

ONTSNAPPEN AAN DE DRUK

Kristien De Winter

Ontsnappen aan de druk

Help je kinderen en jezelf ontspannen
met rustgevende verhalen

© Standaard Uitgeverij en Kristien De Winter

Standaard Uitgeverij nv, Mechelsesteenweg 203, B-2018 Antwerpen

www.standaarduitgeverij.be

info@standaarduitgeverij.be

Voor Nederland: Uitgeverij Unieboek BV, Houten

www.unieboek.nl

info@unieboek.nl

Omslagontwerp: Johny Van de Vyver

Auteursfoto: Koen Broos

Eerste druk - maart 2009

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 02 23265 7

NUR 854

D 2009/0034/113

INHOUD

Voorwoord.....7

1. DRUK VERSUS RUST.....10

De druk.....10

Mythe of realiteit?12

De methode16

2. RUSTPUNTEN MAKEN17

Houding.....17

Sfeer18

De ademhaling21

De volgorde van de verhalen.....21

Frequentie..... 22

Je kind observeren 22

Interactie met je kind..... 24

Aanbevelingen voor de voorlezer.....25

3. DE VERHALEN.....26

Inleiding26

De gelukssteen 28

Totemdieren..... 44

Leren ontspannen 62

De engel.....75

De ruimtecapsule 90

Op reis in je lichaam..... 104

4. ZELF OP WEG.....123

Zevenwekenplan123

Je eigen verhaal maken132

Rustig doorlopen.....136

Besluit	139
Dankwoord	141
Bibliografie	142
Een extra verwenning	143

Voorwoord

In vele opzichten is mijn leven te vergelijken met dat van jou. Ik ben een moeder van drie kinderen en heb tegelijkertijd een drukke professionele carrière. Ik heb een inspirerende en creatieve relatie met mijn echtgenoot en een intense verbondenheid met mijn kinderen. Ik hou van de dingen die ik professioneel doe. Ik geef trainingen en heb samen met mijn echtgenoot een eigen cd-label, 'Kristalan'. In dit kader kan ik prachtige dingen realiseren. Ik maak zoveel mogelijk 'kwaliteitstijd' vrij voor mijn kinderen, met de nodige aandacht voor hun leefwereld. En... ik moet vaak keuzes maken, keuzes die voortvloeien uit een bewuste invulling van mijn tijd.

Dit bewust kiezen betekent vaak balanceren, telkens opnieuw zoeken naar evenwicht. Essentieel daarbij is voor mij het besef dat dit evenwicht in je leven alleen maar kan voortkomen uit het evenwicht dat je binnen jezelf creëert. Daarvoor heb je rust nodig. Je hebt tijd nodig om tot jezelf te komen. Ben ik dan steeds zo'n rustig persoon? Vaak wel, meditatie maakt sinds mijn dertiende deel uit van mijn leven, maar tegelijkertijd ben ik ook zeer gepassioneerd.

Ik voel me gedreven om te studeren en te exploreren. Niet dat ik expedities naar de Himalaya onderneem. Nee, zo'n held ben ik niet, maar ik gids enorm graag in de innerlijke werelden, die zeker zo onmetelijk zijn als de uitwendige wereld. Ik zal je in dit boek dan ook op een toegankelijke manier inleiden in de verschillende structuren van deze innerlijke rijkdom.

Vanuit deze passie is ook dit boek ontstaan. In feite was er eerst de luister-cd met verhalen, die oorspronkelijk *Kindermeditatie* heette. De cd ontstond uit de therapeutische begeleiding van kinderen in mijn praktijk, gecombineerd met een heel persoonlijke aanleiding.

Mijn oudste zoon, Florian, begon op ongeveer zesjarige leeftijd aan astma te lijden. In het begin is dit een zeer angstaanjagende ziekte voor

het kind, maar ook voor de ouders. Omdat ik merkte dat niet alleen de ziekte, maar ook de angst zoveel energie van Florian vergde, begon ik met een dagelijkse meditatie. Elke dag liet ik hem via een geleide visualisatie naar de plaats in het midden van zijn borstkas gaan. Ik stelde hem voor om daar alle ramen wijd open te zetten en alle angst te laten wegvliegen. Ik vroeg hem vervolgens een rustgevende kleur te visualiseren op deze plek en de plek volgens zijn eigen smaak in te richten, zodat hij een innerlijke ruimte kon scheppen waarin hij tot rust kon komen. De astma verdween hierdoor niet, maar Florian vroeg elke dag naar zijn meditatief moment.

Toen de cd klaar was, nodigden we verschillende mensen uit voor luistersessies: kinderpsychologen, dokters, osteopaten, maar ook Vlaams minister van Welzijn Inge Vervotte. Zij was enthousiast over ons initiatief en heeft ons toen geïntroduceerd bij verschillende schooldirecties om met haar persoonlijke steun een proefproject te lanceren: 'Een stiltemoment op school'.

In vier scholen heb ik leerkrachten opgeleid om in de klas te werken met de verhalen op de cd en de thema's die erin waren verwerkt. Het proefproject werd met een zeer positieve evaluatie afgerond. De leerkrachten van tien- en elfjarige leerlingen waren zo enthousiast dat ze na afsluiting van het project vroegen om er het volgende schooljaar mee door te gaan.

Uit diverse hoeken bleef de vraag naar de verhalen groeien. Er kwamen aanvragen voor voordrachten en workshops, zowel voor ouders en hulpverleners als voor leerkrachten. De noodzaak om een alternatief te vinden voor de druk is groot. Zo ontstond het idee om dit boek te schrijven.

De verhalen, die de ouders nu zelf kunnen voorlezen, begeleiden ouders en kinderen op een speelse en fantasierijke wijze naar rust en ontspanning. Het feit dat je dit samen kunt doen en dat je aan de verhalen een persoonlijke toets kunt geven maakt het extra boeiend. Je wordt als ouder met alle *tips and tricks* door de verhalen geleid en je krijgt na elk verhaal ook een volledige uiteenzetting van de thema's die erin verwerkt zijn.

Daarnaast vermeld ik nog welke activiteit je kunt verbinden aan de verhalen, zodat het een levend, dynamisch geheel wordt. Ook de reacties van de leerlingen van het proefproject, van mijn eigen kinderen, van de kinderen in mijn praktijk en de reacties op de cd konden niet ontbreken.

Ik heb ervan genoten om zoveel mogelijk thema's op een heel toegankelijke manier in dit boek te kunnen samenbrengen. Thema's die interessant zijn zowel voor de ouder als voor het kind. Het is dan ook geen werkboek geworden, maar meer een plezier- of genietboek, waarin je ook je persoonlijke inzichten en plezierige anekdotes kunt noteren.

Het is tot nog toe een prachtig traject geweest, met heel mooie en ontroerende resultaten. Het is werkelijk mijn wens dat zoveel mogelijk kinderen, maar ook ouders, deze weg naar hun innerlijke rust mogen vinden. Ik ben ervan overtuigd dat onze wereld er dan elk dag veel mooier en inspirerender kan uitzien. Ik wens jullie vooral veel plezier samen!

1. Druk versus rust

DE DRUK

In onze samenleving is er heel wat druk aanwezig. De druk is niet toe te schrijven aan één enkele oorzaak, maar eerder aan verschillende tendensen die zich steeds scherper aftekenen in het leven van ons allemaal.

Zekerheid is in onze wereld, in ons leven, alsmaar verder te zoeken. Heel veel mensen staan bijvoorbeeld onder de constante stress van een mogelijk verlies van hun baan. Werkzekerheid is een begrip uit het verleden geworden. Hetzelfde geldt voor huwelijken en gezinssituaties. Heel wat kinderen worden geconfronteerd met gebroken gezinnen, nieuwsamengestelde gezinnen en de kinderen die in een zogenaamd 'normaal' gezin opgroeien vragen zich soms af hoe lang deze situatie nog zal duren. Gebroken of nieuwsamengestelde gezinnen hebben ook vaak te lijden onder een grote economische druk. En niet alleen zij.

Toch probeert iedereen zoveel en zo goed mogelijk zijn kinderen te begeleiden. Hun woensdagmiddagen en weekends zijn overvol. Het vraagt heel wat organisatie van ouders om ervoor te zorgen dat hun kinderen al hun verschillende activiteiten kunnen uitoefenen. We willen het allerbeste voor hen, het mag hen aan niets ontbreken. We geven hen computerspelletjes, PlayStation, Wii... Onze kinderen hebben als nooit tevoren een mega-aanbod van kinderprogramma's op televisie en kunnen daarboven ook nog interactief spelen op het internet.

Op school heerst er een grote leerdruk, de leerplannen worden volgepropt. Met de beste bedoelingen moet het niveau steeds hoger getild worden. Ook de druk vanuit de multiculturele samenleving neemt toe. Hoe verrijkend de uitwisselingen met andere culturen ook zijn, ze zaden de scholen met heel wat extra taken op. Taalmoeilijkheden moeten overbrugd worden, er zijn religieuze gevoeligheden waarmee rekening

moet worden gehouden. Op zich zijn al deze zaken niet onoverkomelijk, maar de overladen takenlijst van de leerkrachten wordt wel degelijk een probleem.

Stress en depressies zijn alledaagse begrippen voor leerkrachten. Leerlingen zijn onrustig en prikkelbaar. Ze voelen zich vaak niet goed in hun vel. Het aantal leerlingen met concentratiemoeilijkheden stijgt. Steeds meer kinderen worden gediagnosticeerd met ADHD en worden van jongs af aan met pillen begeleid om hun energie te kanaliseren. Maar ook bij steeds jongere kinderen worden nu de begrippen 'stress' en 'depressie' gehanteerd. Het aantal kinderen dat zelfmoord pleegt is zorgwekkend.

Omdat ouders minder tijd hebben, moeten de leerkrachten ook meer rollen op zich nemen. De emoties die thuis niet aan bod kunnen komen, zoeken vaak hun weg in pestgedrag op school. Het lijkt één enorme vicieuze cirkel. Terwijl we allemaal het beste willen voor onze kinderen!

Wat we allemaal nodig hebben, is rust. Rust om te kunnen reflecteren. Als je niet af en toe stilstaat bij wat er in je leven gebeurt, kun je als kind of als volwassene niet meer groeien. Ruimte om stil te zijn wordt stilaan een luxeproduct. Je hebt deze rust nodig om te kunnen integreren, om al die verschillende en soms tegenstrijdige impulsen van de buitenwereld te kunnen filteren.

Rust is op zich al een grote stap. Je komt even los van alle pro's en contra's, je neemt even afstand van alle gepieker. Je geest kan even weer op adem komen en je kunt de tijd nemen om rustig na te denken. Eventueel kun je er daarna nog met iemand over praten. Zo kun je vanuit rust bewuste keuzes maken, zonder stress, zonder gepieker, zonder druk. Rust is een basisvoorwaarde voor een gezond leven.

De verhalen in dit boek bieden jou als ouder de gelegenheid om samen met je kind even tot rust te komen. Het is niet de zoveelste activiteit waarbij je je kind uitbesteedt aan een vreemde. Jij bouwt samen met je kind iets waardevols op. Bovendien moet je op deze manier zelf het goede voorbeeld geven. Jij dient de rust in jezelf een plaats te geven, voor

je het aan je kind kunt doorgeven. Dit wil niet zeggen dat je daarvoor een ervaren meditatiebeoefenaar moet zijn. Verre van. Je krijgt in dit boek alle mogelijke tips om van dit avontuur te kunnen genieten. Het is werkelijk een boek voor ouder en kind. Jullie gaan samen op weg!

Aangezien jullie samen de verhalen beleven, kunnen jullie ook jullie ervaringen uitwisselen op een niet-confronterende en heel speelse, fantasierijke manier. Je zult versteld staan van de rijkdom op alle niveaus van de innerlijke wereld van je kind en ook van die van jezelf.

Kom tot rust en geniet!

MYTHE OF REALITEIT?

De verhalen hebben tot doel kinderen tussen zeven en twaalf jaar samen met hun ouders of begeleiders tot rust te brengen, zodat hun innerlijke leefwereld opnieuw ruimte krijgt. De verhalen zijn zo opgebouwd dat dit moment van rust, noem het een 'stiltemoment', steeds concreter vorm krijgt. Dit is op zich al heel waardevol, maar tegelijkertijd dient het een nog groter en zinvoller doel. Het geeft jou als ouder en je kind een heel toegankelijke inleiding tot meditatie.

Bij het woord 'meditatie' worden nog al te vaak de wenkbrauwen gefronst. Gedeeltelijk omdat men niet goed weet wat het inhoudt en daarom vanzelf aanneemt het nooit te zullen kunnen, en anderzijds omdat het vaak wordt geassocieerd met sektarische of religieuze groeperingen. Het is echter zo dat momenteel wereldwijd heel wat wetenschappelijk onderzoek gedaan wordt naar de voordelen van meditatie op onze gezondheid.

Laten we eerst even kijken naar het begrip 'meditatie'. In het woordenboek staat: 1. poging om de diepste werkelijkheid te ervaren door inwendige beschouwing; 2. overpeinzing, bespiegeling; 3. contemplatieve vrome overdenking.

Er bestaan heel wat meditatietechnieken. Een van de meest populaire vandaag is 'mindfulness', dat al de nodige academische aandacht heeft gekregen. Maar er bestaan van oudsher technieken uit de yogatraditie, er is transcendente meditatie, zenmeditatie... Wat de meeste van deze technieken verbindt is dat ze beginnen met lichamelijke rust, bijvoorbeeld door je aandacht te richten op je ademhaling. Vervolgens zullen de meeste technieken je naar een volgend concentratieobject leiden, bijvoorbeeld de observatie van je gedachten en gevoelens of je aandacht met halfopen ogen op een kaars richten. Deze concentratie zorgt ervoor dat de wirwar van gedachten die je de hele dag – en soms een stuk van de nacht – bezighouden nog meer tot rust wordt gebracht.

De technieken zelf zijn meestal heel eenvoudig, de moeilijkheid ligt eerder in het feit dat onze maatschappij zoveel van je geest verlangt dat het even kan duren voor je hem rustig kunt laten worden.

Pas als je getraind bent in deze twee fases (rust in je lichaam en in je geest), kun je tot een dieper niveau van rust komen, wat ik dan 'meditatie' zou willen noemen. Dit is wat het woordenboek 'een poging om de diepste werkelijkheid te ervaren door inwendige beschouwing' noemt. Een omslachtige bewoording voor 'diepe rust'.

Deze training vraagt zelfdiscipline en doorzettingsvermogen. Twee zaken die we in zoveel andere domeinen nodig hebben om iets te bereiken. Voor een goede lichamelijke conditie moet je op regelmatige tijdstippen oefenen, voor meditatie is dat niet anders. In deze diepe rust kun je loskomen van al je beperkingen die je in de loop van de dag vasthouden. Dit is op zich al een zalig gevoel: ontsnappen aan de druk en werkelijk deelnemen aan het leven. Je komt tot een staat van 'Zijn', een grotere vorm van vrijheid binnen jezelf.

Even belangrijk als deze zijnstoestand is terugkomen naar je normale waakbewustzijn. Het is immers precies de integratie van deze vrijheid in je dagelijkse leven die je gelukkiger maakt. Daarin verschillen de tradities soms flink van elkaar. Meditatie heeft in mijn ogen niets te maken met loskomen van de wereld, maar eerder met het loslaten van je beper-

kingen en gepieker, zodat je vanuit je groter potentieel weer kunt deel uitmaken van de wereld.

Je zult in de verhalen ook merken dat ‘gronding’ voor mij heel belangrijk is. Je moet goed met je voeten op de grond staan. Als je opgeslokt wordt door emotionele of mentale druk, verlies je het contact met je basis, je fundament. Door even deze druk los te laten, kun je weer vanuit je volle mogelijkheden contact maken met je lichaam en zo opnieuw positief in het leven stappen.

De twee wetenschappers die momenteel het sterkst in de belangstelling staan met hun onderzoek naar de effecten van meditatie op het lichaam en vooral op de hersenen zijn Richard Davidson, neurowetenschapper en psycholoog verbonden aan de universiteit van Wisconsin, en Sara Lazar, neurologe in het Massachusetts General Hospital. Ik zet een paar van hun opmerkelijke bevindingen op een rij.

- Door meditatie wordt de elektrische activiteit in je hersenen gesynchroniseerd, waarbij het limbische systeem (het lagere gevoelscentrum) en de hersenschorssystemen (de zetel van het denkvermogen) worden geïntegreerd.
- Er is een verbeterde samenwerking tussen de beide hersenhelften. Heel wat functies, zoals de spraak, worden in de beide hersenhelften geproduceerd en de hersenen functioneren het best als ze als één geheel samenwerken.
- Het mechanisme voor het ontvangen en opvangen van informatie wordt verhelderd.
- Meditatie blijkt permanente veranderingen in de structuur van de hersenen te veroorzaken. Normaal gezien neemt de dikte van de cortex af onder invloed van veroudering. Regelmatig mediteren blijkt dit aftakelingsproces tegen te gaan of zelfs om te keren.

Wereldwijd is ook heel wat wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van ‘transcendente meditatie’. Dit is interessant omdat de groepering die deze techniek toepast haar in de Verenigde Staten in een onderwijssysteem heeft geïntegreerd, en onlangs ook in Nederland. Het

frappante is dat in deze ‘Maharishischool’, genoemd naar de Indiase goeroe die de ‘transcendente meditatie’ ontwierp en het onder andere aan de Beatles onderricht heeft, in de Verenigde Staten al jarenlang in de top eindigt bij gestandaardiseerde examens.

In deze scholen wordt normaal les gegeven. Het enige verschil is dat de leerlingen van het lager en middelbaar onderwijs twee maal per dag een kwartier samen mediteren in een grote zaal. Studies tonen bij deze methode nog andere mooie resultaten aan, zowel bij de leerlingen als bij de leraren.

Voordelen bij de leerlingen zijn:

- verlaagde stress,
- verlaagd drugsmisbruik,
- verhoogde intelligentie,
- verbeterd geheugen,
- verbeterde leerprestaties.

Voordelen bij de leraren zijn:

- verlaagde stress,
- minder stressgerelateerde aandoeningen,
- verlaagde nervositeit,
- verhoogde creativiteit,
- verhoogde voldoening in het werk,
- verhoogde voldoening in relaties,
- verlaagde medische kosten.

Het proefproject ‘Een stiltemoment op school’, dat ik in vier scholen in Vlaanderen begeleidde, boekte ook heel positieve resultaten. De leerkrachten luisterden samen met de kinderen naar de verhalen op onze cd en bespraken de ervaringen met de kinderen, gevolgd door een activiteit. In dit boek stel ik een gelijksoortige aanpak voor. De leerkrachten vertelden me dat zij op een heel andere manier in contact kwamen met hun leerlingen en dat zij deze stiltemomenten zelf als luxemomenten ervoeren. Ook de overgrote meerderheid van de leerlingen wilde met

deze verhalen blijven werken. Ze voelden zich er goed bij en werden rustiger. Meer specifieke feedback over de ervaringen van de kinderen vind je in dit boek terug na elk verhaal.

Redenen genoeg dus om een plaats te geven aan rust en meditatie in jouw leven en in dat van je kinderen.

DE METHODE

Om je kind van een druk moment naar een stiltemoment te brengen is het belangrijk om een overgang te creëren die dicht bij de leefwereld van je kind aansluit.

Met gekruiste benen voor een kaars zitten of een Indiase mantra prevelen kan wel eens *fun* zijn voor even, maar het zal je kind niet altijd inspireren om er op langere termijn tijd voor te vrij maken. Darbij komt nog dat jij het je kind eerst allemaal zal moeten aanleren...

De verhalen in dit boek zijn in een taal geschreven die je kind begrijpt en het moeiteloos door zijn fantasie leidt. De verhalen geven een duidelijke begeleiding om je kind op een veilige manier tot rust te brengen. Zij geven je kind de mogelijkheid om zijn innerlijke wereld en ruimte te exploreren. In de opbouw van de verhalen wordt het stiltemoment stilaan groter. Je kind krijgt tegelijkertijd hulpmiddelen aangereikt om aan de slag te gaan met de aspecten die het in zichzelf ontdekt of de kwaliteiten die het wil ontwikkelen.

Door de innerlijke rust en het vertrouwen in de eigen innerlijke wereld en zijn unieke kwaliteiten te ondersteunen, geef je je kind de kans om zich te ontwikkelen tot een individu dat kan ontsnappen aan de vandaag alomtegenwoordige druk!

2. Rustpunten maken

Om dit avontuur samen met je kind of kinderen optimaal te kunnen starten is het belangrijk om bepaalde basisvoorwaarden te kennen. Ogenschijnlijk kleine details kunnen je kind gemakkelijker in een rusttoestand brengen en het verhaal en de thema's volledig tot hun recht laten komen.

HOUDING

Bij het begin van het verhaal staat telkens vermeld wat de beste houding is voor je kind om naar het verhaal te luisteren: liggen of zitten. Als voorlezer neem je het best een houding aan waarin je je ontspannen voelt. Wanneer je kind in zithouding naar de verhalen luistert, is het fijn om dezelfde houding aan te nemen. Je geeft het goede voorbeeld en tegelijkertijd kun je in het verhaal dezelfde rust ervaren als je kind.

Bij twee verhalen zijn de instructies voor de houding bijzonder belangrijk. Bij 'Leren ontspannen' wordt gevraagd om de rug in de matras te drukken en bij 'De ruimtecapsule' is de voeten de grond laten raken een belangrijk onderdeel van de oefening. Gebruik eventueel een kinderstoel of plaats een kussen onder de voeten van je kind als het zijn voeten niet ontspannen op de grond kan zetten. Alleen wanneer je kind inslaapmoeilijkheden heeft, kun je de tekst van het verhaal over 'De ruimtecapsule' aanpassen, zodat het kind in dezelfde houding kan inslapen.

Doorgaans zijn kinderen alerter wanneer ze zittend naar verhalen luisteren. 's Avonds zal een rustige stem en een langzaam tempo hen dan weer eerder gemakkelijker doen inslapen. Op zich is dat natuurlijk geen probleem, hoewel je zo wel minder bewust met de thema's kunt werken.

Zorg er steeds voor dat je kind zijn benen of armen niet kruist. De armen liggen gewoon losjes langs het lichaam, de benen liggen naast elkaar. Als

het verhaal een zithouding vraagt, let er dan op dat je kind met zijn voeten de grond kan raken.

Het hoofd is recht opgericht, zonder spanning van de nek. Ook de rug is recht en ontspannen. Hetzelfde geldt voor de schouders. Uit neurologisch onderzoek blijkt dat wanneer je hoofd naar beneden gericht is, je in een interne dialoog terechtkomt ('hoe lang zou het verhaal nog duren', 'wat zouden we straks eten'...) of in een bepaalde emotie ('ik voel me een beetje triest'). Zo is het moeilijk voor je kind om echt de draad van het verhaal te volgen en wordt het bovendien moe omdat het voortdurend zijn aandacht moet verleggen. Als je kind het hoofd recht houdt, is het vooral gericht op het auditieve, het luisteren dus.

Als deze basisvoorwaarden zijn vervuld, kun je er ook op toezien dat het gezicht van je kind ontspannen is, de tanden van elkaar zijn en de tong ontspannen tegen het gehemelte ligt.

En dan genieten!

SFEER

Sfeer is belangrijk. Iedereen heeft een overgang nodig om van een activiteit tot een rustpunt te kunnen komen. Een kort ritueeltje rond het voorleesmoment werkt niet alleen inspirerend voor je kind, maar geeft zijn hersenen ook een impuls om naar een andere hersengolflengte over te schakelen. Ik geef hieronder een paar tips mee, waarmee jij je dagelijkse ritueel kunt vormgeven.

Tijd

Het is belangrijk om een vast tijdstip voor verhalen uit te kiezen. Wat is het ideale tijdstip? Het tijdstip waarbij ook jij als ouder je goed voelt.

Als het mogelijk is om het even na schooltijd te doen, is dat heel mooi. Je geeft je kind even de kans om te ontladen en misschien wat fruit te eten. Voor het aan zijn huiswerk begint, kunnen jullie met de verhalen samen

wat *quality time* doorbrengen.

Lees liever niet net voor het eten, wanneer zijn maagje scheurt van de honger. Dit is niet bevorderlijk voor de concentratie. Net na het eten is ook niet optimaal, vertering heeft immers energie nodig.

Voor het slapengaan is een andere goede mogelijkheid, prima voor kinderen met inslaapmoeilijkheden. De meditatie geeft je kind ook een heel knus gevoel, zodat het zich in alle rust in dromenland kan laten wegglijden. Het enige nadeel is dat je kind misschien te vroeg in slaap dommelt. Mijn tweede zoon werd soms boos als hij merkte dat hij weer eens in slaap gevallen was. Hij had het avontuur gemist!

Plaats

Het is aan te bevelen de verhalen telkens in dezelfde ruimte voor te lezen, in de woonkamer of slaapkamer, in het gedempte licht van bijvoorbeeld een zoutkristal of een kaars. Het kan ook op een 'magisch' plekje in de tuin, op een bank bijvoorbeeld. Zorg er dan wel voor dat het warm genoeg is. Als je wat langer stilzit of ligt, koelt het lichaam snel af en zo vermindert ook de concentratie.

Kleding

In meditatieve kringen wordt vaak met bepaalde kleren een overgang gecreëerd.

Losse kleren zijn uiteraard aan te raden. Je kind zich laten omkleden na school vind ik ook een goede zaak. Zo legt hij samen met zijn kleren ook de schooldag weg. Je kunt bijvoorbeeld voorstellen om bij het vertelmoment altijd dezelfde kleren met een bepaalde kleurencombinatie aan te trekken. Maak het niet te ingewikkeld, plezier moet de leiddraad blijven.

Geuren

Bepaalde geuren kunnen ook een positieve uitwerking hebben. Traditioneel gezien wordt bij meditatie vaak wierook gebruikt, maar ook natuurlijke etherische oliën kunnen (met mate gebruikt) een heel positieve impuls geven. Rozenhout is een aangename geur die ook emoties

kan neutraliseren en dus ontspannend werkt, net als lavendel. Spijtig genoeg wordt rozenhout gewonnen uit een boom die uitsluitend voorkomt in het Amazonewoud. Als je deze olie gebruikt, doe dat dan bewust en spaarzaam. Bergamot zou een natuurlijk antidepressivum zijn. De zachte, citroenachtige geur bevordert in ieder geval de concentratie.

Muziek

Muziek op de achtergrond kan ten slotte een heel belangrijk onderdeel van het ritueel vormen. Op onze cd is de muziek aan elk verhaal aangepast om het kind zo optimaal mogelijk te ondersteunen in zijn concentratie en tegelijkertijd een ontspannend effect te genereren. Wanneer je zelf muziek uitkiest, neem dan per verhaal een muziekstuk dat je telkens opnieuw afspeelt wanneer je dat verhaal voorleest. Zorg dat het geen te ritmische muziek is. Bij het verhaal over de totemdieren kun je bijvoorbeeld traditionele muziek van indiaanse stammen uit Noord-Amerika gebruiken. Je kunt dan wel beter voor instrumentale fluitmuziek opteren, bijvoorbeeld, en niet voor rituele gezangen.

Zorg er ook steeds voor dat je kind zich veilig voelt met de muziek en dat de muziek genoeg gronding geeft: een middelmatig tempo met bas, drums of diepere tonen die op een zachte manier nadruk leggen. Als je bijvoorbeeld bij 'De ruimtecapsule' elektronische synthesizermuziek zou gebruiken, geef je je kind eerder een opstijgende impuls dan dat hij zich in contact voelt met de grond onder zijn voetjes.

Muziek heeft een heel grote impact op je zenuwstelsel. Het is dan ook belangrijk om er bewust mee om te gaan. Zowel op onze ingesproken als op de instrumentale Kristalan-cd's, hebben wij niet alleen harmonieus klinkende muziek gemaakt en opgenomen, we hebben met de grootste aandacht steeds gelet op de harmonie voor het hele lichaam en de geest.

DE ADEMHALING

Om tot rust te komen is de buikademhaling het meest aangewezen. In het verhaal 'Leren ontspannen' wordt de buikademhaling kort aangeleerd. Na dat verhaal geef ik meer uitleg over de ademhaling in het algemeen en de impact op onze gezondheid.

Let tijdens de verhalen regelmatig op de ademhaling van je kind. Soms gaan kinderen zo sterk op in het verhaal dat ze te oppervlakkig beginnen te ademen en dat ze zich nadien een beetje duizelig voelen. Hetzelfde gevoel kan opkomen wanneer ze te geforceerd diep proberen te ademen. Een ontspannen, rustige, natuurlijke ademhaling is de gouden middenweg.

De ademhaling levert je ook heel wat informatie over je kind op. Emoties kunnen gepaard gaan met een verandering in zijn ademhalingsritme. Dan is het zeker belangrijk om na het lezen met je kind over het verhaal te praten.

DE VOLGORDE VAN DE VERHALEN

De volgorde van de verhalen is belangrijk. In de eerste twee verhalen wordt de fantasie van je kind nog sterk aangesproken met zaken die heel nauw bij zijn leefwereld aansluiten: stenen en dieren.

'Leren ontspannen' is het enige verhaal dat los van de andere gebruikt kan worden. Oorspronkelijk maakte het deel uit van 'De engel', maar omdat vanuit de (para)medische sector regelmatig werd aangegeven dat het mooi zou zijn om kinderen puur lichamelijk te leren ontspannen, heb ik er een apart verhaal van gemaakt.

'De engel' is het meest meditatieve verhaal. Hoewel je misschien denkt dat het daarom eerder geschikt is voor wat oudere kinderen van tien tot twaalf jaar, krijg ik toch regelmatig heel mooie reacties van ouders van kleuters. Heel jonge kinderen gaan er natuurlijk op een andere, vaak spontanere manier mee om.

‘De ruimtecapsule’ vraagt wat meer innerlijke actie. Het is inderdaad een vrij technisch verhaal, maar wordt toch heel luchtig en fantasierijk gebracht.

Het langste verhaal is ‘Op reis in je lichaam’. Om hiermee optimaal aan de slag te kunnen gaan, moet je kind zijn concentratie gedurende een langere tijd kunnen behouden. Wat dit verhaal echter zo populair maakt is het feit dat er zoveel gebeurt. Bovendien staat op de luister-cd per verdieping andere muziek, zodat de aandacht telkens weer wordt aangesproken.

FREQUENTIE

In het punt ‘Zevenwekenplan’ suggereer ik een structuur om op optimale wijze de verhalen een plaats te geven in het leven van de ouder en het kind. De ervaring leert dat kinderen deze verhalen zelfs na vele malen voorlezen niet beu worden. Bij de voorlopige afronding van het proefproject op school vroeg het overgrote deel van de kinderen zelf om voort te werken met de verhalen.

Zoals bij elke sport of vaardigheid is het effect en het niveau van de rust dat het kind ondervindt afhankelijk van de regelmatige toepassing. Ook de hulpmiddelen in de verhalen worden efficiënter naarmate ze meer gebruikt worden. Om een continuïteit te kunnen verzekeren is één maal per week het minimum.

JE KIND OBSERVEREN

De verhalen in dit boek zijn ook een speelse manier om een heel mooi zicht te krijgen op de innerlijke leefwereld van je kind.

Met een aandachtige observatie tijdens het voorlezen kun je nauwgezet je tempo aanpassen en eventueel bijkomende suggesties doen, zodat je kind optimaal de rust en de wereld van het verhaal kan opnemen.

Zeker voor een verhaal dat je de eerste keren voorleest, is een laag leestempo belangrijk. Zo krijgt je kind de gelegenheid om alle nieuwe informatie in ervaring om te zetten. Als je tempo te snel is, zal je kind voornamelijk mentaal reageren.

Bij een verhaal dat al een aantal malen voorgelezen werd, kun je het decor sneller laten ontstaan of zelf elementen toevoegen, zodat het voorlezen een creatief gebeuren blijft en er tussen jou en je kind een uniek verhaal ontstaat.

Je kunt na het verhaal vanuit je observaties ook even toetsen wat je kind allemaal beleefd heeft. Als je bijvoorbeeld gezien hebt dat de ademhaling van je kind opmerkelijk veranderde, dat je kind veel meer begon te slikken of onrustig begon te bewegen, kan het belangrijk zijn om het onderwerp even opnieuw bespreekbaar te maken. Let erop dat je kind dat kan doen binnen het kader van het verhaal, zodat het niet de indruk krijgt dat het ondervraagd wordt.

De verhalen dienen om de innerlijke wereld van je kind te *openen*, niet om trauma's van welke aard dan ook *op te lossen*. De verhalen hebben wel degelijk een therapeutische achtergrond, maar het zijn geen therapeutische verhalen. Minder aangename gevoelens worden er niet uit de weg gegaan, maar elk verhaal eindigt positief en wordt degelijk afgerond. Mochten bij je kind werkelijk traumatische gebeurtenissen aan de oppervlakte komen, is het heel raadzaam om professionele hulp in te roepen.

Elk verhaal wordt gevolgd door een luik 'Eigen observaties'. Hierin zijn vragen opgenomen die je na het verhaal aan je kind kunt stellen en die je op die plek kunt invullen. De vragen brengen meteen het 'ervaringsverhaal' van je kind op gang. Het kan fijn zijn om bij een volgende voorleesbeurt elementen van deze ervaringen te integreren. Het is ook interessant om de evolutie bij je kind gade te slaan en het is heel plezierig om na een bepaalde tijd nog eens samen de antwoorden te lezen.

In het zevenwekenplan staan ook vragen voor de ouder, om jou de mogelijkheid te bieden ook jouw observaties en ervaringen neer te schrijven. Zo weet je, wanneer je later het verhaal herneemt, waarop je moet letten.

Maar laat ik je ook geruststellen! Misschien geef ik hier al zoveel details dat je je als voorlezer al bij voorbaat overrompeld voelt: 'Lieve help, moet ik met zoveel zaken tegelijkertijd rekening houden?'

Jij kent je kind en jij weet wat het nodig heeft. Begin eenvoudigweg met voorlezen. Later kun je nog terugvallen op mijn aanbevelingen om jouw ervaring nog rijker en completer te maken. Je zult merken dat de verhalen je kind onmiddellijk aanspreken en dat het je graag in zijn fantasiewereld uitnodigt. Je zult deze momenten van rust, die je samen vormgeeft, als iets heel bijzonders ervaren.

INTERACTIE MET JE KIND

Je vraagt je misschien af hoe je moet reageren als je kind het verhaal op een gegeven moment onderbreekt. Je zult merken dat in bepaalde verhalen het kind wat vroeger zijn ogen kan openen of reageren. Bij zulke passages heb ik aanbevelingen voor de voorlezer toegevoegd. Hierover meer in 'Aanbevelingen voor de voorlezer'.

Hoe dan ook, het is volkomen normaal dat je kind af en toe reageert. De verhalen openen immers zijn fantasiewereld. Je kind kan enthousiast zijn over zijn gelukssteen, verwonderd over zijn totemdier en ontroerd door zijn engel. Dit zijn allemaal normale reacties die kinderen ertoe kunnen leiden even de ogen te openen en iets te vertellen.

Blijf er steeds rustig bij en bevestig je kind in wat het ziet of beleeft: 'Fijn dat je steen zo bijzonder is' of 'wow, dat is wel een heel speciaal totemdier'. En breng het dan terug naar de innerlijke beleving: 'Goed, sluit nu je ogen maar weer, ga liggen of ga weer rustig zitten, dan kunnen we samen luisteren naar wat er nog gebeurt...'

Ook als je het verhaal moet onderbreken, omdat er iemand aanbelt bijvoorbeeld, is er geen probleem. Je vraagt je kind toch de ogen gesloten te houden en bij de beelden, gevoelens of geluiden van het verhaal te blijven, zodat je daarna rustig het verhaal kunt hernemen. Of je vraagt het eerst even zijn tenen en vingers te bewegen, zich goed te strekken en rustig zijn ogen te openen. En dan begin je het verhaal opnieuw op een geschikter moment.

AANBEVELINGEN VOOR DE VOORLEZER

In deze aanbevelingen geef ik zoveel mogelijk tips om je voorleesmoment met je kind heel speciaal te maken.

Het zijn zaken die ik zelf steeds heb toegepast in de therapeutische begeleiding van kinderen, en vaak ook volwassenen. Ik gebruik ze eveneens tijdens de opnames van onze ingesproken cd's.

De tips begeleiden je als voorlezer, zodat je moeiteloos door de verhaaltjes glijdt. Je kunt best deze tips doornemen voor je begint voor te lezen, zodat je in volledige overgave aan het voorleesmoment kan beginnen.

Zoals ik reeds aangaf, hebben de tips de bedoeling een verrijking aan te bieden, je hoeft je geen zorgen te maken op voorhand. De verhalen spreken voor zich.

3. De verhalen

INLEIDING

In dit hoofdstuk vind je de voorleesverhalen voor je kind, met een duidelijke en praktische begeleiding, zodat je zorgeloos samen met je kind tot rust kunt komen. De begeleiding bestaat uit zoveel mogelijk *tips & tricks* om maximaal plezier en tegelijkertijd een diepere zingeving te beleven, op maat van je kind en van jou, als ouder.

Zoals ik reeds aangaf, willen de tips voornamelijk een verrijking aanbieden, je hoeft je dus geen zorgen te maken op voorhand. De verhalen spreken voor zich.

De structuur van de begeleiding is bij elk verhaal dezelfde. Voor het verhaal begint, krijg je informatie over:

- de duur van het verhaal,
- de aangeraden houding voor je kind,
- de korte inhoud van het verhaal,
- het hoofdthema verwerkt in het verhaal,
- activiteiten voor een verdere beleving van het verhaal.

Dan volgt het verhaal zelf, begeleid met heel concrete aanbevelingen voor de voorlezer. Deze neem je natuurlijk het best vooraf door, zodat je daarna in volle overgave kunt voorlezen.

Het verhaal is ook duidelijk onderverdeeld in verschillende paragrafen, zodat je weet wanneer een belangrijk gegeven aan bod komt of afgerond is, wanneer je een rustpauze mag inlassen enzovoort. Op deze manier verloopt het voorlezen gemakkelijker, je vloeit er als het ware door.

Na elk verhaal krijg je telkens:

- een duidelijke uiteenzetting van *de thema's*. De bedoeling is om je nog beter in te lichten over thema's die belangrijk zijn voor de innerlijke ontwikkeling van je kind, vooral in de begeleiding naar ontspan-

ning. Ook voor jou als ouder vind je hier begeleidende oefeningen en informatie;

- *activiteiten*: wat kun je samen met je kind nog doen om de beleving van het verhaal te verdiepen?
- *feedback van kinderen* uit het proefproject en mijn therapeutische begeleidingen, reacties op de cd en ook de ervaringen van mijn eigen kinderen. Zo weet je wat je kunt verwachten of krijg je extra tips om met het thema te werken;
- *eigen observaties*: een plaats met vragen voor je kind, die jullie samen kunnen beantwoorden. Het geeft jou de gelegenheid om een gesprek over het verhaal op gang te brengen. De antwoorden kun je misschien integreren in een volgende voorleesbeurt. Het kan ook fijn zijn om de antwoorden later nog eens te bekijken.

Na de verhalen stel ik een concreet en duidelijk zevenwekenplan voor om met de verhalen aan de slag te gaan en tot een optimale rust en ontspanning te komen.

Vervolgens krijg je in het punt 'Een eigen verhaal maken' alle elementen aangereikt om zelf een verhaal op te bouwen. Voor jouw kind is dit natuurlijk de kers op de taart!

In het punt 'Rustig doorlopen' staan alle thema's van de verhalen nog eens netjes op een rij en geef ik aan of er een begeleide oefening is voorzien. Dit alles om je de gelegenheid te geven achteraf op een eenvoudige en rustige manier te vinden wat je zoekt.

Zoals je merkt, is dit boek er helemaal op gericht om dit speciale moment van samenzijn en ontspannen met je kind zo goed en gemakkelijk mogelijk te laten verlopen. Als je dat wilt, vind je hier ook de kans om het een moment van verdieping te laten zijn.

Veel plezier!

DE GELUKSSTEEN

Duurtijd: 15 minuten.

Houding: zitten of liggen.

Korte inhoud: je kind vindt in een prachtig landschap een wondermooie steen die het met het positieve in zijn leven in contact brengt en houdt.

Thema: positieve herinneringen verankeren, zodat ze positieve krachtbronnen worden.

Activiteiten na het verhaal: ja.

Het verhaal

Ga lekker ontspannen zitten of liggen, sluit zachtjes je ogen.

Geef je kind even de tijd om werkelijk comfortabel te zitten of liggen. Laat je kind een positie vinden waarin het een langere tijd kan zitten of liggen zonder te bewegen. Misschien is er nog wat gegiechel in het begin, maar naarmate jij rustig blijft, zal je kind je in deze rust volgen.

Stel je nu voor dat je in een prachtig landschap bent.

De zon schijnt zacht in een helderblauwe hemel, je hoort vogeltjes fluiten, een heerlijk windje streelt je lichaam.

Als je goed luistert, hoor je het geklater van een klein riviertje.

Je gaat op zoek, waar kan het zijn?

Hier worden de verschillende zintuiglijke kanalen aangesproken (zien, horen en voelen). Het is belangrijk dat je deze tekst niet al te snel uitspreekt en je kind de kans laat om zijn ervaring zintuiglijk om te zetten.

Wanneer je goed oplet, kun je opmerken in welk domein (zien, horen of voelen) je kind zich het meest thuis voelt. Zodra je dit weet, kun je later vanuit je eigen creativiteit bepaalde aspecten van het verhaal meer uitwerken tot beelden, gevoelens of geluiden.

En ja hoor, niet ver van jou vandaan, zie je een stroompje dat al kronkelend zijn weg vindt door het landschap. Het water is absoluut niet diep en je ziet mooie stenen liggen op de bodem, zo helder is het water.

Je gaat even aan de oever van het riviertje zitten en geniet van de zon en de zachte geluiden, die jou alsmaar rustiger maken. Je hebt een zalig gevoel.

Vertraag vanaf deze paragraaf je tempo nog meer. Je kind komt alsmaar dieper in de ervaring. Het decor, het informatieve gedeelte, is nu geïnstalleerd. Nu gaat het erom je kind geleidelijk aan tot rust te brengen. In deze rust krijgt de fantasie van het kind maximaal de kans om zich te ontplooien.

Maar omdat het zo lekker warm is, heb je ook wel eens zin om met je voeten in het water te gaan. Je trekt je schoenen en kousen uit en stapt heel voorzichtig in het water.

Eerst is het water wel even fris. Je ademt wat dieper en je wordt het al snel gewoon.

Zalig.

Je voelt de vormen van de verschillende stenen onder je voeten, het is als een massage. Het lijkt wel of je je voeten beter voelt, het kan zelfs zijn dat je voeten beginnen te tintelen, beweeg gerust je tenen als je er zin in hebt.

Af en toe schuif je wel eens van een steen, maar je doet je nooit pijn, want in dit stroompje liggen alleen van die mooie, gladde, ronde stenen.

Telkens als je zo plots even wegschuift, moet je lachen. Wat is het fijn om hier in het water rond te pletsen!

Er is geen probleem wanneer je kind effectief de tenen beweegt, wel integendeel.

Geef je kind de kans om ongeremd in de ervaring te gaan. Zeg gerust met gedempte stem: 'Beweeg ze maar gerust, hoor, wanneer je daar zin in hebt.' Zo haal je je kind niet uit zijn fantasie en maak jij nog meer deel uit van zijn ervaring.

Je krijgt ook zin om met de stenen te spelen en je neemt wat kleinere steentjes en gooit ze verder in het water. Het is prachtig om te zien wat voor mooie kringen er in het water komen, wanneer je de stenen erin gooit. Je hoort telkens een plons in het water en soms klettert er wel een steentje tegen een grotere steen.

Nu kom je tot de kern van het verhaal – het vinden van de steen – en daarom is het belangrijk om dit stuk tekst heel nadrukkelijk en langzaam uit te spreken. Je kind krijgt nu de kans om in zijn fantasie de steen volledig te vormen en te voelen. Laat een kleine pauze voor je aan de paragraaf begint.

Plots zie je niet ver van je voeten een heel bijzondere steen liggen. Zo'n mooie steen heb je nog nooit gezien, de kleuren, de vorm, wow! Je bukt je en neemt de steen in je handen, hij voelt koud maar heel zacht aan.

Je beslist om deze steen niet in het water te gooien. Je houdt hem bij je. Je gaat voorzichtig terug naar de kant en stapt uit het water. Je houdt je steen goed vast in je hand.

Je ziet een beetje verder een prachtige boom, waar je tegenaan kunt zitten.

Je zet je lekker tegen de stam van de boom. De zon schijnt nog steeds en je bedenkt plots dat het misschien wel fijn zou zijn voor de steen om het wat warmer te krijgen, na al die tijd in het koude water gelegen te hebben.

Je legt de steen op een mooi plaatsje in de zon en jij gaat weer tegen de boom zitten.

Je kunt je ogen niet van de steen afhouden, hij glinstert hoe langer hoe meer in de stralen van de zon.

Je hebt zolang in het water gespeeld en de zon is zo warm dat je je lichaam steeds zwaarder voelt worden. Je hoort hoe langer hoe minder de vogeltjes fluiten, je ogen vallen stilaan dicht en je valt zelig in slaap.

In jouw slaap begint de boom waar je tegenaan zit plots met jou te praten.

Hij heeft een heel diepe stem, alsof hij al heel erg oud is.

Hij zegt tegen jou: 'Weet jij dat de steen die jij in het riviertje gevonden hebt een heel bijzondere steen is? Hij is jouw gelukssteen. Telkens als je hem vastneemt, is het belangrijk dat je aan heel fijne dingen denkt, zoals bijvoorbeeld aan het moment dat je hem gevonden hebt, terwijl je aan het spelen was in het water.'

'Je kunt je ook voorstellen dat wanneer je deze steen in je handen voelt, je je heel sterk voelt, misschien voel je dan wel opnieuw je voeten tintelen, zoals voorheen.'

Eens je kind een echte gelukssteen heeft gevonden, kan het tijdens het verhaal de steen in zijn handen houden en effectief, zoals in de volgende paragraaf, de steen in zijn vuist, op zijn borst of tegen zijn buik houden.

‘Maar dat is niet alles. Als je je soms wel eens een beetje verdrietig voelt, mag je ook de steen in je hand nemen en hem in je vuist houden en deze vuist op je borst houden of tegen je buik. En dan vraag je aan de steen om jouw verdriet over te nemen en jou in de plaats daarvan fijne gedachten en mooie beelden te geven. En dat doet hij! Reken maar.’

‘Maar vergeet dan niet om daarna de steen een tijdje, al is het maar een paar minuten, onder stromend koud water te leggen, zodat hij jouw verdriet weer kan loslaten. Leg hem daarna terug in de zon. Je kunt hem ook ’s nachts buiten leggen wanneer het volle maan is. Dan wordt hij weer zo krachtig als voorheen...’

Plots voel je gekriebel op je neus van een vlieg die voorbijkomt en je bent weer wakker. Je ziet de steen glinsteren in de zon en denkt aan de wijze woorden van de oude boom.

Je neemt de steen in je hand en drukt hem zachtjes tegen je borst. Wat ben jij gelukkig met jouw prachtige gelukssteen! Je voelt de warmte en de kracht van de zon in jouw steen en het plezier van het spelen in het water. Je denkt aan alle fijne dingen die je al beleefd hebt.

Zo, nu is het tijd om dit magische landschap te verlaten en opnieuw de stoel waarop je zit, of het bed waarop je ligt te voelen.

Beweeg zachtjes je handen en voeten. Strek je eens goed, je kunt misschien eens geeuwen en dan kun je je ogen openen.

En als je een volgende keer eens in een bos bent of op een andere mooie plek, kijk toch eens goed rond, maar ga nooit zonder je mama of papa in een riviertje, zelfs als het water ondiep is.

Maar waar je ook bent, kijk goed rond, want voor iedereen bestaat er een gelukssteen.

De thema's in dit verhaal

Dit verhaal is de ideale instap voor jou en je kind om samen tot rust te komen. Het bevat veel elementen die nauw aansluiten bij de leef- en fantasiewereld van elk kind: in het water spelen, met stenen gooien, een boom die spreekt...

Alle kinderen zijn onmiddellijk mee met dit verhaal en toch is er via de suggesties in de tekst veel te ontdekken. Bovendien krijgt je kind ook duidelijk iets heel positiefs aangereikt.

Zien, horen en voelen

In de aanbevelingen schrijf ik bij de tweede paragraaf van het verhaal over de verschillende zintuiglijke kanalen van zien/horen/voelen die worden aangesproken. Normaalgezien heb je vijf zintuiglijke kanalen (zien, horen, voelen, ruiken en smaken) waarmee je de realiteit kunt waarnemen. Wanneer je door een ervaring gaat, kun je echter maar aandacht schenken aan enkele zintuiglijke aspecten van die ervaring. Als je over die ervaring spreekt, leg je meestal het accent op één of eventueel twee zintuiglijk aspecten. Zo begin je wat je ervaart van de realiteit te filteren.

Ik geef een voorbeeld: als een groep kinderen samen naar een pretpark gegaan is, spreken sommige kinderen over wat ze allemaal hebben gezien, de verschillende figuren die rondliepen in het park, hoe kleurrijk de attracties eruit zagen. Andere kinderen spreken over wat ze allemaal hebben uitgeroepen en gegild, de muziek die werd gespeeld. Nog anderen hebben het over de kriebels die ze in hun buik hebben gevoeld...

Als alle aspecten van de realiteit van het pretpark in het bewustzijn van onze kinderen zouden doordringen, zou dit een complete aanval op hun zenuwstelsel zijn. Onze kinderen zouden het gewoonweg niet kunnen verwerken. Daarom heeft ons bewustzijn een manier gevonden om de situatie meester te blijven, het filtert er gewoonweg bepaalde aspecten uit.

Vandaar is het natuurlijk heel interessant om te weten welk zintuiglijk kanaal primeert in de beleving van jouw kind: zien, horen of voelen? Als

je spreekt in de taal waarmee je kind de realiteit beleeft, zal het onmiddellijk veel sterker aangesproken worden door het verhaal. Als je kind primair alles via het gevoel beleeft en je blijft maar beelden gebruiken om je verhaal interessanter te maken, dan ben je de aandacht van je kind al kwijt nog voor je halfweg bent. Eens je weet welk kanaal het sterkst aanwezig is bij je kind, kun je, zodra het mee is in zijn gevoel, wel af en toe beelden en geluiden integreren, om zijn ervaringswereld wat ruimer te maken.

Hoe weet je nu welk zintuiglijk kanaal primeert in de ervaring van je kind?

Ten eerste door zijn taalgebruik: drukt je kind zich meer uit in beelden dan in gevoelens, of doen bepaalde uitspraken eerder een belletje rinkelen? Vraag je kind naar vakantieherinneringen of momenten in de sport die het zeer dierbaar zijn, en let eens op hoe het zich uitdrukt. Spreekt het over de kleurige vliegers op het strand (zien), de echo van zijn stem in de bergen (horen) of het vrije gevoel in zijn lichaam tijdens het duiken (voelen)? Spreekt het over de aanmoedigende blik van zijn coach (zien), het doordringende geluid van de fluit van de scheidsrechter (horen) of de soepelheid in zijn spieren: 'Ik kon blijven lopen, zonder mij moe te voelen'... (voelen, dus)?

Je kunt ook een en ander afleiden uit de stand van zijn hoofd als je je kind vraagt zich iets te herinneren. Als kinderen die primair visueel (zien) gericht zijn aan iets denken, hebben ze de neiging naar boven te kijken en te staren. Kinderen die auditief (horen) zijn ingesteld houden het hoofd gewoon rechtop. Kinderen die kinesthetisch (voelen) zijn ingesteld zijn geneigd naar beneden te kijken, links of rechts, naargelang ze links of rechtshandig zijn.

Er zijn nog andere aspecten die het primaire zintuiglijke kanaal aangeven, zoals de ademhaling, de tonaliteit, het tempo en zo meer, maar laten we het binnen deze context eenvoudig houden en ons vooral richten op de taal.

Mocht je trouwens het primaire zintuiglijke kanaal van je kind niet onmiddellijk kunnen achterhalen, maak je vooral geen zorgen! Het verhaal zelf benadert alles telkens weer vanuit de drie sterkste zintuiglijke kanalen. Je kind zal steeds opnieuw de draad oppikken.

Ankeren van positieve herinneringen

Er is natuurlijk nog meer aan de hand in dit verhaal. Je kind krijgt via dit verhaal ook iets bijzonder positiefs aangereikt: de gelukssteen.

Laten we dit nog eens van naderbij beschouwen. Het gaat om het bewust gebruiken van een proces dat je leven vaak onbewust beïnvloedt. Technisch gesproken staat de steen voor een 'anker'. Je leven is gevuld met ankers: prikkels die je krijgt vanuit de externe realiteit, de wereld buiten jezelf. Deze prikkels doen je denken aan of voeren je terug naar een gevoel, beeld of geluid, verbonden met een vroegere situatie en dan vooral met de innerlijke beleving van deze situatie.

Denk bijvoorbeeld eens aan de muziek tijdens de eerste dans met je partner. Het lied (auditieve prikkel) roept in heel andere omstandigheden bij jou misschien hetzelfde gevoel op. Hetzelfde gebeurt vaak met geuren. De geur van versgebakken koekjes of wafels (olfactorische geurprikkel) kan je terugvoeren naar je jeugdijaren bij je ouders of grootouders en die sfeer weer oproepen.

Dit verhaal wil je kind een externe bron aanbieden waaraan telkens bewust positieve herinneringen worden verbonden. Deze bron is tastbaar, je kind kan de steen in zijn hand nemen en is aanwezig wanneer je kind er behoefte aan heeft. De steen kan je kind in alle rust terugvoeren tot het positieve – dus tot zichzelf – en het op die manier helpen te ontsnappen aan de druk.

Op zich volstaan de suggesties in het verhaal. Aangezien je onbewust zo vaak ankers gebruikt, is je kind onmiddellijk mee met wat verteld wordt. Als je na het verhaal nog wilt werken met je kind aan de verankering van positieve herinneringen aan de steen, geef ik in wat volgt graag bijkomende suggesties. Maar onthoud één ding: hou het vooral

speels. Eens je dit effectief met je kind doet, zul je merken dat het vanzelf gaat.

Praktische tips bij het ankeren van positieve herinneringen:

Zien, horen en voelen

Wanneer je kind positieve zaken aan de steen toevertrouwt, is het belangrijk dat het in eerste instantie zijn sterkste primaire zintuiglijke kanaal gebruikt om de herinnering zo intens mogelijk opnieuw te beleven. Geef je kind hiervoor de tijd om vanuit rust alle elementen in zijn beeld, gevoel of vanuit zijn gehoor terug op te roepen.

Het auditieve element kan te maken hebben met wat een kind heeft gehoord van anderen in deze situatie, maar ook met wat het toen in zichzelf heeft gezegd. Denk maar aan sportmensen, die peptaal gebruiken om zich in een positieve innerlijke staat te brengen. Vaak zijn het heel banale dingen die een herinnering sterk kunnen kleuren, voeden of laten resoneren.

Vraag gerust door en ga in op details.

Zien: Waar was het? Wie was erbij? Welke kleren droeg je? Zie je het beeld heel groot voor jou? Is het helder? Zie je veel kleuren? Welke kleuren zie je het meest?

Horen: Wat hoorde je in de omgeving? Was het stil? Wat vond je fijn om te horen? Wat heb je tegen jezelf gezegd?

Voelen: Wat voelde je erbij? Voelde je je sterk? Had je het warm of koud? Hoe voelde je lichaam aan? Was je rustig vanbinnen? Kon je diep ademen?

En nogmaals, als je niet weet welk zintuiglijk kanaal primeert bij je kind, gebruik dan gewoon de verschillende vragen door elkaar.

Drukken

Wanneer het kind ook echt een steen in zijn hand heeft, laat het dan een

zekere druk uitoefenen op de steen, of laat het zich inbeelden dat het erin kan knijpen op het moment waarop de ervaring in al zijn intensiteit aanwezig is.

De druk, het gevoelsaspect, zorgt ervoor dat de positieve bron, de herinnering dus, op de steen wordt overgebracht. In principe is het zo dat wanneer je kind deze druk gedurende minstens eenentwintig seconden volhoudt, de overdracht van positieve gevoelens door zijn onderbewustzijn aanvaard wordt.

Maar geef je kind vooral alle tijd en gelegenheid om de overdracht van de positieve herinnering aan deze steen te voltrekken. Je kunt aan zijn lichaamshouding merken of dit effectief gebeurt. Misschien ademt het plots dieper, ontspannen zijn gelaatstrekken, of verschijnt er een glimlach op zijn gezicht. Het is zelfs mogelijk dat de gelaatskleur subtiel verandert, dat er een lichte bloes verschijnt.

Het is duidelijk dat hoe meer positieve ervaringen met de steen worden gedeeld, hoe krachtiger hij wordt. Je kunt je kind zelfs vragen of het de steen ziet oplichten of warmer voelt worden vanuit die kracht... Je kind ontwikkelt een heel persoonlijke relatie met de steen. Voor je kind krijgt deze steen een heel eigen leven. Dat is mooi om te zien.

Loslaten: tips voor je kind

In het verhaal wordt ook gezegd dat de steen gebruikt kan worden op een eventueel minder gemakkelijk moment, bij een klein of groot verdriet.

Maak aan je kind duidelijk dat de steen alleen gebruikt kan worden om deze minder aangename emoties los te laten, op voorwaarde dat hij voldoende opgeladen is met de positieve kracht van de ervaringen van je kind. Anders krijgt de steen een al te ambigu karakter: gaat het nu over positieve krachten delen of over negatieve gevoelens overnemen? Dit mag niet gebeuren. Het gaat wel degelijk om het verzamelen van positieve ervaringen.

Het leven is niet altijd even gemakkelijk. Je kunt spanning, verwarring of verdriet niet altijd uit de weg gaan. Daarom maken we gebruik van de mogelijkheid om deze minder positieve zaken aan de steen toe te ver-

trouwen, zoals een goed gesprek met iemand ook deugd kan doen.

Het is wel belangrijk dat je kind duidelijk ervaart dat de steen nadien ontdaan moet worden van negativiteit door hem met water te spoelen. Zo kan de steen, maar ook het kind, het minder aangename loslaten. De steen kan in al zijn kracht het verdriet aan, maar dient het ook weer los te laten, zodat hij zich daarna weer volledig op het positieve kan richten.

Op deze manier geef je je kind de kans om zorgen aan een externe bron toe te vertrouwen. Zo neemt het kind meteen al wat meer afstand. Door de steen te spoelen gaat het nog een stap verder, het leert effectief los te laten en zich opnieuw op het positieve te richten.

Als je kind visueel is ingesteld, kun je vragen hoe het kan zien dat de steen de negatieve gevoelens heeft losgelaten. Als je kind vanuit zijn tastzin reageert, laat het dan vertellen hoe de steen nu anders aanvoelt in zijn hand. Als het kind niet zeker is of het wel gelukt is, houd dan na enkele minuten spoelen op en laat de steen zich weer opladen op een speciaal plekje in de zon. Vraag nadien opnieuw aan het kind of de steen er goed uitziet of aanvoelt.

Het auditieve aspect komt hier minder aan bod. Je kunt natuurlijk altijd vragen of het kind kan horen aan de steen of alles in orde is, maar dit is minder evident. Vaak zal een auditief persoon in zijn ervaring hier visuele of tastaspecten betrekken.

Loslaten: tips voor volwassenen

Als volwassene blijf je vaak met heel wat minder aangename zaken zitten, die op den duur beginnen te wegen. Wanneer je kind zijn kleine verdrietjes of spanningen loslaat, kun jij zelf ook van de gelegenheid gebruik maken om de negatieve gevoelens even los te laten. Door je polsen eventjes onder stromend koud water te houden kan er heel wat stress van de dag wegvloeien. Ondersteun dit ook door je sterkste zintuiglijke kanaal te gebruiken.

Beeld je dan bijvoorbeeld in dat je spanning als modder van je polsen in de wastafel glijdt (zien). Je kunt je polsen alsmaar kouder voelen wor-

den en je algemene lichaamstemperatuur beïnvloed voelen: het vuur van de dag dooft uit (voelen).

Je kunt ook tegen jezelf zeggen (horen): 'Ik laat alle spanning los, met elke waterstraal die over mijn polsen stroomt, weet ik dat ik meer en meer loskom van de voorbije dag, zo kan ik mezelf opnieuw openstellen voor de komende activiteiten of gewoon tot rust en ontspanning komen.'

Tot slot

Je hoeft als ouder niet altijd te weten wat aan de steen wordt verteld. Het is belangrijk dat je kind autonoom leert om te gaan met de minder aangename zaken in het leven. Vrijuit vertellen aan een steen kan verlossend zijn voor een kind. Als je je kind erover laat vertellen, simpelweg met de beelden, gevoelens of geluiden van zijn eigen verhaal, verrijkt dit zeker jouw inzicht in zijn emotionele leefwereld. Eindig in ieder geval elk gesprek over dit verhaal met een positieve noot voor jou en je kind! Voor iedereen bestaat er een gelukssteen!

Activiteiten

Je kunt samen met je kind een wandeling maken in het bos en naar een gelukssteen zoeken. Een bepaalde vorm of tekening kan ertoe leiden dat je kind deze steen uitkiest als zijn gelukssteen.

Het komt wel eens voor dat een kind zich een steen in een bepaalde kleur heeft voorgesteld en dat het met een gewone kei geen voldoening neemt. Dan kun je naar een winkel gaan die knuffelstenen verkoopt. Dit zijn halfedelstenen in een gepolijste, gladde vorm, die zich ertoe lenen geknuffeld te worden. Sommigen zijn zelfs in een hartvorm verkrijgbaar. Vaak kun je in dit soort winkels ook wel terecht voor de betekenis of werking van deze stenen. Dit kan nog extra betekenis toevoegen voor het kind.

De ervaring leert echter dat kinderen meestal een doodgewone kei kiezen, die door hun eigen ervaring extra speciaal wordt. Als je een fantastische vakantie hebt beleefd en je vindt in die omgeving samen een kei,

veranker je natuurlijk al meteen de positieve ervaring van de vakantie!

Je kunt in de woonkamer, in de slaapkamer van je kind, op het terras of in de tuin een speciaal plaatsje voor de steen reserveren, waar hij kan stralen in al zijn pracht. Het is belangrijk dat deze plek in het gezichtsveld van je kind ligt, waardoor je kind telkens weer wordt herinnerd aan alle positieve krachtbronnen. Je kind kan natuurlijk ook de steen op zak steken. Als het thuiskomt of gaat slapen, kan het telkens weer de steen op zijn speciale plek leggen.

Als je achteraf met je kind over het verhaal zelf spreekt, vraag dan heel specifiek naar bepaalde onderdelen van het verhaal, zelfs onderdelen die op zich niet zo belangrijk zijn, maar die in de beleving van je kind zelf wel zinvol kunnen zijn. Bijvoorbeeld, hoe was het in het water? Was het koud in het begin? Zag je de oude boom onmiddellijk staan? Was hij groot? Hoorde je de vogels fluiten in de omgeving of andere geluiden in de verte? En niet te vergeten: hoe zag jouw steen eruit, hoe voelde hij aan?

Kinderen hebben meestal een totaalbeleving, die ze achteraf meestal moeilijk in één keer kunnen vertellen. Zodra je in hun fantasie meegaat en het heel speels en kleurrijk aanpakt, hebben ze meestal een waterval van woorden. Als je het met verschillende kinderen tegelijk doet, worden de verhalen alsmaar spectaculairder.

Vraag ook heel specifiek wat je kind voelt in zijn lichaam. Kinderen zijn vaak al jong vervreemd van hun lichaam en het is belangrijk dat ze leren registreren wat er zich daar afspeelt. Voor de hormonen je kind parten beginnen te spelen, is het belangrijk dat je kind een bepaald referentiekader creëert in zijn lichaam. Zo wordt het een bewuster individu dat later niet eerst een maagzweer moet ontwikkelen om te beseffen dat het onder stress staat.

Je kunt bijvoorbeeld vragen wat je kind voelt als het al die positieve zaken toevertrouwt aan de steen. Waar voelt je kind de kracht, de warmte in

zijn lichaam? Voelt het zich groter, vrijer? Wanneer je kind dit kan ontdekken, maakt het de ervaring nog sterker en krijgt het een referentie als het ooit voor een bepaalde keuze komt te staan en op basis van zijn gevoel moet beslissen wat het wil doen.

Als je het verhaal een volgende keer voorleest, kun je vragen of je kind dezelfde of andere beelden heeft gezien, andere zaken heeft gevoeld... Meestal blijkt het elke keer opnieuw andere ervaringen op te leveren en dat maakt het zo boeiend. Kinderen vragen heel snel zelf om het verhaal opnieuw te kunnen beluisteren. Dit wordt een speciaal moment tussen jullie beiden.

Feedback van kinderen

Dit zijn enkele reacties uit het proefproject 'Een stiltemoment op school':

'Het landschap was heel mooi en groen en daar word ik rustig van.'

'Ik heb eekhoorns en vlinders gezien en in de verte waren er boerderijtjes.'

'De steen is driehoekig van vorm en heeft alle kleuren van de regenboog.'

Sommige leerlingen zagen een steen in de vorm van een bloem, andere in de vorm van een knuffel. Er waren kinderen die vertelden dat hun steen van goud was. Een kind zei dat de steen de vorm had van de eerste letter van zijn naam.

Enkele positieve herinneringen die werden verankerd waren:

- spelen bij voetbalclub 'Lierse',
- de eerste keer kunnen zwemmen en fietsen,
- de geboorte van een zusje,
- vakantieherinneringen.

Er waren kinderen die de steen tegen hun voorhoofd hielden om hun verdriet weg te nemen. Sommigen gingen in de tuin of op hun kamer zitten om de positieve herinneringen in de steen te verankeren. Er waren kinderen die vertelden dat zij na het overlijden van hun huisdier, een ruzie met een vriendje of een slechte toets de steen vasthielden en dat hij hen weer blij gemaakt had.

Eigen observaties

Hieronder vermeld ik enkele vragen die je kunt stellen aan je kind. Je zult merken dat ze het gesprek heel snel op gang brengen. Het is altijd leuk om achteraf de antwoorden samen nog eens te lezen. Het brengt alle plezier van de ervaring terug. Maar voel jullie ook vrij om deze ruimte te gebruiken om allerlei elementen op te schrijven die in jullie ervaring belangrijk zijn en die ik misschien niet heb aangehaald.

Hoe ziet jouw gelukssteen eruit?

Welke positieve herinneringen heb je aan je gelukssteen toevertrouwd?

Heb je een speciaal plekje voor je gelukssteen?

Wanneer gebruik je je gelukssteen het liefst?

Is er nog iets speciaals dat je wilt vermelden?

In een notendop

Dit verhaal is de meest geschikte instap, omdat het heel fantasierijk is en sterk aansluit bij de leefwereld van kinderen, die (en zeker de jongens) altijd wel hun zakken vol met steentjes hebben. De meeste kinderen vinden dit een heel mooi verhaal en worden er echt rustiger van.

TOTEMDIEREN

Duurtijd: 15 minuten.

Houding: liggen.

Korte inhoud: een indiaan leert je kind zijn totemdier kennen. Dit totemdier kan het kind in bepaalde situaties beschermen of helpen.

Thema: met een dier als inspiratiebron kun je bepaalde kwaliteiten, vaardigheden en talenten in jezelf stimuleren.

Activiteiten na het verhaal: ja.

Het verhaal

Ga lekker liggen in je bed, op een zetel of bank. Zorg ervoor dat je het aangenaam warm hebt, leg je handen naast je lichaam en je voeten naast elkaar.

Adem rustig en sluit zachtjes je ogen.

Stel je voor dat je plots in een magisch landschap bent.

Alles rondom jou is wonderbaarlijk mooi en bijzonder.

De bomen, het gras, de hemel heb je nog nooit op deze manier gezien.

Alles heeft een speciale, intense kleur, diep groen, helderblauw, de zon schijnt aan de horizon.

Plots, als uit het niets, hoor je het geluid van een paard dat achter jou komt aangelopperen.

Je draait je om en je ziet een indiaan op een prachtige schimmel naar jou toe komen.

Hij heeft lang zwart haar dat wappert in de wind en hij draagt heel kleurrijke kleren.

Hij glimlacht en wuift naar jou en zegt dat je niet bang hoeft te zijn, hij komt met alleen goede bedoelingen. Hij maakt zijn paard vast aan een boom en komt naar je toe.

Las hier een eerste pauzemoment in, je kind heeft al heel wat informatie gekregen om in zijn fantasie om te zetten. Als je merkt dat je kind helemaal mee is en een beetje opgewonden reageert op de ontmoeting met de indiaan, zeg dan met gedempte stem: 'En jij voelt je ondertussen stilaan rustiger worden, adem maar eens heel diep. Goed zo.'

De indiaan vraagt of hij naast jou op het gras mag komen zitten en of je zin hebt om nieuwe dingen te leren. Het gaat over de kracht van de totemdieren.

Voor de indianen zijn de natuur, de aarde – zij noemen haar 'Moeder Aarde' – en alles wat erop leeft heel belangrijk. Voor hen is een steen niet zomaar een steen, een boom niet zomaar een boom en een dier niet zomaar een dier. Alles uit de natuur vinden zij speciaal, zij hebben er veel respect voor en vinden ook dat wij mensen veel kunnen leren van de natuur en de dieren.

Ook hier moet je even pauzeren, zodat je kind kan mijmeren over wat het betekent om zoveel respect te hebben voor de natuur. Het begrijpt na het vorige verhaal ook zelf wel dat een steen niet zomaar een steen is en wordt zo weer even herinnerd aan zijn 'gelukssteen'.

Hij gaat naast jou in kleermakerszit zitten en zegt dat volgens de indianen de dieren speciale krachten hebben en dat het belangrijk is om deze krachten te kennen. Soms zijn mensen bang van bepaalde dieren, maar toch kunnen zij ons in onze dromen veel vertellen, zaken waarmee we ons beter voelen, wanneer we wakker worden.

De indianen geloven ook dat bepaalde dieren ons kunnen beschermen of helpen. Zij noemen die dieren 'totemdieren'.

Door hier even te pauzeren kan je kind in zichzelf al even overleggen op welk gebied het bescherming of hulp nodig heeft. Het is verbijsterend hoezeer kinderen op zoek zijn naar bescherming. Dit blijkt telkens weer uit hun feedback. Ook dit heeft te maken met ontsnappen aan de druk.

Hij vertelt dat de totemdieren voor iedereen een andere betekenis kunnen hebben en dat het belangrijk is dat je erachter komt wat een dier speciaal voor jou betekent. Dat dier kan jou dan in bepaalde situaties helpen.

Bij de eerste lezing is deze 'andere' betekenis nog niet belangrijk. Later wel. Vermijd dat dit verhaal een al te mentaal proces wordt: 'dit' dier heeft 'deze' betekenis. Het is eerder de bedoeling om het creatieve vermogen van je kind te prikkelen en dat leidt vaak tot ongewoon originele en soms hilarische betekenissen.

De indiaan vertelt verder en zegt: 'Stel dat je op zeker moment een arend als totemdier hebt. De kracht van een arend kan voor jou betekenen dat je heel ver kunt zien. Als de arend jouw totemdier is, kun je misschien een prent of een poster van een arend in je kamer ophangen.

Stel nu dat je iets verloren hebt in een speeltuin, een truitje of iets dergelijks, dan kun je even je ogen sluiten en vragen aan je totemdier, door er gewoon aan te denken, om jou met arendsogen in de omgeving te laten kijken, zodat je je truitje kunt terugvinden.'

Hij geeft nog voorbeelden:

'een beer kan voor iemand kracht betekenen, voor iemand anders misschien bescherming;

een wolf kan een heel wijs dier zijn dat de weg wijst;

een dolfijn kan betekenen dat het belangrijk is dat je niet vergeet te spelen en plezier te maken, voor anderen kan de kracht van de dolfijn hel-

pen om over bepaalde dingen te praten.

En er zijn nog zoveel andere dieren: de eekhoorn, de schildpad, het hert, de tijger, maar ook de kikker, het paard en de kat.'

Dit is een hele brok informatie, geef je kind dan ook extra tijd en de gelegenheid om zich af te vragen tot welk totemdier het zich het meest aangetrokken voelt. Vanaf de volgende passage moet je tempo ook uitdrukkelijk trager worden.

Hij vraagt of je even je ogen wilt sluiten.

En zegt dan: 'Stel je nu voor dat in dit prachtige landschap, vanuit de verte, een dier naar je toekomt. Laat het maar gewoon gebeuren, je hoeft niets te doen, stel je alleen maar voor dat vanuit de verte een dier naar je toekomt. Geef het maar even de tijd.'

'Het kan komen aanstappen, naar je toevliegen, op eender welke manier kan het naar je toekomen. Laat het gewoon gebeuren.'

'Kijk goed, je hoeft niet bang te zijn, want totemdieren hebben het altijd goed met je voor, ze willen je helpen. Laat het dier stilaan dichterbij jou komen, zodat je het goed kunt bekijken.'

'Hoe ziet het eruit? Is het groot of is het klein? Welke kleur of kleuren heeft het? Heeft jouw dier soms een bepaalde geur? Maakt het geluiden? Kun je al goed zien welk dier het is?'

Als je het dominante zintuiglijke kanaal van je kind kent, kun je in deze passages vanuit je eigen creativiteit heel wat zaken toevoegen.

'Als het dier dicht genoeg is, vraag het dan om rond te draaien, zodat je het helemaal goed kunt zien, van alle kanten.'

Vraag dan aan het dier, dat op dit moment jouw totemdier is, wat het voor jou betekent.'

'Welke les komt het jou leren?'

'Waarmee komt het jou helpen?'

'Wat heb jij van het totemdier in bepaalde situaties nodig?'

Tussen deze drie laatste zinnen moet je wat tijd laten en eventueel goed opletten welke bewoording het meeste effect heeft op je kind. Als je dit te weten komt, herhaal dan eventueel de vraag. Als je kind onrustig wordt, benadruk dan dat het de dingen gewoon kan laten gebeuren. Als het niet zo gemakkelijk is om te weten te komen wat het dier je kind komt leren, wordt het een volgende keer wel duidelijk en benadruk: 'Blijf rustig ademen, heel rustig'. Zorg vooral dat jij als ouder deze rust overbrengt, dan komt het geloofwaardig over.

'En ja hoor, geef jouw totemdier even de kans om te antwoorden. Totem dieren hebben speciale krachten, sommige kunnen gewoonweg praten, anderen geven hun gedachten door, zodat jij plots weet wat ze jou willen zeggen.'

'Als je wilt, kun je even je totemdier aaien of zelfs een knuffel geven. Maar als jij je er op dit moment niet goed bij voelt, kun je gewoon op een afstand met het dier praten. Doe maar waar jij je op dit moment goed bij voelt.'

'Bedank in ieder geval je totemdier dat het speciaal voor jou is gekomen en dat het er altijd is om jou te helpen, als je het nodig hebt.'

‘Neem nog even de tijd voor jullie beidjes... misschien wil het jou op dit moment al wat dingen leren. Laat maar gebeuren.’

Laat ook hier weer extra tijd. Let op de subtiele veranderingen in de lichaamshouding van je kind. Dit kunnen soms kleine spiertrekkingen zijn, een gelaatsuitdrukking, oogbewegingen, iets in de ademhaling. Zodra je opmerkt dat er opnieuw een diepere rust is, merkbaar aan een diepere zucht of geeuw, kun je rustig verder gaan. Het is perfect normaal dat je de eerste keren wat moeite hebt om deze subtiele veranderingen op te merken. Naarmate je dit meer doet, is het werkelijk mooi om te zien wat er allemaal gebeurt.

‘En dan... is het stilaan tijd om afscheid te nemen.

Neem afscheid van je totemdier en je zult zien, het stapt of vliegt terug in de richting waarvan het gekomen is.

Maar vergeet niet, je kunt altijd naar deze magische plek terugkeren, wanneer je even rustig bent en gewoon je ogen sluit. En dan kun je opnieuw dit (of een ander) totemdier zien, voelen, ruiken, horen.’

‘Strek je maar even’, zegt de indiaan, ‘en open je ogen.’ Je was bijna vergeten dat hij de hele tijd bij jou was gebleven.

Dit is al een eerste afronding binnen het verhaal om je kind de gelegenheid te geven om heel geleidelijk aan vanuit zijn fantasie, die soms heel diep kan inwerken, terug te keren tot zijn waakbewustzijn. Sommige kinderen zullen op dit moment meteen hun ogen openen. Zeg dan gewoonweg met een gedempte stem: ‘Ssst, hou je ogen nog maar even dicht, straks mag je ze weer open doen.’

Je kunt bijna niet geloven wat je net hebt beleefd, dat was wel heel speciaal, je geeft een hand aan de indiaan om hem te bedanken. Hij glimlacht.

‘Ja,’ zegt hij, ‘nu is het ook voor mij weer tijd om te vertrekken, fijn om jou ontmoet te hebben!’ Hij maakt zijn paard los en vertrekt, met zijn lange, zwarte haar wapperend in de wind.

Haal dan nog even diep adem. Neem nog even de magische kracht van het landschap in je op en kom dan langzaam terug naar je bed, zetel of bank.

Beweeg zachtjes je vingers, je tenen, geeuw eens goed, strek je.

Word weer fris wakker en weet dat je steeds de kracht van je totemdier bij jou hebt!

De thema's in dit verhaal

Er wordt momenteel heel wat onderzoek gedaan naar de werking van onze hersenen. De informatie die via onze vijf zintuigen binnenkomt bedraagt ongeveer 400 miljard bits per seconde. Volgens onderzoekers dringen daarvan maar ongeveer 2000 bits tot ons bewustzijn door. Er vindt dus een sterke selectie plaats op niveau van onze waarneming. De gevolgen daarvan voor ons eigen functioneren zijn een boeiend gegeven. We zouden kunnen stellen dat we vaak zien wat we willen zien, met alle gevolgen van dien. Een stuk van de realiteit dringt gewoonweg niet tot ons bewustzijn door.

Op een ander niveau wordt nog een selectie doorgevoerd. Wij hebben allemaal onze talenten en aanleg, maar toch blijkt dat wij maar een klein percentage van onze mogelijkheden gebruiken. Ons onderbewustzijn blijkt een vat van oneindige mogelijkheden te zijn, maar ons bewustzijn pikt ook hier heel spaarzaam slechts enkele elementen van op. Deze selectie gebeurt onder meer onder invloed van onze sterkste rolmodellen.

Rolmodellen

Rolmodellen en het kopiëren van hun gedrag zijn een belangrijke motor voor de ontwikkeling van elk kind. De eerste rolmodellen zijn natuurlijk je ouders, van wie je bewust en onbewust heel wat patronen overneemt.