



SAMEN MiNDFUL

Leuke ontspanningsoefeningen
voor ouder en kind



SARAH DENNEHY

Illustraties door Natalie Garber Martin



DELTA Δ S





INHOUD

Introductie	4
Hoofdstuk 1: INSPIREER	10
Hoofdstuk 2: BEGIN	18
Hoofdstuk 3: ADEMHALEN	26
Hoofdstuk 4: CONCENTRATIE	38
Hoofdstuk 5: VOELLEN	50
Hoofdstuk 6: ZORG	64
Hoofdstuk 7: RUST	76
Hoofdstuk 8: ALTIJD EN OVERAL	88
Hoofdstuk 9: OEFENEN	102
Bijlage	107
Bronnen	108
Dankwoord	109

INTRODUCTIE

Welkom.

Ik heb dit boek geschreven om ouders en kinderen dichter bij elkaar te brengen met behulp van mindfulness. Het maakt niet uit of je al mindfulness gebruikt of dat het helemaal nieuw voor je is. Dit boek is hoe dan ook een mooie toevoeging, dus bedankt voor het lezen.

Als gedragspecialist heb ik jaren gezien hoe zowel ouders als kinderen gejaagd door het leven gaan in een poging alles te doen wat er op de planning staat. Vaak zijn ze daardoor te druk en vermoeid om tijd met elkaar door te brengen, hoewel dat heel belangrijk is. Deze gezinnen doen hun best om het veeleisende leven bij te benen, maar raken vaak overweldigd. Er is nooit een gebrek aan verlangen naar echte verbintenis.

Later volgde ik een opleiding om kinderen mindfulness te leren waarin ik ontdekte dat dit een heel effectieve, leuke en eenvoudige manier is om ouders en kinderen dichter bij elkaar te laten komen. Tegelijkertijd biedt mindfulness allerlei praktische en gezondheidsvoordelen, zoals vaardigheden op het gebied van gedrag en fysiek, mentaal en emotioneel welzijn.

De structuur van dit boek is bedoeld als handvat voor jou (als ouder, zorgmedewerker en iedereen die met kinderen leeft of werkt) om mindfulnessstrategieën te leren aan je kind. Als je elke dag een paar minuten samen aan mindfulness doet, kan dat je kind helpen met zelfregulatie en leren omgaan met hevige emoties. Op dat soort doelgerichte momenten kan jij ook meer mindful en zelfbewust worden, terwijl je werkt aan een hechtere band met je kind.

In dit boek worden leuke activiteiten en inspirerende oefeningen op een eenvoudige manier uitgelegd zodat je mindfulness naadloos kan invoegen in je dagelijkse leven.

Wat is mindfulness eigenlijk?

Als mindfulnesscoach voor kinderen krijg ik regelmatig vragende blikken als ik vertel wat ik voor werk doe. En dat snap ik wel. Het idee van mindfulness kan een beetje vaag zijn.

Jaren geleden, toen ik begon met meditatie, hoorde ik voor het eerst over mindfulness. Toen wist ik nog niet precies wat het betekende en nam ik aan dat het vergelijkbaar was met meditatie. Pas een paar jaar later, toen ik besloot een opleiding te volgen over kinderyoga en -mindfulness, ontdekte ik dat mindfulness meer is dan in stilte zitten.

Mindfulness is met nieuwsgierigheid en openheid aandacht besteden aan het nu. Dat klinkt eenvoudig. Je concentreert je en doet dat met compassie. Maar wat betekent dat nu echt? Is het de bedoeling dat we op elk wakker moment scherp opletten? Hoe ziet mindfulness er in het dagelijkse leven uit?

Dit is wat mindfulness voor mij betekent:

Mindfulness is stilstaan bij het knusse gevoel binnenshuis terwijl het buiten stormt. Het is de dankbaarheid waarmee je naar een kleurrijke zonsondergang kijkt. Het is het erkennen van je fysieke of mentale pijn en het gewoon te laten bestaan zonder dat het je leven overneemt. Het is de sensatie van warm water dat over je handen stroomt en de geur van afwasmiddel als je de pan van het avondeten schoonmaakt. Het gaat over hoe je anderen behandelt en reageert op lastige situaties. Het gaat over de tijd nemen om echt, met een open hart en geest, te luisteren naar een vriend, zonder stiekem te wachten tot jij weer kan praten. Het is je bewust worden van de schoonheid in de kleine dingen en de geluismomentjes van de dag, zoals een patroon van zonlicht op de muur of een oprechte schaterlach.

Als je mindfulness oefent met je kind, zal je ontdekken wat jouw weg is, wat jij belangrijk vindt, en je ook bewuster worden van het geluk in het dagelijkse leven.

Wat wil jij doen?

De schrijver Annie Dillard zei: 'De manier waarop we onze dagen indelen, bepaalt natuurlijk hoe we onze levens leiden.' Velen van ons zitten vast in een eindeloze to-dolijst. Zoveel dingen in onze levens vragen om aandacht dat we al snel verstrikt raken in de sleur van stress en verantwoordelijkheid. Zo vergeten we haast om echt te leven. We hebben weinig invloed op wat er om ons heen gebeurt, maar we kunnen kiezen waar we onze tijd aan besteden, en aan wie en wat we aandacht schenken.

Mindfulness helpt je bewust te kiezen hoe je je leven leidt.

Als je je volledige aandacht schenkt aan de tijd die je met je kind spendeert, zal je een hechtere band vormen. Op dat moment voelt je kind zich gezien, gewaardeerd en veilig. Je kind leert zo dat jouw steun en begrip onvoorwaardelijk zijn, ongeacht hoe hij of zij zich voelt. Mede dankzij deze mindful verbintenis kan jouw kind zich ontwikkelen tot een meevoelende, zelfbewuste en authentieke persoon.

Hoe gebruik je dit boek?

Misschien vraag je je af hoe je een kind niet alleen zo gek moet krijgen dat hij lang genoeg stilzit om mindfulness te oefenen, maar hoe je dat bovendien elke dag klaar kan spelen. (Natuurlijk is het prima als het niet elke dag lukt. Probeer er gewoon regelmatig tijd voor te maken.) Het is makkelijker dan je denkt om een vaste oefenroutine met je kind in te voeren. Dit boek helpt je stap voor stap.

In de eerste twee hoofdstukken bouwen we de basis en ruimte voor de training. In hoofdstuk 1 ontdek je waarom het nuttig kan zijn om met mindfulness te beginnen en hoe het zowel jou als je kind kan helpen. In hoofdstuk 2 wordt de verbintensishoek geïntroduceerd. Dat is de fysieke plek die jij samen met je kind inricht om te oefenen.

Als de basis er eenmaal is (en dat is essentieel voor het creëren van een vaste routine), dan is het tijd voor de activiteiten. Want wat ga je doen in jullie verbintensishoek? De activiteiten zijn verdeeld over zes hoofdstukken: ademhalen, concentratie, voelen, zorg, rust en altijd en overal.

In die hoofdstukken vind je deze vier categorieën:



Samen pauzeren

Ademhalingsoefeningen en andere activiteiten die je samen liggend of zittend kan uitvoeren.



Samen zijn

Spelletjes en activiteiten bedoeld om gesprek en verbintenis aan te gaan.



Samen bewegen

Bewegingsoefeningen om je energie te geven of te helpen ontspannen, naargelang wat nodig is.



Samen maken

Mindful maakactiviteiten bedoeld om de creatieve geest te inspireren.

De meeste activiteiten (behalve een paar van de maak oefeningen) kunnen in vijf minuten gedaan worden.

Hoofdstuk 9 brengt alles samen. Hier vind je tips en handvatten om een routine te creëren in de verbintensishoek en mindfulness in te voeren in je hele dag.

Na verloop van tijd, als je beter bekend raakt met de activiteiten en strategieën uit dit boek, zal je merken dat de verbintensishoek niet gebonden is aan één vaste plek. Tegen die tijd kan je de mindfulnessoefeningen natuurlijk nog steeds doen op de plek die jullie hebben ingericht, maar ook gebruiken op andere momenten van de dag, waar je ook bent.

Samen pauzeren



Buikademhaling

Veel mindfulnessactiviteiten beginnen met de buikademhaling. Het is dus een belangrijke vaardigheid. Sterker nog, dit is misschien wel de belangrijkste activiteit uit dit boek!

- 1 Ga lekker naast of tegenover elkaar zitten.
- 2 Leg je handen op je buik.
- 3 Adem stil en rustig in door je neus en voel hoe je buik zich vult als een ballon.
- 4 Adem stil en rustig uit door je neus of mond. Blaas alle lucht uit.
- 5 Herhaal dit zo vaak als je wil. Ga na hoe je je voelt.

