

Dit is een inspiratieworkshop waarin we, vertrekkend uit een bepaald kader (mindful ouderschap) een aantal ideeën willen geven en een aantal vragen willen stellen om jullie wakkerder te maken in jullie ouderschap en jullie bewustzijn verder aan te scherpen.

Een wetenschapper zei eens: Het is makkelijker om vanuit de wetenschap te zeggen hoe we een raket naar mars kunnen sturen dan om iets alom zeggend te adviseren over opvoeden. Omdat iedereen anders is en elke situatie anders is, gaan we hier niet zo zeer in het concrete duiken en praktische tips en trucs geven. You do You: Eigen vertaalslag maken. Pik er uit mee wat voor jou past. Omdat we je graag respecteren in je unieke zijn.

Programma

We willen stilstaan bij een aantal elementen van die basishouding:

1. Aanwezig zijn en kijken
2. Erkennen
3. Vertrouwen
4. Mildheid

Vier elementen van een basishouding:

1. Aanwezig zijn

- Je aandacht in het huidige moment brengen. Klinkt eenvoudig maar is niet gemakkelijk.
- We zijn het niet gewoon. Onze gedachten nemen ons mee, weg uit het moment.
We zijn aan het plannen, ons zorgen aan het maken, aan het twijfelen, analyseren,...
- Gedachten kunnen extra lijden toevoegen en een lastige situatie nog moeilijker maken.
bvb “Wat als dit elke avond zo gaat zijn?” “Doe ik het wel goed?” “Waarom doet ze enkel bij mij zo?” ...
→ Wat zijn bij jou (terugkerende) gedachten die een situatie nog moeilijker maken?
- MFN = Milde, nieuwsgierige aandacht brengen in dit moment oefenen. Gedachten opmerken, ze mogen er zijn, maar we gaan er niet in mee.

2. Erkennen

- Erkenning geven = het onder ogen zien en bestaansrecht geven aan wat er is. Van wat er zich zowel buiten als binnen jou afspeelt. Voor we naar een oplossing of een actie gaan, is het belangrijk om eerst te erkennen wat er is.
 - Erkenning geven aan jezelf = Voelen en benoemen hoe jij de situatie ervaart (of ervaren hebt):
 - Wat voel jij? / Heb je gevoeld?
 - Wat heb/had jij nodig?
 - Erkenning geven aan je kind = Benoemen, raden, vragen, samen zoeken:
 - Wat voelt je kind?
 - Wat heeft hij/zij nodig?
- ➔ Elk gevoel en elke behoefte is oké. Alles mag gevoeld worden.
 Aan de manier waarop kinderen emoties uiten, kan je wel grenzen stellen.
 Bvb Ik zie dat je heel boos bent maar je mag je zus niet aan de haren trekken.

3. Vertrouwen

Vanuit helemaal aanwezig zijn, erkennen wat er is, kan je jezelf de vraag stellen: “Wat vraagt dit moment van mij?” En vervolgens vertrouwen op wat er in je naar boven komt.

Opvoeden is geen exacte wetenschap en er is dus nooit 1 juiste manier.

Vertrouwen in:

- Jezelf (in jouw aanvoelen en kunnen)
- Je kind (in de goede wil en de capaciteiten)
- Het feit dat alles voorbij gaat (deze woedebui, dit moment, deze fase)

4. Mildheid

Je hoeft absoluut geen perfecte ouder te zijn of worden. Perfectie bestaat niet.

Door mild te zijn voor jezelf, geef je je kinderen de toestemming om ook niet perfect te hoeven zijn.

Nieuwsgierig naar meer?

Schrijf je in op de online workshop op 20 maart 2025

1. Aanwezig zijn

Wat bedoelen we daarmee?

Basishouding geïnspireerd door mindfulness:

- Met je volledige aandacht in het huidige moment zijn. Klinkt eenvoudig maar is niet gemakkelijk.
- We zijn het niet gewoon. Onze gedachten nemen ons mee, weg uit het moment. We zijn aan het plannen, ons zorgen aan het maken, aan het nadenken over iets. We oordelen, twijfelen, analyseren,...

Hoe?

OEF Aanwezig zijn:

- Aandacht in zintuigen. Nieuwsgierige blik oefenen.
 - Dit moment is volledig nieuw, volkomen uniek. Het is er nog nooit geweest en het zal er ook nooit meer zijn.
 - Kan je er nieuwsgierig naar kijken? Met een blik van 'verwondering' in plaats van 'verwachting'?
 - Kan je er onbevangen naar kijken? Met de blik van een kind.
- Gedachten opmerken, ze mogen er zijn, maar we gaan er niet in mee. We gaan ons er ook niet tegen verzetten. We hoeven ze niet uit te schakelen. We geven er geen extra aandacht en energie aan = Kern van mindfulness

Waarom?

Gedachten kunnen extra lijden toevoegen

Moeilijke momenten (huilen, slechte nacht, woedebui,...) = Moeilijke moment + gedachten erover:

- "Wat als dit elke avond zo gaat zijn?" "Dit hou ik niet vol."
- "Ik had het anders moeten aanpakken."
- "Doe ik het wel goed/juist zo?"
- "Wat als het niet lukt om hen op school te krijgen?"
- "Hij doet enkel bij mij zo. Hij wil me echt op stang jagen" (gedrag persoonlijk nemen)
- ...

→ Wat zijn gedachten die bij jou moeilijke situaties nog lastiger maken? Kan je er herkennen die terugkeren?

Gedachten voegen extra lijden toe. (metafoor: "Denk niet aan een rode bal" ipv "Denk aan een blauw vierkant")

Voorbeelden van Helpende gedachten:

- Kinderen onder de zes kunnen zich niet in ons inleven. Dus kunnen ons niet pesten.
- Kinderen die moeilijk gedrag stellen, voelen interne spanning
- Kinderen die moeilijk gedrag stellen, vinden iets niet duidelijk of er wordt een behoefte van hen niet vervuld (bedoelen we niet mee, ze willen een koek en krijgen geen koek)
- Als ik zelf boos word en roep verbreek ik alle communicatie
- Ik hoef het allemaal niet perfect te doen
- Ik ben de beste ouder voor mijn kind

Verder oefenen:

Oefening baart kunst: Dynamisch mediteren is iets dat mij helpt om in de drukte in het hier en nu te zijn/blijven:

We kunnen alle indrukken om ons heen gebruiken om in het hier en nu te zijn. Je kan de hele dag door oefenen om in het hier en nu te zijn onder oordeel. Beginnen met 1 handeling waarop je dit gaat oefenen.

- Wanneer je huishouden doet, let je op zoveel mogelijk details
 - Naar je auto wandelen: Kijk eens rond, wat kan je allemaal zien?
 - Breng je aandacht verschillende keren per dag bij je ademhaling; laat je gedachten even helemaal los.
 - Kinderen zijn meesters in het hier en nu zijn. Ze nodigen ons eigenlijk heel de tijd uit om in het hier en nu te zijn.
 - OEF: Waar/wanneer/hoe kan je de uitnodiging van je kind aannemen en oefenen in het aanwezig zijn? Bvb wandelen, spelen, verhaaltje lezen,...
- Wat is voor jou een manier om dynamisch te mediteren? Zet een intentie voor deze week als je wil. Hoe kan jij verder oefenen in aanwezig zijn?

2. Erkennen

OEF: Haal een moeilijke situatie voor de geest

- Aandacht in lichaam: Opmerken
 - Voeten op de grond, buik, schouders, adem.
 - Wat kan je opmerken in je lichaam? Zit er ergens spanning? Of een knoop? Waar zet je je lichaam vast?
 - Welke gevoelens kan je opmerken: In plaats van een lastig gevoel weg te willen duwen, te willen analyseren of te willen oplossen; er met zachte en nieuwsgierige aandacht naartoe gaan. Luister eens echt naar jezelf.
- Ga de zoektocht maar aan. Nieuwsgierig en zacht. Het maakt niet uit wat je wat je

waarneemt (hoe moeilijk of hoe makkelijk het is je gevoel te benoemen. Hoe sterk of hij weinig je het kan voelen).

Alles mag exact zijn zoals het is. Kijk er maar gewoon vriendelijk en geïnteresseerd naar.

- Erkennen:
 - Een keer wat langzamer in en uit ademen. Een keer zuchten als dat goed voelt.
 - Jezelf toelaten om te verzachten, iets meer ontspanning te brengen: Gezicht, schouders, buik, bekkenbodem ontspannen.
 - Kan je jezelf warm en begripvol tegemoet treden. Met zacht ogen naar jezelf en de situatie kijken.
 - Erkennen is de situatie zien zoals ze is. Hoe moeilijk of vervelend de situatie ook was, kan je aanvaarden dat het was hoe het was.

Waarom?

- Erkenning geven = het onder ogen zien en aanvaarden wat er is. Van wat er zich zowel buiten als binnen jou afspeelt. Bestaansrecht geven.
- Voor we naar een oplossing of een actie gaan, is het belangrijk om eerst te aanvaarden wat er is. Ons verzet op te geven tegen wat er is (want het is er). En ook als er verzet is ("Dit wil ik niet!!") kan je dat opmerken ("Ik heb het hier heel lastig mee")
- Pas als je erkenning kan geven aan wat er is, kan er verandering komen. Vechten/weglopen/wegduwen,... zet het vaster.
- Hoe?
 - In eerste plaats een innerlijk proces. Iets dat je doet voor en met jezelf. Bvb door eens diep in en uit te ademen. De spanning in je lichaam voelen en iets losser laten.
 - Je kan ook met een andere volwassene delen hoe je je voelt of - in bepaalde mate - met je kind.
 - Erkenning geven kan achteraf of op het moment zelf.

OEF: Het perspectief van je kind

Haal dezelfde situatie voor de geest

- Ga nieuwsgierig naar je kind kijken: Met al je zintuigen en je hart open.
 - Wat zie ik hem/haar doen?
 - Welk gevoel toont mijn kind?
 - Waar zou hij/zij nood aan hebben?

Hoe?

- Erkenning geven aan de gevoelens en behoeften van je kind, doe je door ze te benoemen. Als je het niet zeker weet, mag je ernaar raden of vragen of samen zoeken (hangt ook van de leeftijd af). Je kind zal je wel verbeteren als je er niet helemaal op zat. "Ik ben niet boos, ik ben woest!" De boodschap die je geeft is: Je gevoelens en behoeften mogen er (allemaal) zijn. Geen enkel gevoel is verkeerd en geen enkele behoefte is verkeerd. Voel ze maar allemaal. Als ons kind een moeilijke emotie laat zien dan hebben we als ouder de neiging om dit gevoel bij hen weg te nemen en zich beter te laten voelen. Onderliggend geef je immers de boodschap dat het onaangename gevoel niet ok is en komen we vaak ook niet te weten wat ze nodig hebben. Terwijl boosheid, verdriet en angst basisbehoeften zijn die bij het leven horen en die ons iets vertellen over wat we nodig hebben.
- Aan de manier waarop kinderen gevoelens tonen, stel je natuurlijk wel grenzen. Vb. Het is niet omdat de zusjes heel boos op elkaar zijn, dat ze elkaar mogen pijn doen. We hebben het er over gehad maar moeilijk om iets over te zeggen want toch altijd anders, per kind, per situatie, ...
We stellen geen grenzen uit macht of controle. Maar grenzen stellen in verbinding.
- Er voor je kind zijn op dat moment, je kind ondersteunen in hoe om te gaan met die emoties is essentieel, ook voor de toekomst. En om samen te zoeken naar wat het nodig heeft en weet dat misschien nabijheid of erkenning geven de nood al vervult. Het samen zijn. Kinderen kunnen hun eigen emoties nog niet reguleren, ze hebben jou daarbij nodig. Ook als volwassenen blijft dit belangrijk. Coregulatie is met de hulp van iemand anders je emoties reguleren, met behulp van het zenuwstelsel van iemand anders. Dus niet om wat je zegt maar door er te zijn. Coregulatie van een kind kan ook alleen maar als je er mee in verbinding bent en kijkt. In deze connectie zijn vooral gebaren, gevoelens en ademhaling erg belangrijk (luc p. 72) Dus coreguleren door aanraking, gewoon bij elkaar zijn, oogcontact. Het is afhankelijk van situatie en persoon wat het beste werkt.

Boosheid

- Emotie waar we het (in onze cultuur) soms moeilijk mee hebben
- Gaat gepaard met hevig, moeilijk te hanteren gedrag

Oorzaken van moeilijk gedrag:

- Behoefte die niet wordt ingevuld
- Broken cookie: Opgebouwde spanning (school, crèche, grootouders,...) die moet ontladen, komt er thuis uit, waar ze zich het veiligste voelen, naar aanleiding van iets dat 'mis' loopt: Bvb koekje is gebroken, niet de juiste beker,...
- Niet genoeg duidelijkheid voor kind: Wat wordt er verwacht? Wat mag er/wat mag niet?

Verloop van boosheid:

- In boosheid zijn we niet voor rede vatbaar: Bloed uit rationeel brein, naar primitief brein. Betekent dat we niets horen.

- Verloop boosheid ahv grafiek
 - In topje, op toppunt van boosheid: Geen zin om te gaan praten. Enige wat we kunnen doen, is nabijheid bieden om te co-reguleren.
 - Nabijheid kan er verschillend uitzien: afh van noden van je kind en jezelf (vasthouden, aanraken, naast zitten, in dezelfde ruimte zijn,...)
 - Ook respect voor behoefte aan ruimte, boosheid uiten, stoom afblazen,...
OEF: Wat is voor mij een manier die oké is om boosheid te uiten?
- Verloop eigen boosheid: Ook grafiekje.
 - Om te coreguleren is zelfregulatie essentieel. Maar Hoe reguleer je jezelf? Eerst en vooral 100% zelfregulatie bestaat niet. Ook wij als volwassenen hebben een ander zenuwstelsel nodig om te reguleren. Er zijn wel hulpmiddelen die kunnen helpen.
Bvb Ademen: Verschillende technieken. Kalmeren = Langer uit- dan inademen.
Bvb Zuchten.
Bvb Even weggaan (dit kan je eventueel aankondigen).
Bvb Aanraken. Je hand op je hart leggen.
Bvb inchecken bij jezelf. Hoe gaat het nu echt met mij? En wat je dan voelt, er laten zijn.

3. Vertrouwen

Vanuit helemaal aanwezig zijn, erkennen wat er is, kan je jezelf de vraag stellen: “Wat vraagt dit moment van mij?” En vervolgens vertrouwen op wat er in je naar boven komt.

Opvoeden is geen exacte wetenschap en er is dus nooit 1 juiste manier.

→ Vertrouwen in:

- Jezelf (in jouw aanvoelen en kunnen)
- Je kind (in de goede wil en de capaciteiten)
 - We willen vaak alles voor hen oplossen en onze kinderen behoeden van fouten, maar misschien is het niet aan ons om iedereen te redden. De meeste waardevolle dingen leer je door zelf te ontdekken. Maar we kunnen wel onze armen openen voor de mensen om ons heen, onze geliefden, en ze bewuster maken wat ze zelf voelen. (kan met frustratie)
Helpend: je kan mijn hulp vragen als je het nodig hebt en niet meteen gaan helpen. Helpt voor hen voor zelfvertrouwen en voor ons.
- Het feit dat alles voorbij gaat (deze woedebui, dit moment, deze fase)

→ Dit is niet gemakkelijk. Maar het is net door vertrouwen te hebben, dat je meer vertrouwen creëert. Je gedachten creëren mee je werkelijkheid.

Als je anders naar een situatie kijkt, ga je je anders voelen en anders reageren, waardoor je een andere reactie terug krijgt en de situatie anders verloopt.

→ Ook als je weinig/geen vertrouwen voelt, kan je ervoor kiezen om te (blijven) vertrouwen. Elke dag opnieuw, in elke situatie.

4. Mildheid

Mildheid is het grote hart van mindfulness; zonder mildheid, geen mindfulness.

Met het geven van een kader en richtingwijzers over opvoeding, beseffen we dat we ons op glad ijs begeven. We lopen het risico om de kritische stemmetjes in jullie aan te wakkeren. Als je je al wat onzeker voelt als ouder, is het in geen geval onze bedoeling om dat gevoel te versterken (of om dat gevoel op te roepen). We weten dat dit toch gebeurt. Dat is het risico wanneer je over opvoeden praat.

→ Belang van Mildheid

Wanneer we een kind ontvangen, kopen we het woord 'moe'. Als ik mag, heb ik daarbij het woord 'mildheid' gratis in de aanbieding.' Binu Singh

Je hoeft absoluut geen perfecte ouder te zijn of worden.

Perfectie bestaat niet.

En, sterker nog, door mild te zijn voor jezelf, geef je je kinderen de toestemming om ook niet perfect te hoeven zijn (en het omgekeerde geldt ook: Jouw streven naar perfectie geeft onbedoeld de boodschap aan je kind dat hij/zij ook perfect moet zijn).

Je maakt fouten. Je weet het soms écht niet, je doet of zegt dingen waar je nadien spijt van hebt.

Dat hoort er bij. Mildheid voor jezelf als ouder en voor je kinderen is van cruciaal belang bij mindful opvoeden. Zeker in tropenjaren

inspiratie/bronnen:

- Het einde van de opvoeding van Jan Geurtz
- Verbindende communicatie werkt van Erwin Tieleman
- Human Matters: Verbindende communicatie – kaartjes
- Aware parenting van Aletha Solter
- Kinderen zijn geen puppy's van Jürgen Peeters
- Wat elk kinderen nodig heeft van Klaar Hammenecker
- Een nieuw begin van Tony Crabbe
- Leven in de maalstroom van Edel Maex
- een kleine meditatiegids van Tom Hannes
- Ouders en kinderen van Osho
- Van hart tot hart van Binu Singh
- Altijd mindfullmama van Iris Bouwman
- Boeddhisme voor moeders van Sarah Naphali

- Activeer je nervus vagus van Luc Swinnen
- Podcast: Radio Mama