

**Boek :** *Mindfulness voor kinderen Gids voor onderwijs, hulpverlening en ouders*

**Auteur :** Pim Catry en Jan Decuyper **Acco Leuven/den haag 2008 (tweede druk 2009)**

**ISBN 978-90-334-7090-5**

**Bespreker :** Saskia Geerts

**Datum :** maart 2010



## • In een notendop...

*De rode draad doorheen dit boek is dat je met mindfulness aan de slag kan gaan met lagere schoolkinderen. Mindfulness is een aandachtstraining die je liefdevol leert kijken naar jezelf, anderen en allerhande situaties. Je leert je eigen kwaliteiten (her) ontdekken en (her)ontwikkelen.*

*Het boek biedt je een ruime achtergrond en een stapsgewijze opbouw om mindfulness te introduceren en te integreren in je eigen leven thuis, op school en een therapeutische setting.*

- 👉 *makkelijk leesbaar boek waarheen je door kan surfen; voorzien van handige mindmaps, geluids dvd met oefeningen, werkboek voor begeleider, werkboek voor kinderen*
- 👉 *combinatie van achtergrondinformatie en concrete activiteiten*
- 👉 *trefwoorden: mindfulness, meditatie, ademen, stilte en liefdevol kijken*
- 👉 *voor volwassenen, kinderen, thuis, in therapie en op school*

## • Zeker lezen?

Dit boek is vooral geschreven voor wie openstaat voor mindfulness.

Het boek is vlot geschreven en biedt een goede combinatie van achtergrondinformatie en concrete oefeningen die als doel hebben mindfulness te integreren in je dagelijks leven, in heel je zijn.

De twee auteurs hebben vanuit hun opleidingen en praktijkervaring een handige gids gemaakt die je meeneemt op je weg naar het bewust liefdevol omgaan met jezelf en anderen. Deze gids geeft een mooie handleiding van mindfulness voor volwassen naar mindfulness voor kinderen. Auteur Pim Catry is kleuterjuf en mindfulnessstrainer, zij volgde heel wat opleidingen binnen het brede veld van 'energiewerk'; zij geeft

trainingen mindfulness aan volwassenen en kinderen. Auteur Jan Decuypere is pedagoog en contextueel therapeut. Hij integreert mindfulness in het werken met kinderen binnen een orthopedagogische en psychotherapeutische context. Hij geeft hierover ook navorming aan zorgcoördinatoren en leerkrachten buitengewoon onderwijs. Belangrijk bij mindfulness voor kinderen is dat je als begeleider zelf goed vertrouwd bent met mindfulness, het lezen van dit boek of het volgen van een cursus (achtweken programma van Jon Kabat-Zinn) kunnen een aanzet hiertoe geven; daarna kan je ermee aan de slag met kinderen thuis, op school en in een therapeutische setting. Door mindfulness aan kinderen aan te leren en te integreren in hun leven kan je mogelijk een aantal psychologische klachten als depressie, stress ... voorkomen. Kinderen met specifieke noden kan de mindfulness helpen om terug in har(t)monie met zichzelf en later ook hun omgeving te komen.

📖 *ruime achtergrond over mindfulness voor volwassen en kinderen*  
 📖 *praktijkoefeningen worden stapsgewijs opgebouwd*  
 📖 *handig naslagwerk, werkboeken en dvd*  
 📖 *makkelijk leesbaar en fijn om bepaalde zaken opnieuw te herlezen*

## • Te onthouden

Mindfulness is een aandachtstraining die ons leert liefdevol kijken naar onszelf en naar onze omgeving, het leert ons ademen, samen groeien in 'zijn', lichaam en geest in harmonie brengen.

In het boek kan je volgende onderdelen terugvinden:

- de achtergrondinformatie over mindfulness geeft een antwoord op de vraag 'wat is mindfulness?'
- het zeswekenprogramma voor de begeleider geeft je handvaten om als volwassene mindful te leren leven
- het startprogramma van tien weken voor kinderen van 7 tot 14 jaar geeft een stapsgewijze opbouw voor de integratie van mindfulness in de klaspraktijk, therapeutische setting of thuis met meditatieoefeningen en voedende verhalen
- achtergrondinformatie over mindfulness in opvoeding en onderwijs geeft een duidelijk kader weer waarin mindfulness geplaatst kan worden

- achtergrondinformatie over een pilootproject en wetenschappelijk onderzoek verteld je over bestaande projecten en onderzoeken
- het In-zich(t)-boek voor de begeleider vormt een werkboek waarin je als begeleider je ervaringen kan weergeven
- het Ayam-oké-stilteboek, is een werkboek voor kinderen waarin ze tijdens de sessie kunnen reflecteren over zichzelf
- op de dvd met mp3 bestanden kan je de verschillende meditatie-activiteiten beluisteren

- 👉 *mindfulness is er voor kinderen en volwassenen*
- 👉 *je kan het doen op elk moment van de dag, waar, wanneer en zolang je wil*
- 👉 *je hebt er nauwelijks extra materiaal voor nodig*
- 👉 *je moet mindfulness regelmatig beoefenen*

## • Tips die we onthielden...

Het boek biedt een zeswekenprogramma voor volwassenen en een tienwekenprogramma voor kinderen. Het is belangrijk dat je als begeleider doorleefd bent van mindfulness voor je ermee aan de slag gaat met kinderen.

Het gaat hier om een manier van leven, beleving, van denken, emotioneel en fysiek voelen.

Je kan tussendoor informele meditatieoefeningen zoals het stil maken, een ademruimte nemen. Het formele zes- (voor volwassenen) en tien- (voor kinderen) wekenprogramma geeft een duidelijk te volgen programma waarbij je gedurende het aantal weken twee keer per dag mediteert. De meditatiesessies voor kinderen bestaan meestal uit: een rustige meditatie-ademruimte of bodyscan, een voedend verhaal, een werkmoment in het ayam-oké-stilteboek en tot slot een (beweeglijkere/actievare) concentratieoefening. Je kan dit aanvullen met brayngym, concentratie-oefeningen. Nadien stopt mindfulness niet, je gaat er gewoon mee door en het wordt een onderdeel van je leven, van je zijn.

*Een greep uit de tips die ons bijbleven:*

- Zorg voor een goede meditatiehouding: op een makkelijke stoel of bank, het hoofd rechtop, rechte rug, voeten op de grond, probeer ogen te sluiten, handen in je schoot ...*
- Oefen elke dag in de klas: een oefening in de voormiddag en eentje in de namiddag tot de kinderen ermee vertrouwd zijn, daarna kan je langere sessies inlassen die je ook weer regelmatig oefent*
- Zorg dat het stil is in je klas en verstoor je meditatie niet met storende opmerkingen, probeer verstoringen te voorkomen of stuur bij met een zachte stem*
- Vertel de voedende verhalen en leid de voedende waarden in, wissel af en hou dit kort en krachtig; begeleid vanuit het hier en nu en niet vanuit het verhaal*

- **Meer over mindfulness op de website [www.letop.be](http://www.letop.be)**

[www.oneaware.be](http://www.oneaware.be)  
[www.debuidel.be](http://www.debuidel.be)  
[www.mindfulness.be](http://www.mindfulness.be)