje aan de beurt.

Eerst haal ik de kinderen op uit de klas; de kinderen zitten in een kring om mij heen, als we beginnen met een visualisatie/meditatie.

Daarna gaan ze ieder aan hun eigen tafeltje verder:

- ze werken dan met zowel de linker als de rechterhand vanuit beweging op papier.
- afwisselend werken ze met ogen open en dicht, staand of zittend.
- In week 1 :kleurpotloden en daarna schilderen
- In week 2 : kleien, waarbij het vooral gaat om de beleving (ervaren); niet op het resultaat gericht, daarna schilderen
- In week 3 : mogen ze kiezen uit 1 of 2.

Het kind werkt zoveel mogelijk zonder te praten, zodat het met de eigen beleving in contact komt.

Iedere keer bekijk ik samen met het kind het gemaakte werk. Mijn rol is vooral de voorwaarden scheppen en structuur aanbrengen en het kind liefdevol begeleiden!

Als een kind van binnen meer ruimte ervaart dan groeit het zelfvertrouwen en neemt de faalangst af. Een kind dat lekkerder in z'n vel zit, kan beter leren!

**Ik vind het heerlijk om op deze manier met kinderen te werken en om te zien hoe positief ze dit project ervaren!**

de kosten: vergoeding via Mocca Amsterdam  
u kunt mij bellen voor een afspraak: 023-5370461