

Eline Snel

wereldwijd
350.000 exx.
verkocht'

STIL ZITTEN

ALS EEN KIKKER

Voorwoord Jon Kabat-Zinn

Met CD



Mindfulness
voor kinderen (5-12 jaar)
en hun ouders



ten have

STILZITTEN
ALS EEN KIKKER

Van Eline Snel verscheen ook:

Ruimte geven & dichtbij zijn

Mindfulness voor ouders met pubers (12-19 jaar)

Zie p. 142.

Eline Snel

STILZITTEN ALS EEN KIKKER

Mindfulness voor
kinderen (5-12 jaar)
en hun ouders

Negentiende druk



th ten have

© 2010/2012 Uitgeverij Ten Have, www.uitgeverijtenhave.nl

© Voorwoord Jon Kabat-Zinn 2013

Vertaling Ronald Hermsen

De eerste druk van *Stilzitten als een kikker* verscheen in 2010 en werd zes keer herdrukt. Vanaf de achtste druk (2012) verscheen het in een nieuwe vormgeving van Quintin Leeds

Negentiende druk 2016

Opmaak binnenwerk Stampwerk, Nijkerk

Foto's p. 48, 85, 90, 114-115: Wim van Dijk

Foto's p. 19, 22, 132-133: Henk Jansen

Foto p. 36-37: DR

Foto p. 56: Quintin Leeds

Illustratie p. 6 en 139: Mirjam Roest

Illustraties p. 29, 80-81, 97: Marc Boutavant

Redactioneel advies Tanny Dobbelaar

Eindredactie Gimpel Tekst & Redactie

ISBN 978 90 259 0569 9

ISBN e-book 978 90 259 0221 6

NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Om te kunnen liefhebben moet er innerlijk
iemand thuis zijn.*



INHOUD

Voorwoord (Jon Kabat-Zinn)	11
1. Inleiding	15
Als je lijf wil slapen en je hoofd nog niet....	15
Wat is mindfulness?	17
Waarom mindfulness met kinderen?	18
Jong geleerd is oud gedaan	20
Voor welke kinderen zijn mindfulness- oefeningen geschikt?	21
2. De mindful ouder	25
Je kunt de golven niet tegenhouden	26
Leren surfen	28
Surfen door vallen en opstaan	30
Acceptatie, aanwezigheid en begrip	33
Aan de slag, maar hoe?	35
Tips bij het oefenen met de cd	38

3. Aandacht begint bij de adem	41
Aandacht voor de adem kan helpen	42
Met de aandacht van een kikker	46
Tips en aanbevelingen	47
Tips voor thuis	50
4. Het trainen van de aandachtspier	53
Ik kom van Mars	54
Open waarnemen	57
Tips voor thuis	58
5. Uit je hoofd in je lijf	63
Luisteren naar de signalen van je lijf	65
Grenzen	67
Doe eens rustig, ontspan je eens	70
Tips voor thuis	74
6. Storm op komst	77
Wat voor weer is het vanbinnen?	78
Het persoonlijk weerbericht	82
Tip voor thuis	84
7. Omgaan met lastige gevoelens	87
Lastige gevoelens bestaan niet	89
De baas over boosheid	93
In en uit de draaikolk	95
Tips voor thuis	96

8. De piekerfabriek	99
Wat zijn gedachten eigenlijk?	101
Heeft de piekerfabriek wel eens pauze?	
Kun je je gedachten stilzetten?	102
Observeren van gedachten	103
Waar pieker jij wel eens over?	104
Tip voor thuis	106
9. Aardig zijn is leuk	109
Helpt terugvechten?	112
Het verhaal van de slang	112
Aardig zijn kun je oefenen	113
Tips voor thuis	117
10. Geduld, vertrouwen en loslaten	121
Waar gaat het verlangen om?	122
De binnenbios	123
In beeld brengen van een hartenwens	125
Geduld, vertrouwen en loslaten	126
Loslaten	130
Het verhaal van de jongen die wilde surfen	130
Literatuur	135
Dank	137
Over de auteur	139
Oefeningen op de cd	141

VOORWOORD

Stilzitten als een kikker leerde ik kennen in april 2011. Joke Hellemans, een Nederlandse Mindfulness-Based Stress Reduction lerares, liet het me zien toen ik in een grote Amsterdamse boekwinkel aan het rondneuzen was. Zij had het gelezen en vond het een fantastisch boek. Het lag in een grote stapel exemplaren op een toontafel met nog veel meer boeken over mindfulness. Zoiets was een aantal jaren eerder ondenkbaar geweest in een algemene boekhandel, waar ook ter wereld. Deze opvallende uitstalling toonde aan dat we in een nieuw tijdperk leven, een periode waarin mindfulnessstraining en -beoefening zich snel ontwikkelen tot een integraal onderdeel van het landschap. Eline Snels boek en haar werk met kinderen in Nederland zijn onderdeel van een veel grotere beweging die de afgelopen tien

jaar in veel landen is ontstaan en die mindfulness naar de scholen wil brengen. Mijn eerste indruk van Elines boek was dat zij pionierswerk verrichtte met een eenvoudige, creatieve en voor kinderen toegankelijke aanpak.

De beoefening van mindfulness is voor alle leeftijden eenvoudig en diepgaand, en heeft boven alles te maken met leren. Je leert hoe je een groter zelfbewustzijn en een groter bewustzijn van anderen en de wereld kunt ontwikkelen. Vervolgens kun je de grote voordelen van dat bewustzijn plukken, zowel in jezelf als in de buitenwereld. De specifieke toepassingen van deze manier van leren lijken oneindig. We weten niet welke kennis onze kinderen over twintig, of zelfs over vijf jaar het hardst nodig zullen hebben, omdat de wereld en hun werk tegen die tijd heel anders zullen zijn dan nu voor ons. Wat we wel weten, is dat ze aandachtig moeten kunnen zijn, zich moeten kunnen focussen, kunnen concen- treren, kunnen luisteren en leren hoe ze een zinvolle relatie met zichzelf – ook met hun gedachten en emoties – en anderen kunnen onderhouden. Je zult zien dat deze vaardigheden, deze benadering van leren en de belichaming van die kennis, de kern van mindfulness vormen.

Mindfulness is een aangeboren vermogen dat wordt aangesproken, gecultiveerd en verdiept door oefening. Dit cultiveren is heel belangrijk. Ik bedoel ermee dat we zaadjes planten, ze water geven en ze verzorgen als ze wortel gaan schieten in de grond

van ons hart, gaan bloeien en allerlei interessante, nuttige en creatieve vruchten voortbrengen. En het begint allemaal met aandacht en volledig aanwezig zijn. Als de naam van een kind aan het begin van de schooldag wordt genoemd, antwoordt hij of zij met ‘aanwezig’. Maar soms is alleen het lichaam in de klas aanwezig. Bij mindfulness gaat het over leren om volledig aanwezig te zijn. Precies hierover gaan dit boek en de bijbehorende cd met mindfulness-oefeningen.

In *Stilzitten als een kikker* maken kinderen op een eenvoudige en speelse manier kennis met de basis van mindfulness. Het boek leert kinderen hoe ze volledig aanwezig kunnen zijn: met hun hoofd, hart en lichaam. Je bent volledig aanwezig als je aandachtig bent en dat wat je ervaart ook daadwerkelijk doorleeft. Die kwaliteit van aandacht ontwikkel en verdiep je door je aandacht te richten op dat wat in het moment het meest opvalt en het belangrijkste is. Dit kunnen we allemaal, alleen cultiveren we het meestal niet bewust. Het vereist focus en concentratie. Waarom zou je deze vermogens niet al op jonge leeftijd trainen? De wereld is tegenwoordig heel ingewikkeld en snel. Daarom is het een absolute noodzaak dat je weet hoe je kunt aarden in het huidige moment, wil je de wereld kunnen begrijpen en blijven leren, groeien en je eigen, unieke bijdrage kunnen blijven leveren.

We noemen het cultiveren van aandacht en bewustzijn ‘mindfulness’, maar zouden het ook de

naam ‘heartfulness’ kunnen geven. Dit inzicht is belangrijk. Het gaat namelijk niet alleen maar over ons hoofd en over cognitieve kennis, maar over ons hele wezen, onze verschillende soorten intelligentie, over manieren van kennen en zijn, waaronder de cultivering van vriendelijkheid voor jezelf en anderen. Maar ongeacht de naam die we het geven, hebben onderzoeken binnen de gezondheidszorg en neurowetenschappen aangetoond dat mindfulness een essentiële vaardigheid in het leven is, die grote invloed kan hebben op onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. Mindfulness ondersteunt en verbetert leren, de emotionele intelligentie en een algemeen gevoel van welzijn gedurende ons hele leven. Dit boek is voor ouders een fantastische kennismaking met mindfulness en biedt de mogelijkheid om die te delen met hun kinderen. Een van mijn – vele – favoriete oefeningen is ‘Je persoonlijke weerbericht’.

Zo’n training van geest en hart was er nog niet voor kinderen. Tegenwoordig zie je dat mindfulness op steeds meer scholen een integraal onderdeel van de schooldag en het leerplan wordt. En ook steeds meer ouders willen weten wat mindfulness precies inhoudt; voor zichzelf, maar mogelijk ook om hun kinderen ermee kennis te laten maken, zodat zij beter kunnen leren omgaan met wat ze op school en in het leven tegenkomen. Je kinderen leren om mindfulness te beoefenen is daarom heel waardevol, maar alleen zolang je het hun niet onopzettelijk opdringt,

gedreven door je eigen verwachtingen en enthousiasme. Het is heel vanzelfsprekend dat ouders willen dat hun kinderen de vruchten plukken van oefeningen in aandacht en emotioneel evenwicht. Maar als je te enthousiast bent of te veel waarde hecht aan resultaat, kan het averechts werken en er zelfs voor zorgen dat je kinderen niets met mindfulness te maken willen hebben. Bovendien: als je op zo'n manier druk uitoefent staat dat haaks op de niet-doelgerichte essentie van de mindfulnessbeoefening.

Op dit punt spreekt Eline Snel haar eigen heartfulness en ervaringen aan. Heel bedreven treft ze de juiste toon om kinderen over dit soort zaken aan te spreken. Haar aanpak is heerlijk speels, zowel voor jongere kinderen als voor jongvolwassenen. Tegelijkertijd bespreekt ze wel een aantal serieuze problemen van kinderen. Ze helpt hen creatieve methodes te vinden om zelfs de heftigste emoties en donkerste gedachten te verwelkomen en er iets mee te doen. Dat geldt ook voor enkele beproevingen die zo'n grote invloed op het opgroeien kunnen uitoefenen. Doordat *Stilzitten als een kikker* zo lichtvoetig en oprecht is, verandert mindfulness in iets wat veel meer lijkt op een spel, een experiment en een avontuur, dan op een zware klus.

Als de mindfulnessoefeningen in het boek en op de begeleidende cd in deze avontuurlijke en experimentele geest worden uitgevoerd, kunnen ze een groot geschenk worden voor zowel ouders als kinderen. Het zal moeilijk zijn om het boek níét op

deze manier te gebruiken, omdat de glans van avontuur en plezier van iedere pagina af spat. Het is de weerspiegeling van Elines eigen liefde voor kinderen als moeder en oma, en van haar compassie met schoolgaande kinderen die in deze tijd met vele en ingewikkelde stressfactoren te maken krijgen. Dit boek en de oefeningen voor ouders en kinderen om samen te onderzoeken, kunnen een buffer vormen tegen die stress. Ze kunnen vaardigheden voor het leven aankweken en een grote innerlijke bron voor kinderen worden om uit te putten op hun weg naar volwassenheid en verder.

Het boek is om meerdere redenen actueler dan ooit, nu we weten wat de schadelijke gevolgen van stress op hersenen-in-ontwikkeling zijn. Veel jonge mensen in onze maatschappij gaan gebukt onder stress. Daarom is mindfulnessstraining veel meer dan een toegevoegde waarde voor de leeromgeving en ook veel meer dan een ontspanningsmethode. Mindfulness is essentieel voor optimale leerresultaten, voor een emotioneel evenwicht en voor de bescherming van de hersenen van jongeren tegen de negatieve effecten van overmatige stress.

Bij volwassenen is aangetoond dat mindfulness-beoefening een positieve invloed heeft op belangrijke delen van de hersenen die te maken hebben met de executieve functies, zoals impulscontrole, beslissingen nemen, het vermogen om de dingen vanuit een ander perspectief te zien, leren en onthouden, emotieregulatie, en het gevoel van verbondenheid

met het eigen lichaam. Door grote en onophoudelijke stress worden deze hersenfuncties snel minder. Dit kan het leren, goede beslissingen nemen en de ontwikkeling van de emotionele intelligentie schaden, en bovendien het zelfvertrouwen en het gevoel van verbondenheid met anderen verminderen. Met behulp van mindfulness kunnen deze kwaliteiten versterkt worden. Er is inmiddels steeds meer bewijs dat dit bij kinderen nog sterker opgaat, omdat hun nog onvolgroeide zenuwstelsel en hersenen gevoeliger zijn voor de negatieve gevolgen van stress.

Kinderen zijn van zichzelf natuurlijk al mindful. En dan bedoel ik dat ze voornamelijk in het huidige moment leven en niet in beslag genomen worden door verleden en toekomst. Het belangrijkste is dat we deze natuurlijke eigenschap van openheid en aanwezigheid niet kapotmaken, maar juist versterken en stimuleren om zich te blijven ontwikkelen. Er is steeds meer wetenschappelijk bewijs dat mindfulness waardevol kan zijn voor schoolgaande kinderen; dat begint al in de peuterspeelzaal. Eenvoudige oefeningen, zoals in dit boek en op deze cd, kunnen kinderen helpen in hun ontwikkeling, alle eigenschappen die hierboven zijn genoemd versterken en ook pro-sociaal gedrag zoals vriendelijkheid, empathie en mededogen bevorderen. Het helpt ze ook om de opgedane kennis toe te passen in het dagelijks leven, zowel thuis als op school.

Bij mindfulness gaat het over aandacht en over het bewustzijn dat zich voordoet, wanneer je aan-

dachtig en zonder oordelen in het huidige moment aanwezig bent. Dit is ten diepste universeel en staat los van iedere cultuur, traditie en religie. We zagen reeds dat het aan de basis van iedere vorm van leren ligt. Daarom – zeker nu de bewijzen van de effectiviteit van mindfulness op vele gebieden zich opstapelen – beoefenen steeds meer leraren mindfulness. Zij vormen samen met visionaire schoolhoofden en -directeuren de voorhoede van een groeiende, wereldwijde beweging die mindfulnessvaardigheden met adequate methodes en op de juiste niveaus in het lager en middelbaar onderwijs wil inpassen. Parallel aan deze ontwikkeling is er een groeiende beweging die ouders aanmoedigt tot mindful ouderschap. Beide ontwikkelingen worden wetenschappelijk onderzocht en de voorlopige resultaten zijn indrukwekkend.

Leren hoe je mindfulness beoefent en vervolgens op gepaste manier integreert in alle aspecten van je leven, kun je vergelijken met het stemmen van een instrument voordat je het gaat bespelen. Orkesten en muzikanten nemen de tijd om hun instrument te stemmen en om zich op elkaar af te stemmen. Waarom zouden wij ons leerinstrument niet eerst afstemmen voordat we het gaan gebruiken? Waarom zouden we het niet iedere dag, voordat de school begint en ook tijdens de schooldag, steeds opnieuw stemmen? Is dit niet het fundamenteelste en belangrijkste wat er is? Wat kan belangrijker zijn dan leren en oefenen hoe je vriendelijk kunt zijn

voor jezelf en anderen? Zijn dit niet juist de lessen waarvan we hopen dat onze kinderen ze meekrijgen? Zulke voordelen kun je uit dit boek en deze cd putten.

Tegen deze achtergrond moedig ik ouders aan om dit boek te lezen en de verschillende meditatieoefeningen te doen, om zo iets te proeven van Elines aanpak. Kijk vervolgens of een of meer van je kinderen geïnteresseerd is om 'mee te spelen' en eerst samen met jou te ontdekken wat de cd te bieden heeft, terwijl je bij de leeftijd passende oefeningen gebruikt. Kijk gewoon wat er gebeurt. Zoals gezegd is het belangrijk dat je hier losjes mee omgaat. Leg met de mindfulnessbeoefening niet nog meer druk op de schouders van je kind. Geef je kind de gelegenheid om voeling te krijgen en vriendschap te sluiten met het diepste, beste en unieke in zichzelf, zodat hij of zij deze kwaliteiten in een sfeer van openheid en vriendelijkheid verder kan ontwikkelen.

Ik hoop dat dit boek zijn weg vindt naar alle ouders en kinderen die er baat bij kunnen hebben. Ik hoop dat het kind ontdekkingen diep in zichzelf mag doen, dat het de eigen geest en het eigen lichaam gaat waarderen, en een gevoel ontwikkelt van welzijn en thuiskomen.

Jon Kabat-Zinn

14 april 2013

1

INLEIDING

Als je lijf wil slapen en je hoofd nog niet, wat doe je dan?

Mijn dochter van vijf kwam steevast moeilijk in slaap. Op jonge leeftijd vroeg ze vaak: 'Als je lijf wil slapen en je hoofd nog niet, waar haal jij dan je slaap vandaan?' Om tien uur 's avonds sliep ze soms nog niet. Ze werd doodmoe. Ik trouwens ook. Ze bleef maar uit bed komen. Gedachten over van alles en nog wat spookten door haar hoofd, vertelden haar de meest wilde verhalen die haar wakker hielden. Over Tim die ineens niet meer met haar wilde spelen. Over de goudvis die plotseling op z'n ruggetje in de visserkom dreef. Over

dat ze 'dacht' dat er iemand onder haar bed lag die haar vast en zeker wilde vermoorden. Ontspanningsoefeningen, verhaaltjes, een warm bad, geïrriteerd zeggen dat ze nu 'gewoon moest gaan slapen net als iedereen' – niets hielp. Tot ik erachter kwam dat als ze wat minder luisterde naar de steeds opkomende piekergedachten en ze langzaam haar aandacht vanuit haar hoofd naar haar buik liet zakken, zij eindelijk tot rust kwam. In haar buik zaten geen gedachten. Daar was de adem, die als een zachte deining haar buik steeds een beetje in beweging bracht. Een rustgevende beweging. Een beweging die haar langzaam in slaap wiegde.

Mijn dochter is nu 25 en ze gebruikt de oefening nog vaak. Zo'n eenvoudige oefening helpt om uit je hoofd in je buik te komen. Daar waar je gedachten geen invloed meer hebben. Daar waar het stil en rustig is.

Mindfulness, of bewuste, vriendelijke aandacht, helpt niet alleen bij kinderen. Ook ouders vinden het fijn om een techniek te kennen waarmee je los kunt komen van de doorgaande gedachtestroom. Gedachten stoppen niet. Je kunt alleen maar zelf stoppen met erop in te gaan. Stoppen met ernaar te luisteren.

Deze oefening was de eerste mindfulness-oefening die we samen deden. Er zouden nog



11

aardig wat volgen. De hele oefening staat op de cd. Kinderen vinden het fijn om de oefening vlak voor het slapen gaan te doen.

Wat is mindfulness?

Mindfulness is eigenlijk niets anders dan bewust aanwezig zijn. Vanuit een open en vriendelijke houding willen begrijpen wat er aan de hand is. Zonder te oordelen, dingen te negeren of meegesleept worden in de drukte van alledag ben je hier aanwezig in dit moment (wat iets anders is dan denken over dit moment).

Als je aanwezig bent bij het opstaan, de boodschappen, de liefste glimlach van je kinderen, grote en kleine conflicten, ben je niet ergens anders met je aandacht, dan ben je hier. Zo spaar je energie en merk je wat er gebeurt terwijl het gebeurt. Door dit bewust en vriendelijk aanwezig zijn ontstaan veranderingen in gedrag en in de houding naar jezelf en je kinderen. Min of meer vanzelf. Van binnenuit, zonder iets te doen.

Mindfulness is de zon ervaren op je huid. Zoute druppels voelen biggelen langs je wang. De irritatie voelen in je lijf. De vrolijkheid én de narigheid ervaren op het moment dat die er zijn. Zonder er iets mee te hoeven doen, meteen te reageren of te uiten wat je er allemaal van vindt. Mindfulness

is vriendelijk aanwezig zijn bij wat er nu is. Elk moment.

Waarom mindfulness met kinderen?

Mindfulness met kinderen voldoet aan de grote behoefte van kinderen en ouders om fysiek en geestelijk tot rust te komen in de veeleisende tijd waarin we leven. Maar rust alleen is niet genoeg. In 2008, 2009 en 2010 heb ik een mindfulnessstraining voor kinderen op school ontwikkeld. De training heet 'Aandacht werkt!' Zij is gebaseerd op de achtweekse mindfulnessstraining voor volwassenen zoals eerder ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn. Aan de pilots die ik gaf om de training te kunnen ontwikkelen deden driehonderd kinderen, twaalf leerkrachten en vijf scholen mee. Acht weken lang. Elke week een halfuur en elke dag tien minuten een verdieplingsles. Dit laatste het hele jaar door. Kinderen en leerkrachten zijn enthousiast en merken effecten zoals meer rust in de klas, betere concentratie en meer openheid. Kinderen worden aardiger voor zichzelf en anderen; ze krijgen meer zelfvertrouwen en hebben minder snel een oordeel klaar.

Van veel ouders kreeg ik de vraag of er ook een boek was met oefeningen waar de kinderen thuis verder mee konden als ze de training hadden



VERDER LEZEN?
BESTEL HET BOEK