

## Mindfulness voor je kids

*Dit boek is opgedragen aan ...*  
*Aaron, Elias, Josephine en Anastasia*  
*Barbara en Martijn*  
*Matisse en Gilles*  
*Noortje en Marit*

*En alle kinderen van deze wereld!*

# Mindfulness voor je kids

David Dewulf, Berti Persoons  
en Veronique Benoit

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagfoto: Corbis

Omslagontwerp: Studio Lannoo

Vormgeving binnenwerk: Catherine Dal

Illustraties: Philippe Decaluwé

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2009

D/2009/45/600 – NUR 770

ISBN 978-90-209-8608-2

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

Woord vooraf	7
Inleiding	8
<i>Mindfulness</i>	8
<i>Een avontuur samen</i>	10
<i>Wat kan je nu verwachten?</i>	12
<i>Een paar belangrijke begrippen</i>	13
<i>Ben je er klaar voor?</i>	17
Het verhaal van Pieter en Pol de Trol	21
Etappe 1. Een raadselachtige ontmoeting	23
Etappe 2. Op zoek naar de schat	33
Etappe 3. Een maaltijd met Pol de Trol	47
Etappe 4. Pieter gaat op reis... door zijn lichaam	57
Etappe 5. De steile klim	73
Etappe 6. De kracht van ademen	89
Etappe 7. De bloementuin en het meer	107
Etappe 8. Pieter heeft verdriet	121
Etappe 9. Een gezonde geest in een gezond lichaam	133
Etappe 10. Pieter leert zichzelf te accepteren zoals hij is	145
Etappe 11. Pieter is bang	163
Etappe 12. Pieter is boos	173
Etappe 13. Pieter vraagt raad aan Hartenlief	193
Etappe 14. Hartenlief of Grommy?	205
Etappe 15. De kracht van het hart	223
Etappe 16. Dank je wel	237

## LEGENDE



Een verhaal van Pieter en Pol de Trol



Meditatieoefening



Doe-opdracht



Meditatieverhaal



# Woord vooraf

Ik geef al vele jaren mindfulnessstraining aan volwassenen, en steeds weer hoor ik dezelfde opmerking: dit hadden we al op school moeten leren! Het enthousiasme van de eenvoud en de praktische toepasbaarheid van mindfulness stimuleert mensen om het ook aan hun kinderen aan te bieden.

In de VS ging ik een intense training 'mindfulness voor kinderen' volgen. Eenmaal thuis stelde ik vast dat het niet zo eenvoudig was om mijn kinderen te motiveren om de oefeningen te doen. 'Hoe kan ik dit aantrekkelijker maken', vroeg ik me af.

Plots kwam het idee: kinderen luisteren graag naar verhaaltjes! Waarom zou ik de mindfulnessoefeningen niet in een verhaalvorm aanbieden? En mijn zoon houdt van schatkisten.

Daarom wilde ik ieder verhaaltje afronden met een schatkist, die de essentie van de boodschap bevat. Zo werd de geest van dit boek geboren.

Ik nam contact op met Berti Persoons. Hij werkt op een lagere school en volgde de mindfulnessopleidingen. Ik had al eerder vastgesteld dat hij een vlotte pen had en kinderen op een speelse manier dingen wist bij te brengen. Hij was heel enthousiast en snel kwamen we tot een eerste uitwerking van het boek.

We hadden de twijfel die soms voorkomt bij kinderen voorgesteld onder de vorm van kabouterfiguren om zo het innerlijke leerproces levendig te maken. Een tijd later nam Veronique Benoit het manuscript door en kregen we nog een aantal welkome adviezen mee. Deze boeiende en inspirerende uitwisseling had dit boek als resultaat.

Veel plezier ermee en moge dit verhaal je kinderen en jezelf bijstaan op je pad in deze mysterieuze, soms pijnlijke, maar boeiende wereld.

*David Dewulf*

# Inleiding

## Mindfulness

### De golven van het leven

Stress en ongemak horen bij het leven. Hoe we daarmee omgaan, bepaalt grotendeels de kwaliteit van ons leven. Hoe ga jij met moeilijkheden om? Hoe reageer je als het leven niet loopt zoals je wenst? Sommige mensen kunnen stress en tegenslag van zich af laten glijden. Het zijn vaak geboren optimisten. Anderen hebben het daar moeilijk mee. Ze blijven onaangename gebeurtenissen afspelen in hun hoofd, wat spanningen alleen maar groter maakt. Vaak horen ze het welgemeende advies: laat los. Maar hoe doe je dat? Het goede nieuws is dat je het kunt leren. Mindfulness biedt je een concrete methode aan.

Mindfulness is heel eenvoudig. De basis is aandacht geven aan het enige moment dat we hebben, het huidige moment. Veel van onze aandacht gaat vaak verloren in wat we nog moeten doen, wie we zouden moeten zijn, waar anderen aan zouden moeten voldoen. Het gevolg is dat we het 'hier en nu' missen. Mindfulness leert ons thuiskomen in het nu, in al haar wezenlijke facetten, in haar hoogtes en haar laagtes, mooie en moeilijke tijden.

### Je kan de golven niet voorkomen, je kan wel leren surfen

Mindfulness leert heel eerlijk te kijken naar jezelf en naar je leven. Past de wereld zich aan je wensen aan? Nee, veelal lopen dingen helemaal anders dan gepland. Stress en ongemak zijn het gevolg.



De vraag is: hoe wil je daarmee verder? Hoe verhoud je je tot je partner, je kinderen en iedereen die je dierbaar is? Je kan daar welbewust richting aan geven met een methode die wetenschappelijk onderbouwd is.

Mindfulness leert je hoe je met stress of tegenslag omgaat.

Frustratie en pijn horen nu eenmaal bij het leven, maar dat wil niet zeggen dat ze alles moeten overheersen. Er wordt weleens gezegd dat 30% van de pijn die we ervaren in het leven, intrinsiek deel uitmaakt van het mens-zijn. De andere 70% is het gevolg van de weerstand tegen die eerste 30%.

In mindfulness wordt een diepe mildheid gecultiveerd met het leven, ook als het moeilijk loopt. Helpt het om te vechten? Nee, strijd brengt alleen meer strijd en ongemak. In mindfulness leren we het moment volledig te accepteren zoals het is. Dit vormt een basis om gericht verder je koers te kunnen bepalen voor het volgende moment.

## Je kan leren surfen, maar je kan niet voor iemand anders surfen!

Dit boek is bedoeld om je kind te leren surfen over de golven van het leven. Je kan je kind niet altijd beschermen. Het moet op zijn eigen benen leren staan. Ook al wensen we onze kinderen het allerbeste toe en hopen we dat alles altijd goed zal gaan, we weten dat dit jammer genoeg niet strookt met de realiteit. Ook onze kinderen hebben het vaak moeilijk of komen voor uitdagingen te staan. Op school, met vrienden, tijdens de vrije tijd of soms zelfs thuis. Er is niemand voor wie het altijd en overal perfect loopt.

Dit boek is bedoeld om je kind de nodige bagage te geven om met moeilijkheden om te gaan. Je kind kan leren van binnenuit een kracht op te bouwen om meer zelfvertrouwen, rust, optimisme en creativiteit te vinden.

## Een avontuur samen

### Een nieuwe wereld, een nieuwe taal

In dit boek zal je kind met nieuwe begrippen in aanraking komen, die waarschijnlijk niet altijd even vertrouwd in de oren zullen klinken. Binnen de rijke taal- en verhalencontext proberen we in dit boek de begrippen toegankelijk te maken voor jonge kinderen. Dat betekent niet dat kinderen de begrippen onmiddellijk correct zullen begrijpen of productief gaan hanteren, maar ze bouwen wel een aantal betekenis-hypotheses op die in de loop van de tijd verruimd, verfijnd en bijgesteld worden.

Begeleiders en ouders spelen een sleutelrol om deze specifieke taal naar kinderen toe tot leven te brengen, bijvoorbeeld door deze taal over te nemen in het alledaagse taalgebruik. Dit zal bijdragen aan de diepgang van de onderlinge communicatie en de emotionele intelligentie van het kind.

### Je houding is het allerbelangrijkste!

De komende weken geef je jezelf de kans een diepere en intensere relatie aan te gaan met je kinderen. Je tijd en je milde aanwezigheid zijn het mooiste dat je aan je kind kunt geven. Het gaat erom je kind de gelegenheid te geven dieper mens te zijn en vrede te vinden met zichzelf. Hiertoe moet je je kind zien zoals het echt is, en niet zoals je vindt dat het moet zijn.

Kan je je kind respecteren in zijn eigenheid? Sommige kinderen zijn nu eenmaal drukker en je kan er geen modelkind maken. Pas op voor: vanaf nu 'moet' het kind stil zijn dankzij mindfulness... Nee! Mindfulness is bedoeld om het kind meer zichzelf te laten zijn, precies zoals het is. Je kan jezelf niet zijn door iemand anders te willen worden! Aanvaard je kind zoals het is. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat je ongepast gedrag moet toelaten. Je kind is vrij maar niet gecultiveerd. Volwassenen zijn gecultiveerd maar niet vrij. Kunnen we én vrij én gecultiveerd zijn?

Laat je verwachtingen en ideaalplaatjes los. Neem het niet zo serieus! Zie het als een avontuur samen met het kind van moment tot moment. Een avontuur omwille van het avontuur en niet om bepaalde dingen te 'herstellen'.

## Een speelse benadering

Kan je je in de leefwereld stellen van het kind? Zij willen leven en beleven. Of kan je er een voorbeeld aan nemen?

De oefeningen zijn bedoeld om met een diepe mildheid in het leven te staan. Ga daarom met een zekere speelsheid door het boek.

Wees niet oordelend aanwezig. Je kind kan het niet slecht doen. Focus niet op hoe je kind het zou moeten doen. Laat het een ontdekkingstocht zijn. Rustig of onrustig. Ga niet in strijd met wat je kind voelt! Geef ruimte aan het NU-moment, wat het ook is! Dit is de basis, samen met empathie.

Het kan helpen om als ouder ook eens een acht weken durende mindfulnessstraining te volgen. De vaardigheden zullen je niet alleen bijstaan in relatie tot je kinderen en partner, maar ook in de andere uitdagingen van iedere dag.

## Wat kan je nu verwachten?

### Mindfulness is wetenschappelijk onderzocht

Mindfulness werd aan diverse universiteiten wereldwijd wetenschappelijk onderzocht. Bij volwassenen heeft onderzoek de positieve effecten van mindfulness bij stress, chronische pijnen, angst, eetstoornissen, verslavingen en preventie van depressie al aangetoond.

Stress, angsten, eetstoornissen en depressie komen ook voor bij kinderen. Voor de kids brengen we dezelfde oefeningen als voor de volwassenen, weliswaar met een andere invalshoek, zodat ook zij hier voordeel uit kunnen halen. Het Instituut voor Aandacht & Mindfulness verricht verder onderzoek naar de effecten van deze oefeningen bij kinderen en jongeren.

### Blijf realistisch!

Mindfulness is geen tovermiddel dat in een vingerknip alle zorgen of problemen van je kind of jezelf oplost. Bij manifeste problemen kan het belangrijk zijn om psychologische hulp te zoeken.

Als je twijfel ervaart bij de oefeningen, kan je je kind ook inschrijven in een mindfulnessstraining die specifiek gericht is op kleine kinderen.

Het is belangrijk te weten dat sommige oefeningen aanvankelijk moeilijk kunnen lijken en soms in het begin wat onrust geven. Dit hoort erbij en maakt deel uit van het proces van heel worden en innerlijke kracht en wijsheid ontdekken. Dit is ook zo bij volwassenen die een training volgen. Het vraagt soms veel moed om jezelf niet af te leiden van jezelf en diep en eerlijk te kijken naar emoties zoals ontgoocheling, verdriet of angst. Maar het is de moeite waard. Je doet dit voor jezelf, voor wat je belangrijk vindt en voor je leven.

## Een paar belangrijke begrippen

Hier volgen vijf basisbegrippen die belangrijk kunnen zijn in dit avontuur. Ze komen ook aan bod tijdens de training voor volwassenen.

### Hier en nu

Een groot verschil met dieren is dat mensen kunnen denken over het verleden, het heden en de toekomst. En daar steken we heel wat tijd in. Heb jij bij jezelf al gemerkt dat je vaak terugdenkt aan een discussie eerder op de dag, of dat je misschien zit te dagdromen over een leuke herinnering van jaren geleden? Of maak jij je zorgen over wat je morgen allemaal moet doen? Of misschien tel je ongeduldig de dagen af naar je volgende vakantie? Weinigen geven aandacht aan dit moment en staan stil bij de ervaring van het nu. Vaak wordt er meer geleefd in zorgen of plannen, maar is het leven niet wat zich 'hier en nu' afspeelt? Ook kinderen denken over de toekomst. Een verjaardagsfeestje dat gepland staat, een toets die eraan komt... Of ze zijn bezig met het verleden, een ruzie met een vriendje of vriendinnetje... Hoewel jonge kinderen zich vaak beter focussen op het nu dan volwassenen, maken ze zich op jonge leeftijd ook al zorgen. Zorgen over het verleden of de toekomst. Zorgen of ze wel oké zijn. Zorgen die vooral gepaard gaan met de leeftijdsgroep waar toe ze behoren.

Kinderen hebben het soms ook moeilijk lang aandachtig te blijven en kunnen weleens vergeetachtig zijn. Mindfulness verbetert het geheugen door heel bewust de aandacht te richten en te focussen op het moment. Dit resulteert in beter leren en meer vertrouwen in hun eigen kunnen. Dit kan heel nuttig zijn voor kinderen met aandachts- of concentratiestoornissen. Door contact te maken met hun stille rustige plaats, kunnen ze meer zelfvertrouwen vinden in moeilijke momenten.

## Beginnersgeest

Opmerkelijk is dat de beginnersgeest die bij jonge kinderen aanwezig is. Kijk maar eens hoe een peuter heel onderzoekend te werk gaat wanneer hem iets nieuws wordt aangereikt, zoals bijvoorbeeld een speeltje. Kijk maar eens naar de manier waarop een baby eet. Die onderzoekt het voedsel tot in de kleinste details, gebruikt alle zintuigen en doet dit met een zekere nieuwsgierigheid, met de geest van een beginner.

Wanneer je iets meerdere malen hebt gedaan, kun je je interesse verliezen. Dit is duidelijk het geval bij veel volwassenen. Het wordt een gewoonte, waardoor je aandacht verzwakt en waardoor de ervaring minder rijk is. Er komt snel verveling en je wilt weer iets anders om je nog goed te voelen. Geluk wordt buiten jezelf en in de toekomst gelegd. Zo ontstaat een eindeloze zoektocht naar geluk en teurendenheid.

Mindfulness leert kinderen de beginnersgeest te bewaren of terug te vinden en aanwezig te zijn in het moment, met een zekere nieuwsgierigheid, ook bij het alledaagse. We spreken bij kinderen van een open, aandachtige houding. Zo kan je teurenden zijn met het leven zoals het is, hier en nu, eerder dan continu te morren over hoe het anders zou moeten zijn. En is dat niet iets wat veel volwassenen doen?

## De automatische piloot

Denk eens terug aan een recent gesprek met een goede vriend. Weet jij de details nog waarover je hebt gesproken? Of heb jij alle verkeersborden opgemerkt onderweg naar kantoor? Vaak vliegen we door de dag, zonder stil te staan bij wat we aan het doen zijn. We draaien op routine en leven op de automatische piloot. Gedachten dwalen af. We eten zonder te proeven, we kijken zonder te zien en we spreken zonder dat we beseffen wat we zeggen.

Ook onze kinderen worden snel opgenomen in dit automatisch

functioneren. Als je een kind zou vragen wat het die middag heeft gegeten op school, is het best mogelijk dat hij het niet meer weet. Niet omdat hij een slecht geheugen heeft, maar eerder omdat hij geen aandacht gaf aan het moment, aan het eten op zich. Vaak wordt eten naar binnen geslokt om snel te kunnen vertrekken naar een volgende activiteit.

Mindfulness leert kinderen om uit de automatische piloot te stappen en het nu wordt dieper gewaardeerd. Dat is belangrijk, want door op de automatische piloot te leven, mis je veel van het 'hier en nu'. Heel gemakkelijk gaan angstige zorgen over de toekomst het leven automatisch kleuren, zonder dat je beseft hoe dit gebeurt. Als angstige zorgen de overhand krijgen, is het kind te veel gefocust op vroeger en later. Door volle aandacht te geven aan het nu, met een knipoog, zoals dit voor kinderen wordt gebracht, kunnen ze bewuster en met meer zelfvertrouwen in het 'NU-moment' staan.

## De adempauze

De adempauze is in het bijzonder belangrijk om uit de automatische piloot te stappen. De adempauze laat toe je te verbinden met het hier en nu, en bestaat erin dat je enkele minuten stopt en bewust ademt. Je geeft aandacht en ruimte aan het NU-moment. Zo kan je met verfriste aandacht ieder nieuw moment ingaan.

De adempauze geeft een kans om met bewuste intentie en keuze in het leven te staan. Je wordt niet meer geleefd door het drukke denken en doen van de automatische piloot. Je doorbreekt de keten van automatische reactiviteit en opbouwende spanningen. Dit is zowel voor volwassenen als voor kinderen belangrijk. Je reageert niet vanuit emoties maar vanuit welbewuste overweging. Op deze manier leren bijvoorbeeld kinderen geen dingen te zeggen waar ze later spijt van krijgen. Ook krijgen fysieke spanningen, die vaak onopgemerkt sluimeren, de nodige ontspannende aandacht.

## Aandacht voor moeilijke momenten en gevoelens

Kinderen leven in een wereld waar hun verteld wordt wat ze moeten doen. Ze moeten zich neerleggen bij afspraken en regels die gemaakt worden door de ouder. Hun leven is gepland: of ze het nu leuk vinden of niet, toetsen moeten worden gemaakt. Ze worden gestuurd, vliegen door hun dag en verliezen gemakkelijk contact met zichzelf.

Kinderen voelen hun emoties vrij snel en reageren vaak impulsief en hevig op een bepaalde situatie. Gevoelens worden echter vaak miskend of onderdrukt. Op andere momenten wordt het hen te veel en ontploft het allemaal.

Mindfulness leert kinderen hun emoties te herkennen en te benoemen en er zo beter mee om te gaan. Verdriet, woede en angst krijgen in dit boek de nodige aandacht, elk in een aparte etappe. Mindfulness leert kinderen ook om de stressvolle gedachten te herkennen. Dit resulteert in meer zelfkennis, zelfwaardering en zelfacceptatie. Stressvolle gedachten leren ze loslaten. Zo wordt er geen onnodig lijden gecreëerd in een wereld waar al veel emotionele pijn en ontgoocheling is.



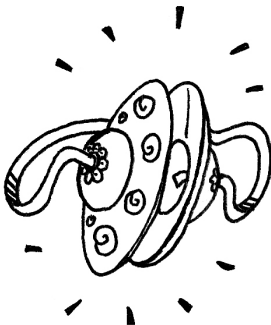
## Ben je er klaar voor?

### Nog enkele suggesties

Neem voldoende tijd en ruimte voor ieder verhaal. Wat je kan geven aan je kind, is je manier van zijn. Het vraagt net iets meer dan gewoon snel een verhaaltje voorlezen. Wees alert en ontvankelijk voor je kind.

Geef je kind het beste van jezelf, ook op moeilijke momenten! Wees geduldig en geef je kind de tijd om zijn eigen ervaring te verwoorden. Mindfulness leren vraagt een zekere inspanning, maar is uiteindelijk de moeite waard.

Iedere etappe vormt op zich een geheel en kan het beste in één keer worden gebracht. Sommige etappes worden gevolgd door een meditatieverhaal. Hier kan je ervoor kiezen om dit later te brengen, eventueel gekoppeld aan een herhaling van de meditatie van het verhaal.



### Tijd nemen voor stilte

Begin en eindig iedere sessie met drie belsignalen. Het is een moment om heel even de ogen te sluiten en stil te worden. Je nodigt iedereen uit om drie keer in en uit te ademen.

Het is een moment om contact te maken met innerlijke stilte, voor iedereen. Zo breng je de houding van open milde aandacht die we willen cultiveren. Als je meerdere kinderen hebt die luisteren, kan je ze afwisselend op de bel laten slaan, iemand aan het einde en iemand aan het begin van de sessie. De anderen sluiten dan de ogen.

Welke bel gebruik je het beste? Je kan gebruikmaken van een xylofoon, een klankschaal, een triangel of een belletje zoals de klassieke tingsha, die je in veel mindfulnessstrainingen ziet opduiken.

## De meditaties

In iedere etappe staat een aantal meditaties. Ze zijn aangeduid met een ☯. Het uitvoeren kan een extra inspanning vragen, maar ze zijn wel heel belangrijk. Lees ze langzaam voor. Je kan ze ook het beste starten en eindigen met één tot drie belsignalen. Tussen de verhalen door kan je je kinderen misschien motiveren om een aantal keer de oefening van Pol de Trol te doen. Oefening baart kunst!

## De houding

Veel meditaties worden zittend uitgevoerd, het is heel leuk om in een kringetje te zitten. De handen kunnen gewoon op de schoot liggen.

Ik heb evenwel gemerkt dat specifieke handhoudingen kinderen helpen om beter geconcentreerd te zijn.

Een voorbeeld is dat de rug van de vingers van de ene hand op de vingers van de andere hand liggen en dat de toppen van beide duimen tegen elkaar komen.

Een andere mogelijkheid is beide handen op de schoot laten liggen en dat er een licht contact is tussen duim en wijsvinger.

Nog een andere mogelijkheid is beide handen samengebracht voor het hart.

Als het een liggende oefening is, kan je ervoor kiezen om met het hoofd allemaal naar elkaar toe te liggen, ook in een cirkel dus. De armen liggen naast het lichaam. De handen kunnen ook op de buik of op de borst liggen.

Veel succes en plezier!



