

Inhoudsopgave

Introductie	6
Hand-outs Bijeenkomst 1	8
Hand-outs Bijeenkomst 2	17
Hand-outs Bijeenkomst 3	26
Hand-outs Bijeenkomst 4	42
Hand-outs Bijeenkomst 5	57
Hand-outs Bijeenkomst 6	69
Hand-outs Bijeenkomst 7	76
Hand-outs Bijeenkomst 8	87

Hand-out 1a: Huiswerk voor de week na bijeenkomst 1

Lezen

Lees de bijlagen. Probeer te lezen met volle aandacht, je kunt ervoor kiezen om aantekeningen te maken of passages te onderstrepen die belangrijk voor je zijn.

Mindful Parenting

Kind als rozijn

Observeer je kind eenmaal met volle aandacht, alsof je dit kind voor het eerst in je leven ziet, of alsof je net vanaf Mars bent aangekomen op aarde en nog nooit zo'n wezen heeft gezien, net als in de rozijnoefening. Kies hiervoor een moment uit waarop je kind niet merkt dat je naar hem/haar kijkt. Noteer je ervaring op het huiswerkformulier, zodat we je ervaringen kunnen bespreken in de volgende bijeenkomst.

Formele meditatie

Doe voor we elkaar weer zien zes keer de lichaamsscan aan de hand van de geluidsopname, en zie hand-out 1e. Kijk of je open kunt blijven voor welke ervaring je hebt, herken de veroordelingen of verwachtingen welke mogelijk ontstaan, en laat deze los.

Informele meditatie

Besteed aandacht aan de eerste hap van één maaltijd per dag, net zoals we gedaan hebben tijdens de rozijnoefening. Wat zie je, wat ruik je, wat voel je in je mond, wat proef je? Wat zijn de gewaarwordingen van kauwen en slikken?

Kies één routineactiviteit uit het dagelijks leven en maak een weloverwogen inspanning om je volledige zintuiglijke aandacht bij deze activiteit te hebben tijdens deze activiteit. Bijvoorbeeld 's morgens opstaan, tandenpoetsen, douchen, afdrogen, aankleden, eten, autorijden, afval buitenzetten, winkelen enzovoort. Probeer simpelweg met niets anders aan je hoofd te doen wat je doet, wanneer je het daadwerkelijk aan het doen bent.

Probeer een informele meditatie die je voedt, zoals je eerste kop koffie of thee 's morgens met volle aandacht drinken. Het ritueel begint met aandachtig je koffie of thee bereiden, gaan zitten op je favoriete plek, de warmte voelen, de vorm van de kop, de geur, de stoom, en de smaak.

Hand-out 1b: Mindful Parenting

Opvoeden is een van de meest intensieve en verantwoordelijke taken in ons leven. Bij tijden is het een zware en vermoeiende taak, en op andere momenten rijkelijk belonend en bevredigend. Door de drukte van ons leven verwordt opvoeden soms tot het ‘managen’ van kinderen en het gezin, in plaats van simpel met en bij de kinderen en het gezin te zijn. Wanneer dit gebeurt wordt het opvoeden één van de vele taken op onze eindeloze ‘to do’ lijst, en verliezen we onze ervaring van in het moment zijn met onze kinderen en familie uit het oog. Het opvoeden gebeurt dan op de automatische piloot.

Wellicht een van de meest uitdagende aspecten van het huidige gezinsleven is het leren omgaan met stress. Stress heeft een sterke negatieve invloed op onze opvoedingsstijl. Wanneer we gespannen zijn, hebben we minder aandacht voor onze kinderen en voor onszelf in relatie tot onze kinderen. Door stress reageren we impulsiever, worden we sneller boos en kortaf, maken we ons zorgen over de kinderen in plaats van te vertrouwen op hun groeiomgankelijkheden.

Spijtig genoeg reageren we wanneer we ons gestrest voelen met onze automatische overlevingspatronen, welke evolutionair zijn vastgelegd, automatisch en snel zijn en onbewust gebeuren. Deze snelle reactie is een *verkorte route* in ons brein, zich bevindend in de hersenstam. De hersenstam helpt bij het reguleren van aspecten van alertheid en de lichamelijke functies zoals ademhalen en de hartslag. De hersenstam is ook verantwoordelijk voor onze ‘vecht-vlucht-of-verstarreactie’, samen met het limbische gebied. Deze korte route in onze hersenen betreft de prefrontale cortex er niet bij, deze is belangrijk voor het hebben van aandacht. Een overlevingsreactie zoals vechten is functioneel in een situatie waarin er echt gevaar is, wanneer het een snelle reactie is (bijvoorbeeld, je kind bij de arm grijpen wanneer deze een drukke weg op loopt), maar is niet doeltreffend en mogelijk destructief voor de ouder-kindrelatie wanneer er geen echt of direct gevaar is.

Stress heeft ook een sterk negatief effect op de partnerrelatie. Onder stress hebben partners vaak de neiging om elkaar tegen te gaan werken in plaats van te steunen, en vergeten mogelijk tijd voor elkaar te maken om elkaar aandacht te geven of simpelweg samen te zijn. En vanzelfsprekend werken problemen in de partnerrelatie weer direct negatief door in de opvoeding. Wanneer partners zich niet gesteund voelen door elkaar reageren ze meer geïrriteerd op de kinderen, of trekken zich terug van de kinderen. Of de ouders worden juist te close met de kinderen, waardoor de kinderen te weinig emotionele afstand krijgen om te groeien.

Negatieve ervaringen uit onze eigen jeugd kunnen onze opvoedingsstijl ook negatief beïnvloeden. Vaak zonder het te merken, reageren we op onze kinderen zoals onze ouders op ons reageerden. Wanneer we gestrest zijn bewandelen we dezelfde negatieve paden met onze kinderen, ondanks onze goede voornemens, omdat die het meest ‘uitgesleten’ zijn in ons brein, we herhalen dezelfde weg automatisch.

In de training Mindful Parenting oftewel *Opvoeden in aandacht* leren we onze aandacht te trainen, meer in het hier-en-nu te zijn, en vaker 'te zijn' in plaats van 'te doen'. Het trainen van de aandacht helpt om beter met stress om te gaan, stress in onszelf, in de opvoeding, in de partnerrelatie, en in het gezin. We kunnen ons meer bewust zijn van het genot van opvoeden, alsmede van de moeilijkheden. We kunnen meer empathisch worden richting onszelf en onze kinderen. Wanneer we opvoeden met onze volle aandacht, worden onze automatische reacties ook minder. Dit geeft ons de kans om gebruik te maken van de 'langzamere route van ons brein', om de frontale cortex te activeren welke onze helpt bij het hebben van aandacht, organiseren, plannen, en dingen zien vanuit verschillende perspectieven, in plaats van onze automatische korte route via het limbische systeem. Het trainen van ons bewustzijn kan ook helpen om meer bewust te worden van onze eigen negatieve reacties die voortkomen uit moeilijke ervaringen in onze jeugd, zodat we minder geneigd zijn op een automatische manier te reageren op onze kinderen, partner of familie. Wanneer we ons bewust worden van deze automatische reacties, kunnen we kiezen om op een andere manier te reageren, op een effectievere manier. Tot slot kan Mindful Parenting ons helpen de kwaliteit van onze relatie met ons kind te veranderen en verbeteren.

Wat we van je vragen in deze training is om elke week, op tijd, op de trainingsbijeenkomst te zijn, en elke dag ongeveer een uur vrij te maken voor het huiswerk, zes dagen per week. Deelnemers die zich aan dit schema hebben gehouden ondervinden meer positieve effecten van de training en zijn het meest tevreden over de training.

Je hoeft niets speciaals te voelen of te bereiken wanneer je de oefeningen doet, of een bepaald doel te bereiken, het belangrijkste is het simpelweg doen van de oefeningen.

Hand-out 1e: Werkblad week 1

Vul het werkblad iedere keer na het oefenen in (mindful parenting, formele of informele meditatie). Noteer wat er in je op komt tijdens het oefenen, dan kunnen we er in de volgende bijeenkomst over praten.

Dag en datum	Geoefend (ja/nee) Welke oefening?	Observaties en opmerkingen

Hand-out 3e: 3-minuten ademruimte

De ademruimte biedt een uitweg voor automatische opvoedingspatronen en helpt je weer in contact te komen met het bewustzijn in het moment. We beginnen met een ruime aandacht, dan richten we onze aandacht slechts op onze ademhaling, dan verruimen we de aandacht weer op het eind, zoals een zandlopermodel.

1 Inchecken

Breng jezelf in het huidige moment door bewust aannemen van een rechte en waardige houding. Sluit je ogen, als dit mogelijk is. Vraag jezelf: Hoe gaat het met mij? Wat is mijn ervaring op dit moment? Welke gedachten gaan er door mijn hoofd? Wat voor gevoelens voel ik? Van welke lichamelijke gewaarwordingen ben ik mij bewust? Welke actieneigingen merk ik op?

2 Ademhalen

Probeer dan voorzichtig je volle aandacht richting je ademhaling te brengen. Volg iedere ademhaling helemaal naar binnen... en helemaal naar buiten... misschien ben je je ook bewust van de pauze tussen de inademing en uitademing. Gebruik de ademhaling om te verankeren in het huidige moment, en je te helpen om in een staat van bewust zijn en stilte te komen.

3 Uitbreiden

Breidt nu het gebied van bewustzijn uit buiten je ademhaling, zodat je je ook bewust wordt van de gevoelens in je hele lichaam, je houding, en gezichtsuitdrukkingen. Een gevoel van dit ademde lichaam, op dit moment, in deze ruimte.

(Gebaseerd op: Williams et al., 2007)

