

**Effecten van kennismakingscyclus Hartcoherentie bij kinderen van “De Zeearend” een school voor speciaal basisonderwijs.** Na 3 sessies van 1 uur en 3 weken oefenen met de leerkracht komen we tot de volgende opzienbarende resultaten

R:

Ik heb er veel aan, ik voel me veel rustiger en fijner, ik doe het ook thuis

Mz:

Op de computer vind ik het leuk. Hartschuif helpt wel een beetje, daardoor ben ik minder lang boos.

Mu:

Door de hartschuif speel ik meer met Myrthe. Als ik thuis ben en een beetje boos doe ik de hartschuif. Eerst word ik dan groen en dan rose.

T

Mijn vingertoppen voelen anders. Ik voel me rustiger. Als ik me druk voel doe ik de hartschuif

Mk

Ik voel me blijer

N. B

Ik kan beter rekenen en ik word minder gauw boos.

My

Ik voel me hartstikke rustig. Ik stoer niet meer, als ik boos ben doe ik de hartschuif en daarna ga ik naar juf zonder boos te worden.

K:

Ik voel me blijer.

G

Ik voel dat ik beter kan rekenen en doorwerken. Ik vind het voetbal gezelliger.

J:

Ik ben blijer geworden.

N. v.A

Ik word rustiger van de hartschuif. Als ik boos ben word ik rustig, soms ga ik handen wassen, ook als ik me rot voel. Daarna voel ik me beter.

D:

Ik kan me beter concentreren. Als ik boos word zeg ik eerst stop hou op, daarna doe ik de hartschuif, dan ben ik nog maar een beetje blauw en loop rustig naar de pleinwacht. Ik doe ook de hartschuif als ik verlies om niet zo boos te worden.

**Hartcoherentie score voor kinderen uit groep 6-7 van leerkracht P.A. van S.b.o. De Zeearend voor speciaal onderwijs**

**Meting is in het kader van een Pilot HeartMath programma " Wijs met je Hart" bestaande uit 3 x 1 uur per week hartcoherentie oefeningen en integratie van oefeningen binnen dagelijks onderwijs door de leerkracht die zelf een HeartMath trainingsprogramma heeft gevolgd.**

Meting met 3 minuten Garden game van HeartMath emWave PC programma op level 2

Instructie: Dit is een kijk en luisterspel je hoeft niets te doen behalve je lekker rustig te voelen

Maximale coherentie score is 200.

	Beginmeting 11-jan-10	Eindmeting 8-feb-10	Persoonlijke verbetering
1	34	41	1,2x
2	0	135	135x
3	22	138	6,27x
4	22	28	1,27x
5	16	40	2,5x
6	16	122	7,6x
7	6	85	14,2x
8	3	69	23x
9	16	153	9,6x
10	0	94	94x
11	0	6	6x
12	16	28	1,8x
13	59	94	1,6x
14	16	25	1,6x
15	3	50	16,7x
Totaal	229	1108	
Gemiddeld	15,27	73,87	4,8x

Voorbeeld grafieken Hartcoherentiescore van G 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> meting 11 januari en 8 februari 2010:

