

Het zelfcompassiewerkboek voor kinderen

*Leuke mindfulnessactiviteiten om
je veerkracht en zelfvertrouwen te vergroten*

Lorraine M. Hobbs
Amy C. Balentine

Met een voorwoord van Kristin Neff



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *The Self-Compassion Workbook for Kids – Fun Mindfulness Activities to Build Emotional Strength & Make Kindness Your Superpower*. Instant Help Books, an imprint of New Harbinger Publications, Inc., Oakland, 2023.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Lieke Berkhuisen, Rijnsburg

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Studio Blikgoed, Haarlem

© 2023 Lorraine M. Hobbs, Amy C. Balentine en New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2024

ISBN 978 90 5712 605 5

NUR 770

www.nieuwezijds.nl

Dit boek is gebaseerd op het door Lorraine Hobbs en Karen Bluth ontwikkelde programma *Mindful Self-Compassion Program for Teens* (voorheen bekend als *Making Friend With Yourself*). De inhoud van dat programma is gebaseerd op het door Chris Germer en Kristin Neff ontwikkelde programma *Mindful Self-Compassion*, en we danken deze auteurs voor hun toestemming om het aangepaste materiaal te gebruiken voor dit werkboek.

Het gedicht 'Who is in your box of Crayons' ('Wie zit er in jouw doosje kleurkrijtjes'), is afkomstig uit *The Crayon Box That Talked* (Scolastic 1998), copyright Shane Derolf. Gebruikt met toestemming. De oorspronkelijke versie van de meditatie 'A Kid just like Me' ('Een kind zoals ik'), is gebaseerd op 'A Person Just Like Me', afkomstig uit *The Search Inside Myself* door Chade Meng-Tan. Copyright HarperCollins 2012. Gebruikt met toestemming.



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Voorwoord

In dit heerlijke boek vol plezierige activiteiten leren kinderen hoe ze in een snel veranderende wereld goed voor zichzelf kunnen zorgen en met stress kunnen omgaan. Helaas geldt voor kinderen in het algemeen dat ze meer problemen ervaren dan ooit tevoren, zodat er sprake is van een nationale mentale gezondheids crisis van kinderen en jongeren. En dat terwijl juist deze leeftijdsgroepen hun aandacht en energie zo hard nodig hebben om volledig bezig te kunnen zijn met de belangrijke leerstadia waar ze doorheen gaan.

Of kinderen nu te maken hebben met trauma als gevolg van mishandeling, het verlies van een dierbare, dagelijkse angsten over problemen in de wereld of sociale druk, ze hebben meer steun nodig dan ooit, terwijl we in de psychische gezondheidszorg juist met forse tekorten kampen.

Ook daarom is zelfcompassie zo'n waardevol hulpmiddel voor jonge mensen. Zelfcompassie betekent een goede vriend voor jezelf zijn wanneer je het moeilijk hebt. Door zelfcompassie te leren kunnen kinderen compassie tot een superkracht maken die hen kan helpen bij het omgaan met de beangstigende, ongemakkelijke aspecten van jong zijn. Vraag kinderen maar eens naar de pestkoppen op school of de druk die uitgaat van sociale media!

Onderzoek wijst uit dat zelfcompassie bij tieners angst, zorgen en stress kan verminderen wanneer ze zelfzorgactiviteiten leren toepassen. Ook suïcidale gedachten nemen erdoor af. Bovendien blijkt uit onderzoek dat kinderen blijer zijn, goed gedijen en beter functioneren wanneer ze dankzij zelfcompassie de emotionele buffers opbouwen die hen helpen omgaan met de problemen van het leven. Mindfulness helpt kinderen om hun aandacht op het hier-en-nu te richten, het kan de geest tot rust brengen en negatieve gedachten en emoties verminderen. Zelfcompassie gaat over warmte, zodat kinderen vriendelijk, steunend en acceptierend kunnen zijn naar zichzelf. In combinatie met mindful be-

wustzijn kan die warmte kinderen helpen met de lastige kanten van het leven en met het waarmaken van hun volledige potentieel. Onderzoek toont aan dat kinderen zich beter laten motiveren door aanmoediging en constructieve kritiek, gegeven vanuit een houding van zelfcompassie, dan door hardvochtige zelfveroordeling, zodat ze zich gaan richten op groei en ervan leren als er iets niet lukt – wat nu eenmaal bij het leven hoort.

De effectieve oefeningen in dit werkboek helpen kinderen om emotioneel sterk en veerkrachtig te worden, met name wanneer ze het moeilijk hebben. Kinderen leren een groot aantal mooie meditaties en activiteiten die geschikt zijn voor hun leeftijd en grotendeels zijn gebaseerd op het door mij en mijn collega Chris Germer ontwikkelde programma ‘Mindful Self-Compassion’ (MSC) oftewel ‘Mindful zelfcompassie’.

Kinderen zullen ongetwijfeld baat hebben bij de lessen in dit boek. Het is een waardevol hulpmiddel voor leraren, ouders, kinderartsen en anderen die met kinderen werken. Dit werkboek hoort thuis in de boekenkast van ieder kind en iedere ouder, en bovendien zou elke schoolklas er baat bij hebben als deze oefeningen in het curriculum werden opgenomen.

Dr. Kristin Neff

Inhoud

Een brief aan ouders en professionals 13

Een brief voor kinderen 15

Hoofdstuk 1: Vriendelijk voor jezelf leren zijn 17

Activiteit 1 'Kan ik wat zelfcompassie gebruiken?' 18

Activiteit 2 Regenboogademhaling 20

Activiteit 3 Volg de regenboog 22

Activiteit 4 Hoe kun je een vriend zijn voor jezelf? 23

Activiteit 5 Kalmerende aanraking 25

Activiteit 6 Drie stappen op weg naar zelfcompassie 26

Activiteit 7 Yogahouding 'De kat-koe' 28

Activiteit 8 Ballonademhaling 31

Activiteit 9 Woordzoeker met woorden uit een vriendelijk hart 32

Activiteit 10 De hier-en-nu-steen 33

Vul je gereedschapskist 35

Hoofdstuk 2: Aandacht geven op een nieuwe manier 37

Activiteit 11 De jacht van de geluidenverzamelaar 38

Activiteit 12 Eten met al je zintuigen 39

Activiteit 13 Lopen als een stille zombie 40

Activiteit 14 Wie heeft de puppy losgelaten? 42

Activiteit 15 De puppybrein-pot 44

Activiteit 16 Je puppybrein trainen 46

Activiteit 17 Zoeken met een gefocust puppybrein 48

Activiteit 18 Een geheugensteuntje om te ademen 50

Activiteit 19 Bodyscan met compassie 52

Vul je gereedschapskist 55

Hoofdstuk 3: Vriendelijkheid kweken 57

- Activiteit 20 Zaadjes van vriendelijkheid planten 58
- Activiteit 21 Wonderbaarlijke feiten over vriendelijkheid 60
- Activiteit 22 Vriendelijkheid ademen met een speelgoedmolentje 62
- Activiteit 23 Liefdevolle vriendelijkheid voor iemand om wie je geeft 64
- Activiteit 24 Hoe ziet vriendelijkheid eruit? 66
- Activiteit 25 Wie zit er in jouw doosje kleurkrijtjes? 68
- Activiteit 26 Hoe zit het met jou? 70
- Activiteit 27 Een raadsel dat jij mag oplossen 71
- Activiteit 28 Een boom met vriendelijke wensen 72
- Activiteit 29 Meditatie 'Vriendelijke wensen voor mezelf' 74
- Activiteit 30 Wandeling met wensen in het bos 76
- Activiteit 31 Yogahouding 'De cobra' 78
- Vul je gereedschapskist 79

Hoofdstuk 4: Compassie is je superkracht 81

- Activiteit 32 Hoe weet je wat anderen voelen? 82
- Activiteit 33 De wonderbaarlijke krachten van empathie 83
- Activiteit 34 Naar de wolken kijken 84
- Activiteit 35 De weg vinden naar het hart van anderen 86
- Activiteit 36 Kweek je cirkel van compassie 88
- Activiteit 37 Meditatie 'Een kind zoals ik' 90
- Activiteit 38 Bootjeshouding met een oefenmaatje 92
- Activiteit 39 Compassie kweekt verbinding 94
- Activiteit 40 Ademen van hart naar hart 96
- Activiteit 41 Zachte en krachtige compassie 98
- Activiteit 42 Een boodschap voor je dappere hart 100
- Vul je gereedschapskist 101

Hoofdstuk 5: Je innerlijke bullebak komt je superheld tegen 103

- Activiteit 43 Kennismaken met je innerlijke bullebak 104
- Activiteit 44 De innerlijke bullebak uit je hoofd krijgen 106
- Activiteit 45 Drie keer kalmerend ademhalen 107
- Activiteit 46 Een nieuwe manier van kijken 108
- Activiteit 47 Verrekijker om dingen op een nieuwe manier te zien 110

Activiteit 48	Op zoek naar je superheld	112
Activiteit 49	Een superheldenschild maken	114
Activiteit 50	Wat heeft je superheld te zeggen?	116
Activiteit 51	Je superheld onthullen	117
Activiteit 52	Meditatie 'Meelevende superheld'	118
Activiteit 53	Yogahouding 'De superheld'	120
Vul je gereedschapskist		123

Hoofdstuk 6 Wat vind je het allerbelangrijkst? 125

Activiteit 54	Hoe breng jij je tijd graag door?	126
Activiteit 55	Ontdek je kernwaarden	128
Activiteit 56	Op verkenning in de natuur	130
Activiteit 57	Meditatie 'Een boom en ik'	132
Activiteit 58	Yogahouding 'Ik ben een boom'	134
Activiteit 59	De plattegrond van je lichaam	136
Activiteit 60	Een belofte aan jezelf	138
Activiteit 61	Limonade maken van citroenen	140
Activiteit 62	Zelfgemaakte limonade	142
Vul je gereedschapskist		143

Hoofdstuk 7: Je innerlijke draak temmen 145

Activiteit 63	Sterke emoties onder ogen komen met een dapper hart	146
Activiteit 64	Yogahouding 'De adem van de draak'	147
Activiteit 65	Haal je brein uit de war	150
Activiteit 66	De magie van Oobleck	151
Activiteit 67	Een oefening in 'Het beestje bij de naam noemen'	153
Activiteit 68	Op zoek naar de emotie in je lichaam	154
Activiteit 69	Meditatie 'Maak het zachter, kalmeer en laat het er zijn'	156
Activiteit 70	Uit wandelen met je draak	158
Activiteit 71	Een vriendelijke sokkenslang om te kalmeren	160
Activiteit 72	Je kalme, tot rust gekomen innerlijke draak	162
Vul je gereedschapskist		163

Hoofdstuk 8: Dankbaarheid maakt je blij	165
Activiteit 73	Zes eilanden van dankbaarheid 166
Activiteit 74	Je brein over dankbaarheid 168
Activiteit 75	‘Dankjewel van mij aan een bij’ 170
Activiteit 76	Dankbaarheidsstok 172
Activiteit 77	‘Dank aan alle handen die mij voeden’ 174
Activiteit 78	Zorgen voor het lichaam waar je in woont 176
Activiteit 79	Kop of munt: ‘Wat ik leuk vind aan mezelf’ 180
Activiteit 80	Poster ‘De kracht van positieve woorden’ 182
Activiteit 81	Gefeliciteerd! 184
Vul je gereedschapskist	187
Woord van dank	188
Literatuur	190
Lijst met audiobestanden	191
Over de auteurs	192

Een brief aan ouders en professionals

Met dit werkboek willen we ouders, verzorgers, therapeuten en leraren een toegankelijke, plezierige methode bieden om kinderen in de basisschoolleeftijd de vaardigheden mindfulness en zelfcompassie bij te brengen. De activiteiten kunnen afzonderlijk worden gebruikt, maar als kinderen het werkboek van begin tot eind doorwerken, levert dat de rijkste ervaring op. Zo leren kinderen in het begin van het werkboek enkele basisvaardigheden aan op het vlak van mindfulness en zelfcompassie. Vervolgens kunnen ze zich de lastigere onderwerpen en meditaties verderop in het boek eigen maken, zoals het temmen van de draak van sterke emoties, die wat meer oefening en vaardigheid vergen.

Het werkboek is gebaseerd op een zes weken durend online programma over mindfulness met zelfcompassie voor kinderen en hun verzorgers, 'A friend in me' of 'Een vriend in mij', dat ook door ons is ontwikkeld. In dit programma maken kinderen kennis met mindfulness en zelfcompassie, en ontwikkelen ze hun vermogen om vriendschap te sluiten met zichzelf en anderen, ook in moeilijke tijden en omstandigheden. Het is een aangepaste versie van het programma 'Mindful Self-Compassion for Teens' ('Mindful zelfcompassie voor tieners'), de enige met toestemming van de auteurs aangepaste variant op het door Chris Germer en Kristin Neff ontwikkelde programma voor volwassenen 'Mindful Self-Compassion' ('Mindful zelfcompassie').

Aangezien mindfulness een beoefening is die ons naar het moment van nu brengt, wilden we activiteiten in het werkboek opnemen die kinderen uitnodigen om hun eigen ervaring van het hier-en-nu te beleven, op het niveau van hart en hoofd. Daarom namen we plezierige, boeiende activiteiten op waarvoor je het werkboek niet per se bij de hand hoeft te hebben (zoals yogahoudingen, knutselactiviteiten en buitenactiviteiten) en die kinderen stimuleren om hun zintuigen wakker te maken en verbinding te maken met de wereld om hen heen.

Werk je dit boek als volwassene door met kinderen, overweeg dan om zelf mee te doen aan de activiteiten. Verscheidene activiteiten werken het beste als ze samen met iemand anders worden uitgevoerd. Leren is iets wat je gezamenlijk doet en voor een kind is niets zo inspirerend als zien dat een volwassene met hen mee leert, hun de vaardigheden voordoet en hun waardering ervoor laten blijken. Bovendien gaan kinderen daardoor inzien dat ook anderen voor zulke uitdagingen staan en dat ze niet de enige zijn die heftige emoties voelen. Alle mensen worstelen nu eenmaal met het leven, en als kinderen zien dat ze niet de enige zijn die compassie nodig hebben, helpt dat hen om vriendelijk voor zichzelf te zijn.

Om veiligheidsredenen is bij sommige activiteiten toezicht van een volwassene nodig, bijvoorbeeld wanneer er een schaar wordt gebruikt of tijdens een wandeling. Dit wordt dan aangegeven in het werkboek.

We zijn ons ervan bewust dat kinderen verschillen in wat ze aankunnen. Als je een activiteit tegenkomt die niet geschikt is voor je kind, pas deze dan aan zodat je kind er op zijn of haar eigen manier van kan genieten. Kom kinderen tegemoet en wees gevoelig voor hun reactie op de activiteiten. En onthoud dat mindfulness een *beoefening* is. Deze activiteiten zijn ontworpen om kinderen te helpen hun bewustzijnsspier te ontwikkelen, zodat ze leren herkennen wanneer ze het moeilijk hebben en zichzelf dan met vriendelijkheid en compassie tegemoet kunnen treden. Kinderen groeien in hun eigen tempo, en hun beoefening zal zich gaandeweg steeds verder ontwikkelen.

We adviseren je om de oefeningen en activiteiten in dit werkboek ontspannen te benaderen. Maak het niet te zwaar. Hopelijk is dit nog maar het begin van het pad van kinderen naar mindfulness, dus doe met ons mee en maak van het werkboek een toegankelijke en plezierige aanleiding om de eerste stappen op dat pad te zetten.

Met warme groet,

Lorraine Hobbs, MA
Amy Balentine, PhD

Een brief voor kinderen

Lieve kinderen,

We zijn heel blij dat je de activiteiten in dit werkboek gaat uitproberen, want die helpen je om een goede vriend voor jezelf te zijn. Een belangrijke boodschap aan alle kinderen: we hebben allemaal weleens sterke gevoelens en moeilijke momenten, en soms willen we het daarom gewoon opgeven of voelen we dat we ons niet langer kunnen beheersen. Met de activiteiten, tekeningen, knutselwerkjes en meditaties in dit werkboek leer je vriendelijkheid als manier van omgaan met jezelf en anderen. En je leert om op een nieuwe manier aandacht te hebben voor jezelf en de wereld om je heen. Daarmee kun je je beter door moeilijke tijden heen slaan, doordat je jezelf aanmoedigt en kalmeert, in plaats van heel hard te zijn voor jezelf of anderen.

We moedigen je aan om alles in dit werkboek een keer te proberen. Naast de activiteiten in dit werkboek zijn er ook nog een paar handige audio-opnames te vinden op www.nieuwezijds.nl/downloads. Hier vind je ook werkbladen die je kunt afdrukken om leuke knutselwerkjes en spelletjes te maken.

Doe tijdens de activiteiten alsof je nog nooit zoiets hebt gedaan. Wees nieuwsgierig. Dingen kunnen ons soms verrassen als we ze een serieuze kans geven. Als je echt nieuwsgierig bent naar iets wat je interessant vindt, neem je de tijd om het te onderzoeken. Dat is het geheim van mindfulness.

We wensen je toe dat je van vriendelijkheid je superkracht maakt en een goede vriend of vriendin vindt in jezelf!

Lorraine en Amy



HOOFDSTUK 1

Vriendelijk voor jezelf leren zijn

Heb je weleens meegemaakt dat iemand om wie jij geeft zich pijn deed? En merkte je toen ook dat je diegene echt wilde helpen? Dat je bijvoorbeeld vroeg of het goed ging of zorgde dat er hulp kwam? Wanneer je iemand die in nood is wilt helpen, laat je zien dat je meeleeft met die ander en een vriend bent voor hem of haar. Dat meeleven met iemand die het moeilijk heeft noemen we *compassie*, en compassie is iets wat ieder mens nodig heeft, ook jij. Iedereen maakt moeilijke dingen mee en kan zich gekwetst voelen als iemand iets onaardigs doet of zegt.

Wist je dat je een even goede vriend voor jezelf kunt zijn als voor anderen? In dit hoofdstuk leer je hoe je voor jezelf kunt zorgen op de momenten dat je dat het hardst nodig hebt. Dit noemen we *zelfcompassie*, en het voelt alsof je een warme jas aantrekt, of een knuffel krijgt van iemand van wie je houdt. Het fijne aan zelfcompassie is dat het er altijd voor je is, en dat je het niet hoeft te verdienen of er met anderen om hoeft te vechten. Zelfcompassie is een soort vriend die je aanmoedigt om je best te doen, je bij de hand neemt en je helpt volhouden als er iets niet lukt.

ACTIVITEIT

1

‘Kan ik wat zelfcompassie gebruiken?’

Nu je gaat leren hoe je een vriend voor jezelf kunt zijn, kijken we eerst hoeveel zelfcompassie je al aan jezelf geeft. **Omcirkel de antwoorden die het beste vertellen hoe jij bent.**

1. Als iets me niet lukt, doe ik meestal zo:

- a. Ik probeer het nog een keer.
- b. Ik geef het op.
- c. Ik begin te huilen of ik word boos en ga schreeuwen.

2. Als ik iets vervelends meemaak, doe ik meestal zo:

- a. Ik praat met iemand die me begrijpt.
- b. Ik voel me helemaal alleen of ik voel me slecht over mezelf.
- c. Ik geef anderen de schuld.

3. Als er iemand onvriendelijk tegen me doet, doe ik meestal zo:

- a. Ik doe iets vriendelijks wat me kalmeert, naar muziek luisteren bijvoorbeeld, zodat ik me beter ga voelen.
- b. Ik ga gemene of kritische dingen tegen mezelf zeggen.
- c. Ik ga gemene dingen zeggen tegen die persoon en probeer diegene terug te pakken.

4. Als ik bang ben om met anderen te praten, doe ik meestal zo:

- a. Ik probeer mezelf aan te moedigen.
- b. Ik trek me terug en probeer andere mensen te ontlopen.
- c. Ik doe alsof die mensen me niet interesseren.

5. Als ik in een moeilijke situatie ben, doe ik meestal zo:

- a. Ik haal een paar keer diep adem om mezelf te ontspannen.
- b. Ik krabbel terug of voel me te ziek om het vol te houden.
- c. Ik doe het expres verkeerd.

6. Als ik mezelf met anderen vergelijk, doe ik meestal zo:

- a. Ik zie dat we het allemaal weleens moeilijk hebben.
- b. Ik denk dat ik niet goed genoeg ben.
- c. Ik heb kritiek op anderen.

Kun je raden welke antwoorden voorbeelden van zelfcompassie zijn? Als je dacht dat het de antwoorden bij 'a' waren, heb je gelijk. Misschien heb je de 'a' ook een paar keer omcirkeld. De antwoorden bij 'b' en 'c' zijn manieren die veel kinderen gebruiken om met problemen om te gaan. Maar welke antwoorden je ook hebt omcirkeld, dit werkboek geeft je een paar goede hulpmiddelen waarmee je leert omgaan met moeilijke momenten, vriendelijk voor jezelf leert te zijn en leert omgaan met sterke emoties.

Je gaat nu beginnen met eerste stap: ademen met vriendelijkheid.



ACTIVITEIT

2

Regenboogademhaling

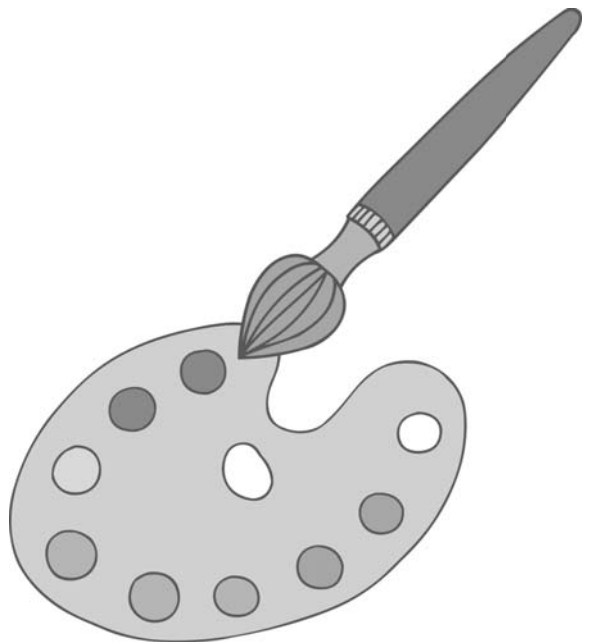


De regenboogademhaling is een manier om voor jezelf te zorgen. Het is bovendien een prima eerste stap op weg naar het leren van zelfcompassie. Terwijl je je concentreert op je ademhaling, merk je misschien dat je gedachten en je lichaam vanzelf tot rust komen en dat je kalm wordt.

Bij deze oefening ga je ademen terwijl je de kleuren van de regenboog schildert, omhoog, de lucht in, en omlaag, tot aan de grond. Ga staan met je voeten stevig op de grond, je voeten recht onder je heupen en je armen langs je zij met de handpalmen naar voren gedraaid.

1. Stel je voor dat alle kleuren van de regenboog door de vingertoppen van je handen stromen.
2. Adem in en breng je armen omhoog, de lucht in, en beschilder de lucht met de kleuren van de regenboog.
3. Breng je armen nog verder omhoog, helemaal tot boven je hoofd, draai je handpalmen naar voren, en breng je armen al uitademend omlaag, terwijl je de kleuren van de regenboog naar beneden brengt, de aarde in en naar je hart.
4. Herhaal dit drie keer, inademen, uitademen en de lucht beschilderen.

In de volgende oefening leer je een andere manier om jezelf te kalmeren terwijl je aan je bureau zit.



Je kunt een geluidsopname van deze oefening downloaden via www.nieuwezijds.nl/downloads