

Hoe geef jij

Mindfulness in je huiskamer

Het opvoeden van kinderen is een hele klus. We streven daarbij allemaal naar een harmonisch leven met kinderen.

Maar hoe doe je dit in het leven van alledag? Jon en Myla Kabat-Zinn geven het antwoord: 'met aandacht!'

Maril Heijen

Tips

- Rommel opruimen, brood smeren, de wasmachine vullen... We doen het vaak zonder aandacht. Doe deze klusjes eens met je andere hand en merk op wat er dan gebeurt!
- Maak van samen een lekker snoepje of koekje eten een oefening in aandacht. Sluit de ogen. Leg het snoepje of koekje in de hand. Voel eens hoe de vorm ervan is, hoe het oppervlak ervan is, hoe de temperatuur ervan is. Neem het dan voorzichtig in de mond. Nog niet erop bijten! Laat het rond gaan in de mond. Voel het snoepje of koekje met de tong. Zuig er eens op en ervaar de smaak ervan. En dan, na een of meer minuten, bijt je er ÉÉN keer in. Ervaar de smaak heel langzaam... Ervaar het kauwen. En slik het dan met aandacht door.
- Maak potjes met dingen om te ruiken, te proeven of te voelen. Als je van alles twee potjes hebt kan je er memory mee spelen.
- Neem allerlei voorwerpen mee onder de douche of in bad zoals: een spons, een washandje, een tandenborstel, een stuk zeep, een plastic beker of kom. Laat de ander met deze voorwerpen voelen hoe zij de huid aanraken of masseren... oogjes dicht!
- Maak samen een voelmat in de woonkamer. Leg op een paar handdoeken allerlei voorwerpen (rietjes, lepels, pennen en potloden, kranten, stenen, sponzen) en loop er geblinddoekt overheen.
- Als kinderen mogen spelen, zijn ze helemaal aandachtig!

Meer tips van Maril Verheijen vind je op www.opgroeieninverbondenheid.nl

Meer lezen?

Met kinderen groeien. Over aandacht in opvoeding en gezin.

Jon en Myla Kabat-Zinn; uitgeverij Agora

Mindfulness voor kinderen. Gids voor onderwijs, hulpverlening en ouders. Pim Catry en Jan Decuyper; uitgeverij Acco

Luisteren:

www.youtube.com/watch?v=3nwwKbM_vJc

Jon Kabat-Zinn is hoogleraar aan de universiteit van Massachusetts en oprichter van de hieraan verbonden stressreductiekliniek. Het is zijn grote verdienste dat hij het belang van meditatie heeft weten te integreren in de gezondheidszorg. Door zijn oefeningen in mindfulness werden en worden mensen zich bewust van hun lichaam en de sensaties van hun lichaam. Ze creëren hierdoor een betere staat van welbevinden en gezondheid. Mindfulness betekent aandacht geven op een bepaalde manier: gericht, in het hier en nu, niet (ver)oordelelend.

De automatische piloot

Een groot gedeelte van de dag leven we op de automatische piloot. We letten meestal slechts selectief en lukraak op. Veel dingen merken we helemaal niet op of we nemen dingen als vanzelfsprekend aan. Op onze dagelijkse ervaringen reageren we vaak snel en soms met onbezonnen meningen. Ben jij je hiervan bewust? Neem de proef eens op de som! Waar is je aandacht nu, terwijl je dit leest? Waar is je aandacht als je 's ochtends of 's avonds een douche neemt? Als je de kinderen wast en verzorgt? Waar zijn je gedachten als je het brood smeert of met

de kinderen speelt? Stel je eens in de plaats van het kind. Hoe denk je dat het voor hen voelt wanneer jij als ouder niet echt bij hen aanwezig bent? Natuurlijk, we hebben het allemaal druk. Moet je dan ook nog je aandacht op je kinderen richten? Wat levert dat dan op?

Bewust opvoeden

Aandachtig opvoeden doe je niet zomaar. Je kiest ervoor vanuit een diep innerlijk besef of respect voor dat wat wij Leven noemen. Ook al hebben onze ouders ons zelf niet altijd met respect benaderd, toch kun je je verbonden voelen met een dieper iets.

Kinderen komen ter wereld als wie en wat ze zijn. Ieder mens-kind, mooi of lelijk, ziek of gezond, zus of zo intelligent, heeft behoefte aan soevereiniteit. Dit betekent dat wij als ouders altijd de innerlijke goedheid en schoonheid van onze kinderen dienen te herinneren en te beschermen; ook en vooral wanneer wij er geen contact mee hebben. Een diep innerlijk respect voor je kinderen kun je oefenen. Kijk bijvoorbeeld eens naar je slapende kind. Wat zie je dan? Op zo'n moment kun je de ervaringen van de voorbije dag even vergeten (slaak eens een diepe zucht!) en respect tonen voor het wezen dat er ligt.

jaandacht?

Ervaar je gevoelens

Het is ieders diepste wens om in het gezin gezien en geaccepteerd te worden. Elk kind heeft de behoefte dat zijn ouders zich in hem kunnen inleven, zijn hele scala aan gedragingen en gevoelens kunnen accepteren. Door naar de gevoelens van je kind te luisteren, probeer je te begrijpen wat hij voelt en ervaart. Dit is misschien eenvoudig als alles van een leien dakje gaat. Maar op moeilijke momenten samen ontmoet je vaak je eigen gevoelens. Je bent bijvoorbeeld in een winkel en je kind wordt lastig. Het gaat huilen, prullen en wordt misschien wel driftig. Luister je dan naar de signalen die je kind uitzendt of reageer je via je eigen gevoel? Kun je dan bijvoorbeeld voelen dat het kind eigenlijk moe is en dat het beter voor hem zou zijn om thuis te zijn? Of word je boos en geef je hem een stevige correctie omdat je, onbewust, re-ageert op zijn gedrag? Bewust opvoeden houdt in dat je je bewust wordt van je eigen gevoelens. Waarom word je boos als een kind moe is en dat laat merken? Wat wordt er op zo'n moment in jou geraakt? Kijk vooral vriendelijk en met respect naar jezelf en sta je toe je eigen gevoelens te mogen ervaren. Hierdoor kun je je kind ook met respect benaderen!

Als ik adem neem ik waar

"Met het opvoeden van kinderen ben je al gauw 25 jaar bezig. Is het dan een wonder dat je moeilijkheden tegenkomt? Sterker nog: vooral door moeilijkheden leer je in dit leven. Het zijn momenten waarop je de kans krijgt naar jezelf te kijken en daardoor kun je groeien.

Het gewaar worden van wat je voelt en ervaart en het tegelijkertijd ervaren van een diepere innerlijke stilte vergt oefening. Daarom maak ik op rustige momenten van de dag contact met mijn ademhaling. Als mijn aandacht naar mijn ademhaling verschuift, neem ik mijn hele scala aan gedachten en gevoelens waar. Ik leer ernaar te kijken zonder ze te veroordelen. Als ik geleerd hebt met deze aandacht te kijken en te onderzoeken, kan ik het op alle aspecten van mijn dagelijkse bezigheden richten. Ik kan mijn ademhaling waarnemen en winkelen. Mijn ademhaling en voorlezen. Mijn ademhaling en koken. Mijn ademhaling en ruzies sussen. Mijn ademhaling en me bewust worden van haast. Dit kost me geen extra tijd. Ik moet er wel aan denken! ◀

"Ik draag dezelfde pijn"

"Op een avond neem ik even plaats op het lege bed van mijn jongste dochter. Ze woont en leeft in Noord Holland en is alleen in de weekends thuis. Ik heb een pittige periode achter de rug: op mijn werk

heb ik me laten intimideren door mensen en ben daar behoorlijk van slag van geraakt. Tot haast in mijn vezels heb ik mogen voelen en ervaren hoe mijn interne mechanismen werken. Met hulp van een coach heb ik geleerd daar de verantwoordelijkheid voor te dragen. Het beoefenen van mindfulness heeft ertoe bijgedragen contact te maken met mijn gevoelens en ze te accepteren zoals ze zijn en tegelijkertijd een diepe innerlijke laag in mezelf aan te spreken. Op het moment op het bed van mijn dochter besef ik ineens dat zij als kind gepest werd op school. Ik heb haar toen op een andere school geplaatst. Maar ook daar ging het niet van een leien dak. Nu pas besef ik dat ik in de diepte van mijn wezen dezelfde pijn draag. Toen kon ik haar allen maar tips geven. Nu pas kan ik haar echt begrijpen. Gelukkig is het nooit te laat!"



Afstemming

Jon en Myla Kabat-Zinn beschrijven in hun boek: 'Every day blessings: The mindful work of inner parenting', hoe ouders en kinderen elkaar voortdurend beïnvloeden: op subtiele en niet subtiele manieren, soms bewust en soms helemaal niet bewust. De levens van ouders en kinderen cirkelen binnen elkaars krachtenvelden, lichamelijk, emotioneel en psychisch. Oefeningen in aandacht dragen ertoe bij deze resonanties te kunnen waarnemen. Beide auteurs zien het als taak van de ouders om, in welke situatie dan ook, zorg te dragen voor een harmonische afstemming met de kinderen. Dit kan alleen wanneer we eerlijk zijn tegenover ons zelf! In hun boek geven ze uit eigen ervaringen weer hoe moeilijk dit soms kan zijn. Bewust opvoeden betekent voor hen ook naar de eigen gevoelens durven kijken; zonder te oordelen. Ieder moment is hiervoor geschikt: vroeg of laat. Als ouders ervoor kiezen om een negatieve cirkel te doorbreken, worden ook zij aangeraakt door de magie van Liefde. Zo gezien is het opvoeden van kinderen ook helend voor ouders. Opvoeden is misschien wel de grootste leerschool die er in dit leven is.