

EVA POTHARST

Mindful

MET JE

*Lees-, luister-
en oefenboek*



peuter

LANNOO
CAMPUS

Mindful met je peuter

Lees-, luister-
en oefenboek



Eva
Potharst

© Uitgeverij Lannoo NV, Tielt, 2019

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Amsterdam).
LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

D/2019/45/480 – ISBN 9789401464727– NUR 770

Vormgeving binnenwerk: Studio Jan de Boer, Utrecht
Omslagontwerp: Nanja Toebak, 's Hertogenbosch
Foto omslag: Gonda Meurs, Gonda Fotografie

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Samenstellers en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een zo betrouwbaar mogelijke uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

Uitgeverij LannooCampus:

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam (Nederland)

www.lannoocampus.nl

Vaartkom 41

3000 Leuven (België)

www.lannoocampus.be

Inhoud

Voorwoord	9
Voordat je van start gaat	11
Week 1: Van de automatische piloot naar mindful ouderschap	17
Uitleg en oefeningen	17
Oefeningen voor de rest van de week	31
📖Lezen: Aandacht, opmerkzaamheid en bewustzijn	36
Week 2: Ruimte maken voor jezelf	39
Uitleg en oefeningen	39
Oefeningen voor de rest van de week	51
📖Lezen: Het ondersteunen van de autonomie van je peuter	55
Week 3: Zorgen voor jezelf op de moeilijke momenten	61
Uitleg en oefeningen	61
Oefeningen voor de rest van de week	79
📖Lezen: De zeven houdingskwaliteiten	84
Week 4: Sensitief reageren op je peuter	93
Uitleg en oefeningen	93
Oefeningen voor de rest van de week	108
📖Lezen: De Cirkel van Veiligheid	116

Week 5: Opvoedingspatronen en -valkuilen	123
Uitleg en oefeningen	123
Oefeningen voor de rest van de week	138
📖Lezen: Regulatie	144
Week 6: Grenzen: hoe je ze voelt en hoe je ze stelt	157
Uitleg en oefeningen	157
Oefeningen voor de rest van de week	173
📖Lezen: Gedachten	178
Week 7: Leuke en vervelende momenten: ze horen er allebei bij	183
Uitleg en oefeningen	183
Oefeningen voor de rest van de week	199
📖Lezen: Gehoord en gezien worden	202
Week 8: Stabiliteit en flexibiliteit	209
Uitleg en oefeningen	209
Oefeningen voor de rest van de week	221
📖Lezen: Verwachtingen	226
Week 9: Mindful ouderschap: vallen en opstaan	235
Uitleg en oefeningen	235
Oefeningen voor de rest van de week	245
📖Lezen: Omgaan met veranderingen en onvoorspelbaarheid	249
Leestips	254
Dankwoord	255



≡ Voorwoord ≡



Het bijzondere van de *Mindful met je baby/peuter*-methode is dat de baby's of peuters deels aanwezig zijn bij de mindfulnessstraining die in groepen ouders plaatsvindt en dat ouders daardoor leren mindful parenting "on the spot" toe te passen met hun jonge kind: Wat gebeurt er met mij wanneer mijn baby begint te huilen, mijn peuter een woedebui krijgt of het speeltje van een andere peuter afpakt? Welke gevoelens, gedachten, actieneigingen merk ik op bij mezelf? Moet ik ingrijpen of kan ik doorgaan met mijn meditatie? Hoe verdeel ik mijn aandacht tussen mijzelf en mijn kind?

Mindful met je baby/peuter is een wetenschappelijk onderzochte doorontwikkeling van Eva Potharst van het *Mindful Parenting*-programma waar ik -inmiddels 20 jaar geleden- mee startte. Na zeven jaar van ontwikkeling, geven van groepen, en onderzoek doen naar de effecten van *Mindful met je baby/peuter*, deelt Eva, na het *Mindful met je baby* werkboek voor ouders, nu ook het *Mindful met je peuter* werkboek met ouders. Beide werkboeken zijn zo geschreven dat ouders met het boek en de bijbehorende audiobegeleidingen zelf kunnen oefenen, of een groepstraining kunnen doen samen met andere ouders, begeleid door een trainer. De bondige theoretische uitleg, rijke illustraties van voorbeelden van vaders en moeders en vele praktische oefeningen, maken deze uitgave tot een echt mindful-do-boek.

Moge dit boek zijn weg vinden naar jonge ouders, en hen helpen bij wat misschien wel de moeilijkste, maar ook meest vervullende, taak is die zij te volbrengen hebben: het opvoeden van hun peuter!

Susan Bögels, hoogleraar Family Mental Health, with a special focus on Mindfulness, Universiteit van Amsterdam. Auteur van *Mindful ouderschap: Een gids voor hulpverleners*, en *Mindful opvoeden in een druk bestaan*.



Voordat je van start gaat

Hoe kun je dit boek gebruiken?

Het boek *Mindful met je peuter* kan gebruikt worden om zelfstandig de training Mindful met je peuter te volgen. Mindful met je peuter is een mindfulnessstraining, waarin je algemene meditaties leert, maar ook oefeningen voor specifieke situaties die van toepassing zijn voor ouders van een peuter. De training is geschikt voor mensen die nog geen ervaring hebben met mindfulness. Omdat je de beoefening van mindfulness leert toe te passen in je gezinsleven, is de training ook nuttig voor mensen mét mindfulness-ervaring.

Alle oefeningen worden gedaan met behulp van dit boek en de bijbehorende ingesproken meditaties. De training duurt negen weken. Onze ervaring is dat de training het beste werkt door zoveel mogelijk in het stramien van de negen weken te blijven. Het idee is dat je wekelijks ongeveer een uur de tijd neemt om de uitleg van die week te lezen en de bijbehorende oefeningen te doen, het liefst op een vast moment in de week. De rest van de week oefen je dagelijks met wat je die week geleerd hebt door:

- 1 meditaties, die je met behulp van audio-opnames kunt doen;
- 2 oefeningen waarbij je oefent om je aandacht in het hier-en-nu te hebben bij de dingen die je toch al doet in je dagelijks leven; en
- 3 mindful ouderschap-oefeningen, die je doet in contact met je peuter. Daarnaast is er elke week extra leesinformatie die aansluit bij het thema van die week.

Uiteraard kun je ook je eigen weg door dit boek heen kiezen. Misschien vind je het fijn om elke keer één tekst te lezen en één oefening te doen, of helemaal niet te le-

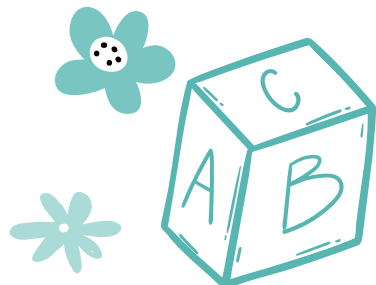
zen en alleen de oefeningen te doen. Maar je kunt ook alleen teksten en oefeningen kiezen die aansluiten bij jouw interesse.

Dit boek kan ook gebruikt worden als werkboek bij de groepstraining Mindful met je peuter. Een deel van de inhoud van het boek wordt weliswaar al in de training behandeld, maar de meeste deelnemers vinden het fijn om ook de teksten te lezen. De groepstraining bestaat uit 9 wekelijkse sessies en een terugkombijeenkomst 2 maanden na de laatste sessie. In de eerste vier sessies komen de moeders zonder de peuters bij elkaar, en wordt de basis gelegd voor de beoefening van mindfulness voor de deelnemende ouder zelf. Bij sessie 5 tot en met 9 zijn de peuters aanwezig en gaat de aandacht meer uit naar de ouder en peuter samen, en de toepassing van mindfulness in het ouderschap.

De training Mindful met je peuter is bedoeld voor ouders met een dreumes of peuter tussen de 18 en 48 maanden. Uiteraard kun je de geleerde vaardigheden ook toepassen in contact met eventuele andere kinderen. Voor het gemak spreek ik in dit boek over peuter, en over hij en hem, maar natuurlijk bedoel ik ook meisjespeuters. Om praktische en onderzoekstechnische redenen hebben wij er binnen UvA minds voor gekozen om de training alleen aan moeders aan te bieden, maar de training is natuurlijk ook geschikt voor vaders. De uitleg over ouders en kinderen is grotendeels gebaseerd op onderzoek naar moeders en kinderen, omdat er minder onderzoek naar (de interactie tussen) vaders en kinderen gedaan wordt.

Ervaringen van ouders

In dit boek worden regelmatig in kaders ervaringen van andere ouders beschreven om te laten zien dat je niet de enige bent die dingen lastig vindt. De verhalen zijn nooit één-op-één te herleiden tot een bepaalde deelnemer. De achtergrond van deze ouders wordt kort genoemd. Op de website zijn uitgebreidere introducties van deze ouders te lezen.





Hoe kun je de oefeningen gebruiken?

Mindfulness gaat om het bewust worden van je eigen ervaring. Om die reden bestaat dit boek niet alleen uit leesmateriaal, maar vooral uit veel oefeningen.

MEDITATIES

De belangrijkste oefeningen in dit boek zijn de meditaties. Dat zijn de bodyscan, de zitmeditaties, mindful bewegen en mindful lopen. Deze meditaties oefen je voor het eerst bij het lezen van de teksten van de desbetreffende week, en daarna dagelijks tot je weer aan de volgende week begint. De meditaties kun je doen met behulp van de audio-opnames. Deze staan online. Sommige mensen spelen de opname op hun laptop af en anderen pluggen oortjes in hun telefoon. Andere mensen vinden het prettig om de terugkerende meditaties uit hun hoofd te doen, met daarbij een tekst als ondersteuning. Lees dan voorafgaand aan het mediteren de tekst van de meditatie goed door en zet daarna een timer op 10 à 15 minuten. Anderen vinden het prettiger om steeds een stukje te lezen, de ogen te sluiten en zich te concentreren op het uitvoeren van wat ze zojuist gelezen hebben. Het is een kwestie van uitproberen om te ontdekken wat voor jou het beste werkt. De teksten van de meditaties staan ook online.

KIJKMEDITATIES MET AANDACHT VOOR JE PEUTER

Kijkmeditatie zijn meditatie die je doet waar je peuter bij is. Doe de oefening het liefst op een moment dat je rustig naar je peuter kunt kijken. Bijvoorbeeld als hij aan het spelen is, in de kinderstoel wat zit te eten, in bad zit, of slaapt. Bij de kijkmeditatie is het handig om de audio-opname te gebruiken. Het is hierbij belangrijk om niet je koptelefoon te gebruiken, maar de meditatie met behulp van speakers te beluisteren. Op die manier belemmer je niet je beschikbaarheid voor je peuter en het contact tussen jullie. Want ook al is het een kijkmeditatie met de insteek om te kijken en te volgen, als je peuter contact met je maakt, ga je daar natuurlijk gewoon op in. Als je peuter het geluid van de meditatie hoort, dan zal hij ook begrijpen dat deze situatie anders dan anders is. In de groepstraining, waarbij gebruik gemaakt wordt van een 'meditatiebel' voor en na elke meditatie, leren peuters al heel snel de betekenis van de bel. Het geluid van de bel is het signaal voor een overgangsmoment, waarbij soms de ogen dicht gaan, of juist weer open. Of, bij kijkmeditatie, dat de moeders hun aandacht volledig op de peuters richten of het kijken juist weer afronden. Het is, net als bij de andere meditatie, ook mogelijk om de uitgeschreven tekst te gebruiken. De basistekst voor de kijkmeditatie van week 5 en de aanvullingen voor de weken erna staan online.



OVERIGE OEFENINGEN

Er zijn nog andere oefeningen, meestal visualisatie-oefeningen, die bedoeld zijn om stil te staan bij een bepaald thema. Mijn ervaring is dat niet iedereen 'iets kan' met de visualisatie-oefeningen. Sommige ouders vinden het moeilijk om een bepaalde situatie voor zich te zien of ze ervaren iets anders dan datgene waar de oefening op gericht is. Dat is geen enkel probleem. De kern van mindfulness is om je bewust te worden van jouw ervaring in het huidige moment. Dus als jouw ervaring totaal anders is dan wat 'de bedoeling' lijkt, besef je dan dat de belangrijkste bedoeling is op te merken hoe de oefening voor jou is. Je kunt een oefening dus nooit 'goed' of 'fout' doen. Er is niet één doel, je hoeft niet specifiek iets te voelen of een bepaald inzicht te krijgen. Het doen van de oefening en opmerken wat jij ervaart is genoeg.

Extra hulp of steun

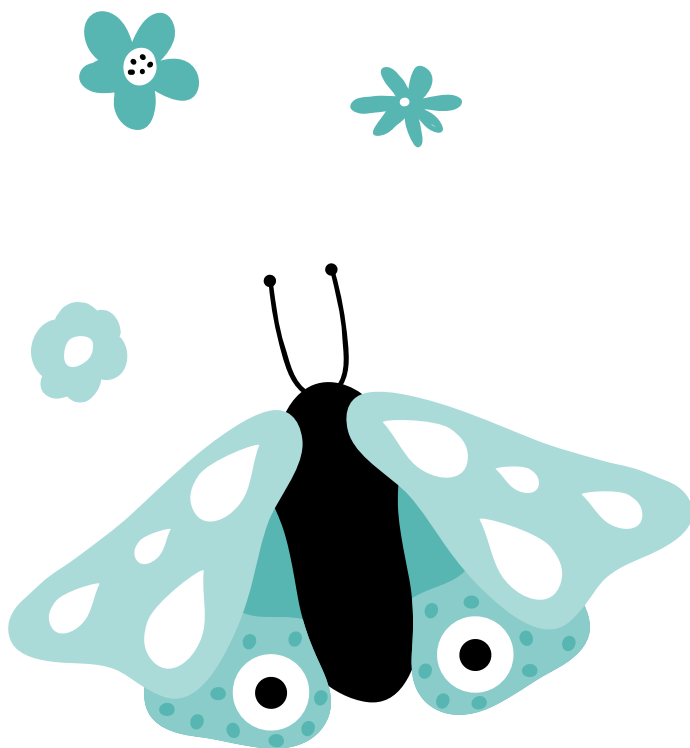
Het kan gebeuren dat je bij sommige oefeningen sterke emoties ervaart. Je leert in de training omgaan met moeilijke emoties. Het is goed om toe te laten wat er gebeurt. Maar het is ook belangrijk om in de gaten te houden wat jij aankunt. Als je merkt dat je overspoeld raakt door je gevoelens, zorg dan dat je iets doet waardoor je weer tot rust kunt komen. Dat verschilt per persoon: zo werkt het bij de één om naar muziek te luisteren, of even naar buiten te gaan, voor een ander werkt het om iemand te bellen.

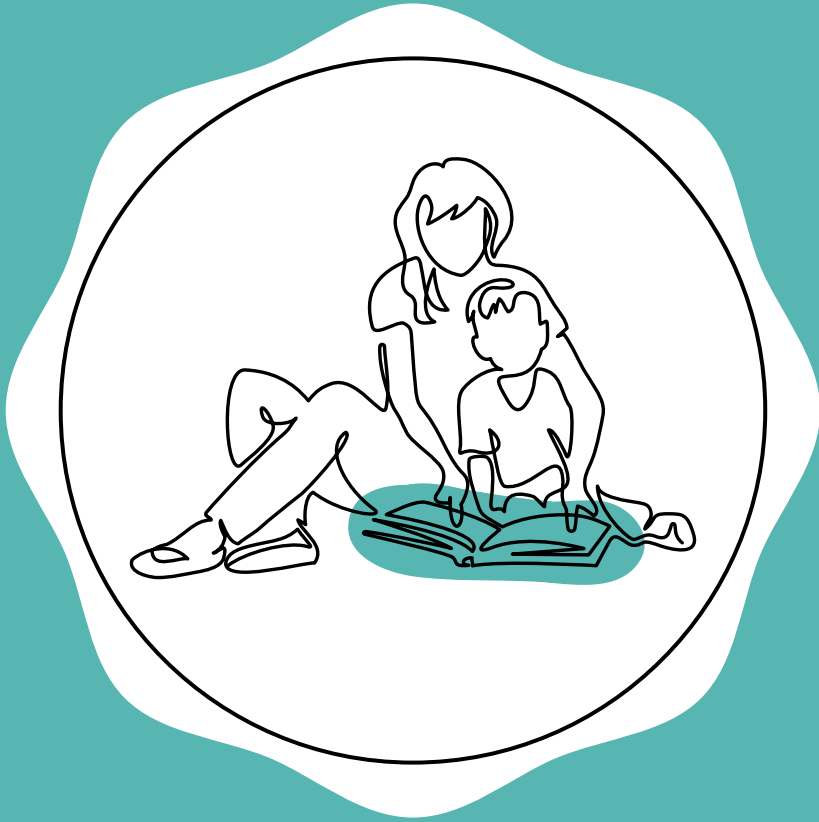
Het kan zijn dat het te veel van je vraagt om dit boek zelfstandig te doorlopen, en dat je wat extra steun of hulp nodig hebt. Neem je eigen gevoel hierin serieus. Er zijn verschillende wegen naar hulp, en verschillende vormen van hulp. Soms is de eerste stap mensen in je omgeving in vertrouwen te nemen en te kijken wat je eigen netwerk je te bieden heeft. Vaak is het voor je omgeving niet duidelijk dat je het moeilijk hebt (of hoe moeilijk je het hebt), en dat je hun hulp goed kunt gebruiken. Probeer hier duidelijk over te zijn en een concrete hulpvraag te stellen. Er zijn ook vrijwilligersorganisaties waar je aan kunt kloppen voor steun en/of hulp.

Daarnaast is er professionele begeleiding, waar je kunt aankloppen als je merkt dat het leven in het algemeen op dit moment te zwaar is voor je. Als je denkt dat de methode *Mindful met je peuter* de juiste methode is, maar het niet lukt om de training zonder begeleiding te doorlopen, dan kun je zoeken naar een trainer die *Mindful met je peuter* aanbiedt. Dit kan in een preventief kader, of binnen de (geestelijke) gezondheidszorg. Op dit moment is het aantal trainers in Nederland en België nog beperkt. De verwachting is dat dit aantal zich uitbreidt.

Een Infant Mental Health specialist, een hulpverlener die is gespecialiseerd in jonge kinderen en hun ouders kan ook een goede keuze zijn. Naast de meditaties sluit veel van wat je in dit boek kunt lezen aan bij wat zo'n hulpverlener te bieden heeft. Natuurlijk kun je ook altijd aankloppen bij je huisarts. Een huisarts heeft over het algemeen goed zicht op de mogelijkheden binnen jouw regio, en kan je doorverwijzen naar bijvoorbeeld een psycholoog of psychotherapeut.

Soms kost het wat tijd en inspanning om te vinden wat je nodig hebt. Ik wil je echter aanmoedigen om te zoeken naar de hulp die je nodig hebt. Blijf zoeken als je bij de eerste hulpverlener niet meteen goed zit. Deze periode vormt de basis van je ouderschap voor je peuter. Ik gun het je om alle steun te krijgen die je nodig hebt om deze basis goed te leggen.





Week 1:

Van de automatische piloot naar mindful ouderschap



Uitleg en oefeningen¹

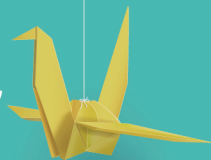
Herken je die momenten met je peuter dat je denkt 'even snel' iets te kunnen doen, iets wat normaal gesproken makkelijk gaat en waar je je aandacht nauwelijks bij hoeft te houden, en dat het dan uitloopt op een drama? Bijvoorbeeld als je je peuter nog even een boterham wil geven voordat jullie weg moeten. Je peuter heeft net die dag bedacht dat hij het belangrijk vindt hoe de boterham klaargeemaakt wordt. Ondanks het uitdrukkelijke verzoek van je peuter om hem in vier stukjes te snijden, vouw je de boterham zoals je gewend bent dubbel. Je bent er met je aandacht niet helemaal bij omdat je in je hoofd bezig bent met wat er zo meteen moet gebeuren. Je peuter raakt zo van slag dat hij niet meer wil eten, ook niet als je je best doet om de boterham toch nog open te vouwen en in stukken te snijden. En dan blijkt dat hij zelfs niet meer te motiveren is om zijn jas en schoenen aan te trekken, of om zich daarbij te laten helpen. Terwijl je weet dat rustig blijven de bui meestal het snelst over doet waaien, val je ineens toch geïrriteerd uit tegen je peuter. Dit zijn momenten dat de automatische piloot het heft even in handen neemt.

De automatische piloot zorgt ervoor dat we bepaalde routines kunnen uitvoeren zonder er met onze volledige aandacht bij te zijn, waardoor we mentale ruim-

¹ Deze tekst is gebaseerd op Hand-out 2b: Opvoeden met een beginner's mind uit het werkboek van de training Mindful Ouderschap (Susan M. Bögels, Kathleen Restifo, *Mindful ouderschap; Werkboek voor ouders* (© 2013, LannooCampus))



Mindful met je peuter



Soms komt het besef als een schok: je kind is geen baby meer, maar heeft zich ontwikkeld tot een heuse peuter! Hij wil dingen zelf doen, de wereld ontdekken en heeft jou als ouder ook nog zó nodig. Driftbuien, en andere moeilijke momenten bijvoorbeeld rondom slapen, eten of zindelijk worden, horen erbij in deze leeftijdsfase. Het is niet altijd gemakkelijk je peuter door lastige periodes heen te helpen en ondertussen ook nog je eigen evenwicht te bewaren. *Mindful met je peuter* leert je in acht weken bewuster te genieten van de fijne momenten, beter voor jezelf te zorgen, en anders om te gaan met stressvolle momenten, met als resultaat dat er een nieuwe balans kan ontstaan.

'Na Mindful met je baby heeft Eva Potharst nu Mindful met je peuter geschreven voor alle ouders die met meer bewustzijn en minder stress hun peuter willen opvoeden, of gewoon meer willen genieten van het ouderschap en het jonge gezin! De methode is ontwikkeld op basis van jarenlang wetenschappelijk onderzoek.'
– Prof.dr. Susan Bögels, psychotherapeut, mindfulness-trainer en hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam

'Dit heldere boek Mindful met je peuter biedt een waardevolle kijk op het ouderschap en het opgroeien en opvoeden van het jonge kind. Ook na de peuterleeftijd.'
– Gabriëlle Frederiks, GZ-psycholoog, IMH-specialist

Lezers van dit boek hebben toegang tot online meditaties.

Mindful met je peuter, ontwikkeld door dr. Eva Potharst, werd als een groepstraining wetenschappelijk onderzocht door UvA minds en de Universiteit van Amsterdam. Met behulp van dit boek kun je de training nu ook in je eigen tijd, op je eigen tempo, in je eigen huis doen.

DR. EVA POTHARST werkt als kinder- en jeugdpsycholoog, gezondheidszorgpsycholoog, Infant Mental Health Specialist, Mindful Ouderschap-trainer bij UvA minds en is als gastonderzoeker verbonden aan de Universiteit van Amsterdam

