

MINDFUL OPVOEDEN

Oefeningen en tips

Bij elk van de volgende oefeningen geldt: neem als referentie de Toybox en niet de Toolbox! In plaats van iets dat kapot is te moeten repareren en het heel serieus of volgens de instructies aan te pakken, zijn deze oefeningen een uitnodiging tot experimenteren, spelen, lichtheid, en het maken van creatieve variaties, die aangepast zijn aan jouw manier van werken en jouw omgeving. In plaats van “doeltreffend en efficiënt probleemoplossen”, is “verbinding maken van mens tot mens” steeds de basis voor intrinsieke veranderingen.

1. Leiden en volgen

- **Handen spiegelen:** je staat tegenover elkaar, met de handen ongeveer ter hoogte van je borst, palmen naar buiten gedraaid, en net niet tegen elkaar aan, 10cm ertussen (of iets meer in coronatijd). De één (bvb jij als begeleider) start met bewegingen maken met de handen, en de ander (bvb het kind of de ouder) volgt, als een spiegel. Soms merk je dat de ander vanzelf overneemt, of je kunt de ander uitnodigen om over te nemen, zodat je allebei beide rollen hebt ervaren.

In deze oefening kun je bij jezelf en bij de ander al vanalles opmerken in je gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen, mbt de relatie met leiderschap en initiatief nemen.

- **Gidsen:** in een grotere ruimte of buiten tijdens een wandeling, de één legt een hand op de onderrug van de ander, de ander doet de ogen dicht en je wandelt samen langzaam vooruit, de ander wordt zachtjes gestuurd, geleid. De hand en rug blijven elkaar raken, als ze los raken zorg je dat je elkaar weer terugvindt. Je kunt vertragen, versnellen, stilstaan, draaien, etc. En dan van rol wisselen, zodat je beide de ervaring van leiden en van volgen en de dynamiek ertussen meemaakt.

In deze oefening zit er veel informatie over de manier van leiding geven, in verbinding blijven, uit verbinding gaan, elkaar (terug)vinden en eventuele weerstand hierrond.

- **Rug-tegen-rug-ademen:** je gaat samen op de vloer zitten, of allebei op een krukje (zonder rugleuning), met je rug tegen elkaar. Je observeert je eigen ademhaling en die van de ander. Soms gaat het vanzelf, maar je mag ook zachtjes, subtiel sturen en zorgen dat je beider ademhaling na een tijdje ongeveer tegelijk in en uit gaat. Soms is er misschien weer verandering en verschil en dan kun je weer terug naar een gezamenlijk ritme zoeken.

In deze oefening kun je de natuurlijke organische beweging voelen, en het subtiel bijsturen, zonder veel moeite te hoeven doen, zonder tijdsdruk, en ook verschil is oké.

- **Regenboog- ademhaling.** Je zit naast elkaar (met afstand van 2 armlengtes ertussen) en strekt beiden je handen vooruit, handpalmen naar boven gericht. Het kind mag zijn/haar lievelingskleur kiezen, je sluit allebei je ogen en stelt je voor dat die kleur verf of glitters in je handpalmen ligt. Dan adem je samen in terwijl je je handen sluit (met de kleur erin natuurlijk) en tot boven je hoofd uitstrekt. Nog steeds met de ogen dicht open je je handen daar boven in de lucht en ademt uit terwijl je beide handen en armen zijwaarts naar beneden beweegt, je tekent één streep van de regenboog. Je herhaalt steeds hetzelfde met een volgende kleur. Je kunt bvb om de beurt een kleur kiezen, of het kind steeds laten kiezen wie er een kleur mag zeggen, uitnodigen om te leiden of te volgen, net hoe je het op dat moment wil inbrengen. Er is geen goed of fout, experimenteer samen met deze bewegingen en keuze-momenten, maak er iets leuks van.

Hoewel elk van deze oefeningen natuurlijk wel aanstuurt op een bepaalde ervaring, doel of inzicht, het kan ook wel eens gewoon uitdraaien op een wat minder serieus giechel- of lachmoment :-) En ook dat is heel verbindend en kan de ruimte maken die nodig is! Het blijft een uitnodiging en de speelse kant ervan mag er zeker ook zijn.

2. Zien en gezien worden, dieper verbinden

- **Kijk elkaar aan** gedurende x seconden (of minuten voor gevorderden ;-). Je mag naar elkaars ogen, maar ook naar de rest van het gezicht kijken, of je ogen even afwenden of sluiten als het te intens wordt. Merk ondertussen op wat er door je heen gaat. Je kunt hierbij een passende focus kiezen (adem, hartslag, andere lichamelijke gewaarwordingen, emoties, gedachten, verhalen die in je opkomen, etc).
- **Steun elkaar, wees elkaars oefenpartner.** Vraag aan kinderen of ze je kunnen helpen bij het opmerken wat jij als begeleider nodig hebt. Vaak voelen ze eerder aan dan wijzelf dat er een ademruimte of rustmoment nodig is. Je kunt kinderen ook toestemming en indicaties geven, op welke manier zij mogen ingrijpen als ze voelen of zien dat je geïrriteerd of ongeduldig of boos wordt.

Vb 1: ik had met mijn dochtertje, toen ze ongeveer 4 was, afgesproken dat ik zou luisteren als ze zei "mama mijn oortjes!", en dat ik dan zachter of rustiger zou gaan praten.

Vb 2: Wat later spraken we af dat ze mij altijd mogen ondervragen over mijn argumenten en motivatie als ik hen iets opdroeg. Dat zorgde bij hen vaak voor meer begrip, en bij mij voor het besef dat ik ook wel eens iets onredelijks vroeg, of te hoge verwachtingen had, of dat er nog iets nodig was voordat het kon gebeuren.

3. Een mindful besluit nemen (zie ook link naar audio in mail)

- Waarover wil je een besluit nemen? Formuleer een vraag/stelling waar je ja of nee op kan antwoorden.

- Visualiseer een ja-plek en een nee-plek op de grond (bvb een stap schuin naar rechts-voor en een stap schuin naar links-voor)
- Ga eerst in de plek staan waar je je het meest tot aangetrokken voelt en zeg al je argumenten voor die kant. Neem genoeg tijd om echt alles te zeggen. Stap terug naar achter.
- Ga dan in de andere plek staan en zeg al je argumenten voor die kant. Neem genoeg tijd om echt alles te zeggen. Stap terug naar achter.
- Neem een besluit, luister ook naar je lichaam, welke kant trekt je nu het meeste aan? Stap in die plek. Dit is je besluit.
- Stap nu in de andere plek en vraag “wat heeft dit deel van mij nodig om het zojuist genomen besluit mee uit te kunnen voeren?”
- Stap terug naar achter en formuleer je besluit én de toevoeging die je nodig hebt om het uit te kunnen voeren.
- Zet een stap achteruit en reflecteer op hoe het was om dit besluit te nemen.
- Zet nog een stap naar achter en stel jezelf de vraag: “wat zegt dit over mij als persoon? Herken ik dit van andere momenten in mijn leven?”

4. Centering

- **Houding:** maak je lichaamshouding rechtop en open
Adem: diep in (groeit) en uit (verzacht) ademen
Ruimte: strek je armen uit in de ruimte om je heen en kijk rond (ook achter en boven)
Kwaliteit: “hoe zou het zijn met iets meer gemak (of andere kwaliteit) in mijn lichaam?”
Inspiratie: denk aan iemand die je doet glimlachen/blij maakt.

5. Spanning en emotie kanaliseren

- **Verwelkom de spanning.** Voel waar er spanning zit in je lichaam, en maak die groter, focus op je spierspanning, intensifieer en houdt het een tijdje (bvb 20 seconden) vast. Dan laat je ontspanning toe en adem je diep in en uit. Voel opnieuw of er plekken in je lichaam zijn waar er nog spanning zit. Maak het groter, intensifieer, houd vast, en laat dan weer ontspanning toe. Je kunt dit een aantal keer herhalen, natuurlijk afhankelijk van de situatie/persoon.
- **Een emotioneel lied.** Hetzelfde liedje samen zingen, steeds vanuit een verschillende emotie (basis = blij, boos, verdrietig, bang, lief/vriendelijk), eventueel ook met gebaren of lichaamshouding erbij.
- **Geluid dat verbindt en ontlaadt.** Adem diep in en op de uitademing maak je een hummm-geluid op de ontspannen toon die er vanzelf komt (meestal een wat lagere toon). Je kunt ook op aaaaah van hoog naar laag geluid maken (soms moet je er bijna vanzelf van geeuwen, ook heel gezond :-).
- **Beweeg.** Ontlaad van je overvloedige spanning door te springen of schudden met je hele lichaam, of een rondje te gaan rennen.

6. Nee zeggen, grenzen stellen

- **Meditatie “kwade persoon”**. Voor je je ogen sluit kijk je om je heen in de ruimte waar je bent, je ziet de deur(en), muren, ramen, misschien ook een voorwerp dat je graag ziet. Je landt in je lichaam, houding, adem of ander ankerpunt waar je je veilig bij voelt. Je stelt je nu voor dat er een boze onbekende persoon in je kamer staat die jou kwaad aankijkt. Je merkt op wat dat met je doet. Misschien probeer je om hem wat vriendelijker te doen worden, maar dat lukt niet. Op een bepaald moment zeg je tegen die persoon -in je eigen woorden- dat hij nu moet vertrekken. De persoon gaat weg. Je gaat terug naar je ankerpunt (bvb voeten, buik, adem, ...) en doet wat je nodig hebt om deze oefening af te ronden en de overgebleven spanning te ontladen (zie oefeningen hierboven)
- **Sta in het conflict en zeg “nee”**: stel je een stressvolle of conflictueuze situatie voor en gebruik een muur (of een andere stevige plek) om je weerstand op uit te werken, te duwen met je lichaam (rug of handen of zijkant, of...). Als je klaar bent met duwen, ga je op een andere plek staan, je centert (bvb met berghouding of center-oefening HARKI), je houdt één hand bij je heup (elleboog wijst naar achteren) in een vuist, vingers naar boven, met je andere hand maak je een stop-gebaar (hand ter hoogte van je borst, palm naar buiten) en je zegt hardop “nee”. Experimenteer met de toon en volume van je “nee”, met stilte, met de positie en spanning van je hand, met nog eens centeren voor je de volgende “nee” zegt...