



DE ETHISCHE WAARDE VAN EEN OP MEDITATIE GEBASEERDE BUITENSCHOOLSE OPVANG

Scriptie ter verkrijging van de graad “Master of Arts” in de filosofie
Radboud Universiteit Nijmegen



M. Arnoldi Bsc
S1012992
Prof. dr. J. P. Wils
19.149 woorden
28 november 2019

Hierbij verklaar en verzeker ik, Maya Arnoldi, dat deze scriptie zelfstandig door mij is opgesteld, dat geen andere bronnen en hulpmiddelen zijn gebruikt dan die door mij zijn vermeld en dat de passages in het werk waarvan de woordelijke inhoud of betekenis uit andere werken – ook elektronische media – is genomen door bronvermelding als ontlening kenbaar gemaakt worden.

Nijmegen, 28 november 2019

Samenvatting

Het is de vraag wat de ethische waarde van een op meditatie gebaseerde BSO is. Het is goed denkbaar dat veel kinderen baat zullen hebben bij het praktiseren van meditatie, dat zij goed zullen gedijen bij een op meditatie gebaseerde opvoeding en dat het aannemen van op meditatie gebaseerde wijsheid hen ten goede zal komen. De vraag naar een goed en gelukkig leven en de vraag naar hoe men moet leven zijn altijd onderliggend. Daarbij komen er drie verschillende ethische perspectieven aan bod, namelijk de teleologie, de deugdenethiek en de deontologie.

Deze scriptie is opgedragen aan

Mijn liefdevolle ouders en zussen

Mijn inspirerende docenten

Kinderen die willen mediteren

Kinderen in de meest erbarmelijke situaties

Inhoud

Voorwoord 5

Inleiding 7

Hoofdstuk 1 De Karakteristieken van een op Meditatie Gebaseerde BSO

Inleiding 10

1.1. Meditatie 10

1.2. Het belang dat Nederlanders hebben bij meditatie: een (historische) schets 12

1.3. Op meditatie gebaseerde wijsheid overbrengen 15

1.4. Op meditatie gebaseerde opvoedkunde 16

1.5. Kindvriendelijke meditatievormen 19

Samenvatting 21

Hoofdstuk 2 De Invloed van Meditatie op Kinderen

Inleiding 22

2.1. Neurologisch onderzoek naar het effect van meditatie op de hersenen 22

2.2. Wetenschappelijk onderzoek naar de invloed van meditatie op kinderen 23

Samenvatting 26

Hoofdstuk 3 De Vorming van een Deugdzaam Karakter

Inleiding 27

3.1. De deugdenethiek 27

3.2. Een deugdzaam karakter ontwikkelen 29

3.3. Mediteren bevordert de vorming van een deugdzaam karakter 32

Samenvatting 34

Hoofdstuk 4 Kinderrechten, Wetgeving en Ethische Richtlijnen

Inleiding 36

4.1. Kinderrechten 36

4.2. Wetgeving voor een BSO 40

4.3. Ethische richtlijnen voor pedagogisch medewerkers 42

4.4. Extra ethische richtlijnen voor een op meditatie gebaseerde BSO 45

Samenvatting 47

Hoofdstuk 5 Het Beste voor Kinderen

Inleiding 48

5.1. De vermogensbenadering 48

5.2 Een toepassing van de vermogensbenadering 50

Samenvatting 53

Hoofdstuk 6 Een Ethisch Verantwoorde Organisatie

Inleiding 55

6.1. Een idealistische organisatie 55

6.2 Het beste voor ieder kind 57

6.3 Effectief altruïsme 58

Samenvatting 60

Conclusie 61

Literatuur 64

Bijlagen 69

Voorwoord

Graag maak ik u deelgenoot van mijn eerste meditatie ervaring van toen ik ongeveer zeven jaar oud was. Mijn tante begeleidde mij toen bij het doen van een meditatie en na al die jaren is deze ervaring mij bijgebleven.

Ik lig op mijn rug en mijn tante vraagt me om voor te stellen dat er een verbinding is tussen mijn stuitje en de kern van de aarde. Bij elke inademing komt de energie vanuit de kern van de aarde omhoog. De energie komt mijn lichaam binnen via mijn stuitje en beweegt zich via mijn ruggengraat omhoog naar mijn hoofd. Bij de uitademing beweegt de energie zich vanuit mijn hoofd door mijn ruggengraat. Via mijn stuitje verlaat de energie mijn lichaam en beweegt zich weer naar de kern van de aarde. Bij elke inademing kan ik nieuwe energie opdoen en bij elke uitademing kan ik oude energie laten gaan.

Dit is één van de vele soorten meditaties die met kinderen te doen zijn. Wat zou ik graag een op meditatie gebaseerde buitenschoolse opvang beginnen en de kinderen die dat willen in aanraking laten komen met meditatie. Want wat genoot ik als kind van meditatie en wat geniet ik er nu van om een meditatief leven te leiden. En wat zou ik graag een doorgeefluik zijn van geldstromen; want een gedeelte van de winst van de buitenschoolse opvang gaat naar die kinderen in de wereld die onze steun het meeste nodig hebben.

Ik geef u graag de mogelijkheid om zelf een meditatieve ervaring op te doen. Hiertoe kunt u de volgende bewerking van een geleide meditatie die de spirituele leraar Mooji uitsprak lezen. Voelt u zich vrij om zich te laten meevoeren door zijn woorden.

Een uitnodiging tot vrijheid:

Vanuit de ruimte van het zijn

Nodig ik u uit

¹ Mooji werd in 1954 geboren als Anthony Paul Moo-Young in Jamaica (Mooji, 2019). Hij is een populair spiritueel leraar die in de non-dualistische traditie van de Hindoeïstische Advaita Vedanta staat.

² Mooji, 2018

Kom binnen

Laat uw geest buiten

Uw ideeën over uzelf en over het leven

De geest staat alleen maar in de weg

Voor wat u werkelijk wilt vinden

Laat gedachten over het verleden en de toekomst los

En interpreteer ook het heden niet

Wees leeg en vrij

Elke gedachte en elk gevoel

Is als een passerende wolk

U bent als de lucht

Uitgestrekt en onveranderlijk

Merk de oneindige ruimte op

Van een vormloos bewustzijn

En raak niet verstrikt in het web van de geest

Ervaar hoe het is om simpelweg te zijn

In een onbegrensde ruimte zonder geest

In de ruimte van het zijn

Er is geen afstand of scheiding meer

Tussen u en het bewustzijn

U bent het bewustzijn

Nu bent u geïntroduceerd tot uw eigen pure zijn

Dit is uw ware plek

Dit is uw eigen ware zelf

Maya Arnoldi, Nijmegen

Inleiding

Een aantal jaar geleden ontstond het unieke idee om een op meditatie gebaseerde buitenschoolse opvang (BSO) vorm te geven en te organiseren. In een op meditatie gebaseerde BSO kunnen schoolgaande kinderen van vier tot en met twaalf jaar na schooltijd en in de schoolvakanties opgevangen worden en mediteren. Het is goed denkbaar dat veel kinderen baat zullen hebben bij het praktiseren van meditatie, dat zij goed zullen gedijen bij een op meditatie gebaseerde opvoeding en dat het aannemen van op meditatie gebaseerde wijsheid hen ten goede zal komen. Hier wordt deze op meditatie gebaseerde BSO ethisch benaderd. De hoofdvraag luidt: **Wat is de ethische waarde van een op meditatie gebaseerde BSO?** Bij het benaderen van de verschillende facetten van de op meditatie gebaseerde BSO worden er altijd antwoorden gegeven op de vraag naar een goed en gelukkig leven. Ook de vraag naar hoe men moet leven is altijd onderliggend. Daarbij komen er drie verschillende ethische perspectieven aan bod, namelijk de teleologie, de deugdenethiek en de deontologie.

In het eerste hoofdstuk staat de vraag centraal wat de karakteristieken zijn van een op meditatie gebaseerde BSO. Allereerst is het goed om een betekenis te geven aan het kernachtige begrip *meditatie*. Daarna geeft een (historische) schets van het belang dat Nederlanders hebben bij meditatie aan hoe bepaalde mensen heil (begonnen te) vinden in het praktiseren van meditatie. Dan wordt er gedemonstreerd hoe ook kinderen kunnen profiteren van op meditatie gebaseerde wijsheid uit volwassenenboeken. Tevens wordt er een op meditatie gebaseerde opvoedmethode beschreven welke als doel heeft dat kinderen gelukkig zijn en dat zij kunnen uitgroeien tot gelukkige volwassenen. Tenslotte wordt er preciezer ingegaan op een kindvriendelijke meditatie en de baat die kinderen kunnen hebben bij het praktiseren hiervan.

Het tweede hoofdstuk gaat over de vraag of meditatie een positieve invloed heeft op kinderen. Ten eerste wordt er beschreven dat kinderen hun hersenen vermoedelijk kunnen trainen door te mediteren en dat dit kinderen ten goede komt. Uiteindelijk wordt er een beschrijving gegeven van de gunstige uitkomsten van verschillende wetenschappelijke onderzoeken naar de effecten van meditatie op kinderen.

In het derde hoofdstuk wordt een antwoord op de vraag gegeven of een kind op een meditatieve BSO een deugzaam karakter ontwikkelen. Hiertoe wordt er eerst

een inleiding in de deugdenethiek gegeven en wordt er onder meer een betekenis gegeven aan het begrip *deugd*. Daarna wordt er een door de op meditatie gebaseerde BSO te omarmen opvoedmethode behandeld, waarbinnen de vorming van een deugdzaam karakter bij kinderen centraal staat. Afsluitend wordt er beargumenteerd dat kinderen een deugdzamer karakter kunnen krijgen als zij herhaaldelijk meditatie praktiseren.

Binnen het vierde hoofdstuk worden de voor een BSO relevante kinderrechten, wetten en ethische richtlijnen behandeld en worden er ethische richtlijnen voor de op meditatie gebaseerde BSO opgesteld. Eerst wordt er beschreven hoe relevante kinderrechten verband houden met bepaalde wetgeving en bepaalde ethische richtlijnen voor pedagogisch medewerkers. Vervolgens worden er overzichten gegeven van bestaande wetgeving en ethische richtlijnen voor een BSO in het algemeen. Als laatste worden er een aantal voorbeelden gegeven van ethische richtlijnen die zouden kunnen gelden voor de op meditatie gebaseerde BSO.

Het vijfde hoofdstuk gaat over de vraag wat het beste is voor de kinderen die naar de op meditatie gebaseerde BSO gaan. Om een antwoord te geven op deze vraag wordt de vermogensbenadering van Nussbaum als ethisch raamwerk gebruikt. Eerst wordt er nader bepaald wat de welzijnstheorie van Sen is welke een inspiratiebron van Nussbaum was voor het opstellen van de vermogensbenadering. Vervolgens worden de belangrijkste facetten van de vermogensbenadering nader toegelicht. Uiteindelijk wordt de vermogensbenadering toegepast door voor elk van de tien vermogens aan te geven hoe pedagogisch medewerkers kinderen kansen kunnen bieden om hun tien vermogens te verwezenlijken.

In hoofdstuk zes wordt er een antwoord gegeven op de vraag hoe de op meditatie gebaseerde BSO zo ethisch verantwoord mogelijk georganiseerd kan worden. Eerst wordt er toegelicht dat de kinderopvangondernemer de op meditatie gebaseerde BSO ethisch verantwoord kan organiseren door beslissingen altijd als een deontologische ethicus te nemen. Dan wordt er toegelicht dat welbedeelde mensen zich door de globalisering meer betrokken kunnen voelen op de minderbedeelde mensen en dat zij daardoor eerder over kunnen gaan op het bieden van hulp. Tevens wordt er gesteld dat men ervoor zou moeten zorgen dat alle kinderen ter wereld ten minste de eerste drie vermogens van Nussbaum zouden moeten kunnen verwezenlijken. Uiteindelijk volgt er een uitleg van de manier waarop de op meditatie gebaseerde BSO jaarlijks tien procent van haar winst door de kinderen laat doneren

aan goede doelen die volgens *effective altruism* de meeste minderbedeelden helpt met zo min mogelijk middelen.

Hoofdstuk 1. De Karakteristieken van een op Meditatie Gebaseerde BSO

Inleiding

Wat zijn de karakteristieken van een op meditatie gebaseerde BSO? Dat is de deelvraag die hier centraal staat. Eerst zal er een betekenis aan het begrip *meditatie* gegeven worden. Dan volgt er een (historische) schets van het belang dat Nederlanders hebben bij meditatie. Daarna volgt er een uitleg van drie karakteristieken van de op meditatie gebaseerde BSO, namelijk het overbrengen van op meditatie gebaseerde wijsheid, het hanteren van een op meditatie gebaseerde opvoedkunde en het aanbieden van kindvriendelijke meditatievormen. Tenslotte wordt er een samenvatting gegeven van de verworven inzichten.

1.1. Meditatie

Meditatie heeft meerdere betekenissen en wordt van oudsher op verscheidene manieren gepraktiseerd binnen religieuze en filosofische stromingen. De op meditatie gebaseerde BSO zal niet direct gestoeld worden op een religie, maar wel op de non-dualistische filosofie waar bepaalde religies een uitdrukking aan geven. De vorm van meditatie die hier beoogd wordt is dan ook non-dualistisch van aard. Oorspronkelijk is het non-dualisme volgens Van der Braak een hindoeïstische filosofische stroming welke ontstaan is rond de achtste eeuw.³ Daarnaast is het zenboeddhisme een religieuze stroming waarin de non-dualistische filosofie tot uitdrukking wordt gebracht. Inmiddels is het non-dualisme wijdverbreid en geven ook nieuwe spirituele sub-stromingen er een expressie aan.

De oorspronkelijke hindoeïstische stroming die uitdrukking geeft aan de non-dualistische filosofie is de advaita vedanta. Volgens het echtpaar Van Dijk⁴ is het doel van het praktiseren van de hindoeïstische advaita vedanta om bevrijd te raken van de voortdurende zoektocht naar geluk.⁵ De betekenis van *advaita* is volgens hen *niet-twee* en *vedanta* verwijst naar traditionele hindoeïstische geschriften. Advaita vedanta onthult dat de werkelijke aard van de mens en de wereld non-duaal is. De visie van advaita vedanta kan dan ook omschreven worden als dat een mens het geheel is. Het antwoord op de menselijke zoektocht naar vervolmaking en geluk is volgens het

³ Van der Braak, 2012

⁴ Het echtpaar Van Dijk zet zich na het volgen van een vedanta-opleiding bij de hooggeleerde Swami Dayananda in voor het toegankelijk maken van het traditionele vedanta-onderwijs in Nederland.

⁵ R. van Dijk en M. van Dijk, 2019

echtpaar Van Dijk *zelfkennis*. Men tracht zich te vervolmaken door zich met externe zaken te verrijken. Advaita vedanta kan een einde maken aan deze zoektocht doordat men met het praktiseren ervan tot het inzicht kan komen dat men in werkelijkheid al volheid en geluk is. Volgens het echtpaar Van Dijk stelt de advaita vedanta dat een mens *brahman* is, de onbegrensde en non-duale werkelijkheid van alles dat bestaat. Een mens kan volgens deze leer nooit onbegrensd worden, omdat een mens al onbegrensd is, maar een mens kan wel ontdekken dat hij of zij al onbegrensd is.

De vorm van boeddhisme waarin de non-dualistische filosofie ten zeerste tot uitdrukking komt is het zenboeddhisme. Het zenboeddhisme is volgens De Waele de oproep om in het alledaagse leven de eenheid te belichamen.⁶ De in het zenboeddhisme belangrijke deugd *onthechting* betekent volgens De Waele dat men de kijk op de werkelijkheid opoffert die het zelf en de fenomenen tot dingen maakt en daarmee neemt men niet langer afstand van de dingen. Toen Siddhartha de Boeddha de verlichting bereikte viel de gangbare scheiding tussen dat wat ervaart en de werkelijkheid die ervaren werd even weg. Volgens Van Waele draagt dit non-duale gewaar zijn voor Siddhartha de Boeddha het einde van het lijden in zich. Want de oorzaak van het lijden is niets anders dan de dualistische droom van het vermeende afgescheiden zijn. Echter, een bewustzijn dat voortdurend in niet-dualiteit wil verwijlen, veroorzaakt zelf nog meer afgescheiden zijn en lijden, beweert hij. *Het zien van het absolute is nog geen verlichting*, waarschuwt een oud Chinees zen-gedicht. De wereld van alledag en de ruimte van ontwaken vallen naadloos samen en zijn niet verschillend. Volgens Van Waele zijn de weg en het doel één en zijn dualiteit en non-dualiteit dus niet-twee. De fundamentele oproep van zen is dus om in het leven van alledag de eenheid uit te drukken, te belichamen. Men vindt volgens Van Waele dan een middenweg waarin het absolute en het relatieve samengaan en in een nieuwe synthese hun vervulling vinden. Zenboeddhisten proberen de werkelijkheid van alledag in een geest van niet-weten tegemoet te treden en van harte één te zijn met wat zich aandient, om zodoende de smaak van niet-twee te proeven.

De filosofie van de advaita vedanta en het zenboeddhisme kunnen als inspiratie dienen ter definiëring van het begrip *meditatie*. Vanuit een non-dualistisch oogpunt kan meditatie gedefinieerd worden als *het ervaren van eenheid*. Hierbij gaat het met name om het overstijgen van de geest⁷, het geheel van gedachtes en emoties. Wat er dan overblijft is een onpersoonlijk bewustzijn. Als men de geest overstijgt, dan zijn er

⁶ De Waele, 2014

⁷ Hier wordt het woord *geest* gebruikt, maar dit is inwisselbaar voor het woord *ego*.

geen gedachtes en emoties meer die een onderscheid aanbrengen tussen een persoon en het geheel. Zodoende ervaart men een eenheid met het geheel. Het bewustzijn is onpersoonlijk omdat het vermoedelijk een energie is die mensen en ook dieren onderling verbindt. Het onpersoonlijke bewustzijn heeft kwaliteiten als geluk, vrede, liefde en volheid. Men hoeft deze zaken niet buiten zichzelf te zoeken. Men kan in meditatie gaan en dit onpersoonlijke bewustzijn in zichzelf herkennen. Het lichaam van een mens, inclusief het denkvermogen en het vermogen tot het ervaren van emoties is als een fluit die bespeeld wordt door deze onpersoonlijke energie. In bepaalde religies wordt deze energie God of het goddelijke genoemd, maar deze energie is in feite *het goede*. Het verstrikt raken in een ongezonde geest is *het kwade*. Men kan proberen om alle activiteiten in het dagelijks leven op meditatieve wijze te ervaren. Als men steeds meer gaat vertoeven in het onpersoonlijke bewustzijn, dan zal de geest vanzelf gezonder worden. Ook de gedachtes en emoties zullen steeds meer de kwaliteiten van *het goede* gaan overnemen, zoals geluk, vrede, liefde en volheid.

Deze definiëring van het begrip *meditatie* is slechts een van de vele mogelijke definiëringen. Het is een beschrijving van een meditatieve ervaring van een enkel individu. Omdat ieder meditatief persoon een unieke meditatieve ervaring heeft zullen al die personen hun meditatieve ervaring anders omschrijven. Toch is deze definiëring ook een voortborduren op non-dualistische wijsheid welke is gebaseerd op de meditatieve ervaringen van vele personen en daarom is deze definiëring niet uit de lucht gegrepen. De betekenissen die worden gegeven aan begrippen zoals eenheid, geest en bewustzijn hoeven niet voor waarheid aangenomen te worden. Ook beweringen die gedaan worden over het vermeende bestaan van een onpersoonlijk bewustzijn welke een energie is en goede kwaliteiten heeft zijn geen feiten. De definiëring is een interpretatie van de meditatieve ervaring van een enkel individu die zich heeft laten inspireren door wijsheid welke gebaseerd is op de meditatieve ervaringen van vele personen.

1.2. Het belang dat Nederlanders hebben bij meditatie: een (historische) schets

Veel mensen in Nederland hebben belang bij meditatie. Dit is merkbaar wanneer men het in Nederland populaire boeddhisme onder de loep neemt. In Nederland wordt het boeddhisme met name gepraktiseerd door het uitvoeren van een zelfonderzoek in de vorm van meditatie. Echter, in de Aziatische boeddhistische landen praktiseert men het boeddhisme met name door het naleven van een boeddhistische ethiek. Volgens Van der Velde praktiseren de meeste boeddhisten in Aziatische landen het

boeddhisme door het leiden van een goed leven.⁸ Dit goede leven bestaat uit het opbouwen van een goed karma door vrijgevig te zijn. Zij geloven dat ze met een goed karma wellicht in één van hun volgende levens de verlichting kunnen bereiken. In Aziatische boeddhistische landen mediteren vaak alleen de zeer ver gevorderde monniken, beweert Van der Velde. Echter, de Nederlandse boeddhisten geloven met name in de heilzame werking van meditatie. Ook geloven veel Nederlandse boeddhisten dat zij door veel te mediteren de verlichting kunnen bereiken. Onder Nederlandse boeddhisten is het geloof in het opbouwen van karma over meerdere levens minder centraal aanwezig. Eenzelfde religie wordt in Nederland en in Aziatische landen dus op verschillende wijzen geïnterpreteerd en gepraktiseerd. Dat men er in Nederland voor kiest om het boeddhisme te praktiseren door te mediteren in plaats van het naleven van de boeddhistische ethiek bewijst dat men in Nederland belang heeft bij het praktiseren van meditatie.

Sinds de jaren zestig begonnen er volgens Vernooij steeds meer in meditatie geïnteresseerde Nederlanders Aziatische meditatietechnieken in Nederland te introduceren.⁹ Tegelijkertijd trokken er destijds hoogleraren, meesters, monniken en lama's uit Aziatische landen naar Nederland om hun religie te verspreiden, aldus Vernooij. Er kunnen verschillende redenen gegeven worden waarom de Nederlandse mens de meditatiepraktijk sinds de jaren '60 steeds meer begon te omarmen. De Nederlandse maatschappij individualiseerde steeds meer en bij een dergelijke maatschappij is een spirituele praktijk als meditatie passend. Meditatie is namelijk te omschrijven als een onderzoek dat individuen doen naar hun zelf. Zelfonderzoek als spirituele praktijk past beter bij een individualiserende maatschappij dan de gezamenlijke kerkgang. In plaats van dat Nederlanders in een bepaalde religieuze zuil werden geboren en het daarbij lieten, begonnen ze hun religie naar eigen wens samen te stellen. Er ontstond dan ook een groeiende spirituele markt waarbinnen het aanbieden van meditatie vaak een centrale rol speelde. Het aanbod begon te bestaan uit verwesterde vormen van boeddhistische en hindoeïstische religies, maar ook uit spirituele sub stromingen die van deze religies zijn afgeleid.

Daarnaast is de Nederlandse mens te typeren als rationeel en kan meditatie aantrekkelijk zijn omdat men gedachtes ermee probeert te overstijgen. De hersenen zijn te beschouwen als een spastische spier die haar eigen leven lijkt te leiden. Een been kunnen de meeste mensen gewoon laten rusten, maar de hersenen die lijken voor veel

⁸ Arnoldi en Van der Velde, 2019

⁹ Vernooij, 2019

Nederlandse mensen maar door te ratelen. De Nederlanders die kennis maakten met meditatie kwamen achter de verlichtende en heilzame werking ervan. Steeds meer wetenschappers zijn onderzoek gaan doen naar de effecten van meditatie op de mens en toonden aan dat het heilzaam is. Deze positieve resultaten vergrootten de populariteit van meditatie, aangezien steeds minder mensen in God maar wel in de wetenschap geloofden.

Tevens kan het zijn dat de Nederlandse mens meditatie omarmde omdat men emoties ermee kan overstijgen. Veel mensen worstelden in de kapitalistische samenleving met de emotie hebzucht die hen ertoe aanzette steeds meer te willen consumeren. Men begon steeds meer onder invloed van reclames te staan die de emotie van hebzucht stimuleren. Door te mediteren kon men een uitstap maken uit deze malle molen van de consumptiemaatschappij. Men werd ziek van hebzucht en vond soelaas in het praktiseren van meditatie. De uitdrukking *even helemaal niets* groeide in populariteit en werd ironisch genoeg weer een veelgebruikte reclamespreuk. Ook de meditatieve ervaring werd een product op de aanbodmarkt van de consumptiemaatschappij.

Een groeiend aantal mensen in Nederland begint bewust ofwel meditatief te leven. Hierover verschijnen steeds meer boeken en cursussen op de spirituele aanbodmarkt. Alles kan bewust gebeuren, zoals zwanger zijn, ouder zijn, maar ook kind zijn. Vanaf dat kinderen ongeveer vier jaar zijn kunnen ze ook belang krijgen bij mediteren. Kinderen hebben net als volwassenen gedachtes en emoties welke door te mediteren tot rust kunnen komen. Een veelvoorkomend probleem onder kinderen is dat zij door hun ouders en onderwijzers onder druk gezet om te presteren. Kinderen leren hierdoor dat zij geluk kunnen vinden in het goed voltooien van een handeling. Meditatie leert kinderen dat ze levensgeluk in eerste instantie in zichzelf kunnen vinden en dat zij dus in alles wat zij doen gelukkig kunnen zijn.

Niet alle kinderen of volwassenen voelen zich geroepen om een meditatief leven te leiden. Vanuit dit oogpunt is het interessant om na te gaan of het leiden van een meditatief leven in zichzelf goed is, ongeacht of een dergelijk leven wordt nagestreefd. Vermoedelijk is het leiden van een meditatief leven niet voor alle mensen goed. Wel valt te beweren dat het leiden van een meditatief leven goed is voor degenen die meditatief leven en zelf merken dat ze er baat bij hebben. Voor velen heeft een meditatief leven een bevrijdende werking, maar zeker niet voor ieder. Ieder die een meditatief leven begint te leiden zal zelf ontdekken of dit goed voor hem of haar is.

1.3. Op meditatie gebaseerde wijsheid overbrengen

Er bestaat veel op meditatie gebaseerde wijsheid en deze wijsheid wordt met name verkondigd of opgeschreven door spirituele leraren. Binnen de op meditatie gebaseerde BSO kan deze wijsheid in parabelvorm overgebracht worden op kinderen. De pedagogisch medewerker kan telkens op zoek gaan naar nieuwe wijsheden in volwassenenboeken en er dan een kinderparabel over schrijven. Dit kinderparabel kan voorgelezen worden aan kinderen en daarna kan de pedagogisch medewerker een filosofisch gesprek over de kinderparabel beginnen met de kinderen. De pedagogische medewerker kan bijvoorbeeld vragen naar hetgeen de kinderen geleerd hebben van de kinderparabel en of ze het eens zijn met haar centrale boodschap. Nu volgen er inleidingen van *De parabel van Bhiksu en zijn Doos* en *De Parabel van Ananda en de Wilg*, welke te vinden zijn in bijlage A.

De eerste kinderparabel is gebaseerd op de wijsheid van Tolle.¹⁰ In zijn boek *The Power of Now* heeft hij een parabel opgenomen dat over een bedelaar gaat.¹¹ De kern van het verhaal is dat mensen niet buiten zichzelf op zoek moeten gaan naar genot, vervolmaking, bevestiging, veiligheid of liefde, terwijl ze een schat in zichzelf dragen met niet alleen die zaken, maar iets dat groter is dan alles dat de wereld kan bieden. Deze parabel is bewerkt en tot *De Parabel van Bhiksu en zijn Doos* gemaakt. Het is duidelijk dat dit op meditatie gebaseerde wijsheid is, omdat mediteren te definiëren is als een inwaartse beweging en ook als een blootlegging van het bewustzijn dat alle goede eigenschappen al in zich draagt.

De tweede kinderparabel is gebaseerd op de wijsheid van Watts.¹² In zijn boek *Meditatie: de Mening van Alan Watts* staat onder meer dat mensen de ideeën die ze over zichzelf hebben verwarren met hun ware zelf.¹³ Hierop voortbordurend kan het ook zijn dat mensen de ideeën die anderen over hen hebben verwarren met hun ware zelf. De wijsheid dat men hun eigen of andermans ideeën niet moet verwarren met hun ware zelf, is bewerkt tot *De Parabel van Ananda en de Wilg*. Het is duidelijk dat dit op meditatie gebaseerde wijsheid is, omdat mediteren betekent dat men hun gedachtes en emoties overstijgt om zodoende in een puur bewustzijn te vertoeven.

¹⁰ Eckhart Tolle (1948) is een geleerde Duitse man die op zijn een spirituele doorbraak had en daarna spiritueel leraar geworden is (Tolle, 2019). Met zijn op meditatie gebaseerde bestseller *The Power of Now* brengt hij zijn wijsheid over op een groot publiek.

¹¹ Tolle, 1999, p.9

¹² De Engelse filosoof en theoloog Alan Watts werd geboren in 1915 en overleed in 1973. Alan watts is meer dan twintig jaar bedrijvig geweest op het vlak van de vergelijkende godsdienststudie en verwierf een uitmuntende reputatie door de verklaring van de Oosterse denkwijze voor het Westen (Watts, 1974).

¹³ Watts, 1974, p.5

Gedachtes bestaan bijvoorbeeld als oordelen of beelden, maar ook als ideeën. Deze ideeën zijn niet het ware zelf, aangezien men eigenlijk het bewustzijn is.

1.4. Op meditatie gebaseerde opvoedkunde

Voor de op meditatie gebaseerde BSO is het gepast om een op meditatie gebaseerde opvoeding te hanteren. De interactie tussen opvoeders en kinderen is volgens Cuypers het object van de opvoedkunde.¹⁴ De opvoedkunde heeft een uitermate praktisch hoofddoel, namelijk het bijstaan van opvoeders en dit kan alleen maar gebeuren aan de hand van een praktische theorie over de opvoeding.¹⁵ Vandaar dat er hier een opvoedmethode besproken wordt die in de praktijk gebracht kan worden. Om een voorbeeld te geven van een op meditatie gebaseerde opvoeding volgt er een interpretatie van een opvoedmethode van Shapiro en White die gebaseerd is op de meditatievorm *mindfulness*¹⁶. Uiteraard kan een pedagogisch beleidsmedewerker zich bij het vormgeven van het pedagogisch beleid tevens laten inspireren door vele andere theorieën over een op meditatie gebaseerde opvoeding.

Volgens Shapiro en White zouden kinderen moeten uitgroeien tot gelukkige volwassenen met betekenisvolle en vervullende levens.¹⁷ Hiertoe stellen ze een opvoedmethode voor die bestaat uit vijf elementen, namelijk onvoorwaardelijke liefde, ruimte, mentorschap, gezonde grenzen en fouten. Daarbij stellen ze dat opvoeders middels het opvoedproces zelf ook verder kunnen groeien in de volwassenheid. In deze opvoedmethode komt onder meer een Aristotelisch-teleologisch wereldbeeld tot uitdrukking. Volgens Delaere streeft alles in de natuur in Aristotelisch-teleologisch opzicht naar een doel en is alles en iedereen onderweg naar haar eigen voltooiing, naar haar meest volmaakte vorm, naar de realisering van haar essentie.¹⁸ In een biologisch opzicht dragen kinderen als vanzelfsprekend het doel in zich om uit te groeien tot volwassenen. Zowel kinderen als volwassenen streven binnen de opvoedmethode van Shapiro en White naar een volmaakte vorm. Deze volmaaktheid wordt voorgesteld in de vorm van een gelukkig mens met een betekenisvol en vervullend leven. Middels de opvoedmethode geven opvoeders kinderen de kans om hun essentie als gelukkig mens te realiseren. Het streven naar de realisatie van die essentie is een voortdurend proces. Ook volwassenen blijven bezig

¹⁴ Cuypers, 2009, p.160

¹⁵ *Ibid.*, p.157

¹⁶ *Mindfulness* is een westerse vorm van *Samma Sati* wat een onderdeel is van het Boeddhistische achtvoudige pad en is nu de meest populaire meditatievorm in Nederland.

¹⁷ Shapiro & White, 2014, p.22

¹⁸ Delaere, 2014, p.180

zich te vervolmaken. In de opvoedmethode komt dit tot uitdrukking in de bewering dat volwassenen middels het opvoedproces verder kunnen groeien in de volwassenheid.

Uit de opvoedmethode van Shapiro en White zijn de vijf elementen geabstraheerd. Er wordt nu een interpretatie gegeven van de betekenis van die elementen binnen een op meditatie gebaseerde opvoedmethode. Het opvoedingsdoel dat Shapiro en White hanteren is aangepast. Het aangepaste opvoedingsdoel is dat de kinderen gelukkig zijn en uitgroeien tot gelukkige volwassenen.

Het eerste element van de opvoedmethode is onvoorwaardelijke liefde.¹⁹ Om gelukkig te zijn en uit te groeien tot gelukkige volwassenen hebben kinderen opvoeders nodig die ongeacht de emoties en het gedrag van kinderen liefdevol zijn. Of een kind nu blij of boos is, een kind is altijd even waardevol. Of een kind zich nu goed of onbehoorlijk gedraagt, een kind is altijd even waardevol. Vanuit liefde kunnen de emoties van kinderen altijd erkend worden en kan hun gedrag aangepast worden. Opvoeders kunnen zelfs liefdevol boos zijn op kinderen door hen altijd in hun waarde te laten. Door altijd liefdevol te zijn naar kinderen, ontwikkelen kinderen onder meer eigenwaarde en zelfvertrouwen. Bovendien leren kinderen om liefdevol te zijn naar zichzelf en anderen. Als opvoeders onvoorwaardelijk liefdevol zijn naar kinderen leren ze tegelijkertijd om onvoorwaardelijk liefdevol naar zichzelf toe te zijn. Door te mediteren kunnen opvoeders onvoorwaardelijke liefde in zichzelf herkennen. In meditatie wordt de geest namelijk overstegen en blijft er een grenzeloos liefdevol bewustzijn over. Opvoeders zouden kinderen altijd vanuit dit liefdevolle bewustzijn moeten opvoeden.

Het tweede element van de opvoedmethode is ruimte.²⁰ Om gelukkig te zijn en uit te groeien tot gelukkige volwassenen moeten opvoeders kinderen de ruimte geven om zich te ontwikkelen. Opvoeders zouden een balans moeten vinden tussen het aansturen en het vrijlaten van kinderen. Hiervoor hebben opvoeders het vertrouwen nodig dat kinderen in zekere mate zelf keuzes kunnen maken. Naarmate kinderen ouder worden zouden ze steeds meer vrijgelaten moeten worden door opvoeders. Door kinderen in zekere mate de vrijheid te geven om zelf keuzes te maken leren kinderen om zelfsturend te zijn vanuit een intrinsieke motivatie. Hierdoor kunnen kinderen uitgroeien tot volwassenen die bepaalde keuzes maken omdat ze dit zelf willen en niet per se omdat er iets van ze verwacht wordt. Dit relateert aan de

¹⁹ Shapiro & White, 2014, p.22

²⁰ *Ibid.*, p.22

meditatieve wijsheid van Tolle zoals deze wordt overgebracht met *De Parabel van Bikshu en zijn Doos*. Een meditatief persoon vindt genot, vervolmaking, bevestiging, veiligheid of liefde in beginsel in zichzelf en gaat hierom niet bedelen bij anderen. Kinderen die de ruimte krijgen om zich te ontwikkelen leren om zelf te weten wat ze willen zonder dat ze daarbij al te veel bij anderen te hoeven bedelen om sturing.

Het derde element van de opvoedmethode is mentorschap. Om gelukkig te zijn en uit te groeien tot gelukkige volwassenen hebben kinderen betrouwbare opvoeders nodig die een zekere leiding kunnen geven aan hun leven. Opvoeders kunnen bijvoorbeeld mentors zijn door kinderen bepaalde zaken aan te reiken waarvan opvoeders denken dat kinderen dat nodig hebben voor hun ontwikkeling. Hierbij is het van belang dat de opvoeders de kinderen goed leren kennen. Binnen een op meditatie gebaseerde opvoeding kunnen opvoeders kinderen mogelijkheden bieden om bezigheden op meditatieve wijze te ervaren. Kinderen leven dan aandachtig in het moment en ervaren een eenheid met het geheel. Zodoende leren kinderen om een meditatieve levenshouding aan te nemen. Ze doen dingen met een meditatieve levenshouding om hun levensvreugde daarin te kunnen uiten en bijvoorbeeld niet om erkenning te krijgen van opvoeders.

Het vierde element van de opvoedmethode is gezonde grenzen. Om gelukkig te zijn en uit te groeien tot gelukkige volwassenen hebben kinderen ruimte nodig om zich te ontwikkelen, maar deze ruimte moet niet eindeloos groot zijn en moet dus begrensd worden door opvoeders. Opvoeders moeten met het aantal grenzen dat zij stellen de gulden middenweg vinden. Het stellen van te weinig grenzen staat gelijk aan de verwaarlozing van kinderen en het stellen van te veel grenzen zou zorgen voor een keurslijf waarin kinderen zich nauwelijks kunnen bewegen. Het stellen van voldoende grenzen door opvoeders is een manier van het geven van liefde. Kinderen hebben behoefte aan een kader waarbinnen duidelijk wordt welk gedrag al dan niet geoorloofd is. Wanneer zij ongeoorloofd gedrag vertonen hebben opvoeders de taak om dit op liefdevolle wijze te corrigeren. Als opvoeders in meditatie gaan dan overstijgen ze hun emoties en leren ze om zich ook in het dagelijks leven niet te identificeren met emoties. Ook in de omgang met kinderen zullen ze zich minder laten leiden door hun emoties. Zodoende zullen ze minder snel last hebben van opvliegers wanneer kinderen een grens overgaan en kunnen ze kinderen vanuit een liefdevol bewustzijn de grenzen aangeven.

Het vijfde element van de opvoedmethode is fouten. Opvoeders kunnen kinderen niet voor het maken van alle fouten behoeden en zouden dit niet moeten

doen omdat het maken van fouten één van de belangrijkste manieren is waarop kinderen leren. Bijsturing is alleen gewenst wanneer opvoeders levensgevaarlijke of trauma verwekkende situaties kunnen voorkomen. Opvoeders kunnen erop vertrouwen dat kinderen van nature weten welke mate van gevaarlijkheid zij aankunnen. Het is voor opvoeders dus van belang om de deugd van het vertrouwensvol zijn in zichzelf te stimuleren. Door het praktiseren van meditatie kunnen opvoeders hun gedachtes overstijgen en vertoeven in een oneindig bewustzijn. Wanneer opvoeders een meditatieve levenshouding aannemen laten ze zich minder leiden door hun gedachtes en dus ook hun overbodig angstige gedachtes. Zodoende kunnen opvoeders de kinderen vertrouwensvol opvoeden en krijgen kinderen de kans om van hun fouten te leren.

Het bedrijfsidee van een op meditatie gebaseerde BSO is uniek in Nederland en dit betekent dat er met het voorstellen van een op meditatie gebaseerde opvoedmethode niet geput kan worden uit een bron van ervaringskennis. Wel is er inspiratie gevonden in een boek voor ouders over het bewust opvoeden van hun kinderen. De kennis uit dit boek is zo vertaald dat het ook voor een op meditatie gebaseerde BSO kan gelden. Echter, het bedrijfsidee moet nog in de praktijk gebracht worden en pas dan zal blijken of de beschreven opvoedmethode inderdaad van toepassing kan zijn. Vermoedelijk zal de opvoedmethode naar mate de op meditatie gebaseerde BSO langer bestaat steeds meer verfijnd worden en toepasselijk gemaakt worden voor een op meditatie gebaseerde opvoeding van een groep kinderen.

1.5. Kindvriendelijke meditatievormen

Er zijn vele meditatievormen die geschikt zijn om met kinderen uit te voeren en er kunnen telkens nieuwe meditatievormen bedacht worden. Er volgt hier een voorbeeld van een meditatieoefening voor kinderen uit het boek *Stilzitten als een Kikker* door Snel. Dit boek bevat achtergrondinformatie bij een aantal meditatieoefeningen voor kinderen tussen vijf en twaalf jaar. Een voorbeeld van een meditatieoefening is de *Aandacht van een Kikker*, wat een door Snel ingesproken geleide meditatie is die men aan kinderen kan laten luisteren. Om een preciezer idee te geven van een dergelijke geleide meditatie is er in bijlage B een transcriptie opgenomen van de *Aandacht van een Kikker*.

Het hoofdstuk *Aandacht begint bij de adem* bevat de achtergrondinformatie bij de *Aandacht van een Kikker*. Snel beweert dat kinderen door zich op hun adem te richten

aanwezig kunnen zijn in het moment.²¹ Aanwezig zijn in het moment is wat volgens haar belangrijk is. Volgens Snel kunnen kinderen aan hun adem veel merken, namelijk of ze gespannen zijn, kalm of juist onrustig.²² Ze schrijft dat wanneer kinderen de beweging van hun adem observeren, ze zich meer bewust worden van hun binnenwereld. Daardoor merken kinderen meer van het *nu* en maken ze een begin met zich te concentreren. De aandacht op de adem richten is volgens Snel de eerste en belangrijkste stap in het meditatief reageren op moeilijke situaties.²³ Kinderen kunnen in plaats van impulsief te reageren leren om hun aandacht te richten op de adem.

Snel schrijft dat ze de *Aandacht van een Kikker* zelf heeft ontwikkeld en dat ze deze vaak heeft beoefend met kinderen tot en met twaalf jaar. Kinderen vinden de *Aandacht van een Kikker* gemakkelijk te begrijpen en prettig om te doen. Wanneer iemand de *Aandacht van een Kikker* met kinderen wil doen dan kan de volgende inleiding gegeven worden.²⁴

Een kikker is een bijzonder beest. Hij kan enorme sprongen maken, maar ook heel stil zitten. Hij merkt wel wat er allemaal in en om hem heen gebeurt, maar hij reageert er niet meteen op. Hij ademt en zit stil. Zo wordt de kikker niet moe en laat hij zich niet meeslepen door allerlei wilde plannen die steeds in hem opkomen terwijl hij zit te ademen. De kikker zit stil, heel stil terwijl hij ademt. Zijn kikkerbuik bolt wat op en zakt weer wat in. Keer op keer. Wat de kikker kan, dat kunnen wij ook. Het enige wat je nodig hebt is aandacht. Aandacht voor de adem. Aandacht voor de rust.²⁵

Volgens Snel leren kinderen door de aandacht van een kikker te doen hun concentratie te verbeteren, waardoor ze dingen beter onthouden. Ook leren kinderen volgens haar minder te reageren op impulsen.²⁶ Aandacht oefenen gaat volgens Snel niet vanzelf.²⁷ Vaste gewoontes en patronen doorbreek je niet zomaar. Door aanwezig te zijn bij de adem leren kinderen ook hoe snel gedachten, fantasieën en plannetjes voor morgen tevoorschijn komen, waardoor ze afgeleid worden. Door regelmatig op de adem te letten kunnen kinderen weer in het moment komen en merken dat ze afgeleid waren. Zodra kinderen merken dat ze afgeleid waren kunnen ze weer terugkeren naar het letten op hun ademhaling.

²¹ Snel, 2017, p.47

²² *Ibid.*, p.48

²³ *Ibid.*, p.52

²⁴ *Ibid.*, p.53

²⁵ *Ibid.*, p.53

²⁶ *Ibid.*, p.55

²⁷ *Ibid.*, p.56

Samenvatting

De op meditatie gebaseerde BSO wordt gestoeld op de non-dualistische filosofie waar bepaalde religies een uitdrukking aan geven. Meditatie is vanuit een non-dualistisch oogpunt het *ervaren van eenheid* met het geheel. Door te mediteren overstijgt men de geest en zodoende zijn er geen gedachten en emoties die onderscheid maken tussen een persoon en het geheel.

Sinds de jaren '60 kregen bepaalde Nederlanders belang bij meditatie, bijvoorbeeld omdat meditatie als zelfonderzoek past bij een individualiserende maatschappij. Ook konden Nederlanders hun doorratelende gedachten tot rust laten komen en hun emoties overstijgen. Kinderen kunnen vanaf dat ze ongeveer vier jaar zijn belang krijgen bij meditatie, aangezien ze ook gedachten en emoties krijgen welke door te mediteren tot rust kunnen komen.

De drie behandelde karakteristieken van de op meditatie gebaseerde BSO bestaan ten eerste uit het in kinderparabelvorm overbrengen van op meditatie gebaseerde volwassenenwijsheid op kinderen. Ten tweede kan er een op meditatie gebaseerde opvoedkunde gehanteerd kan worden, waarbij de pedagogisch medewerker op meditatie gebaseerde opvoedboeken kan interpreteren. Ten derde kan de pedagogisch medewerker kindvriendelijke meditatievormen verzinnen of kan ze hiertoe geschikte methoden vinden in boeken of elders.

Hoofdstuk 2. De invloed van meditatie op kinderen

Inleiding

Heeft meditatie een positieve invloed op kinderen? Dat is de deelvraag die hier centraal staat. Eerst zal er uitgelegd worden dat kinderen hun hersenen vermoedelijk kunnen trainen door te mediteren. Dan volgt er een overzicht van de resultaten van een aantal wetenschappelijke onderzoeken naar de invloed van meditatie op kinderen. Uiteindelijk volgt er een samenvatting van het geheel.

2.1. Neurologisch onderzoek naar de invloed van meditatie op de hersenen

Laureys stelt dat menselijke hersenen te trainen zijn en dat het resultaat hiervan is vast te leggen met neurologische onderzoeksapparatuur. Laureys beweert dat hoe de hersenen zich evolueren gedurende het leven een combinatie is van aangeboren genen en de invloeden van buitenaf zoals cultuur, opvoeding en ook de hoeveelheid en de manier waarop men hun hersenen traint.²⁸ Neuroplasticiteit is het mechanisme dat ervoor zorgt dat de hersenen zich ontwikkelen en veranderen naarmate ze gestimuleerd of beïnvloed worden.²⁹ Door neuroplasticiteit kan men hun hersenen bewust trainen, veranderen en her-programmeren.

Neurologisch onderzoek naar de effecten van meditatie staat volgens Laureys nog in de kinderschoenen. In het geval van veel onderzoeken ontbreekt het nog aan krachtig bewijs om stevige conclusies te trekken. Daarnaast zijn er relatief weinig onderzoeken en ook daardoor kan het nog niet wetenschappelijk hard gemaakt worden wat de effecten van meditatie zijn op de hersenen. Maar de onderzoeken die gedaan zijn suggereren dat men de hersenen kan trainen door meditatie.

Volgens Siegel³⁰ zijn kinderhersenen nog volop in ontwikkeling en kan mediteren bijdragen aan de gezonde ontwikkeling van de hersenen. Siegel stelt dat kinderen door te mediteren de reflectieve functie van hun prefrontale cortex trainen. De prefrontale cortex is een geavanceerd hersengebied dat zich achter het voorhoofd bevindt. Beneden de prefrontale cortex bevindt zich het limbisch systeem waar met name emoties gegenereerd worden. Richting de nek bevindt zich de hersenstam, waar onder meer impulsen tot vechten, vluchten of bevriezen worden gegenereerd. De prefrontale cortex reguleert het limbisch systeem en de hersenstam, maar bijvoorbeeld ook bepaalde lichaamsgebieden. Door herhaaldelijk te mediteren kan de reflectieve

²⁸ Laureys, 2019, p.52

²⁹ *Ibid.*, p.54

³⁰ Siegel, 2015

functie van de prefrontale cortex zich verder ontwikkelen. Als een kind bijvoorbeeld boos is dan zou de hersenstam een vechtempuls kunnen geven en het limbisch systeem emoties van angst en woede kunnen creëren. Het kind maakt zich klaar om het gevecht aan te gaan en mogelijk iets gewelddadigs te doen. Echter, wanneer een kind de reflectieve functie van de prefrontale cortex getraind heeft, bijvoorbeeld door een herhaaldelijke meditatiepraktijk, kan het kind gemakkelijker een pauze inlassen tussen een impuls en een handeling. Ook kan dit kind meer inzicht hebben in de situatie, meer empathie hebben voor de tegenstander en een beter begrip van moraliteit hebben. Kinderen worden zich dus bewuster van zichzelf en handelen minder impulsief. Het onderwijsaanbod zoals taal en rekenen helpen de reflectieve functie van de prefrontale cortex niet direct te ontwikkelen. Omdat mediteren een manier is om de reflectieve functie van de prefrontale cortex te trainen kunnen kinderen baat hebben bij een herhaaldelijke meditatiepraktijk.

2.2. Wetenschappelijk onderzoek naar de invloed van meditatie op kinderen

Er is volgens Walton nog weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de invloed van meditatie op kinderen.³¹ Toch zijn er verschillende onderzoeken uitgevoerd die erop wijzen dat kinderen baat kunnen hebben bij een meditatie. Binnen al deze onderzoeken was er sprake van een herhaaldelijke meditatiepraktijk.

Uit verschillende onderzoeken zoals die van Tang *et al* blijkt dat kinderen door te mediteren een verbeterde aandacht en focus kunnen hebben.³² Zelfs kinderen met ADHD zouden door meditatie een verbeterde concentratie kunnen krijgen. In 2004 publiceerden Harrison *et al* een onderzoek waaruit bleek dat als kinderen met ADHD met hun ouders meditatie leerden in een klinische setting en thuis bleven oefenen, ze naast andere voordelen een betere concentratie hadden.³³ Daarnaast blijkt er uit onderzoek dat meditatie kinderen kan helpen hun leerprestaties te verbeteren. Bellinger *et al* onderzochten kinderen gedurende een proefwerkperiode en de uitkomst was dat meditatie kinderen helpt doordat hun angstniveau naar beneden gaat en hun werkgeheugen verbetert.

Tevens hebben onderzoekers aangetoond dat meditatie stress bij kinderen kan verlagen. Zo toonden Dai *et al* aan dat een naschools programma bestaande uit meditatie helpt om kinderen zich blijer en meer ontspannen te laten voelen.³⁴ Ook

³¹ Walton, 2016

³² Tang *et al*, 2007

³³ Harrison *et al*, 2004

³⁴ Dai *et al*, 2015

volgens een onderzoek door Bostic *et al*³⁵ voelen kinderen zich minder gestrest en meer ontspannen als zij regelmatig een moment krijgen om te mediteren. Kinderen die met bovenmatig veel stressoren te maken krijgen, bijvoorbeeld doordat zij in een ongunstige thuissituatie zitten, kunnen veel baat hebben bij meditatie. Harnet *et al* hebben aangetoond dat meditatie kinderen kan helpen die moeten omgaan met stressoren.³⁶ Getraumatiseerde kinderen hebben volgens hen meer baat bij een actieve dan een passieve vorm van meditatie. Deze kinderen kunnen daarnaast vermoedelijk hun zelfbewustzijn vergroten door meditatie.

Tevens kan meditatie ervoor zorgen dat kinderen meer sympathie kunnen opbrengen naar elkaar. Een onderzoek door Schonert-Reichl *et al* suggereert dat meditatie ervoor kan zorgen dat kinderen aardiger zijn voor elkaar.³⁷ Schonert-Reichl *et al* ondervonden dat een sociaal-emotioneel onderwijsprogramma gekoppeld aan meditatie meer effectief is dan een klassiek sociaal-emotioneel onderwijsprogramma, op meerdere manieren gemeten. De kinderen die het sociaal-emotioneel onderwijsprogramma gekoppeld aan meditatie ondergingen, hadden meer empathie, emotionele controle en mogelijkheid tot het inleven in de ander, dan de controlegroep die het klassieke onderwijsprogramma volgden. Black en Fernando³⁸ concludeerden dat wanneer kinderen twee keer per dag een moment krijgen om te mediteren, de ruzies onderling verminderen en de cijfers van de leerlingen stijgen.

Volgens Laureys wordt er in de Verenigde Staten door Raes en zijn collega's onderzoek gedaan naar meditatie op school.³⁹ Het onderzoek heeft positieve resultaten in een keiharde en kansarme wijk in Baltimore, waar jongeren geconfronteerd worden met armoede, geweld en drugsgebruik. De leerlingen van onder meer de lagere scholen in lage inkomensgroepen kregen er meditatieve therapie. Het resultaat was dat de meerderheid van de leerlingen een lager niveau van negatieve emoties, stress, depressie en zelf-vijandigheid vertoonde.

Volgens Dewitte⁴⁰ wijst onderzoek naar de invloed van meditatie op kinderen vooral op een vermindering van klachten zoals angst en stress. Het effect op positieve dimensies van welzijn zijn nog minder onderzocht. Ze stelt dat er al wel aanwijzingen zijn voor een positieve invloed op onder meer sociale vaardigheden, het leren omgaan met emoties en het algemeen welbevinden. Er is belangstelling voor de invloed van

³⁵ Bostic *et al*, 2015

³⁶ Harnet *et al*, 2012

³⁷ Schonert-Reichl, 2015

³⁸ Black en Fernando, 2013

³⁹ Laureys, 2019, p.167

⁴⁰ Dewitte, 2017

meditatie op emotionele en sociale vaardigheden, maar ook voor de mogelijke impact van meditatie op leervaardigheden zoals rekenen en lezen. Het onderzoek naar de invloed van meditatie op schoolprestaties is echter nog zeer beperkt, alhoewel er voorstanders zijn die claimen dat meditatie een positieve invloed heeft op de schoolprestaties.

Volgens Van der Velde⁴¹ heeft meditatie niet per definitie een positieve invloed op kinderen. Hij beweert dat meditatie een negatieve invloed op kinderen kan hebben met geestelijke gevoeligheden zoals schizofrenie en psychosen. Echter, zou het kunnen dat meditatie geen positieve invloed heeft op kinderen wanneer er sprake is van een zeer extreme meditatiepraktijk zoals een wekenlange stilteretraite? Er kan gesteld worden dat een dergelijke retraite sowieso niet voor kinderen is weggelegd, laat staan voor kinderen met geestelijke gevoeligheden. De op meditatie gebaseerde BSO is in principe niet bedoeld voor kinderen die gediagnostiseerd zijn met geestelijke gevoeligheden. Omdat er nog weinig onderzoek is gedaan naar de effecten van meditatie op kinderen met geestelijke gevoeligheden kan het verstandiger zijn om deze kinderen niet toe te laten tot de op meditatie gebaseerde BSO.

Zou een milde meditatiepraktijk, zoals die wordt uitgevoerd binnen de op meditatie gebaseerde BSO, kinderen zonder geestelijke gevoeligheden ten goede kunnen komen? De milde meditatiepraktijk van de op meditatie gebaseerde BSO bestaat uit weinig en korte meditaties die simpel van aard zijn. Een kind komt één tot enkele middagen per week naar de op meditatie gebaseerde BSO. Per middag zal er een meditatie van ongeveer een half uur worden uitgevoerd. Er zullen geleide meditaties of dynamische meditaties worden uitgevoerd. Met een geleide meditatie zal er een instructieverhaal worden voorgelezen waardoor de kinderen zich kunnen laten leiden. Met een dynamische meditatie wordt bijvoorbeeld een dansmeditatie bedoeld, middels welke kinderen bewust kunnen dansen. De geleide en dynamische meditaties zullen simpel van aard zijn. Het valt te stellen dat kinderen vermoedelijk geen negatieve effecten van meditatie ondervinden wanneer zij slechts een half uur tot een uur per week simpele meditaties uitvoeren.

Concluderend lijken de wetenschappelijke bevindingen tot nu toe aanmoedigend voor het organiseren van een op meditatie gebaseerde BSO, aangezien meditatie een positieve invloed lijkt te hebben op kinderen. Te stellige conclusies blijven echter voorbarig want op vele gebieden is meer onderzoek nodig om de eerste positieve resultaten te bevestigen. Echter, het is bijna uitgesloten dat een milde

⁴¹ Arnoldi & Van der Velde, 2019

meditatiepraktijk een wondermiddel zou zijn of juist een zeer negatieve invloed zou hebben op kinderen. Daarnaast bestaan er vele soorten meditaties en zal iedere meditatie een specifieke invloed hebben op een bepaald kind, aangezien ieder kind anders is.

Samenvatting

Er blijkt dat er nog weinig wetenschappelijk onderzoek is gedaan naar de invloed van meditatie op kinderen. Vermoedelijk kunnen kinderen door neuroplasticiteit bewust hun hersenen kunnen trainen, veranderen en her-programmeren. Door een herhaaldelijke meditatiepraktijk trainen kinderen vermoedelijk de prefrontale cortex waardoor ze minder impulsief en meer empathisch kunnen handelen. Uit de verschillende wetenschappelijke onderzoeken die zijn uitgevoerd blijkt dat een herhaaldelijke meditatiepraktijk positieve invloeden kan hebben op kinderen, zoals een verbeterde aandacht en focus, een daling van het angstniveau, een vermindering van stress, een groter vermogen tot het opbrengen van sympathie naar andere kinderen en een lager niveau van negatieve emoties, depressie en zelf-vijandigheid. Wel geldt dat ieder kind anders kan reageren op verschillende soorten meditaties. Een milde meditatiepraktijk heeft vermoedelijk een positieve invloed op kinderen zonder geestelijke gevoeligheden, maar kan geen wonderen verrichten.

Hoofdstuk 3. De Vorming van een Deugdzaam Karakter

Inleiding

Kan een kind op een meditatieve BSO een deugdzaam karakter ontwikkelen? Dat is de deelvraag die hier centraal staat. Ten eerste worden er een aantal relevante inzichten van de deugdenethiek behandeld. Vervolgens staat de vorming van een deugdzaam karakter bij kinderen centraal, door de toepassing van de opvoedmethode zoals voorgesteld in het *Grote Deugdenboek* en door kinderen meditatie te laten praktiseren. Tenslotte volgt er een samenvatting van het geheel.

3.1. De deugdenethiek

Van Tongeren stelt dat de deugdenethiek met name draait om de vraag: *'hoe moet ik leven?'*.⁴² Deze vraag kan op verscheidene manieren worden opgevat, namelijk als individueel, sociaal, algemeen of specifiek. Binnen de op meditatie gebaseerde BSO staat vooral de vraag centraal hoe de kinderen moeten leven. Het is echter ook van belang dat pedagogisch medewerkers zich afvragen hoe zijzelf moeten leven. De vraag wordt dus sociaal opgevat, aangezien het de vraag is hoe zowel de kinderen als de pedagogisch medewerkers moeten leven. De centrale vraag luidt: *"hoe moeten we leven?"*.

Aristoteles was volgens Delaere één van de eerste filosofen die de vraag naar het goede leven stelde en er een theorie van ontwierp.⁴³ Aristoteles ging ervan uit dat alles in de natuur naar een doel streeft en dat ook de mens op weg is naar haar meest volmaakte vorm.⁴⁴ Aangezien de mens volgens Aristoteles een gemeenschapsdier is, moet de mens onderdeel zijn van een gemeenschap om zich te verwerkelijken. De op meditatie gebaseerde BSO kan een dergelijke gemeenschap zijn.

Aristoteles maakte volgens Van Tongeren onderscheid tussen *poiësis* en *praxis* als twee aspecten van het menselijk handelen.⁴⁵ *Poiësis* staat voor het aspect van het handelen waarbij het doel zich buiten de activiteit bevindt. De ethiek gaat echter over de *praxis*, het aspect van het handelen waarbij het doel in de activiteit ligt besloten. Voor Aristoteles geldt volgens Delaere dat een goed leven leiden en gelukkig zijn het uiteindelijke doel van het handelen is.⁴⁶ Aristoteles noemt dit ultieme goed *eudaimonia*,

⁴² Van Tongeren, 2003, p.19

⁴³ Delaere, 2014, p.179

⁴⁴ *Ibid.*, p.180

⁴⁵ Van Tongeren, 2003, p.20

⁴⁶ Delaere, 2014, p.181

wat zoiets betekent als welzijn, goed leven of geluk. Hieruit blijkt dat de ethische vraag 'wat moet ik doen?' nauw samenhangt met de ethische vraag 'wat is een gelukkig leven?'. De gemeenschap van de op meditatie gebaseerde BSO kan een goed leven leiden en gelukkig zijn door te handelen omwille van het levensgeluk dat het daarin kan uiten en niet per se omwille van het behalen van bepaalde resultaten.

Delaere stelt dat men volgens Aristoteles het goede leven na dient te streven en dat men daartoe de deugden kan beoefenen.⁴⁷ Deugden zijn volgens Van Tongeren karaktertrekken die men in staat stellen om zichzelf optimaal te verwerkelijken.⁴⁸ De algemene opdracht om zo goed mogelijk te worden wie men is zal voor iedereen iets anders betekenen. Toch zijn deugden ook algemene kwaliteiten die men als mens zijnde nodig heeft. Naast de intellectuele deugden onderscheidt Aristoteles de karakterdeugden welke hij als volgt definieert:

De deugd is een houding die ons in staat stelt ons handelingen voor te nemen, en die het midden houdt in relatie tot ons, een midden zoals dat bepaald is door een overleg [de rede] en wel zoals een verstandig mens het zou bepalen.⁴⁹

Een deugd heeft men volgens Van Tongeren niet van nature, maar kan men vormen. Het beoefenen van de deugden is het juiste midden vinden tussen de extremen van te veel en te weinig. Wanneer men bijvoorbeeld in verschillende situaties telkens het juiste midden kiest tussen lafheid en overmoed dan vormt men de deugd van de moed. Door te oefenen met moedig zijn zal men steeds meer als vanzelf moedig zijn. Het deugdzame karakter bestaat uit alle deugden die men als vanzelf kan tonen.

Ondanks dat de deugdenleer zoals voorgesteld door Aristoteles al meer dan twee millennia oud is kan deze nog steeds een goed leidraad bieden tot het leiden van een goed leven. Dit betekent allerm minst dat het de enige of de beste leer over het goede leven zou zijn. Het is in ieder geval een zeer toepasbare en vermoedelijk effectieve leer. Binnen een opvoedmethode is met name het vinden van het juiste midden tussen de twee extremen van te veel en te weinig zeer bruikbaar. Dit betekent niet dat het goed zou zijn om een middelmatig leven te leiden. Men kan juist excelleren door de deugd te beoefenen welke zich bevindt tussen de twee extremen van te veel en te weinig.

⁴⁷ Delaere, 2014, p.182

⁴⁸ Van Tongeren, 2009, p.55

⁴⁹ *Ibid.*, p.57

3.2. Een deugdzaam karakter ontwikkelen

De deugdenleer van Aristoteles kan aanwijzingen geven over het opvoeden van kinderen. Wat er volgens Cuypers met name verwezenlijkt moet worden binnen de opvoeding van kinderen is het vormen van een deugdzaam karakter. Opvoeden is onder meer het beïnvloeden van de structuur van het karakter van kinderen.⁵⁰ De karaktervorming van kinderen vindt volgens Delaere in eerste instantie plaats doordat kinderen goede voorbeelden nabootsen.⁵¹ Om een goed voorbeeld te kunnen zijn is het van belang dat pedagogisch medewerkers een zo deugdzaam mogelijk karakter hebben. Als kinderen ouder worden ontwikkelen ze deugden in toenemende mate van binnenuit, al blijven voorbeelden die navolging verdienen een rol spelen.

Naast dat de pedagogisch medewerkers goede voorbeelden kunnen zijn voor kinderen, kunnen zij een opvoedkunde hanteren die gericht is op het vormen, behouden of verbeteren van karaktertrekken van kinderen of het verhinderen dat ze tot stand komen. Hiertoe kunnen zij de opvoedmethode van het Deugdenproject zoals Kavelin en Popov dat beschrijven in *Het Grote Deugdenboek*⁵² in de praktijk brengen. Binnen deze opvoedmethode staat het vormen van een deugdzaam karakter bij kinderen als opvoedingsdoel centraal. Pedagogisch medewerkers kunnen dit opvoedingsdoel bereiken door met kinderen de deugden te beoefenen zoals Kavelin en Popov dat voor ogen hebben.

Kinderen worden volgens Kavelin en Popov geboren met de aanleg om een deugdzaam karakter te ontwikkelen.⁵³ Er zijn vier factoren die medebepalen tot wat voor mens een kind uitgroeit, namelijk de aard van het kind, de zorg en kansen die het krijgt en de inspanning die het doet. Doordat kinderen verschillend van aard zijn heeft het ene kind heeft meer aanleg om bepaalde deugden te ontwikkelen dan anderen. De andere drie factoren worden met name bepaald door de opvoedmethode die gehanteerd wordt en daartoe doen Kavelin en Popov een voorstel. Volgens hen voelen kinderen zich pas werkelijk gelukkig als zij het effect van de deugden in hun leven ervaren.⁵⁴

In *Het Grote Deugdenboek* wordt gesteld dat ieder kind een unieke aanleg heeft van deugden welke door de zorg en kansen die het krijgt en de inspanning die het doet ontwikkeld kunnen worden. Als de deugden in aanleg aanwezig zijn in kinderen

⁵⁰ Cuypers, 2009, p.160

⁵¹ Daleare, 2014, p.182

⁵² Kavelin & Popov, 2004

⁵³ *Ibid.*, p.18

⁵⁴ *Ibid.*, p.19

dan betekent dit dat Kavelin en Popov ervan uit gaan dat een kind niet ter wereld komt als een onbeschreven blad dat beschreven kan worden door de opvoeders. Ieder kind heeft al een unieke aanleg voor het ontwikkelen van bepaalde deugden. Wanneer een dergelijk idee over opvoeden aangehangen wordt dan is het noodzakelijk dat opvoeders in ieder kind een aanleg voor bepaalde deugden herkennen en de zorg en kansen bieden die het kind nodig heeft om deze deugden te ontwikkelen. Toch kan men stellen dat er deugden zijn die ieder kind zou moeten ontwikkelen, omdat het menselijk leven zonder dat men deze deugden ontwikkelt moeizaam zal zijn. Dit zijn deugden als het rekening houden met elkaar, vredelievendheid, betrouwbaarheid, geduld, eerlijkheid en rechtvaardigheid. Als mensen bijvoorbeeld niet vredelievend zouden zijn dan zou niemand meer over straat kunnen lopen.

Volgens Kavelin en Popov is het vormen van een deugdzaam karakter bij kinderen een belangrijk onderdeel van het uitgroeien tot onafhankelijk mens.⁵⁵ Er is voor opvoeders weinig tijd om veel invloed te kunnen uitoefenen op de vorming van het karakter van kinderen.⁵⁶ Ze stellen dat het karakter vanaf het zevende levensjaar al grotendeels voltooid is. Met de invloed die zij kunnen uitoefenen moeten opvoeders ten eerste de morele bereidheid van kinderen stimuleren. Vervolgens kunnen opvoeders kinderen helpen in het oefenen met de deugden.

Het Deugdenproject propageert een holistische benadering van de opvoeding en ziet opvoeders als onderwijzer, autoriteit, begeleider en gids.⁵⁷ In deze vier rollen kunnen opvoeders bepaalde strategieën gebruiken als gereedschap om kinderen te helpen de deugden te ontwikkelen.⁵⁸ Als onderwijzers is het de bedoeling dat kinderen gesteund worden terwijl ze leren van de vele uitdagingen die bij het leven horen. Volgens de eerste strategie is het van belang dat opvoeders leermomenten herkennen.⁵⁹ Wanneer een leermoment herkend is kan de opvoeder de deugd benoemen waarop het kind in die situatie een beroep kan doen. Zodoende krijgt het kind de kans om na te denken over de situatie en de nog (verder) te ontwikkelen deugd.⁶⁰

Volgens de tweede strategie dienen opvoeders op leermomenten *de taal der deugden* te spreken. Om kinderen te corrigeren kunnen opvoeders de beoogde deugd benoemen in plaats van de getoonde ondeugd.⁶¹ Wanneer kinderen er blijk van geven

⁵⁵ *Ibid.*, p.21

⁵⁶ *Ibid.*, p.20

⁵⁷ *Ibid.*, p.27

⁵⁸ *Ibid.*, p.28

⁵⁹ *Ibid.*, p.29

⁶⁰ *Ibid.*, p.31

⁶¹ *Ibid.*, p.37

een deugd te hebben ontwikkeld kunnen opvoeders dit erkennen door de deugd te benoemen. Opvoeders moeten de deugdzaamheid van een handeling benoemen en niet de (on)deugdzaamheid van het kind.⁶² Voorbeelden van correcte uitdrukkingen in *de taal der deugden* zijn: “Het was vriendelijk dat je dat deed” en “Speel alsjeblieft vredelievend”.⁶³

Opvoeders moeten volgens het Deugdenproject op deugdzame wijze de rol vervullen van een autoriteit, door niet alles goed te vinden wat kinderen doen, maar zich ook niet dominant opstellen.⁶⁴ Als kinderen op een duidelijke en redelijke manier discipline wordt opgelegd, wordt er een basis gelegd voor hun zelfdiscipline. Volgens de derde strategie dienen opvoeders dan ook duidelijke grenzen te stellen, bijvoorbeeld door het instellen van routines, rituelen en regels.⁶⁵ Opvoeders kunnen regels samen met kinderen opstellen. Ze kiezen ongeveer vijf kerndeugden uit *Het Grote Deugdenboek* en maken behorend bij elk van deze deugden vijf positief geformuleerde regels. Er kan meteen een consequentie gecommuniceerd worden die de deugd in herinnering roept wanneer de regel zou worden overtreden.

In hun rol als gids kunnen opvoeders momenten van bezinning voor kinderen stimuleren, bijvoorbeeld door het vertellen van verhalen waarin de deugden voorkomen en daar met kinderen over te praten.⁶⁶ Zodoende kunnen opvoeders hun kennis en wijsheid met kinderen delen. In hun rol als begeleider kunnen opvoeders kinderen steunen als ze voor een ethisch dilemma staan.⁶⁷ Opvoeders zouden het vermogen van kinderen moeten stimuleren om hun eigen waarheid te ontdekken met behulp van de deugden. Hiertoe kunnen opvoeders wanneer kinderen hen hun gevoelens of zorgen toevertrouwen verduidelijkende vragen stellen zodat ze kinderen helpen om hun eigen conclusies te trekken.⁶⁸ Daarnaast kunnen opvoeders aan kinderen vragen welke deugden van toepassing zijn op de situatie.⁶⁹ Aan het eind van een gesprek kan de deugd die het kind toont benoemd worden. De opvoeder kan bijvoorbeeld zeggen: “ik zie je eerlijkheid”.

Het Grote Deugdenboek bevat een collectie van deugden met bijbehorende uitleg. De deugden die centraal staan binnen de op meditatie gebaseerde BSO zijn dankbaarheid en vriendelijkheid. Door dankbaar te zijn leren kinderen om tevreden

⁶² *Ibid.*, p.32

⁶³ *Ibid.*, p.43

⁶⁴ *Ibid.*, p.49

⁶⁵ *Ibid.*, p.50

⁶⁶ *Ibid.*, p.63

⁶⁷ *Ibid.*, p.67

⁶⁸ *Ibid.*, p.70

⁶⁹ *Ibid.*, p.71

te zijn met wat ze hebben.⁷⁰ Vanuit dankbaarheid verwonderen kinderen zich over de schoonheid van het bestaan en verwelkomen ze het leven als een geschenk. Om dankbaarheid te oefenen kan er regelmatig aan de kinderen gevraagd worden waar zij dankbaar voor zijn.⁷¹ De deugd dankbaarheid zou hand in hand moeten gaan met de deugd vriendelijkheid. Door vriendelijk te zijn delen kinderen zichzelf en wat ze hebben met plezier met elkaar.⁷² Ze tonen belangstelling en zijn warm naar elkaar. Om vriendelijkheid te oefenen is het ten eerste van belang dat kinderen zichzelf liefhebben en beseffen dat ze anderen veel te bieden hebben.⁷³ Dit kan in een kringgesprek besproken worden. Dan kan bijvoorbeeld het liedje *Vriendjes* door Kindertheater Splinter gezongen worden, waarvan de tekst is opgenomen in bijlage C. Daarnaast kunnen er vriendschap bevorderende spelen bedacht worden om met kinderen te doen.

Men kan zich afvragen wat het filosoferen over het goede leven te maken heeft met een op meditatie gebaseerde opvoeding. Filosoferen is immers een vorm van nadenken terwijl mediteren onder meer het overstijgen van gedachtes inhoudt. Er kan gesteld worden dat de bedoeling van een meditatief leven niet is dat de geest verdwijnt, maar dat de geest gezond wordt. In dat opzicht kunnen kinderen die meditatief leven blijven nadenken. Wanneer er een gesprek met kinderen wordt aangegaan over het goede leven dan kunnen zij dit op meditatieve wijze doen. Ze laten zich dan niet leiden door verstorende gedachtes en emoties en er blijft alleen een filosofische stem in hen over. Dat wat ze uitspreken ontspringt spontaan vanuit hun bewustzijn. Het meditatief filosoferen zou dan mogelijk kunnen zijn.

3.3. Mediteren bevordert de vorming van een deugdzaam karakter

Het is interessant om na te gaan of een herhaaldelijke meditatiepraktijk bijdraagt aan de vorming van een deugdzaam karakter bij kinderen. Het is te stellen dat mediteren tot gevolg kan hebben dat kinderen een tactischer karakter krijgen. Volgens wetenschappelijk onderzoek kan meditatie tot gevolg hebben dat kinderen minder impulsief handelen.⁷⁴ Als een kind minder impulsief reageert, dan krijgt het de kans om tactisch te zijn door even na te denken voordat het iets zegt.⁷⁵ Het kind kan dan op anderen reageren op een manier waarop anderen zich niet gekwetst voelen.

⁷⁰ *Ibid.*, p.109

⁷¹ *Ibid.*, p.111

⁷² *Ibid.*, p.273

⁷³ *Ibid.*, p.275

⁷⁴ Siegel, 2015

⁷⁵ Kavelin & Popov, 2004, p.233

Het is te stellen dat mediteren tot gevolg kan hebben dat kinderen een karakter krijgen waar vanuit ze meer rekening houden met de ander. Volgens wetenschappelijk onderzoek kan meditatie het empathisch vermogen van kinderen vergroten.⁷⁶ Als kinderen meer empathie ervaren zullen ze meer rekening te houden met een ander. Wanneer kinderen de deugd van het rekening houden met een ander praktiseren, dan respecteren ze de ander.⁷⁷ Ze gaan na wat hun handelingen voor gevolgen hebben voor de ander en ze kiezen voor de handeling die de ander gelukkig maakt.

Het is te stellen dat mediteren tot gevolg kan hebben dat kinderen een moediger karakter krijgen. Volgens wetenschappelijk onderzoek kan meditatie het angstniveau van kinderen naar beneden brengen.⁷⁸ Als kinderen minder angst ervaren zullen ze moediger zijn. Wanneer kinderen de deugd van de moed praktiseren dan gedragen ze zich dapper als ze bang zijn.⁷⁹ Ze gaan door als ze eigenlijk liever zouden opgeven, maar nemen hierbij geen onnodige risico's.

Het is te stellen dat mediteren tot gevolg kan hebben dat kinderen een geduldiger karakter krijgen. Volgens wetenschappelijk onderzoek kan meditatie stress verlagend zijn voor kinderen.⁸⁰ Als kinderen minder gestrest zijn dan kunnen ze meer ontspannen leven. Ze kunnen dan vertrouwensvol wachten als dat nodig is en ze weten dat voor bepaalde dingen tijd nodig is.⁸¹

Een meditatie kan ook een deugd als thema hebben, met als doel dat kinderen die deugd in zich gaan ontwikkelen. Een vooraanstaande deugd in veel meditatieve stromingen is mededogen. Wanneer kinderen mededogend zijn dan kunnen ze zich inleven in iemand die pijn heeft, ook al kennen ze die persoon niet.⁸² Een meditatie met mededogen als thema zou kunnen zijn dat de kinderen zich iemand voorstellen die pijn heeft. Bij een inademing stellen ze zich voor dat ze alle pijn wegnemen en bij een uitademing stellen ze zich voor dat ze mededogen en liefde teruggeven. Zodoende ervaren kinderen werkelijk hoe zij mededogend kunnen zijn en kan dit verworden tot een karaktertrek.

Dat er uit de wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat kinderen door meditatie minder impulsief handelen, meer empathisch zijn, een lager angstniveau hebben en minder stress ervaren hoeft niet per definitie te betekenen dat hun karakter hierdoor

⁷⁶ Siegel, 2015

⁷⁷ Kavelin & Popov, 2004, p.221

⁷⁸ Bellinger *et al*, 2015

⁷⁹ Kavelin & Popov, 189

⁸⁰ Dai *et al*, 2015; Bostic *et al*, 2015

⁸¹ Kavelin & Popov, 2004, p.145

⁸² *Ibid.*, 185

ook tactischer, meer rekening houdend met de ander, moediger en geduldiger wordt. Het effect dat gemeten wordt via wetenschappelijk onderzoek hoeft niet per se te kunnen uitmonden in de vorming van een karaktertrek. Dat de effecten van meditatie de vorming van een deugd kunnen bewerkstelligen is slechts een suggestie. Toch is het sterk aannemelijk dat wanneer kinderen regelmatig mediteren en zij hierdoor bijvoorbeeld telkens oefenen in het ervaren van minder stress, dit na verloop van tijd toch enige invloed gaat hebben op het karakter van kinderen.

Samenvatting

Vanuit het oogpunt van de deugdenethiek staat de vraag centraal hoe de kinderen die naar de op meditatie gebaseerde BSO gaan moeten leven. Volgens Aristoteles is de mens op weg naar haar meest volmaakte vorm als mens dat een goed en gelukkig leven leidt. Om het goede leven na te streven en zich optimaal te verwerkelijken kan men de deugden, beoefenen. Deugden zijn karaktertrekken die het juiste midden vormen tussen de extremen van te veel en te weinig.

De karaktervorming is een onderdeel van de opvoeding en vindt in eerste instantie plaats doordat kinderen goede voorbeelden nabootsen. Daarnaast hanteren opvoeders een opvoedkunde die gericht is op het vormen, behouden of verbeteren van karaktertrekken van kinderen of het verhinderen dat ze tot stand komen. In het *Grote Deugdenboek* staat een opvoedmethode beschreven die eruit bestaat dat opvoeders de rollen van onderwijzer, autoriteit, begeleider en gids hebben. Er worden verschillende te hanteren opvoedstrategieën voorgesteld. Het is bijvoorbeeld van belang dat opvoeders leermomenten herkennen en dat zij op die momenten de te vormen deugd benoemen. Opvoeders moeten proberen *de taal der deugden* te spreken, bijvoorbeeld door altijd de deugd en nooit de ondeugd benoemen.

Het valt te beweren dat een herhaaldelijke meditatiepraktijk het karakter van kinderen kan vormen. Als kinderen door een herhaaldelijke meditatiepraktijk minder impulsief reageren, meer empathisch worden, minder angstig zijn en minder gestrest zijn, dan kunnen kinderen een tactischer, meer rekening houdend, moediger en geduldiger karakter krijgen. Ook kunnen er meditatie met kinderen gedaan worden die gericht zijn op het vormen van deugden, zoals een mededogenmeditatie.

Hoofdstuk 4. Kinderrechten, wetgeving en ethische richtlijnen

Inleiding

Welke kinderrechten, wetten en ethische richtlijnen zijn relevant voor een BSO en welke ethische richtlijnen kunnen er gelden voor een op meditatie gerichte BSO? Dat is de deelvraag die hier centraal staat. Eerst wordt er behandeld hoe relevante

kinderrechten verband houden met bepaalde wetgeving en bepaalde ethische richtlijnen voor pedagogisch medewerkers. Vervolgens worden er overzichten gegeven van bestaande wetgeving en ethische richtlijnen voor een BSO in het algemeen. Als laatste worden er een aantal voorbeelden gegeven van ethische richtlijnen die zouden kunnen gelden voor de op meditatie gebaseerde BSO.

4.1. Kinderrechten

Aangezien ethiek en recht zo op elkaar ingrijpen is het gepast om naast de ethiek ook kinderrechten aan bod te laten komen. Daarbij is het interessant om na te gaan hoe relevante kinderrechten die opgenomen zijn in het Kinderrechtenverdrag van de Verenigde Naties, verband houden met bepaalde wetgeving en bepaalde ethische richtlijnen voor pedagogisch medewerkers. Daartoe kan gesteld worden dat een kinderrecht een gekwalificeerde aanspraak is die het kind ten overstaan van andere personen heeft.⁸³ Dat kinderrecht wordt beschermd of opgeëist door wetten en/of normen. Zowel wetten als normen schrijven voor hoe men moet handelen. Echter, ethische richtlijnen zijn niet opgenomen in een wetboek en er volgen dan ook geen officiële sancties wanneer men dergelijke normen overtreedt.

Er volgt een overzicht van de kernen van de kinderrechten die relevant zijn met betrekking tot de op meditatie gebaseerde BSO. Pedagogisch medewerkers dienen er altijd voor te zorgen dat de kinderrechten beschermd worden. De teksten van deze kinderrechten zoals deze zijn opgenomen in het Kinderrechtenverdrag zijn te vinden in bijlage D.

Artikel 2: Non-discriminatie⁸⁴

Alle rechten gelden voor alle kinderen, zonder uitzonderingen.

Artikel 3: Belang van het kind

Het belang van het kind moet voorop staan bij alle maatregelen die kinderen aangaan.

Artikel 6: Recht op leven en ontwikkeling

Ieder kind heeft het recht op leven en ontwikkeling.

Artikel 12: Participatie en hoorrecht

⁸³ Wils, 2017, p.24

⁸⁴ Kinderrechtencollectief, 2019

Het kind heeft recht om zijn of haar mening te geven over alle zaken die het kind aangaan.

Artikel 13: Vrijheid van meningsuiting

Het kind heeft recht op vrijheid van meningsuiting, dit omvat ook de vrijheid om inlichtingen en denkbeelden te verzamelen, te ontvangen en te verspreiden. Daarbij moet rekening gehouden worden met de rechten van anderen.

Artikel 14: Vrijheid van gedachte, geweten en godsdienst

Het kind heeft recht op vrijheid van gedachte, geweten en godsdienst en de vrijheid deze te uiten.

Artikel 15: Vrijheid van vereniging

Het kind heeft recht met anderen vreedzaam samen te komen, lid te zijn of te worden van een vereniging en een vereniging op te richten.

Artikel 16: Privacy

Ieder kind heeft recht op privacy en dit betekent dat het kind beschermd wordt tegen inmenging in zijn of haar privé- en gezinsleven, huis of post en dat zijn of haar eer en goede naam gerespecteerd wordt.

Artikel 17: Recht op informatie

Het kind heeft recht op toegang tot informatie en materialen van verschillende bronnen en in het bijzonder op informatie en materialen die zijn of haar welzijn en gezondheid bevorderen.

Artikel 19: Bescherming tegen kindermishandeling

Het kind heeft recht op bescherming tegen alle vormen van lichamelijke en geestelijke mishandeling en verwaarlozing zowel in het gezin als daarbuiten.

Artikel 24: Gezondheidszorg

Het kind heeft recht op de best mogelijke gezondheid en op gezondheidszorgvoorzieningen.

Artikel 31: Recreatie

Het kind heeft recht op rust en vrije tijd, om te spelen en op recreatie, en om deel te nemen aan kunst en cultuur en bovendien heeft ieder kind gelijke kansen op deze zaken.

Artikel 34: Seksueel misbruik

Het kind heeft recht op bescherming tegen seksuele uitbuiting en seksueel misbruik.

Artikel 35: Handel in kinderen

Het kind heeft recht op bescherming tegen ontvoering en mensenhandel.

Artikel 36: Andere vormen van uitbuiting

Het kind heeft recht op bescherming tegen alle andere vormen van uitbuiting die schadelijk zijn voor enig aspect van het welzijn van het kind.

De Artikelen *recht op leven en ontwikkeling* en *recht op vrije tijd, spel en recreatie* zullen nader behandeld worden, aangezien deze de meeste raakvlakken hebben met het kerndoel van de op meditatie gebaseerde BSO om zorg en recreatie te bieden. Eerst zal het alomvattende *recht op leven en ontwikkeling* behandeld worden, waarvan de verdragstekst als volgt luidt:

Lid 1 De Staten die partij zijn, erkennen dat ieder kind het inherente recht op leven heeft.⁸⁵

Lid 2 De Staten die partij zijn, waarborgen in de ruimst mogelijke mate de mogelijkheden tot overleven en de ontwikkeling van het kind.

Alle handelingen van pedagogisch medewerkers dienen gericht te zijn op het beschermen van het *recht op leven en ontwikkeling* van kinderen. Pedagogisch medewerkers beschermen dit recht door altijd zorg te dragen voor de kinderen. Het zorgdragen voor kinderen wordt hier dan ook opgevat als het waarborgen van het leven en de ontwikkeling van kinderen. Een wet die het *recht op leven en ontwikkeling* beschermt is de Wet Innovatie en Kwaliteit Kinderopvang⁸⁶ (IKK). In deze wet is het thema *ontwikkeling van het kind centraal opgenomen*, wat voorschrijft hoe een kinderopvangondernemer verantwoorde kinderopvang dient te bieden. Namelijk door het in een veilige en gezonde omgeving bieden van emotionele veiligheid aan

⁸⁵ Kinderrechtencollectief, 2019

⁸⁶ Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, 2019

kinderen, het bevorderen van de persoonlijke en sociale competentie van kinderen en de socialisatie van kinderen door overdracht van algemeen aanvaarde waarden en normen. Deze voorschriften dragen er naast andere noodzakelijkheden en voorschriften aan bij dat kinderen kunnen leven en zich kunnen ontwikkelen. Zodoende vormt de wet IKK een onderdeel van de bescherming van het *recht op leven en ontwikkeling*.

Nu zal beschreven worden hoe het *recht op vrije tijd, spel en recreatie* verband houdt met twee van de ethische richtlijnen uit de Beroepscode Kinderopvang⁸⁷ opgesteld door het FNV. De verdragstekst van *het recht op vrije tijd, spel en recreatie* luidt als volgt:

Lid 1 De Staten die partij zijn, erkennen het recht van het kind op rust en vrije tijd, op deelneming aan spel en recreatieve bezigheden passend bij de leeftijd van het kind, en op vrije deelneming aan het culturele en artistieke leven.⁸⁸

Lid 2 De Staten die partij zijn, eerbiedigen het recht van het kind volledig deel te nemen aan het culturele en artistieke leven, bevorderen de verwezenlijking van dit recht, en stimuleren het bieden van passende en voor ieder gelijke kansen op culturele, artistieke en recreatieve bezigheden en vrijetijdsbesteding.

Opvallend is dat in lid 2 van het *recht op vrije tijd, spel en recreatie* wordt benadrukt dat het bieden van passende en voor ieder kind gelijke kansen op onder meer recreatieve bezigheden gestimuleerd moet worden. Het aanbod van de op meditatie gerichte BSO is recreatief, aangezien kinderen de kans krijgen zich te ontspannen en te vermaken. Dat kinderen naar een BSO gaan kan onontkoombaar zijn, maar het moet de vrije keuze van kinderen zijn om naar een op meditatie gebaseerde BSO te gaan in plaats van naar een andere BSO. Kinderen moeten er zelf voor kiezen om hun vrije tijd in te vullen met mediteren en het ontvangen van op meditatie gebaseerde leringen. Het *recht op vrije tijd, spel en recreatie* relateert met name aan twee van de ethische richtlijnen uit de Beroepscode Kinderopvang. De ene norm houdt meer verband met het bieden van passende kansen en de andere norm met het bieden van gelijke kansen.

Volgens de ene ethische richtlijn moet de pedagogisch medewerker de verzorging en begeleiding zo veel mogelijk afstemmen op de wensen en behoeften van

⁸⁷ FNV, 2015

⁸⁸ Kinderrechtencollectief, 2019

het kind.⁸⁹ Deze norm beschermt het *recht op vrije tijd, spel en recreatie*. In lid 2 van dit Artikel is namelijk opgenomen dat het kind recht heeft op een passende kans op recreatieve bezigheden, waarmee bedoeld kan worden dat de begeleiding afgestemd wordt op de wensen en behoeften van het kind. Met betrekking tot de op meditatie gebaseerde BSO betekent deze begeleiding dat het aanbod wordt afgestemd op de wensen en behoeften van het kind.

De andere norm schrijft voor dat de pedagogisch medewerker het kind met respect verzorgt en begeleidt, zonder onderscheid te maken in levensbeschouwing, waarden, normen en gewoonten van het kind en de ouder.⁹⁰ Deze norm beschermt het *recht op vrije tijd, spel en recreatie*. In lid 2 van dit Artikel is namelijk opgenomen dat ieder kind recht heeft op gelijke kansen op recreatieve bezigheden, waarmee bedoeld kan worden dat ieder kind gelijkwaardig is en evenveel kans krijgt op begeleiding. Met betrekking tot de op meditatie gebaseerde BSO kan dit betekenen dat kinderen gelijkwaardig behandeld worden en een gelijke kans krijgen op toegang tot de BSO, ondanks de levensbeschouwing, waarden, normen en gewoonten van het kind en de ouder.

Het is goed dat de Verenigde Naties een rechtenverdrag speciaal voor kinderen hebben opgesteld, aangezien kinderen in verschillende opzichten andersoortige behoeften kunnen hebben dan volwassenen. Gelukkig bestaan er in Nederland wetten en ethische richtlijnen die deze kinderrechten beschermen. Hier zijn drie voorbeelden gegeven van hoe een wet en twee ethische richtlijnen twee kinderrechten beschermen. Er kunnen ook andere combinaties gemaakt worden van wetten en ethische richtlijnen die kinderrechten beschermen.

4.2. Wetgeving voor een BSO

Om een BSO te mogen organiseren dient men zich onder meer te houden aan de Wet Innovatie en Kwaliteit Kinderopvang (IKK).⁹¹ De wet IKK is op 1 januari 2018 in werking getreden en per 1 januari 2019 zijn als onderdeel van deze wet nieuwe maatregelen doorgevoerd. Daarnaast heeft Ondernemersplein, een samenwerking tussen verschillende overheidsinstanties, een overzicht gegeven van een aantal regels waar een kinderopvangondernemer zich aan dient te houden.

⁸⁹ FNV, 2015

⁹⁰ *Ibid.*, 2015

⁹¹ Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, 2019

Volgens Ondernemersplein moet een BSO moet voldoen aan verschillende inrichtingseisen en brandveiligheidseisen, zodat de BSO geschikt is om veilig in te spelen.⁹² Er moet door de kinderopvangondernemer een voedselveiligheidsplan of een hygiënecode opgesteld worden. Er moet door de kinderopvangondernemer voldoende en gekwalificeerd personeel aangenomen worden. De kinderopvangondernemer moet zich aanmelden bij de Geschillencommissie Kinderopvang. De kinderopvangondernemer moet zorgen voor een meldcode kindermishandeling. Omdat er regelmatig wetswijzigingen doorgevoerd worden heeft de kinderopvangondernemer aangaande die wetswijzigingen informatieplicht ten aanzien van de ouder(s).

De wet IKK verbetert de kwaliteit en de toegankelijkheid van de kinderopvang.⁹³ De kwaliteitseisen zijn opgedeeld in vier thema's, namelijk *de ontwikkeling van het kind centraal, veiligheid en gezondheid, stabiliteit en pedagogisch maatwerk* en *kinderopvang is een vak*. Deze vier thema's zullen nu aan bod komen.

Het thema *de ontwikkeling van het kind centraal* draait om de gewijzigde kwaliteitseisen welke zich richten op het stimuleren van de ontwikkeling van het kind, maar ook op het signaleren en bijsturen als de ontwikkeling niet optimaal is.⁹⁴ De kinderopvangondernemer moet verantwoorde kinderopvang bieden, waaronder wordt verstaan: het in een veilige en gezonde omgeving bieden van emotionele veiligheid aan kinderen, het bevorderen van de persoonlijke en sociale competentie van kinderen en de socialisatie van kinderen door overdracht van algemeen aanvaarde waarden en normen. Hiertoe is bijvoorbeeld in de wet IKK vastgelegd dat er aan ieder kind een mentor dient worden toegewezen, die het aanspreekpunt is voor het kind en de ouders.

Het thema *veiligheid en gezondheid* gaat erover dat een veilige en gezonde omgeving voor kinderen noodzakelijk is.⁹⁵ De wet IKK beoogt dat het veiligheids- en gezondheidsbeleid beter aansluit op de praktijk. Het uitgangspunt hierbij is kinderen tegen grote risico's te beschermen en hen te leren omgaan met kleine risico's. Hiertoe is bijvoorbeeld in de wet IKK opgenomen dat er op elke BSO noodzakelijkerwijs een volwassene met een kinder-EHBO-certificaat aanwezig is tijdens openingsuren, zodat deze adequaat kan handelen bij incidenten.

⁹² Ondernemersplein, 2019

⁹³ Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, 2019

⁹⁴ *Ibid.*

⁹⁵ *Ibid.*

Het thema *stabiliteit en pedagogisch maatwerk* heeft betrekking op het bieden van een vertrouwde en veilige omgeving als een noodzakelijke voorwaarde voor de ontwikkeling en het welzijn van het kind.⁹⁶ Een regel zoals de beroepskracht-kind ratio (BKR) moet hieraan bijdragen. Zo moet een groep met tien kinderen van vier tot dertien jaar door minimaal één pedagogisch medewerker opgevangen worden.

Het thema *kinderopvang is een vak* draait erom dat kwalitatief goede opvang valt of staat met de kwaliteit van de pedagogisch medewerkers.⁹⁷ Zo is het met ingang van 2019 volgens de wet IKK verplicht dat er op een BSO een pedagogisch beleidsmedewerker werkzaam is welke medewerkers coacht bij de dagelijkse werkzaamheden en het pedagogisch beleid ontwikkelt.

Het valt te beweren dat een handelingsmogelijkheid met betrekking tot de opvang van kinderen tot norm verwordt wanneer deze door een groot deel van de pedagogisch medewerkers en kinderopvangondernemers als de passende handelingsmogelijkheid wordt beschouwd. Wanneer deze norm door veel mensen die in de kinderopvang werken belangrijk wordt gevonden, dan kan deze een gesprek van onderwerp worden in de Tweede Kamer. Wanneer het nodig blijkt kan de politiek de norm verharderen tot een wet. Echter, niet alle normen lenen zich ervoor om tot wet te verworden. De vraag is dan wat de kenmerken zijn van normen die normen blijven en normen die tot wet verworden. Wat in ieder geval een vereiste is van een wet is dat het bewijsbaar moet zijn of mensen zich al dan niet aan de wet houden.

4.3. Ethische richtlijnen voor pedagogisch medewerkers

In 2015 is er door pedagogisch medewerkers en de FNV een beroepscode opgesteld voor de beroepsgroep kinderopvang.⁹⁸ Volgens de FNV staan er in deze beroepscode gedragsregels die voorschrijven hoe een professioneel werkende pedagogisch medewerker zich zou moeten gedragen. De beroepscode kan zekerheid bieden voor pedagogisch medewerkers, aangezien erin staat welk gedrag al dan niet gepast is. De beroepscode geeft een aantal ethische richtlijnen. De pedagogisch medewerker moet zelf, op basis van die ethische richtlijnen, in elke specifieke praktijksituatie de beste aanpak kiezen. De beroepscode is nadrukkelijk bedoeld als middel om de kwaliteit van de beroepsuitoefening in de kinderopvang te bewaken en te vergroten. De vier

⁹⁶ Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, 2019

⁹⁷ *Ibid.*

⁹⁸ FNV, 2015

onderdelen van de beroepscode bestaan uit ethische richtlijnen welke nu behandeld worden.

De FNV heeft in de Beroepscode Kinderopvang vermeldt dat de beroepscode geen wet is, maar dat de beroepscode wel een relatie heeft met bestaande wetgeving.⁹⁹ Tevens beschrijft de FNV dat de beroepscode is opgesteld in de geest van onder meer het Kinderrechtenverdrag van de Verenigde Naties waar ook de wet IKK in belangrijke mate op leunt.

Binnen het onderdeel *algemene uitgangspunten bij de beroepsuitoefening* wordt voorgeschreven dat de pedagogisch medewerker het kind met respect verzorgt en begeleidt, zonder onderscheid te maken in levensbeschouwing, waarden, normen en gewoonten van het kind en de ouder.¹⁰⁰ Ook wordt voorgeschreven dat de pedagogisch medewerker geheimhoudingsplicht heeft en alleen informatie aan anderen mag verstrekken als dit voor de directe beroepsuitoefening van belang is. Daarnaast handelt de pedagogisch medewerker bewust op grond van de kennis en ervaring die zij in de opleiding en in de praktijk heeft opgedaan en kan haar handelen daardoor altijd verantwoord en bespreekbaar maken. Ook werkt de pedagogisch medewerker mee aan de ontwikkeling en waardering van het beroep en aan haar eigen professionalisering. Tevens is de pedagogisch medewerker verantwoordelijk voor haar eigen beroepsmatig handelen en legt daarover verantwoording af. Tenslotte gedraagt de pedagogisch medewerker zich zodanig dat het aanzien en het vertrouwen in het beroep behouden blijft.

Binnen het onderdeel *de pedagogisch medewerker in relatie tot het kind en de ouder* wordt voorgeschreven dat de pedagogisch medewerker een professionele relatie met het kind en diens ouder(s) aan moet gaan, met name door de ouder(s) te informeren over de manier waarop het pedagogisch beleid in relatie tot het kind wordt uitgevoerd. Daarnaast zorgt de pedagogisch medewerker ervoor dat de verzorging en begeleiding zo veel mogelijk worden afgestemd op de wensen en behoeften van het kind. Ook is de pedagogisch medewerker zich bewust van haar geestelijke en lichamelijke machtspositie en dient zich zo te gedragen dat er geen schade aan het psychische en lichamelijke welbevinden van het kind wordt toegebracht. Daarnaast zorgt de pedagogisch medewerker voor de juiste combinatie van professionele afstand en betrokkenheid ten opzichte van de kinderen en de ouder(s). Tenslotte verzamelt de

⁹⁹ *Ibid.*, 2019

¹⁰⁰ *Ibid.*

pedagogisch medewerker alleen de gegevens over het kind en zijn situatie die van belang zijn bij de professionele beroepsuitoefening.

Binnen het onderdeel *de pedagogisch medewerker in relatie tot collega's en anderen* wordt voorgeschreven dat de pedagogisch medewerker alleen informatie aan derden verstrekt over het kind en diens ouder(s) na toestemming van het kind of diens ouder(s). Ook is de pedagogisch medewerker medeverantwoordelijk voor het vastleggen en bewaren van informatie over het kind en moet het kind of diens ouders deze informatie kunnen inzien. Tevens heeft de pedagogisch medewerker die op basis van haar levensovertuiging, waarden, normen en/of beroepsopvatting, in conflict komt met zichzelf door medewerking aan bepaalde handelingen, de verantwoordelijkheid om de handelingen over te dragen aan collega's. Daarnaast werkt de pedagogisch medewerker samen met en staat ze open voor haar collega's. Ook biedt de pedagogisch medewerker mensen in opleiding de mogelijkheid om het beroep binnen het werkveld te leren. Tevens werkt de pedagogisch medewerker mee aan de verwezenlijking van de doelstellingen van de kinderopvangonderneming en de ontwikkeling van het beleid. Tenslotte is de pedagogisch medewerker een ambassadeur van haar vak door voor een goede persoonlijke hygiëne te zorgen en door met haar kleding anderen niet in verlegenheid te brengen.

Binnen het onderdeel *de pedagogisch medewerker in relatie tot de samenleving* wordt voorgeschreven dat de pedagogisch medewerker de activiteiten van de beroepsgroep ondersteunt om voorwaarden te scheppen voor een goede beroepsuitoefening. Ook spreekt de pedagogisch medewerker de organisatie aan als de kwaliteit van de kinderopvang niet aan de afgesproken kwaliteitsnormen voldoet. Tevens mogen geschenken die aangeboden worden met het doel om gunsten van pedagogisch medewerkers te verkrijgen, niet worden aangenomen. Tenslotte is de pedagogisch medewerker zich bewust van een professionele beroepsuitoefening en gaat niet in op uitnodigingen om ergens anders op een groep kinderen te passen, tenzij zij daar op een verantwoorde manier kan werken.

Het valt te beweren dat de pedagogisch medewerker de ethische richtlijnen niet hoeft te beschouwen als regels waaraan ze zich dient te houden. Het woord *richtlijn* geeft aan dat de ethische richtlijnen bestaan om een richting te geven aan het handelen van de pedagogisch medewerker. Het valt te beweren dat hoe deugdzamer een pedagogisch medewerker is, hoe meer als vanzelf ze zou handelen zoals de ethische richtlijnen dat voorschrijven. Zo zou een pedagogisch medewerker met een respectvol

karakter de kinderen als vanzelfsprekend met respect verzorgen en begeleiden. Zij hoeft zichzelf dan niet telkens aan die ethische richtlijn te herinneren.

4.4. Extra ethische richtlijnen voor een op meditatie gebaseerde BSO

De pedagogisch medewerkers van de op meditatie gebaseerde BSO dienen de ethische richtlijnen van het FNV na te leven. Aangezien een op meditatie gebaseerde BSO geen reguliere BSO is vraagt een dergelijke BSO om extra ethische richtlijnen voor pedagogisch medewerkers. Hier volgen een aantal voorbeelden van mogelijke extra ethische richtlijnen.

Vrije keuze van het kind om naar de op meditatie gebaseerde BSO te gaan

De pedagogisch medewerker moet nagaan of het kind naar de op meditatie gerichte BSO wenst te gaan en mag het kind alleen maar toelaten als hij of zij dit inderdaad wenst. Dat het kind opgevangen moet worden kan onontkoombaar zijn, maar dat het kind naar een op meditatie gerichte BSO en niet naar een reguliere BSO gaat moet een vrije keuze van het kind zijn. De keuze van het kind is vrij wanneer het niet onder druk wordt gezet door de ouders of anderen om te kiezen voor een op meditatie gerichte BSO. Met betrekking tot de toelating van het kind geldt er een protocol die de pedagogisch medewerker dient na te leven.

Deze ethische richtlijn is gestoeld op het idee dat de op meditatie gebaseerde BSO een vorm van recreatie is. De op meditatie gebaseerde BSO is dan wel een opvang, maar het mediteren is te bestempelen als een hobby. Een hobby is een invulling van de vrije tijd van kinderen en zij zouden zelf mogen kiezen hoe zij hun vrije tijd invullen.

Uniciteit maar gelijkwaardigheid van de kinderen

De pedagogisch medewerker moet inzien dat kinderen uniek maar gelijkwaardig zijn en dat ze kinderen een gepaste maar gelijkwaardige behandeling geeft. Kinderen zijn allemaal verschillend en hebben verschillende wensen en behoeften en daarom moet er voor elk kind een gepaste behandeling zijn. Ondanks de verschillende behandelingen die kinderen moeten krijgen omdat ze verschillend zijn, heeft ieder kind een even grote waarde. De pedagogisch medewerker kan hier bijvoorbeeld naar handelen door ieder kind even respectvol te behandelen.

Alle kinderen moeten goed mee kunnen draaien

De pedagogisch medewerker moet voorkomen dat de gang van zaken in de groep verstoord wordt. Als een kind herhaaldelijk laat blijken niet goed mee te kunnen draaien, dan moet er overwogen worden om dit kind over te laten plaatsen naar een andere BSO. Binnen de op meditatie gebaseerde BSO is het belangrijk dat kinderen goed meedoen, bijvoorbeeld tijdens de meditatieve rituelen of tijdens een gesprek over deugden of op meditatie gebaseerde wijsheid. Een kind dat na herhaaldelijk proberen niet goed meedoet, verstoort het leerproces van de andere kinderen. De pedagogisch medewerker moet een situatie met een kind dat niet goed meedraait oplossen door een daarvoor gemaakte protocol na te leven.

Deze ethische richtlijn heeft veel raakvlakken met de *vrije keuze van het kind om naar de op meditatie gebaseerde BSO te gaan*. Wanneer een kind niet goed meedraait dan zou het kunnen dat het kind door zijn of haar gedrag laat weten dat de op meditatie gebaseerde BSO niet de plek is waar hij of zij moet zijn. Het is voor dit kind dan beter om naar een andere BSO te gaan. De kinderen die naar de op meditatie gebaseerde BSO gaan, beginnen met het bewandelen van een meditatieve weg en deze weg is niet voor alle kinderen passend.

Dagelijkse feestviering

De pedagogisch medewerker moet per middag een moment organiseren waarop er feest gevierd mag worden. Dansen op muziek is een toegankelijke manier hiertoe. Er hoeft geen speciale reden te zijn om feest te vieren.

Aanbod afstemmen op behoefte van het kind

De pedagogisch medewerker werkt aan het vinden van manieren om het aanbod af te stemmen op de wensen en behoeftes van de kinderen. Een manier hiertoe is om elke middag een keer aan de kinderen te vragen wat zij een volgende keer zouden willen doen.

De pedagogisch medewerker moet meditatief en deugdzaam zijn

De pedagogisch medewerker moet meditatief in het leven staan en moet een deugdzaam karakter hebben. Ze moet zelf meditatie praktiseren en moet ook bewust aan haar karakter blijven werken.

Samenvatting

Het kinderrechtenverdrag van de Verenigde Naties bestaat uit kinderrechten die beschermd worden door wetgeving en ethische richtlijnen welke nageleefd dienen te worden door de pedagogisch medewerkers. De belangrijkste wetgeving voor een BSO is de Wet Innovatie en Kwaliteit Kinderopvang (IKK) welke bestaat uit de onderdelen *de ontwikkeling van het kind centraal, veiligheid en gezondheid, stabiliteit en pedagogisch maatwerk* en *kinderopvang is een vak*. De belangrijkste ethische richtlijnen voor een BSO zijn door de FNV opgesteld in de Beroepscode Kinderopvang en bestaan uit de onderdelen *algemene uitgangspunten bij de beroepsuitoefening, de pedagogisch medewerker in relatie tot het kind en de ouder, de pedagogisch medewerker in relatie tot collega's en anderen* en *de pedagogisch medewerker in relatie tot de samenleving*. Er zijn een aantal voorbeelden te noemen van ethische richtlijnen die specifiek voor de pedagogisch medewerkers van de op meditatie gerichte BSO kunnen gelden, namelijk *de vrije keuze van het kind om naar de op meditatie gebaseerde BSO te gaan, de uniciteit maar gelijkwaardigheid van de kinderen, alle kinderen moeten goed mee kunnen draaien, dagelijkse feestviering, aanbod afstemmen op behoefte van het kind* en *de pedagogisch medewerker moet meditatief en deugdzaam zijn*

Hoofdstuk 5. Het Beste voor Kinderen

Inleiding

Wat is het beste voor de kinderen die naar de op meditatie gebaseerde BSO gaan? Dat is de deelvraag die hier centraal staat. De reeds behandelde rechten, wetten en ethische richtlijnen geven hiertoe duidelijke antwoorden. Aanvullend zal de vermogensbenadering van Nussbaum als een ethisch kader gebruikt worden. Eerst zullen de belangrijkste facetten van de vermogensbenadering behandeld worden. Daarna zal er voorgesteld worden hoe de vermogensbenadering toegepast kan worden op de op meditatie gebaseerde BSO. Uiteindelijk volgt er een samenvatting van de verworven inzichten.

5.1. De vermogensbenadering

Sinds de oudheid hebben filosofen zich volgens Robeyns gebogen over de vraag wat een gelukkig leven precies inhoudt.¹⁰¹ In het hedendaagse filosofische debat over geluk kan er een taxonomie bestaande uit drie stromingen onderscheiden worden, welke is voorgesteld door Parfit.¹⁰² Elk van de drie stromingen geeft volgens Parfit een antwoord op de vraag: 'Wat is het beste voor de mens?' De stroming die hier centraal staat is de objectieve-lijsttheorie. Volgens deze theorie zijn bepaalde dingen goed of slecht voor de mens, ongeacht het feit of de mens deze goede dingen probeert te verkrijgen of slechte dingen probeert te vermijden.¹⁰³ Een van de meest invloedrijke hedendaagse objectieve-lijsttheorieën is de vermogensbenadering van Nussbaum.

Het hoofdstuk *Capability and Well-Being* in het boek *The Quality of Life* is een belangrijke inspiratiebron van Nussbaum geweest voor het vormgeven van haar vermogensbenadering.¹⁰⁴ Sen begint dit hoofdstuk met het stellen dat het woord *vermogen* kan refereren naar een combinatie van dingen die een persoon kan doen of zijn – de verscheidene verwezenlijkte *functionings*.¹⁰⁵ De kwaliteit van het leven van een persoon kan bepaald worden in termen van zijn of haar vermogen om waardevolle manieren te vinden om te doen en zijn. Sommige *functionings* zijn elementair, zoals het weldoorvoed en gezond blijven en worden vermoedelijk door iedereen sterk gewaardeerd.¹⁰⁶ Andere *functionings* worden ook gewaardeerd door velen, maar zijn

¹⁰¹ Robeyns, 2014, p.61

¹⁰² *Ibid.*, p.62

¹⁰³ *Ibid.*, p.71,72

¹⁰⁴ *Ibid.*, p.71,72

¹⁰⁵ Sen, 1993, p.30

¹⁰⁶ *Ibid.*, p.32

meer complex, zoals het verkrijgen van zelfrespect of het sociaal geïntegreerd zijn. Verschillende personen hechten op hun eigen wijze waarde aan de verschillende *functionings*. Deze theorie van Sen kan zodanig geïnterpreteerd worden dat er een eindig aantal vermogens is. Het zou dus mogelijk moeten zijn om een lijst samen te stellen van deze vermogens. Sen heeft volgens Nussbaum geen lijst samengesteld van de essentiële vermogens.¹⁰⁷

Nussbaum bouwt voort op de theorie van Sen en stelt uiteindelijk een lijst samen van tien essentiële vermogens. Vermogens zijn volgens Nussbaum¹⁰⁸ antwoorden op de vraag: ‘Wat kan deze persoon doen en zijn?’ Het is een reeks van kansen om te kiezen en te handelen. Vermogens zijn niet alleen maar vaardigheden die gesitueerd zijn binnen een persoon, maar ook de vrijheden of kansen die voortkomen uit de politieke, sociale en economische omgeving.¹⁰⁹ Aan de andere kant van de vermogens bevinden zich de *functionings*.¹¹⁰ Een *functioning* is een actieve verwezenlijking van een of meer vermogens. Een *functioning* is een bezigheid of zijnswijze die voortkomt uit vermogens of realisaties daarvan. Vermogens leiden idealiter tot *functionings*, want als vermogens niet tot *functionings* leiden dan zijn vermogens in principe nutteloos.¹¹¹ Op deze wijze verschaft het begrip *functioning* het begrip vermogen zijn uiteindelijk doel. Maar vermogens hebben waarde op zich, als sferen van vrijheid en keuze. De vermogensbenadering is ethisch, aangezien ze de vraag stelt welke van de vele dingen die mensen kunnen leren te doen, werkelijk van waarde zijn.¹¹² Men kan zichzelf de vraag stellen welke van de manieren van doen en zijn belangrijk genoeg zijn om tot volgroeide vermogens uitgewerkt te worden.¹¹³ Nussbaum stelt dat haar versie van de vermogensbenadering de nadruk legt op de bescherming van gebieden van vrijheid die zo wezenlijk zijn dat het wegnemen daarvan een leven op zou leveren dat niet overeenstemt met de menselijke waardigheid.¹¹⁴ Als de verschillende levensgebieden waarop mensen handelen in ogenschouw genomen worden, dan zal de vermogensbenadering de vraag stellen wat vereist is voor een leven dat overeenstemt met de menselijke waardigheid.¹¹⁵

¹⁰⁷ Nussbaum, 2012, p.40

¹⁰⁸ *Ibid.*, p.40

¹⁰⁹ *Ibid.*, p.41

¹¹⁰ *Ibid.*, p.46

¹¹¹ *Ibid.*, p.47

¹¹² *Ibid.*, p.51

¹¹³ *Ibid.*, p.50

¹¹⁴ *Ibid.*, p.55

¹¹⁵ *Ibid.*, p.56

Op zijn allerminst is een drempelniveau van tien essentiële vermogens vereist. De tien vermogens van Nussbaum zijn: leven, lichamelijke gezondheid, zintuiglijke waarneming, verbeeldingskracht en denken, gevoelens, praktische rede, sociale banden, andere biologische soorten, spel en vormgeving van de eigen omgeving. In bijlage E is een overzicht opgenomen van alle tien de vermogens inclusief de uitleg van Nussbaum. De vermogens behoren in de eerste plaats toe aan individuele personen, en afgeleid daarvan aan groepen. De vermogensbenadering huldigt een principe van *elk persoon als doel op zich*. Ze stipuleert dat het doel van de benadering bestaat uit het voortbrengen van vermogens voor iedereen, en niet uit het gebruiken van sommige mensen als middelen om anderen van vermogens te voorzien.¹¹⁶ De vermogensbenadering beschouwt iedere persoon als in gelijke mate respect en achting waardig. Respect voor de menselijke waardigheid vereist dat mensen op het gebied van alle tien de vermogens boven de vermogensdrempel uitkomen.¹¹⁷

Het is de vraag of een filosoof als Nussbaum voor de mens in het algemeen kan bepalen wat deze nodig heeft om een menswaardig leven te leiden. Ze probeert een objectieve opsomming te maken van hetgeen alle mensen nodig zouden hebben om gelukkig te zijn. Maar is geluk niet een uitermate persoonlijke en dus subjectieve ervaring? Een meditatief persoon kan geluk bijvoorbeeld vinden door meditatief te leven en een onpersoonlijk bewustzijn in zichzelf te herkennen. Dit onpersoonlijke bewustzijn kenmerkt zich door geluk en bijvoorbeeld ook door liefde en vrede. Echter, een objectieve lijst met vermogens is niet specifiek genoeg om de manier waarop meditatieve mensen geluk vinden te bevatten. De kracht van de lijst met vermogens ligt in de bondigheid ervan, maar het lijkt er niet in te slagen om subjectieve ervaringen van geluk zoals die van meditatieve personen een plaats te geven. Een objectieve-lijsttheorie als de vermogensbenadering lijkt daarom aanvulling te behoeven van meer specifieke geluk theorieën.

5.2 Een toepassing van de vermogensbenadering

De vermogensbenadering biedt een ethisch kader van waaruit de situatie van de kinderen die naar de op meditatie gebaseerde BSO gaan ethisch benaderd kan worden. De vermogensbenadering geeft een antwoord op de vraag wat deze kinderen tenminste nodig hebben om een leven te leiden dat overeenstemt met de menselijke waardigheid. Hierbij gaat het om de vraag wat kinderen vanuit zichzelf kunnen doen

¹¹⁶ *Ibid.*, p.60

¹¹⁷ *Ibid.*, p.61

en zijn, maar ook over de mogelijkheden die de sociale omgeving in de vorm van de op meditatie gebaseerde BSO hiertoe biedt. De vermogens behoren toe aan de kinderindividuen en afgeleid daarvan aan de hele groep kinderen die onderdeel is van de op meditatie gebaseerde BSO. Het is van belang dat ieder kind evenveel kansen wordt geboden om zich in de vermogens te voorzien, zodat kinderen elkaar hiertoe niet als middel hoeven te gebruiken.

Met betrekking tot de vermogensbenadering hebben de pedagogisch medewerkers de taak om kinderen de kans te bieden om de tien vermogens te verwezenlijken. Hiertoe kunnen pedagogisch medewerkers een vruchtbare omgeving creëren en kunnen ze kinderen doelgericht helpen. Van elk van deze manieren van het stimuleren dat kinderen hun vermogens verwezenlijken wordt er voor elk van de tien vermogens een voorbeeld gegeven.

Volgens het vermogen *leven* moeten kinderen in staat zijn om een menselijk leven van normale duur tot het einde toe te leiden.¹¹⁸ Hiertoe moet de kinderopvangondernemer een vruchtbare omgeving creëren door een zo veilig mogelijke ruimte in te richten die tenminste voldoet aan de wettelijke veiligheidseisen. Daarnaast moeten pedagogisch medewerkers kinderen stimuleren om niet zomaar alleen de straat op te gaan of om met onbekende mensen mee te gaan.

Volgens het vermogen *lichamelijke gezondheid* moeten kinderen in staat zijn om een goede gezondheid te hebben en in staat zijn om geschikt voedsel en onderdak te verwerven.¹¹⁹ Hiertoe moet de kinderopvangondernemer een vruchtbare omgeving creëren door altijd een pedagogisch medewerker met een EHBO-diploma aanwezig te laten zijn en door te zorgen dat kinderen toegang hebben tot gezonde voeding. Daarnaast moeten pedagogisch medewerkers stimuleren dat de kinderen voldoende eten.

Volgens het vermogen *lichamelijke onschendbaarheid* moeten kinderen in staat zijn om zich vrijelijk van de ene plek naar de andere te verplaatsen, en om gevrijwaard te zijn van tegen de persoon gericht geweld, inclusief seksueel geweld.¹²⁰ Hiertoe moet de kinderopvangondernemer de wet naleven door alleen pedagogisch medewerkers aan te nemen die een VOG hebben kunnen krijgen en die zich laten inschrijven in het personenregister voor de kinderopvang. Daarnaast moeten pedagogisch

¹¹⁸ *Ibid.*, p.57

¹¹⁹ *Ibid.*, p.57

¹²⁰ *Ibid.*, p.57

medewerkers maatregelen treffen wanneer zij vermoeden of te weten komen dat kinderen slachtoffer zijn van seksueel of andersoortig geweld.

Volgens het vermogen *zintuigelijke waarneming, verbeeldingskracht en denken* moeten kinderen in staat zijn om de zintuigen te gebruiken, te fantaseren, te denken en aangename ervaringen te beleven.¹²¹ Hiertoe kan de pedagogisch medewerker een stimulerende en aangename ambiance creëren door op ieder moment een passende etherische olie te verdampen in de speelruimte. Om de verbeeldingskracht van kinderen te stimuleren kunnen pedagogisch medewerkers een visualisatie-meditatie doen met de kinderen.

Volgens het vermogen *gevoelens* moeten kinderen in staat zijn om gehecht te zijn aan dingen en mensen buiten zichzelf, om hen lief te hebben die ons liefhebben en om de verschillende emoties te beleven.¹²² Hiertoe moeten pedagogisch medewerkers een vruchtbare omgeving creëren door altijd te handelen vanuit een liefdevol bewustzijn. Zodoende zullen kinderen leren om liefdevol te zijn naar anderen. Daarnaast moeten pedagogisch medewerkers emoties nooit afkeuren of proberen aan te passen, maar ongewenst gedrag van kinderen mag wel afgekeurd of aangepast worden.

Volgens het vermogen *praktische rede* moeten kinderen in staat zijn om een conceptie van het goede te vormen en zich bezig te houden met een kritische bezinning op de planning van hun leven.¹²³ De kinderopvangondernemer creëert een vruchtbare omgeving door het dagelijks voeren van een gesprek met de kinderen over de vraag wat het goede leven is, waarbij de deugden centraal staan. Daarnaast moet de pedagogisch medewerker eens in de zoveel tijd nieuwe regels instellen met de kinderen welke voortvloeien uit de deugden die zij belangrijk vinden.

Volgens het vermogen *sociale banden* moeten kinderen in staat zijn om mee te kunnen doen aan diverse vormen van sociale interactie, en om zich te verplaatsen in een situatie van een ander.¹²⁴ Ook moeten kinderen in staat zijn om te worden behandeld als een waardig wezen wiens waarde gelijk is aan die van anderen. Hiertoe moeten de pedagogisch medewerkers de kinderen gelijkwaardig behandelen. Daarnaast kunnen pedagogisch medewerkers de deugd van de vriendelijkheid in kinderen stimuleren en kunnen zij bemiddelen tussen ruziënde kinderen.

Volgens het vermogen *andere biologische soorten* moeten kinderen in staat zijn om te leven met zorg voor en in relatie met dieren, planten en de wereld van de

¹²¹ *Ibid.*, p.57

¹²² *Ibid.*, p.58

¹²³ *Ibid.*, p.58

¹²⁴ *Ibid.*, p.58

natuur.¹²⁵ De kinderopvangondernemer zorgt dat de kinderen in de vrije speeltijd vaak de natuur trekken of bijvoorbeeld een bezoek brengen aan de kinderboerderij. Ook moeten milieuorganisaties onderdeel zijn van de goede doelen waaraan de kinderen uit naam van de op meditatie gebaseerde BSO kunnen doneren. Uiteraard moeten de kinderen dan geïnformeerd worden over de milieuproblematiek.

Volgens het vermogen *spel* moeten kinderen in staat zijn om te lachen, te spelen en te genieten van recreatieve activiteiten.¹²⁶ De kinderopvangondernemer moet waarborgen dat er minimaal wekelijks een nieuwe meditatie wordt gedaan met de kinderen, zodat zij kunnen blijven genieten en dat het mediteren niet saai wordt. Naast het organiseren van de verplichte activiteiten geven pedagogisch medewerkers de kinderen de mogelijkheid tot vrij spel.

Volgens het vermogen *vormgeving eigen omgeving* moeten kinderen in staat zijn om te kunnen participeren in politieke keuzes die hun leven sturen.¹²⁷ Ook moeten kinderen in staat zijn om eigendom te verwerven en te behouden. Om kinderen te laten participeren in keuzes met betrekking tot de op meditatie gebaseerde BSO, kan de kinderopvangondernemer een ideeënbusje ophangen en het geschrevene meenemen bij beslissingen. Daarnaast mogen kinderen hun eigendommen meenemen naar de op meditatie gebaseerde BSO en moeten pedagogisch medewerkers ingrijpen als kinderen van elkaar stelen.

Ondanks dat de vermogensbenadering niet specifiek is, blijkt dat deze toch goed toegepast kan worden op een op meditatie gebaseerde BSO. Ook kinderen die leren dat geluk door meditatie te herkennen is in henzelf, zijn mensen van vlees en bloed die het ook nodig hebben om de tien vermogens in zekere mate te verwezenlijken.

Samenvatting

Volgens de vermogensbenadering van Nussbaum heeft ieder mens een eindig aantal vermogens welke antwoorden zijn op de vraag wat dit mens kan doen en zijn. Een actieve verwezenlijking van een vermogen is een *functioning*. De vermogensbenadering biedt een ethisch kader van waaruit de situatie van de kinderen die naar de op meditatie gebaseerde BSO gaan ethisch benaderd kan worden. De vermogensbenadering geeft een antwoord op de vraag wat deze kinderen tenminste

¹²⁵ *Ibid.*, p.59

¹²⁶ *Ibid.*, p.59

¹²⁷ *Ibid.*, p.59

nodig hebben om een leven te leiden dat overeenstemt met de menselijke waardigheid. Hierbij gaat het om de vraag wat kinderen vanuit zichzelf kunnen doen en zijn, maar ook over de mogelijkheden die de sociale omgeving in de vorm van de op meditatie gebaseerde BSO hiertoe biedt. Het blijkt dat de vermogensbenadering goed toepasbaar is op een op meditatie gebaseerde BSO, maar dat het als geluktheorie aanvulling nodig heeft van meer specifieke geluktheorieën.

Hoofdstuk 6. Een Ethisch Verantwoorde Organisatie

Inleiding

Hoe kan de op meditatie gebaseerde BSO zo ethisch verantwoord mogelijk georganiseerd worden? Deze deelvraag staat hier centraal. Hiertoe wordt ten eerste uitgelegd hoe de kinderopvangondernemer ethisch kan handelen door het omarmen van de deontologie. Dan wordt er beargumenteerd dat welbedeelden de minderbedeelden in een globaliserende wereld eerder willen helpen en dat welbedeelden er eigenlijk voor zouden moeten zorgen dat alle kinderen ter wereld een redelijk bestaan kunnen hebben. Tevens wordt er een voorstel gedaan hoe de kinderen van de op meditatie gebaseerde BSO minderbedeelde kinderen zo effectief mogelijk kunnen helpen. Uiteindelijk wordt er een samenvatting van het geheel gegeven.

6.1 Een idealistische organisatie

De kinderopvangondernemer kan de op meditatie gebaseerde BSO ethisch verantwoord organiseren door beslissingen altijd als een deontologische ethicus te nemen. Volgens Nys staat binnen de deontologie de plicht van mensen om juist te handelen op zich centraal, ongeacht de mogelijke consequenties van hun handelen.¹²⁸ De deontologie is niet teleologisch van aard, aangezien men een handeling verricht omdat het hun plicht is en niet om het bereiken van een bepaald doel.¹²⁹ De reeds behandelde deugdenethiek is wel teleologisch van aard aangezien men zich een deugdzaam karakter dient te vormen om het doel van een geslaagd leven te bereiken.

Kant schrijft een morele wet voor die hij de Categorische Imperatief noemt en welke aangeeft hoe men moreel verantwoord kan handelen.¹³⁰ Door het volgen van de Categorische Imperatief kunnen redelijke wezens erachter komen wat hun eigen morele wetten zijn. De Categorische Imperatief luidt in de eerste formulering als volgt:

Handel alleen volgens die maxime waarvan je tegelijkertijd kunt willen dat zij een algemene wet wordt

Met *maxime* doelt Kant op het motief van de handeling, waarin de morele waarde van de handeling besloten ligt. Deze formulering eist dat het motief van iemands handeling een wet zou kunnen zijn voor iedereen. Nu is het interessant om na te gaan

¹²⁸ Nys, 2014, p.113

¹²⁹ *Ibid.*, p.114

¹³⁰ *Ibid.*, p.118

of de op meditatie gebaseerde BSO vanuit een deontologisch perspectief georganiseerd zou kunnen worden, met inachtneming van de eerste formulering van het Categorische Imperatief. Daarbij mag de kinderopvangondernemer in eerste instantie zelf bedenken wat een goede organisatie zou zijn van de BSO. De kinderopvangondernemer gaat na wat haar belangrijkste morele wet is met betrekking tot de organisatie van de BSO en kan vervolgens altijd teruggrijpen op deze wet bij het maken van beslissingen.

Het belangrijkste motief van het handelen van de kinderopvangondernemer is dat ze wil dat kinderen het op alle vlakken goed maken en dat dit altijd belangrijker is dan dat het economische of politieke succes van de organisatie. Volgens het Categorische Imperatief vloeit hieruit voort dat de kinderopvangondernemer van alle organisaties die kinderen als klant hebben zou willen dat zij het belang van het kind altijd voor laten gaan. In alle beslissingen die genomen worden over kinderen, moet het belang van het kind een eerste overweging vormen.¹³¹ Zowel als het gaat om een beslissing door de kinderopvangondernemer of de pedagogisch medewerker en zowel als het gaat om een individueel kind als over een groep kinderen. Welke zaken er in het belang van het kind zijn kan nagegaan worden in het kinderrechtenverdrag of kan aan het kind gevraagd worden.

Vanuit de deontologie en aan de hand van de Categorische Imperatief van Kant kan er geformuleerd worden waartoe de op meditatie gebaseerde BSO op aarde is. Deze zogenoemde *mission statement* voor de op meditatie gebaseerde BSO kan als volgt luiden:

We doen ons uiterste best om kinderen de kans te geven om hun geest tot rust te laten komen en ervoor te zorgen dat het op alle vlakken goed met ze gaat. We bieden kinderen mogelijkheden om minderbedeelde kinderen te helpen. We maken de wereld een stukje beter door gelukkige en deugdzame kinderen op te voeden en door minderbedeelde kinderen te helpen.

Aan de hand van de Categorische Imperatief kan er gesteld worden dat de kinderopvangondernemer zou willen dat alle kinderen de kans krijgen om hun geest tot rust te laten komen en dat er voor alle kinderen gezorgd wordt dat het goed met ze gaat. De kinderopvangondernemer zou willen dat alle welbedeelde kinderen de kans krijgen om minderbedeelde kinderen te helpen. De kinderopvangondernemer

¹³¹ Kinderrechtencollectief, 2019

zou willen dat iedereen de wereld een stukje beter maakt door gelukkige en deugdzame kinderen op te voeden en minderbedeelde kinderen te helpen.

Er zullen zich bij het voeren van het bedrijf telkens kleine en grote dilemma's voordoen. Bij het maken van overwegingen alvorens het maken van beslissingen kan het uitgangspunt om het welzijn van kinderen voor het economische succes van de organisatie te laten gaan te idealistisch blijken. Zo kan het zich voordoen dat er maar net genoeg kinderen als klant zijn om voldoende winst te maken. Nu blijkt dat een kind geen baat lijkt te hebben bij het meedraaien op een op meditatie gebaseerde BSO. Voor het welzijn van het kind zou het beter zijn als het kind naar een andere BSO gaat. Echter, zonder dit kind zou de organisatie te weinig winst maken om nog langer voort te kunnen bestaan. Het dilemma is dan of de kinderopvangondernemer zich bij haar idealistische standpunt houdt of dat ze in dit geval het kind dat niet goed meedraait als klant behoudt en hiermee het economische succes van de organisatie in stand houdt. Hiertoe kan gesteld worden dat de morele wetten die deontologisch tot stand komen een richting kunnen geven aan het handelen, maar dat deze niet altijd leidend hoeven te zijn. Er kan per te nemen beslissing overwogen worden in hoeverre de eigen morele wetten nageleefd kunnen worden.

6.2 Het beste voor ieder kind

Het steeds meer globaliseren van de wereld betekent dat er een groeiende afhankelijkheid is tussen mensen in economisch en politiek opzicht, maar bijvoorbeeld ook in sociaal en cultureel opzicht.¹³² Volgens Sloterdijk leven alle mensen in een buitenwereld, met tal van mogelijkheden en bedreigingen.¹³³ Mensen willen zich beschermen tegen die bedreigingen en creëren daartoe bepaalde binnenwerelden of sferen. In die binnenwerelden voelen ze zich thuis en wanen ze zich immuun voor de grote bedreigingen die aan het leven zijn verbonden.

Sloterdijk definieert globalisering als een proces waarbij een buitenwereld binnendringt in een binnenwereld.¹³⁴ Voor welbedeelde mensen kan dit betekenen dat zij zich steeds bewuster worden dat er elders ter wereld minderbedeelde mensen bestaan die in de meest erbarmelijke situaties zitten. De welbedeelde mensen kunnen niet langer de oogkleppen opzetten en doen alsof de problemen van de minderbedeelde mensen niet bestaan. Doordat mensen steeds meer verbonden zijn

¹³² Ten Bos & Painter-Morland, 2013, p.194, 220

¹³³ *Ibid.*, p.214

¹³⁴ *Ibid.*, p.216

met elkaar zal het de welbedeelde mensen steeds meer raken dat er minderbedeelde mensen in erbarmelijke situaties zitten.

Volgens Sloterdijk wordt de globaliserende wereld gekenmerkt door een morele behoedzaamheid.¹³⁵ In een globaliserende wereld is iedereen met iedereen in contact, raakt iedereen elkaar en is iedereen daardoor ook moreel betrokken op elkaar.¹³⁶ In een globaliserende wereld kunnen mensen hun nationale burgerschap aanvullen met een wereldburgerschap. Dit kan gepaard met een gevoel van oneerlijkheid, aangezien er bijvoorbeeld geldstromen zijn die minder urgente problemen in welbedeelde landen oplossen, terwijl er minder geldstromen zijn om de meer urgente problemen in minderbedeelde landen op te lossen. In minderbedeelde landen zijn er volwassenen en kinderen niet in staat om een menselijk leven van normale duur tot het einde toe te leiden. Hier zal de erbarmelijke situatie van de minderbedeelde kinderen centraal staan.

Idealiter zouden alle kinderen ter wereld alle tien de vermogens¹³⁷ van Nussbaum moeten kunnen verwezenlijken. Ongelukkigerwijs wonen er kinderen in levensgevaarlijke oorlogsgebieden, sterven er dagelijks kinderen van de honger en worden er kinderen geprostitueerd door hun moeder. Deze kinderen zijn slechts in staat om een aantal vermogens minimaal te verwezenlijken of in het geval van vroegtijdige sterfte helemaal geen vermogens te verwezenlijken. De eerste drie vermogens lijken van levensbelang te zijn. Daarom wordt hier aangemoedigd om alle kinderen ter wereld in staat te stellen om tenminste de eerste drie van de tien vermogens te verwezenlijken. Alle kinderen ter wereld moeten in staat zijn om een menselijk leven van normale duur tot het einde toe te leiden.¹³⁸ Alle kinderen ter wereld moeten in staat zijn om een goede gezondheid te hebben en in staat zijn om geschikt voedsel en onderdak te verwerven. Alle kinderen ter wereld moeten in staat zijn om zich vrijelijk van de ene plek naar de andere te verplaatsen, en om gevrijwaard te zijn van tegen de persoon gericht geweld, inclusief seksueel geweld.

6.3 Effectief altruïsme

De kinderen die naar de op meditatie gebaseerde BSO gaan doneren jaarlijks tien procent van de winst van de BSO aan één of meerdere goede doelen die kinderlevens redden en verbeteren. Aan de ene kant gebeurt dit omdat kinderen zo de deugd

¹³⁵ *Ibid.*, p.218

¹³⁶ *Ibid.*, p.220

¹³⁷ Nussbaum, 2012, p.57-59

¹³⁸ *Ibid.*, p.57

altruïsme oefenen en later hopelijk meer altruïstische daden zullen verrichten. Aan de andere kant gebeurt dit omdat we door te doneren kinderlevens kunnen redden en verbeteren. Het is de bedoeling dat de donaties een zo groot mogelijk effect hebben en hierbij schiet de organisatie *Effective Altruism* te hulp.

Volgens het effectieve altruïsme is de meest effectieve manier van het helpen van minderbedeelden dat er zoveel mogelijk minderbedeelden zo goed mogelijk geholpen worden met zo min mogelijk moeite en middelen.¹³⁹ Hierbij moet men hun keuze voor een goed doel onderbouwen met voorzichtige redeneringen en hoogwaardige onderzoeksresultaten die uitwijzen hoe minderbedeelden zo goed mogelijk geholpen kunnen worden. Welbedeelden kunnen een enorme goede impact op de wereld hebben, als ze maar de juiste keuzes maken. Niet alle manieren om mensen te helpen zijn even effectief. Welbedeelden zouden moeten kiezen voor de meest effectieve manieren om te helpen. Wanneer men een product aanschaft wil men niet méér betalen voor een slechter product, waarom zou men dan wel meer doneren aan een minder effectief goed doel? Een voorbeeld van een zeer effectief goed doel welke helpt extreme armoede te bestrijden is het economisch bekrachtigen van minderbedeelden door rechtstreeks geld naar hen te sturen.

Het effectieve altruïsme kan een leidraad bieden tijdens het jaarlijkse doneren door de kinderen van de op meditatie gebaseerde BSO. Elk kind krijgt zeggenschap over een even groot geldbedrag dat het mag doneren aan een goed doel dat het selecteert uit een aantal goede doelen. De goede doelen die door de kinderen te selecteren zijn kiest de pedagogisch medewerker uit een aantal goede doelen die zijn aangedragen door experts van *Effective Altruism*. De experts dragen deze goede doelen aan omdat deze donaties het meest effectief kunnen gebruiken. De kinderen kunnen op de hoogte gebracht worden van de verrichtingen van de goede doelen die te selecteren zijn. Vervolgens kan er met de kinderen gepraat worden over de effectiviteit van de te selecteren goede doelen. De kinderen willen vermoedelijk een zo groot mogelijke impact hebben met hun donatie en dan geldt dat ze het beste kunnen doneren aan het goede doel waarbij ze het beste kunnen beredeneren dat die het meest effectief is. Uiteindelijk maken ze een keuze en mogen de kinderen op een feestelijke gelegenheid een cheque weggeven aan hun goede doel.

Het valt te stellen dat de jaarlijkse donaties door de op meditatie gebaseerde BSO de wereld niet gaan redden, aangezien de jaarlijkse donatie slechts enkele

¹³⁹ Effective Altruism, 2016

duizenden euro's is. Wel wordt de wereld door te doneren een klein stukje beter gemaakt!

Samenvatting

De kinderopvangondernemer kan de op meditatie gebaseerde BSO ethisch verantwoord organiseren door deontologisch beslissingen te nemen. Ze kan zich afvragen van welk motief van haar handeling ze zou willen dat het een wet zou zijn voor iedereen. Het belangrijkste motief van het handelen van de kinderopvangondernemer is dat ze wil dat kinderen het op alle vlakken goed maken en dat dit altijd belangrijker is dan dat het economische of politieke succes van de organisatie. Door te redeneren vanuit een deontologisch oogpunt kan de kinderopvangondernemer ook een ethisch verantwoord *mission statement* opstellen. De deontologisch opgestelde morele wetten geven een richting aan het nemen van beslissingen, maar kunnen niet altijd leidend zijn.

Door globalisering raken wereldbewoners meer op elkaar betrokken en gaan welbedeelden vermoedelijk eerder over op het bieden van hulp aan minderbedeelden. De vermogensbenadering van Nussbaum geeft bij het bieden van hulp een leidraad. Op basis van de vermogensbenadering kan gesteld worden dat alle kinderen ter wereld de kans zouden moeten krijgen om ten minste de eerste drie vermogens te verwezenlijken, namelijk de mogelijkheden tot leven, lichamelijke gezondheid en lichamelijke onschendbaarheid. De kinderen van de op meditatie gebaseerde BSO doneren jaarlijks een gedeelte van de winst van de BSO. Met behulp van de organisatie *Effective Altruism* kunnen de kinderen zo effectief mogelijk doneren. Samen wordt de wereld een stukje beter gemaakt.

Conclusie

Wat is de ethische waarde van een op meditatie gebaseerde BSO? Dat is de hoofdvraag die hier centraal staat. Met de verschillende behandelde facetten zijn telkens antwoorden gegeven op de typisch ethische vragen: 'Wat is een goed en gelukkig leven?' en 'Hoe moet men leven?'. Er is gebleken dat kinderen goed en gelukkig kunnen leven door meditatief te leven. De voorwaarde hierbij is dat kinderen er zelf voor mogen kiezen om te gaan ondervinden of het meditatieve leven hen inderdaad gelukkig maakt. De antwoorden die zijn gegeven op de vraag hoe men moet leven zijn dat men meditatief en deugdzaam moet leven. Een op meditatie gebaseerde BSO kan zich naast de op meditatie gebaseerde opvoedkunde ook laten inspireren door een filosofische stroming als de deugdenethiek.

Meditatie is vanuit non-dualistisch oogpunt het ervaren van eenheid met het geheel. De geest wordt namelijk overstegen en dan zijn er geen gedachten en emoties meer die een onderscheid maken tussen een persoon en het geheel. Op deze manier geeft een meditatief leven rust. Veel Nederlanders begonnen sinds de jaren '60 heil te vinden in meditatie. Ze leerden om zich niet langer te laten leiden door verstorende gedachten en emoties. Ook kinderen kunnen vanaf ongeveer hun vierde jaar baat krijgen bij meditatie, aangezien ze dan ook verstorende gedachten en emoties kunnen krijgen die door te mediteren overstegen worden.

Kinderen kunnen leren wat een goed en gelukkig, ofwel een meditatief leven is door naar de kinderparabels te luisteren die de pedagogisch medewerker opstelt door zich te laten inspireren door op meditatie gebaseerde wijsheid voor volwassenen. Wat betreft het opstellen en uitvoeren van het pedagogisch beleidsplan laat de pedagogisch medewerker zich inspireren door de vele op meditatie gebaseerde opvoedboeken middels welke ze kinderen kan opvoeden tot meditatieve personen. Om kinderen te leren mediteren wordt er elke middag een meditatie uitgevoerd, waardoor kinderen hun gedachten en emoties tot rust kunnen laten komen.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat meditatie een positieve invloed kan hebben op kinderen, zoals het minder impulsief en meer empathisch kunnen handelen, een verbeterde aandacht en focus, een daling van het angstniveau, een vermindering van stress, een groter vermogen tot het opbrengen van sympathie naar andere kinderen en een lager niveau van negatieve emoties, stress, depressie en zelfvijandigheid. Verschillende meditaties zullen op ieder kind een andere invloed hebben, maar over het algemeen is de invloed van meditatie op kinderen positief. Meditatie heeft vermoedelijk geen negatieve invloed op de meeste kinderen, maar

mag ook niet beschouwd worden als een wondermiddel. Het is altijd van belang dat kinderen zelf ondervinden of meditatie een positieve invloed op hen heeft.

Vanuit het oogpunt van de deugdenethiek kunnen kinderen om het goede leven na te streven en zich optimaal te verwerkelijken de deugden beoefenen. Deugden zijn karaktertrekken die het juiste midden vormen tussen de extremen van te veel en te weinig. Karaktervorming is een belangrijk onderdeel van het goed opvoeden van kinderen en hiertoe kunnen opvoeders een opvoedmethode zoals beschreven staat in het *Grote Deugdenboek* omarmen. Hierin staat met name centraal dat de nadruk bij het opvoeden altijd ligt op de te vormen deugd en niet op de onwenselijke ondeugd. Vermoedelijk kunnen er zich door een herhaaldelijke meditatiepraktijk verschillende deugden in kinderen vormen, zoals tact, rekening houden met de ander, moed en geduld. Ook kunnen meditatie een bepaalde deugd als thema hebben met als doel om deze deugd te vormen in kinderen.

Het kinderrechtenverdrag van de Verenigde Naties bestaat uit kinderrechten die beschermd worden door wetgeving en ethische richtlijnen welke nageleefd dienen te worden door de pedagogisch medewerkers. De belangrijkste wetgeving voor een BSO is de Wet Innovatie en Kwaliteit Kinderopvang (IKK) en de belangrijkste ethische richtlijnen voor een BSO zijn door de FNV opgesteld in de Beroepscode Kinderopvang. Er zijn ethische richtlijnen die specifiek voor de pedagogisch medewerkers van de op meditatie gerichte BSO kunnen gelden, bijvoorbeeld dat zij deugdzaam en meditatief moeten zijn en dat zij alleen kinderen mogen toelaten die ervoor gekozen hebben om naar deze en niet naar een andere BSO gaan.

De vermogensbenadering biedt een ethisch kader van waaruit de situatie van de kinderen die naar de op meditatie gebaseerde BSO gaan ethisch benaderd kan worden. Volgens de vermogensbenadering van Nussbaum heeft ieder mens een eindig aantal vermogens welke antwoorden zijn op de vraag wat dit mens kan doen en zijn. Een actieve verwezenlijking van een vermogen is een *functioning*. De vermogensbenadering geeft een antwoord op de vraag wat kinderen tenminste nodig hebben om een leven te leiden dat overeenstemt met de menselijke waardigheid. Hierbij gaat het om de vraag wat kinderen vanuit zichzelf kunnen doen en zijn, maar ook over de mogelijkheden die de sociale omgeving in de vorm van de op meditatie gebaseerde BSO hiertoe biedt.

De kinderopvangondernemer kan de op meditatie gebaseerde BSO ethisch verantwoord organiseren door deontologisch beslissingen te nemen. Ze kan zich afvragen van welk motief van haar handeling ze zou willen dat het een wet zou zijn

voor iedereen. Het belangrijkste motief van het handelen van de kinderopvangondernemer is dat ze wil dat kinderen het op alle vlakken goed maken en dat dit altijd belangrijker is dan dat het economische of politieke succes van de organisatie. Deze zelfbedachte morele weten geven een richting aan het handelen, maar kunnen niet altijd leidend zijn.

Alle kinderen ter wereld zouden de kans moeten krijgen om ten minste de eerste drie vermogens van Nussbaum te verwezenlijken, namelijk de mogelijkheden tot leven, lichamelijke gezondheid en lichamelijke onschendbaarheid. De kinderen van de op meditatie gebaseerde BSO doneren jaarlijks een gedeelte van de winst van de BSO aan minderbedeelde kinderen volgens de werkwijze van de organisatie *Effective Altruism*. Samen wordt de wereld een stukje beter gemaakt.

Literatuur

Arnoldi, M., Velde, van der, P. (2019) *Vraaggesprek met professor Paul*.

Beek, van, M (2012) Non-dualisme Geeft Denkruimte. *Trouw*, [online] Beschikbaar op: <https://www.trouw.nl/nieuws/non-dualisme-geeft-denkruimte~b1b8f0b7/> [geraadpleegd september 2019]

Bellinger, D., DeCaro, M. S. en Ralston, P. A. S. (2015). Mindfulness, Anxiety, and High-stakes Mathematics Performance in the Laboratory and Classroom. *Consciousness and Cognition*, 37, pp. 123-132.

Black, D. S. en Fernando, R. (2014). Mindfulness Training and Classroom Behavior Among Lower-Income and Ethnic Minority Elementary School Children. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), pp. 1242–1246.

Bostic, J. Q., Nevarez, M. D., Potter, M. P. Prince, J. B., Benningfield, M. M. en Aguirre, B. A. (2015). Implementing Mindfulness in Schools. *Child & Adolescent Psychiatric Clinics*, 24(2), pp. 245–259.

Cuypers, S., E. (2009). *Filosofie van de Pedagogische Wetenschappen*. Leuven / Den Haag: Acco.

Dai, C. L., Nabors, L. A., Vidourek, R. A., King, K. A. en Chen, C. C. (2015). Evaluation of an Afterschool Yoga Program for Children. *Int J*, 8(2), pp. 160–161.

Delaere, P. (2014). 'Deugdenethiek, oud en nieuw', in: M. van Hees, T. Nys en I. Robeyns, ed., *Basisboek ethiek*, 1st ed. Amsterdam: Boom, pp. 179-194.

Dewitte, L. (2017). *Meditatie op School: Zweverig of Zinvol?* [online] Opgroeien Blog. Beschikbaar op: <https://opgroeienblog.wordpress.com/2017/09/13/meditatie-op-school-zweverig-of-zinvol/> [Geraadpleegd oktober 2019].

Dijk, van, R., en Dijk, van, M. (2019). *Wat is Advaita Vedanta?* [online] Avaita. Beschikbaar op: <https://www.advaita.nl/wat-is-advaita/> [Geraadpleegd september 2019].

Effective Altruism (2016). *Introduction to Effective Altruism* [online] Beschikbaar op: <https://www.effectivealtruism.org/articles/introduction-to-effective-altruism/> [Geraadpleegd oktober 2019].

FNV (2015). *Beroepscode Kinderopvang*. [online] Beschikbaar op: <https://www.fnv.nl/cao-sector/zorg-welzijn/kinderopvang/blijf-op-de-hoogte/beroepscode-kinderopvang> [Geraadpleegd augustus 2019].

Harnett, P. H., Dawe, S. (2012). The Contribution of Mindfulness-based Therapies for Children and Families and Proposed Conceptual Integration. *ACAMH*, 17(4), pp. 195-208.

Harrison, L. J., Manocha, R. en Rubia, K. (2004) Sahaja Yoga Meditation as a Family Treatment Programme for Children with Attention Deficit-Hyperactivity Disorder *SAGE*, 9(4), pp. 479-497.

Kavelin, J., en Popov, D. (2004). *Het grote deugdenboek voor ouders en kinderen*. Groningen: De Zaak.

Kinderrechtencollectief (2019). *Kinderrechten: Thema's*. [online] Beschikbaar op: <https://www.kinderrechten.nl/professionals/themas/> [Geraadpleegd augustus 2019].

Laureys, S. (2019). *Het no-nonsense meditatieboek*. Gent: Borgerhoff & Lamberigts.

Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (2019). *IKK voor ondernemers*. [online] Veranderingen Kinderopvang. Beschikbaar op: <https://www.veranderingenkinderopvang.nl/kwaliteit/wet-ikk/ikk-voor-ondernemers> [Geraadpleegd augustus 2019].

- Mooji (2019). *About Mooji*. [online] Beschikbaar op: <https://mooji.org/en/about/mooji> [Geraadpleegd augustus 2019].
- Mooji (2018). *An invitation to freedom*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Nussbaum, M., C. (2012). *Mogelijkheden scheppen*. Amsterdam: Ambo | Anthos.
- Nys, T. (2014). 'Klassieke deontologie', in: M. van Hees, T. Nys en I. Robeyns, ed., *Basisboek ethiek*, 1st ed. Amsterdam: Boom, pp. 113-129.
- Robeyns, I. (2014). 'Welzijn en geluk', in: M. van Hees, T. Nys en I. Robeyns, ed., *Basisboek ethiek*. 1st ed. Amsterdam: Boom, pp. 61-78.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F. en Diamond, A. (2015). Enhancing Cognitive and Social-emotional Development through a Simple-to-administer Mindfulness-based School Program for Elementary School Children: a Randomized Controlled Trial. *Dev Psychol*, 51(1), pp. 52-66.
- Sen, A. (1993). 'Capability and wellbeing' in: M. Nussbaum en A. Sen, ed., *The quality of life*, 1sted. Oxford: Clarendon Press, pp. 30-53.
- Shapiro, S. en White, C. (2014). *Mindful discipline*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Siegel, D. (2015). *Dan Siegel Talks About Mindfulness*. [online] You Tube. Beschikbaar op: https://www.youtube.com/watch?v=18D_QTxx7ks [Geraadpleegd oktober 2019].
- Snel, E. (2010). *Stilzitten als een kikker*. Utrecht / Antwerpen: Kosmos Uitgevers.
- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M., K., Fan, M. en Posner, M., I. (2007). Short-term Meditation Training Improves Attention and Self-regulation. *PNAS*, 104(43), pp. 152-156.

Tolle, E. (2019). *About Eckhart Tolle*. [online] Eckart Tolle. Beschikbaar op: <https://www.eckharttolle.com/about/> [geraadpleegd augustus 2019].

Tolle, E (1999). *The power of now*. Londen: Hodder & Stoughton.

Tongeren, van, P. (2003). *Deugdelijk leven*. Amsterdam: Sun.

Ondernemersplein (2019). *Stappenplan Kinderopvang Starten* [online] Beschikbaar op: <https://ondernemersplein.kvk.nl/stappenplan-kinderopvang-starten/> [Geraadpleegd augustus 2019]

Vernooij, D. (2019). *Het Gezicht van het Boeddhisme in het Westen* [online] Diana Vernooij. Beschikbaar op: <http://www.dianavernooij.nl/het%20gezicht%20van%20het%20boeddhisme%20in%20het%20westen.html> [Geraadpleegd september 2019].

Waele, F. (2014). *“Wie Zichzelf Vergeet, is het Meest Zichzelf en weet zich ook het Meest Verbonden” – Non-dualiteit in Zen*. [online] De Bezieling. Beschikbaar op: <https://www.debezieling.nl/daar-waar-ik-mezelf-vergeet-ben-ik-het-meest-mijzelf-en-weet-ik-mij-ook-het-meest-verbonden-non-dualiteit-zen/> [Geraadpleegd september 2019].

Walton, A. G. (2013). *How Yoga Could Help Keep Kids In School* [online] Forbes. Beschikbaar op: <https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2013/07/24/how-yoga-might-save-the-u-s-trillions-of-dollars-and-a-lot-of-lives/#168c0470aac> [Geraadpleegd oktober 2019].

Walton, A., G. (2016). *Science Shows Meditation Benefits Children’s Brains And Behavior* [online] Forbes. Beschikbaar op: <https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2016/10/18/the-many-benefits-of-meditation-for-children/#69bc16b6dbe3> [Geraadpleegd oktober 2019].

Watts, A. (1974). *Meditatie: de meningen van Alan Watts*. Den Haag: Nijgh & Van Ditbar B.V. en Antwerpen: Walter Soethoudt.

Wils, J. P. (2017) *Manuscript*. Nijmegen: Radboud Universiteit

Bijlagen

A. Twee Kinderparabels

De parabel van Bhiksu en zijn doos

Er is een bedelaar

Bhiksu is zijn naam

Op een doos zit hij

Hij bedelt elke dag

Aan de kant van de weg

Al jaren zit hij daar

Op die doos

Een vreemdeling loopt voorbij

Zijn naam is Divya

“Kun je wat geld missen?”

Vraagt Bhiksu

“Ik heb je niets te geven”

Zegt Divya

Divya vraagt waarop Bhiksu zit

“Gewoon een oude doos”

“Ik zit er al jaren op”

Zegt Bhiksu

Dan vraagt Divya aan Bhiksu

Of hij ooit in de doos keek

Bhiksu schudt zijn hoofd

En zegt dat er toch niks in zit

“Open de doos!”

Zegt Divya met verheven stem

Bhiksu opent de doos

En zijn mond valt open

De doos is tot de nok gevuld

Met goud!

Rijkdom is dichterbij dan je denkt
Niet eens in de doos
Maar in jezelf
Mensen zoeken geluk
Vrede
Liefde
Buiten zichzelf
Dan zijn ze bedelaars net zoals Bhiksu

Alles is in jezelf te vinden
Geluk
Vrede
Liefde
Vele malen meer
Dan buiten jezelf ooit te vinden is
Kijk naar binnen!

De parabel van Ananda en de wilg

Er leeft een meisje dat Ananda heet
In een houten huisje
Haar moeder zegt elke dag tegen haar
“Wat ben jij een geweldig meisje!”

Ananda heeft ook een zusje
Mara is haar naam
Ananda en Mara spelen vaak samen
Op een dag zegt Mara tegen Ananda
“Wat ben jij een vervelend meisje!”
Ananda moet huilen

Ananda zit onder een wilgenboom
De wilg heeft lage takken
Aan de takken zitten blaadjes
Ananda kan zich daar fijn verstoppen

Ananda is een beetje in de war
Ze denkt na over zichzelf
"Mamma zegt dat ik geweldig ben"
"Mara zegt dat ik vervelend ben"
"Wie ben ik?"

Dan hoort ze een stem
Het is de wilg
De wilg fluistert
"Laat alle ideeën los"
"Alle dingen die mamma over jou zegt"
"Alle dingen die Mara over jou zegt"
"Alle ideeën die je over jezelf hebt"

Ananda is verrast en een beetje bang
Hoe kan het dat de wilg kan fluisteren?
Wat zou de wilg bedoelen?
En zou ze naar de wilg willen luisteren?
Want Ananda vindt het heel fijn
Als Mamma haar geweldig noemt
Maar Ananda zou wel graag vergeten
Dat Mara haar een vervelend meisje noemde

"Wie ben ik?"
Had Ananda gevraagd
"Laat alle ideeën los"
Had de wilg gefluisterd
Ananda laat al haar ideeën los
Dat had de wilg immers gefluisterd

Ananda wordt heel rustig
Ze is zich bewust
Van de wilg
Van haar lichaam
Maar niet van haar ideeën

Ananda heeft haar ideeën losgelaten

Ananda zegt zachtjes:

“Ik ben niet Mamma’s ideeën”

“Ik ben niet Mara’s ideeën”

“Ik ben zelfs niet mijn ideeën”

Nu weet Ananda wie ze is

Ze is niet dit of dat

Ananda is simpelweg

Ananda is

B. Stilzitten als een Kikker

De transcriptie van de ingesproken geleide meditatie de *Aandacht van een Kikker*¹⁴⁰

In deze oefening leer je ze zitten met de aandacht van een kikker. Eventjes stoppen waar je mee bezig bent om je te kunnen concentreren en te kunnen observeren is het begin van elke aandacht oefening. Het kan je helpen bij het ontdekken van wat je voelt, denkt en doet. Stoppen en observeren kun je goed leren van een kikker. Hij springt, stopt en zit dan doodstil terwijl hij merkt wat er gebeurt. Als je zit als een kikker dan beweeg je alleen als het echt nodig is. Als de kikker honger heeft komt hij in beweging om te eten en als hij schrikt dan komt hij even in beweging omdat hij schrikt. Als hij iets beweegt dan beweegt hij soms maar een oog, als er een regendruppel op valt, of een pootje, om iets te verzitten. Maar verder verspeelt hij geen energie aan dingen doen die niet echt nodig zijn. De kikker zit stil, doodstil en als hij ademt dan bolt zijn kikkerbuik wat op en zakt weer wat in. Wakker en stil. De kikker laat zich niet zo gemakkelijk afleiden, hij merkt wel dat er drukte om hem heen is, maar hij reageert er niet op. Hij blijft stil en met aandacht zitten. Hij springt er niet meteen op af, terwijl hij wel enorme sprongen kan maken. Zo wordt de kikker niet moe, doet hij geen dingen voor niets, laat hij zich niet meeslepen door allerlei wilde plannen die in hem opkomen. Hij kan even stoppen met springen en stilzijn. En zo stil kunnen zitten als een kikker kun jij ook leren. Dus ik wil je vragen om gemakkelijk te gaan zitten op een stoel of op je kussen. Je kunt je rug rechtmaken zodat die ook ontspannen is. En als je het prettig vindt kun je je ogen sluiten, als het voor jou OK is. Neem maar even de tijd om ontspannen en rechtop te gaan zitten. Je voeten op de vloer, je rug recht en je schouders ontspannen laten hangen. Je handen kun je ontspannen laten liggen in je schoot. Stel je nu eens voor dat je een kikker bent, ergens aan de kant van de grote vijver. Je bent natuurlijk niet echt een kikker, maar jij hebt iets wat een kikker ook heeft, namelijk dat je net zo stil kunt zitten als een kikker. Om zo stil te kunnen zitten heb je aandacht nodig. Aandacht en rust. Aandacht om niet meteen weer weg te springen van waar je nu mee bezig bent en de rust om stil te kunnen blijven zitten. Dus neem even de tijd om net als de kikker aandachtig en stil te kunnen zitten. Je benen en je armen zitten stil, je billen en je buik zitten stil, je rug, je nek en je hoofd zitten stil, je hele lijf zit stil en komt tot rust. Aandacht en rust. Stil een aandachtig. En als je zo stil en rustig zit, kun je allerlei dingen merken. Misschien merk je dat er altijd wel iets een beetje beweegt in je lijf. Een vinger, je been, je oogleden, of iets anders. Het is ook

¹⁴⁰ Snel, 2010

helemaal goed. Het gaat er niet om bij deze oefening dat je niet mag bewegen, maar het gaat erom dat je merkt dat er nog wat beweegt. Wat merk jij op dit moment? En als je merkt dat er hier en daar nog wat beweegt, dan merk je misschien ook dat er bij elke ademhaling ook iets meebeweegt in je lijf. Ga maar eens met je aandacht naar het puntje van je neus. Precies dat plekje waar de lucht je neus instroomt en weer uit. En wat merk je daar? Merken dat je ademt is bijzonder en het kan je helpen om tot rust te komen. Misschien merk je ook iets van de adem bij je keel, of bij je borst en misschien nog wel verder, bij je buik. Leg nu je handen maar eens op je buik en voel hoe de buik een beetje beweegt bij elke ademhaling. Het is wel grappig om zo met je aandacht bij de adem te zijn. Je kunt er van alles aan merken. Je kunt merken dat je adem rustig is, of juist wat onrustig. Je kunt ook merken dat er kleine pauzes zijn, zo net na de inademing en ook weer net na de uitademing. En misschien kun je eens voor een moment letten op deze kleine pauze van elke ademhaling. Je hoeft niet anders te ademen dan je al doet, want ademen gaat vanzelf. Dus merk maar hoe bijzonder die kleine pauzes zijn. Telkens zo aan het eind van de inademing en ook weer aan het eind van de uitademing. En dan is er nog iets wat bijzonder is. Als na een tijdje je ademhaling wat rustiger wordt en wat dieper, kun je merken dat je lijf ook wat rustiger wordt en meer ontspannen misschien. En ook je gedachten komen wat tot rust. Ademen brengt rust. Adem maar in en adem maar uit. Bij elke inademing wordt je buik vanzelf een beetje boller en bij de uitademing zakt je buik weer een beetje in. Let er maar op. Ga er maar met je aandacht naartoe, naar de zachte beweging die de adem bij je buik maakt. Het is fijn om met je aandacht bij je adem te zijn. Het is fijn om tot rust te komen. Eigenlijk hoef je niets bijzonders te doen om te ademen, het gaat helemaal vanzelf. Nieuwsgierig let je nog even op de adembeweging bij je buik. Een beetje bol en weer wat hol. Een beetje bol en weer wat hol. De lucht die stroomt in en ook weer uit. Aandacht en adem, ze brengen je helemaal tot rust. Op dit moment. En ook op dit moment. Van een kikker kun je dus veel leren. Je kunt leren dat je niet overal op hoeft te reageren als je iets hoort of ziet. Je merkt het wel, maar pas als het echt nodig is hoef je te reageren. Bewust en minder vanuit een impuls. Aandacht en zitten met de aandacht van een kikker. Als je dit vaak oefent zal je merken dat je beter dingen kunt onthouden, je merkt veel meer op. Ik wens je veel momenten van aandacht toe vandaag en heel veel plezier.

C. Een Vriendschap Bevorderend Liedje

Het liedje *Vriendjes* door Kindertheater Splinter

Met vriendjes kun je spelen lachen en gieren

Met vriendjes kun je huilen dansen en klieren

Met vriendjes kun je springen in hele diepe plassen

Met vriendjes kun je zingen en op de straten krassen

Met vriendjes kun je van alles delen

Met vriendjes hoef je je nooit te vervelen

Met vriendjes kun je van alles doen

Samen lachen om de poep aan je schoen

Met vriendjes kun je fietsen rennen en hollen

Met vriendjes kun je nietsen rollen en dollen

Met vriendjes kun je praten fluisteren en gillen

Met vriendjes kun je de zwaarste steen op tillen

D. Relevante Kinderrechten uit het Kinderrechtenverdrag van de Verenigde Naties¹⁴¹

Overzicht van Relevante Kinderrechten voor BSO (het thema staat tussen haken)

Artikel 2: Geen discriminatie (algemeen)

Lid 1. De Staten die partij zijn bij dit Verdrag, eerbiedigen en waarborgen de in het Verdrag beschreven rechten voor ieder kind onder hun rechtsbevoegdheid zonder discriminatie van welke aard ook, ongeacht ras, huidskleur, geslacht, taal, godsdienst, politieke of andere overtuiging, nationale, etnische of maatschappelijke afkomst, welstand, handicap, geboorte of andere omstandigheid van het kind of van zijn of haar ouder of wettige voogd.

Lid 2. De Staten die partij zijn, nemen alle passende maatregelen om te waarborgen dat het kind wordt beschermd tegen alle vormen van discriminatie of bestraffing op grond van de omstandigheden of de activiteiten van, de meningen geuit door of de overtuigingen van de ouders, wettige voogden of familieleden van het kind.

Artikel 3: Belang van het Kind (participatie)

Lid 1. Bij alle maatregelen betreffende kinderen, ongeacht of deze worden genomen door openbare of particuliere instellingen voor maatschappelijk welzijn of door rechterlijke instanties, bestuurlijke autoriteiten of wetgevende lichamen, vormen de belangen van het kind de eerste overweging.

Lid 2. De Staten die partij zijn, verbinden zich ertoe het kind te verzekeren van de bescherming en de zorg die nodig zijn voor zijn of haar welzijn, rekening houdend met de rechten en plichten van zijn of haar ouders, wettige voogden of anderen die wettelijk verantwoordelijk voor het kind zijn, en nemen hiertoe alle passende wettelijke en bestuurlijke maatregelen.

Lid 3. De Staten die partij zijn, waarborgen dat de instellingen, diensten en voorzieningen die verantwoordelijk zijn voor de zorg voor of de bescherming van kinderen voldoen aan de door de bevoegde autoriteiten vastgestelde normen, met name ten aanzien van de veiligheid, de gezondheid, het aantal personeelsleden en hun geschiktheid, alsmede bevoegd toezicht.

¹⁴¹ Kinderrechtencollectief, 2019

Artikel 6: *Leven en ontwikkeling* (gezond leven)

Lid 1 De Staten die partij zijn, erkennen dat ieder kind het inherente recht op leven heeft.

Lid 2 De Staten die partij zijn, waarborgen in de ruimst mogelijke mate de mogelijkheden tot overleven en de ontwikkeling van het kind.

Artikel 12: *Mening van het kind* (participatie)

Lid 1 De Staten die partij zijn, verzekeren het kind dat in staat is zijn of haar eigen mening te vormen, het recht die mening vrijelijk te uiten in alle aangelegenheden die het kind betreffen, waarbij aan de mening van het kind passend belang wordt gehecht in overeenstemming met zijn of haar leeftijd en rijpheid.

Lid 2 Hiertoe wordt het kind met name in de gelegenheid gesteld te worden gehoord in iedere gerechtelijke en bestuurlijke procedure die het kind betreft, hetzij rechtstreeks, hetzij door tussenkomst van een vertegenwoordiger of een daarvoor geschikte instelling, op een wijze die verenigbaar is met de procedureregels van het nationale recht.

Artikel 13: *Vrijheid van meningsuiting* (participatie)

Lid 1 Het kind heeft het recht op vrijheid van meningsuiting; dit recht omvat mede de vrijheid inlichtingen en denkbeelden van welke aard ook te vergaren, te ontvangen en door te geven, ongeacht landsgrenzen, hetzij mondeling, hetzij in geschreven of gedrukte vorm, in de vorm van kunst, of met behulp van andere media naar zijn of haar keuze.

Lid 2 De uitoefening van dit recht kan aan bepaalde beperkingen worden gebonden, doch alleen aan de beperkingen die bij de wet zijn voorzien en die nodig zijn:

- a. voor de eerbiediging van de rechten of de goede naam van anderen; of
- b. ter bescherming van de nationale veiligheid of van de openbare orde, de volksgezondheid of de goede zeden.

Artikel 14: *Vrijheid van gedachte, geweten en godsdienst* (participatie)

Lid 1 De Staten die partij zijn, eerbiedigen het recht van het kind op vrijheid van gedachte, geweten en godsdienst.

Lid 2 De Staten die partij zijn, eerbiedigen de rechten en plichten van de ouders en, indien van toepassing, van de wettige voogden, om het kind te leiden in de uitoefening van zijn of haar recht op een wijze die verenigbaar is met de zich ontwikkelende vermogens van het kind.

Lid 3 De vrijheid van eenieder zijn godsdienst of levensovertuiging tot uiting te brengen kan slechts in die mate worden beperkt als wordt voorgeschreven door de wet en noodzakelijk is ter bescherming van de openbare veiligheid, de openbare orde, de volksgezondheid of de goede zeden, of van de fundamentele rechten en vrijheden van anderen.

Artikel 15: *Vrijheid van vereniging en vergadering* (participatie)

Lid 1 De Staten die partij zijn, erkennen de rechten van het kind op vrijheid van vereniging en vrijheid van vreedzame vergadering.

Lid 2 De uitoefening van deze rechten kan aan geen andere beperkingen worden onderworpen dan die welke in overeenstemming met de wet worden opgelegd en die in een democratische samenleving geboden zijn in het belang van de nationale veiligheid of de openbare veiligheid, de openbare orde, de bescherming van de volksgezondheid of de goede zeden, of de bescherming van de rechten en vrijheden van anderen.

Artikel 16: *Privacy* (privacy)

Lid 1 Geen enkel kind mag worden onderworpen aan willekeurige of onrechtmatige inmenging in zijn of haar privéleven, in zijn of haar gezinsleven, zijn of haar woning of zijn of haar correspondentie, noch aan enige onrechtmatige aantasting van zijn of haar eer en goede naam.

Lid 2 Het kind heeft recht op bescherming door de wet tegen zodanige inmenging of aantasting.

Artikel 17: *Toegang tot informatie* (participatie)

De Staten die partij zijn, erkennen de belangrijke functie van de massamedia en waarborgen dat het kind toegang heeft tot informatie en materiaal uit een verscheidenheid van nationale en internationale bronnen, in het bijzonder informatie

en materiaal gericht op het bevorderen van zijn of haar sociale, psychische en morele welzijn en zijn of haar lichamelijke en geestelijke gezondheid. Hiertoe dienen de Staten die partij zijn: a. de massamedia aan te moedigen informatie en materiaal te verspreiden die tot sociaal en cultureel nut zijn voor het kind en in overeenstemming zijn met de strekking van artikel 29; b. internationale samenwerking aan te moedigen bij de vervaardiging, uitwisseling en verspreiding van dergelijke informatie en materiaal uit een verscheidenheid van culturele, nationale en internationale bronnen; c. de vervaardiging en verspreiding van kinderboeken aan te moedigen; d. de massamedia aan te moedigen in het bijzonder rekening te houden met de behoeften op het gebied van de taal van het kind dat tot een minderheid of tot de oorspronkelijke bevolking behoort; e. de ontwikkeling aan te moedigen van passende richtlijnen voor de bescherming van het kind tegen informatie en materiaal die schadelijk zijn voor zijn of haar welzijn, indachtig de bepalingen van de artikelen 13 en 18.

Artikel 19: Geweld, mishandeling en verwaarlozing (gezond leven en veiligheid)

Lid 1. De Staten die partij zijn, nemen alle passende wettelijke en bestuurlijke maatregelen en maatregelen op sociaal en opvoedkundig gebied om het kind te beschermen tegen alle vormen van lichamenlijk of geestelijk geweld, letsel of misbruik, lichamenlijke of geestelijke verwaarlozing of nalatige behandeling, mishandeling of exploitatie, met inbegrip van seksueel misbruik, terwijl het kind onder de hoede is van de ouder(s), wettige voogd(en) of iemand anders die de zorg voor het kind heeft.

Lid 2. Deze maatregelen ter bescherming dienen, indien van toepassing, doeltreffende procedures te omvatten voor de invoering van sociale programma's om te voorzien in de nodige ondersteuning van het kind en van degenen die de zorg voor het kind hebben, alsmede procedures voor andere vormen van voorkoming van en voor opsporing, melding, verwijzing, onderzoek, behandeling en follow-up van gevallen van kindermishandeling zoals hierboven beschreven, en, indien van toepassing, voor inschakeling van rechterlijke instanties.

Artikel 24: Gezondheid en gezondheidszorg (gezond leven)

Lid 1 De Staten die partij zijn, erkennen het recht van het kind op het genot van de grootst mogelijke mate van gezondheid en op voorzieningen voor de behandeling van ziekte en het herstel van de gezondheid. De Staten die partij zijn, streven ernaar te waarborgen dat geen enkel kind zijn of haar recht op toegang tot deze voorzieningen voor gezondheidszorg wordt onthouden.

Artikel 31: Vrije tijd, spel en recreatie (spelen)

Lid 1 De Staten die partij zijn, erkennen het recht van het kind op rust en vrije tijd, op deelneming aan spel en recreatieve bezigheden passend bij de leeftijd van het kind, en op vrije deelneming aan het culturele en artistieke leven.

Lid 2 De Staten die partij zijn, eerbiedigen het recht van het kind volledig deel te nemen aan het culturele en artistieke leven, bevorderen de verwezenlijking van dit recht, en stimuleren het bieden van passende en voor ieder gelijke kansen op culturele, artistieke en recreatieve bezigheden en vrijetijdsbesteding.

Artikel 34: Seksuele uitbuiting (veiligheid)

De Staten die partij zijn, verbinden zich ertoe het kind te beschermen tegen alle vormen van seksuele exploitatie en seksueel misbruik. Hiertoe nemen de Staten die partij zijn met name alle passende nationale, bilaterale en multilaterale maatregelen om te voorkomen dat:

- a. een kind ertoe wordt aangespoord of gedwongen deel te nemen aan onwettige seksuele activiteiten;
- b. kinderen worden geëxploiteerd in de prostitutie of andere onwettige seksuele praktijken;
- c. kinderen worden geëxploiteerd in pornografische voorstellingen en pornografisch materiaal.

Artikel 35: Ontvoering, verhandeling en verkoop van kinderen (veiligheid)

De Staten die partij zijn, nemen alle passende nationale, bilaterale en multilaterale maatregelen ter voorkoming van de ontvoering of de verkoop van of van de handel in kinderen voor welk doel ook of in welke vorm ook.

Artikel 36: Andere vormen van uitbuiting

De Staten die partij zijn, beschermen het kind tegen alle andere vormen van exploitatie die schadelijk zijn voor enig aspect van het welzijn van het kind.

E. De Vermogensbenadering

De tien essentiële mogelijkheden van Nussbaum¹⁴²

1. Leven. In staat zijn om een menselijk leven van normale duur tot het einde toe te leiden, om niet voortijdig te sterven voordat het je tijd is of voordat je leven zo gereduceerd is dat het niet meer de moeite waard is geleefd te worden.
2. Lichamelijke gezondheid. In staat zijn om een goede gezondheid te hebben, inclusief gezondheid met betrekking tot voortplanting. In staat zijn geschikt voedsel en onderdak te verwerven.
3. Lichamelijke onschendbaarheid. In staat zijn om je vrijelijk van de ene plek naar de andere te verplaatsen, en om gevrijwaard te zijn van tegen de persoon gericht geweld, inclusief seksueel en huiselijk geweld. Gelegenheid hebben tot seksuele bevrediging en keuzes inzake voortplanting.
4. Zintuigelijke waarneming, verbeeldingskracht en denken. In staat zijn om de zintuigen te gebruiken, te fantaseren, te denken en te redeneren, en deze dingen te doen op een 'waarlijk menselijke' wijze, die wordt geïnspireerd en gecultiveerd door adequaat onderricht, onder andere in – maar in geen geval beperkt tot lezen en schrijven, en elementair rekenkundig en natuurwetenschappelijk onderricht. Het vermogen verbeeldingskracht en denken te gebruiken in verbinding met ervaringen en het voortbrengen van werken en evenementen naar eigen keuze, religieuze, literaire, muzikale enzovoort. Het vermogen je geest te gebruiken op een manier die beschermd wordt door waarborgen voor vrijheid van meningsuiting met betrekking tot politieke en kunstzinnige expressie, en vrijheid van godsdienstuitoefening. Het vermogen aangename ervaringen te beleven en niet-heilzame pijn te vermijden.
5. Gevoelens. In staat zijn om gehecht te zijn aan dingen en mensen buiten onszelf, om hen lief te hebben die ons liefhebben en zich om ons bekommeren, om te rouwen bij hun afwezigheid; in het algemeen om te beminnen, verdriet te hebben en verlangen, dankbaarheid en gerechtvaardigde woede te beleven. In staat zijn om niet in je emotionele ontwikkeling te worden geremd door overweldigende zorgen en angsten. (Deze mogelijkheid ondersteunen betekent vormen van menselijke relaties ondersteunen waarvan kan worden aangetoond dat ze essentieel zijn voor die ontwikkeling)

¹⁴² Nussbaum, 2012, p.57-59

6. Praktische rede. In staat zijn om een conceptie van het goede te vormen en je bezig te houden met een kritische bezinning op de planning van je leven. (Dit impliceert het voorzien in waarborgen voor gewetensvrijheid en vrijheid van godsdienstoefening.) Het vermogen een conceptie van het goede te vormen en je bezig te houden met een kritische bezinning op je eigen levensplannen.
7. Sociale banden. A. In staat zijn om met en voor anderen te leven, andere mensen te erkennen en zich om hen te bekommeren, om mee te kunnen doen aan diverse vormen van sociale interactie, en om je te verplaatsen in een situatie van een ander. (Bescherming van deze mogelijkheid betekent bescherming van instellingen die dergelijke sociale banden gestalte geven en voeden, en ook bescherming van de vrijheid van vereniging en politieke meningsuiting). B. Kunnen beschikken over de maatschappelijke grondslagen die je wapenen tegen vernedering en in staat stellen tot zelfrespect; het vermogen te worden behandeld als een waardig wezen wiens waarde gelijk is aan die van anderen, dit impliceert voorzieningen voor uitsluiting en discriminatie op basis van ras, geslacht, seksuele oriëntatie, etniciteit, kaste, religie, nationale herkomst.
8. Andere biologische soorten. In staat zijn om te leven met zorg voor en in relatie met dieren, planten en de wereld van de natuur.
9. Spel. In staat zijn om te lachen, te spelen en te genieten van recreatieve activiteiten.
10. Vormgeving eigen omgeving. A. Politiek. Daadwerkelijk kunnen participeren in politieke keuzes die je leven sturen. In staat zijn tot uitoefening van het recht op politieke participatie, bescherming van vrijheid van meningsuiting en vrijheid van vereniging en vergadering. B. Materieel. In staat zijn eigendom te verwerven (zowel onroerende als roerende goederen) en om eigendomsrechten te hebben op gelijke voet met anderen. In staat zijn tot daadwerkelijke uitoefening van recht om werk te zoeken op gelijke voet met anderen, om gevrijwaard te blijven van ongegronde inspectie en inbeslagneming. Op de werkplek arbeid kunnen verrichten als een menselijk wezen dat de praktische rede beoefent en zinvolle relaties van wederzijdse erkenning aangaat met andere werkenden.

