

Eline Snel

DE KLEINE KIKKER

*Mindfulness
voor ouders en
hun jonge kinderen*

MET
MEDITATIE
DOWNLOADS

VAN
1,5 - 4 JAAR



INHOUD

Voorwoord: Waarom dit boek?.....	9
Eerst even dit.....	13
1. Zo'n vader word ik niet	17
Opvoeden hoe doe je dat? 19; De schadelijke effecten van stress 20; De voordelen van mindfulness bij kinderen 22; Hoe kun je dit boek gebruiken? 23; Het trainen van de aandachtspijler 25; De kracht van geduld 26; Mindfulness gaat niet over goed of fout 26; Samen of alleen mediteren 28.	
2. Beginnen bij het begin	29
Eén stapje terug 30; Kinderen leren door jou te imiteren 31; Aandacht bij de adem 33; Wat je kunt leren van de kikker 35.	
3. Waar het écht om gaat	43
Een veilige hechting 43; Bewuste en liefdevolle aandacht 44; Acceptatie en authenticiteit 45; Strakke kaken van de stress 47; Grenzen én ruimte 48; Zaadjes van zelfvertrouwen 50; Nog even over grenzen, het gebruik van tablets en het peuterbrein 52.	

- 4. Toegang tot onze binnenwereld** 57
Ochtendstress en avondspits 60; Reflectie versus impulsieve actie 61.
- 5. Liefde voor je lijf** 65
De stopknop en de luistertest 67; Doe 's even rustig 69; Huid op huid 71; De magie van de aanraking 75; Met het hele gezin: je lekker even vervelen 81.
- 6. De vergeten behoefte aan nu** 83
Met de moed van een bloem 86; De kunst van het gadeslaan 87; Als losse ijsschotsen in de oceaan 88; Engelen geduld of overlevingsstrategie 90; De grote baas en de kleine baas 93; Openstellen in plaats van afwijzen 96.
- 7. Gevoelens voel je** 109
Aan alle gevoelens geef je ruimte, aan gedrag stel je grenzen 111; De NEE-boodschap 112; De JA-boodschap 116; Het zijden draadje 117; Verborgten kinderleed 118; Zijn als de strandwacht 120; Jong geleerd is oud gedaan 121.
- 8. Opvoeden is niet voor watjes** 133
En wat nu? 136; Als het onverwachte gebeurt 137.
- 9. Als je lijf wil slapen, maar je hoofd nog niet** 147
Leren slapen zoals je leert fietsen 149.

10. De zielentuin	159
Je hebt minder invloed dan je denkt 160; Kinderen zijn een bijzonder volkje 160; De warme aanvaarding van de imperfectie 162.	
Dankwoord	167
Lezenswaardige boeken voor de ouders	171
Over de auteur, Eline Snel	173
Meditaties om te downloaden	179
8 tips om te mediteren	181
Overzicht van de meditaties en activiteiten.....	183

VOORWOORD: WAAROM DIT BOEK?

Ik heb veel geleerd van mijn kinderen. Toen mijn jongste dochter Anne een keer aan mij vroeg: ‘Waar haal jij eigenlijk je slaap vandaan?’ werd mijn nieuwsgierigheid gewekt. Wat kun je hierop antwoorden? Hoe vind je goede antwoorden op de vele vragen die kinderen je stellen? Op school bijvoorbeeld vertelde de leerkracht haar onophoudelijk dat ze rustiger moest zijn en zich moest concentreren. Alleen vertelde ze haar niet *hoe* ze dat kon doen.

Het waren mijn eerste stappen op weg naar het vinden van mindful antwoorden en het ontwikkelen van concentratieoefeningen voor kinderen. Want mediteren deed ik al veel langer. De oefeningen deden Anne goed. Het is nu meer dan 28 jaar geleden...

Veel later, in 2006, toen ik een groep schooldirecteuren een mindfulnessstraining van acht weken gaf, zeiden ze: ‘Wat jammer dat we dit niet als kind hebben geleerd!’ Ze vroegen aan mij: ‘Kun jij niet iets ontwikkelen voor kinderen?’ Dit was

het moment waarop ik besloot om een methode speciaal voor kinderen te gaan ontwikkelen.

In 2010 werd mijn eerste boek, *Stilzitten als een kikker*, gepubliceerd. Met dit boek maken ouders en hun kinderen op een speelse en eenvoudige manier kennis met de kikker als symbool voor bewuste aandacht. Bewuste aandacht als basis van mindfulness. Het leert ze hoe ze volledig aanwezig kunnen zijn, met hun hoofd, hun hart en hun lichaam. Ik heb het boek geschreven vanuit mijn dertig jaar lange ervaring als mindfulness- en compassietrainer. Vanuit de behoefte om de aangeboren nieuwsgierigheid van kinderen en hun natuurlijke gave van empathie en mededogen niet onder te laten sneeuwen in deze veeleisende maatschappij, maar juist te ondersteunen. Het boek werd uitgegeven over de hele wereld en werd een enorm succes.

In talloze landen en verschillende culturen helpt de kikker kinderen met het oefenen van de aandachtsspier; hij vertelt ze hoe je vriendschap kunt sluiten met al je gevoelens. Dat je lang niet alle gedachten hoeft te geloven. En dat je vriendelijkheid kunt vergelijken met zachte regen, die overal valt en niemand buitensluit. Duizenden kinderen van vijf jaar en ouder oefenen dagelijks met hun favoriete kikkermeditaties. Niet omdat ze dat moeten, maar omdat ze het fijn vinden. Ze komen hierdoor tot rust, ervaren het als een

veilige plek te midden van alle onrust en moeilijkheden die er soms gewoon zijn. De bijbehorende training en opleiding voor leerkrachten, psychologen én ouders (de ‘methode Eline Snel’) vindt wereldwijd haar weg in scholen, zorginstellingen en privépraktijken.

Tijdens de vele workshops en trainingen die ik geef, kreeg ik vaak de vraag of er ook een boek voor ouders met peuters is. Een boek met aanwijzingen over hoe je kunt omgaan met stress tijdens de ochtend- en avondspits. Over hoe je geduld en vertrouwen kunt oefenen. Over waar je verdriet kunt voelen in je lijf en hoe je boosheid de baas wordt. Voluit leven terwijl je met warmte de imperfectie en de dingen die er echt toe doen aanvaardt, is niet vanzelfsprekend in deze hectische tijd. Het stellen van grenzen aan schermgebruik is voor iedereen lastig. Net zoals compassie en zachte zorg voor jezelf. Het is als het leren van een nieuwe taal: het vraagt oefening. En je kinderen... zij leren het van jou.

Het boek is er nu: *De kleine kikker*, voor ouders van kinderen van 18 maanden tot 4 jaar. Met aandachtsoefeningen voor jou als ouder en momenten van mindfulness voor het hele gezin.

In dit boek leren peuters tot 3 jaar het meest van interactieve verhalen en speelse oefeningen. En vooral van jouw voorbeeld: van hoe je communiceert, van jouw aandacht en jouw aandachtige

houding, bijvoorbeeld bij wat ze zo graag willen, maar wat je ze niet altijd kunt geven. De peutermeditaties in dit boek zijn ideaal voor kinderen vanaf 3 jaar. Vanaf 4 jaar zijn de jonge hersenen van kinderen in staat om aan de meditaties uit *Stilzitten als een kikker* te beginnen. Ze leren benoemen wat ze in hun binnenwereld voelen. Het helpt ze zelfs de heftigste emoties en nare gedachten te verwelkomen en er iets mee te doen. Het versterkt positief gedrag en legt zaadjes van zelfvertrouwen.

Op veel van je vragen vind je wellicht een antwoord in dit boek. Op sommige ook niet. Daar is het leven te veelomvattend voor. Te wild soms en onvoorstelbaar. Maar je kunt altijd beginnen met je open te stellen voor de rijkdom van dit moment. Nu. Deze glimlach, deze kleine hand in jouw hand en de zucht van verlichting als ze eindelijk slapen. Je hoeft niets anders te doen dan je kinderen echt te zien, ze te horen en ze te willen begrijpen. Helemaal aanwezig zijn vanuit de diepe behoefte om bewust en vriendelijk te handelen.

Dit hele boek gaat over hoe je je peuters kunt helpen opgroeien tot aandachtige volwassenen. Met een zachte ziel en een warm hart. En een open, heldere kijk op wat hun binnenwereld nodig heeft en wat ze te bieden hebben aan de wijde wereld daarbuiten.

EERST EVEN DIT

Er wordt heel wat afgetobd over het opvoeden van peuters: doen we het wel goed? Reageer ik niet te streng of te soft? Snoer ik ze niet te veel in, of laat ik ze niet veel te vrij?

Je bent vast een veel leukere ouder dan je denkt. Je bent altijd sterker, kwetsbaarder, gekker, moediger en zeker minder perfect dan je denkt. Je hiervan bewust zijn stelt misschien gerust. Maar zoals elke ouder kun je leren om de opvoedingsstress het hoofd te bieden: hiervoor kunnen 'oefeningen' behulpzaam zijn. Want het blijkt simpelweg onmogelijk om kinderen zonder schram of bult naar de volwassenheid te loodsen. We hebben allemaal te maken met onze eigen achtergrond, onze eigen deuken en butsen. Ongeschreven regels, gewoontes en tradities uit onze eigen jeugd: ze worden vaak uitvergroot zodra je zelf een gezin gaat vormen. Het is niet eenvoudig om de machtsstrijd met je wilskrachtige peuter te herkennen als je zelf 'strak' bent opgevoed. Als je gehecht en gewend bent aan vrijheid-blijheid, dan zorgt een baby in huis voor een ware aardverschuiving in je

bestaan. Het vraagt moed om onder ogen te zien dat je je partner soms buitensluit, omdat je denkt dat jij het veel beter weet.

Mindfulness gaat niet over goed of fout. Het gaat over de uitnodiging om regelmatig even te gaan zitten. Niet meteen weer op te springen om iets te gaan doen wat straks ook wel kan. Rustig de tijd nemen om je schouders te laten zakken, tot waar ze van nature horen te zitten en te ademen... dit moment van de dag in te ademen... en weer te laten gaan... de adem zacht te voelen bewegen in je borst... je buik... je gedachten de vrije loop te laten... zonder je ergens tegen te verzetten of je druk te maken over straks... onverdeelde aandacht voor dit moment... Mindfulness!

Voor wie is dit boek?

Dit is een boek voor ouders van kinderen van 1,5 tot 4 jaar. Voor hun opa's en oma's. Voor professionals in de kinderopvang en de gezondheidszorg.

Het is geen doe-boek, opvoedboek, of eerste-hulp-bij-ongelukken-boek. Het is een boek voor iedereen die:

- op zichzelf wil leren vertrouwen, omdat een ander het niet altijd beter weet
- op kinderen vertrouwt omdat ze van nature eerlijk, empathisch, kwetsbaar en sterk zijn
- overbezorgd kan zijn, maar dit niet altijd hoeft te uiten
- open naar kinderen kan blijven kijken, zonder te oordelen of stickers te plakken zoals: 'Zij is de muzikaalste van het gezin en hij het gewoontedier'
- het kinderen gunt om dingen uit te proberen die ook mogen mislukken
- kinderen met onverdeelde aandacht wil horen, zien en aanvoelen, zonder hun gedrag meteen te analyseren en te bekritisieren – kritiek die ze al jong meesleurt in de prestatiedruk die onze maatschappij ze oplegt.

Het is een boek waarin je leert om een buffer op te bouwen, in een maatschappij die gericht is op succes, waarin je verondersteld wordt om gouden medailles binnen te halen. Een buffer tegen de stress, de hoge verwachtingen, de teleurstellingen en vele andere uitdagingen die het opvoeden van peuters nu eenmaal met zich meebrengt. Het is ook een boek waarin je leert te vertrouwen op jezelf. En diep vanbinnen wéét je dat je altijd het allerbeste en allerliefste van jezelf wilt geven, aan de allerbelangrijkste op de wereld: je kind.



DE KLEINE KIKKER

Iedereen die voor jonge kinderen zorgt, ervaart dat het een groot avontuur is: je weet niet wat je overkomt en je weet ook niet altijd wat juist is om te doen of te laten. Doe ik het wel goed? Reageer ik niet te streng of te soft? In *De kleine kikker* leer je via korte verhalen, meditaties en praktijkervaringen je eigen binnenwereld en die van je kinderen beter kennen en begrijpen. Zodat je de ochtendstress en avondspits de baas wordt, en alles daartussenin hoofd en hart kunt bieden.

Dit boek is bestemd voor ouders van kinderen van 1,5-4 jaar. Voor hun opa's en oma's. Voor professionals in kinderdagverblijven. Het is bedoeld voor iedereen die op zichzelf wil leren vertrouwen omdat een ander het niet altijd beter weet. En kinderen wil leren zien, horen en aanvoelen met onverdeelde aandacht. Dié aandacht die je aan je allerbeste vriend zou geven.

Eline Snel is gecertificeerd mindfulness- en compassie-trainer. Sinds 1990 ontwikkelt zij meditatie- en bewustwordingscursussen. Met een internationaal team mindfulnessopleiders geeft ze wereldwijd trainingen aan ouders en professionals.



**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

