

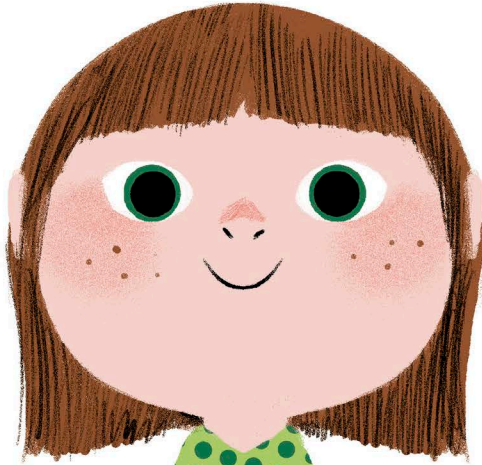
Eline Snel

wereldwijd
meer dan
900.000 exx.
verkocht

STIL ZITTEN

ALS EEN KIKKER

Voorwoord Jon Kabat-Zinn



Met 11
downloads



Mindfulness
voor kinderen (5-12 jaar)
en hun ouders



Eline Snel

STILZITTEN ALS EEN KIKKER

*Mindfulness voor
kinderen (5-12 jaar)
en hun ouders*

Vijfentwintigste druk



Met 11 downloads bij het boek.

Informatie over de downloads staat op p. 146 van dit boek.

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



INHOUD

Voorwoord (Jon Kabat-Zinn)	11
1. Inleiding	21
Als je lijf wil slapen en je hoofd nog niet	21
Wat is mindfulness?	23
Waarom mindfulness met kinderen?	24
Jong geleerd is oud gedaan	26
Voor welke kinderen zijn mindfulness- oefeningen geschikt?	27
2. De mindful ouder	31
Je kunt de golven niet tegenhouden	32
Leren surfen.....	34
Surfen door vallen en opstaan	36
Acceptatie, aanwezigheid en begrip	37
Aan de slag, maar hoe?	41
Tips bij het oefenen met de downloads.....	44

3. Aandacht begint bij de adem	47
Aandacht voor de adem kan helpen	48
Met de aandacht van een kikker.....	52
Tips en aanbevelingen.....	53
Tips voor thuis	56
4. Het trainen van de aandachtspier	59
Ik kom van Mars.....	60
Open waarnemen.....	63
Tips voor thuis	64
5. Uit je hoofd in je lijf	69
Luisteren naar de signalen van je lijf.....	71
Grenzen	73
Doe eens rustig, ontspan je eens.....	76
Tips voor thuis	80
6. Storm op komst	83
Wat voor weer is het vanbinnen?.....	84
Het persoonlijk weerbericht.....	88
Tips voor thuis	90
7. Omgaan met lastige gevoelens	93
Lastige gevoelens bestaan niet.....	95
De baas over boosheid.....	99
In en uit de draaikolk.....	101
Tips voor thuis	102

8. De piekerfabriek	105
Wat zijn gedachten eigenlijk?.....	107
Heeft de piekerfabriek wel eens pauze?	
Kun je je gedachten stilzetten?	108
Observeren van gedachten	109
Waar pieker jij wel eens over?.....	110
Tips voor thuis	112
9. Aardig zijn is leuk	115
Helpt terugvechten?	118
Het verhaal van de slang	118
Aardig zijn kun je oefenen	119
Tips voor thuis	123
10. Geduld, vertrouwen en loslaten	127
Waar gaat het verlangen om?	128
De binnenbios	129
In beeld brengen van een hartenwens.....	131
Geduld, vertrouwen en loslaten	132
Loslaten	136
Het verhaal van de jongen die wilde surfen.....	136
Literatuur	141
Dank.....	143
Over de auteur.....	145
Oefeningen om te downloaden.....	147

1

INLEIDING

Als je lijf wil slapen en je hoofd nog niet, wat doe je dan?

Mijn dochter van vijf kwam steevast moeilijk in slaap. Op jonge leeftijd vroeg ze vaak: 'Als je lijf wil slapen en je hoofd nog niet, waar haal jij dan je slaap vandaan?' Om tien uur 's avonds sliep ze soms nog niet. Ze werd doodmoe. Ik trouwens ook. Ze bleef maar uit bed komen. Gedachten over van alles en nog wat spookten door haar hoofd, vertelden haar de meest wilde verhalen die haar wakker hielden. Over Tim die ineens niet meer met haar wilde spelen. Over de goudvis die plotseling op z'n ruggetje in de vissenkom dreef. Over

dat ze 'dacht' dat er iemand onder haar bed lag die haar vast en zeker wilde vermoorden. Ontspanningsoefeningen, verhaaltjes, een warm bad, geïrriteerd zeggen dat ze nu 'gewoon moest gaan slapen net als iedereen' – niets hielp. Tot ik erachter kwam dat als ze wat minder luisterde naar de steeds opkomende piekergedachten en ze langzaam haar aandacht vanuit haar hoofd naar haar buik liet zakken, zij eindelijk tot rust kwam. In haar buik zaten geen gedachten. Daar was de adem, die als een zachte deining haar buik steeds een beetje in beweging bracht. Een rustgevende beweging. Een beweging die haar langzaam in slaap wiegde.

Mijn dochter is nu 25 en ze gebruikt de oefening nog vaak. Zo'n eenvoudige oefening helpt om uit je hoofd in je buik te komen. Daar waar je gedachten geen invloed meer hebben. Daar waar het stil en rustig is.

Mindfulness, of bewuste, vriendelijke aandacht, helpt niet alleen bij kinderen. Ook ouders vinden het fijn om een techniek te kennen waarmee je los kunt komen van de doorgaande gedachtestroom. Gedachten stoppen niet. Je kunt alleen maar zelf stoppen met erop in te gaan. Stoppen met ernaar te luisteren.

Deze oefening was de eerste mindfulness-oefening die we samen deden. Er zouden nog



aardig wat volgen. De hele oefening kun je downloaden. Kinderen vinden het fijn om de oefening vlak voor het slapen gaan te doen.

Wat is mindfulness?

Mindfulness is eigenlijk niets anders dan bewust aanwezig zijn. Vanuit een open en vriendelijke houding willen begrijpen wat er aan de hand is. Zonder te oordelen, dingen te negeren of meegesleept worden in de drukte van alledag ben je hier aanwezig in dit moment (wat iets anders is dan denken over dit moment).

Als je aanwezig bent bij het opstaan, de boodschappen, de liefste glimlach van je kinderen, grote en kleine conflicten, ben je niet ergens anders met je aandacht, dan ben je hier. Zo spaar je energie en merk je wat er gebeurt terwijl het gebeurt. Door dit bewust en vriendelijk aanwezig zijn ontstaan veranderingen in gedrag en in de houding naar jezelf en je kinderen. Min of meer vanzelf. Van binnenuit, zonder iets te doen.

Mindfulness is de zon ervaren op je huid. Zoute druppels voelen biggelen langs je wang. De irritatie voelen in je lijf. De vrolijkheid én de narigheid ervaren op het moment dat die er zijn. Zonder er iets mee te hoeven doen, meteen te reageren of te uiten wat je er allemaal van vindt. Mindfulness

is vriendelijk aanwezig zijn bij wat er nu is. Elk moment.

Waarom mindfulness met kinderen?

Mindfulness met kinderen voldoet aan de grote behoefte van kinderen en ouders om fysiek en geestelijk tot rust te komen in de veeleisende tijd waarin we leven. Maar rust alleen is niet genoeg. In 2008, 2009 en 2010 heb ik een mindfulnessstraining voor kinderen op school ontwikkeld. De training heet 'Aandacht werkt!' Zij is gebaseerd op de achtweeke mindfulnessstraining voor volwassenen zoals eerder ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn. Aan de pilots die ik gaf om de training te kunnen ontwikkelen deden driehonderd kinderen, twaalf leerkrachten en vijf scholen mee. Acht weken lang. Elke week een halfuur en elke dag tien minuten een verdiepingles. Dit laatste het hele jaar door. Kinderen en leerkrachten zijn enthousiast en merken effecten zoals meer rust in de klas, betere concentratie en meer openheid. Kinderen worden aardiger voor zichzelf en anderen; ze krijgen meer zelfvertrouwen en hebben minder snel een oordeel klaar.

Van veel ouders kreeg ik de vraag of er ook een boek was met oefeningen waar de kinderen thuis verder mee konden als ze de training hadden



gedaan. Nee, ik had wel een handboek voor leerkrachten, therapeuten en trainers geschreven, maar nog niet voor ouders.

Nu is dat boek er.

Jong geleerd is oud gedaan

Kinderen zijn van nature nieuwsgierig en onderzoekend van geest. Ze willen weten. Ze staan makkelijk in contact met dit moment. Ze zijn goed in aandachtig zijn. Maar kinderen hebben het vaak te druk, net als volwassenen. Ze zijn moe, snel afgeleid, onrustig. Veel kinderen doen te veel en 'zijn' te weinig. Worden al groot voordat ze echt klein geweest zijn. Sociaal, emotioneel, in het gezin, op school: kinderen hebben soms wel tien ballen in de lucht. Tel hierbij nog eens op wat ze allemaal moeten leren en onthouden. Het is veel. De 'aanknop' doet het wel, maar waar zit de 'pauzeknop'?

Door te oefenen in aandacht en bewust aanwezig zijn leren kinderen even te stoppen, op adem te komen en te voelen wat ze nodig hebben op dit moment. Zo komen ze uit de automatische piloot. Ze laten impulsen meer voor wat ze zijn en ze leren ook accepteren dat er dingen in het leven zijn die helemaal niet fijn of cool zijn. Ze leren er aandacht aan geven. Heel vriendelijke aandacht. Ze leren niets weg te hoeven stoppen. Hierdoor

ontstaat begrip voor hun eigen binnenwereld en ook voor die van anderen.

Door als kind kwaliteiten als aandacht, geduld, vertrouwen en acceptatie te ervaren, kunnen ze die later zelf ook doorgeven aan hun eigen kinderen. Zo wordt het een cirkel van bewuste aandacht geven, ontvangen en doorgeven. Los van gisteren, vrij van morgen. Zo staan je kinderen stevig in het NU. Als een jonge boom. Met veel ruimte om te groeien en zichzelf te mogen zijn. Jong geleerd is oud gedaan.

Voor welke kinderen zijn mindfulnessoefeningen geschikt?

Mindfulnessoefeningen zijn geschikt voor elk kind van vijf tot twaalf dat het fijn vindt zijn hoofd vol gedachten tot rust te brengen, gevoelens wil voelen en leren begrijpen, en zich beter wil leren concentreren. Ze zijn ook geschikt voor elk kind dat behoefte heeft aan zelfvertrouwen en te mogen zijn zoals hij is. Veel kinderen zijn behoorlijk onzeker over zichzelf, vinden zichzelf niet goed of niet leuk genoeg. Ze piekeren, worstelen met hun zelfbeeld en reageren hierop met zich terug te trekken of juist op te vallen, met pleasen of alleen aan zichzelf te denken; met pesten of stoer doen. Ze raken verstrikt in houdingen die iets op lijken te leveren.

Zijn de oefeningen ook geschikt voor kinderen met ADHD, dyslexie en aan autisme verwante stoornissen? Ja, de meeste kinderen vinden de oefeningen bijzonder fijn. De oefeningen zijn natuurlijk geen remedie tegen aandoeningen. Mindfulness is in die zin geen behandeling. Kinderen leren door mindfulness wel anders omgaan met klachten of problemen die er nu eenmaal zijn (zoals storm in je hoofd, steeds maar ‘moeten bewegen’ of meteen ‘doen wat je denkt’).