

Meditaties voor kinderen

G. Diederichs - P. Pavy - S.R. Vinay



DELTA S

Inhoud

OMGAAN MET EMOTIES

Het zand	20	De pinguïn	34
De paardenbloem	22	De zandloper	36
De regenboog	24	Meester Uil en de konijnen	38
De vulkaan	26	Het zout in het meer	40
De bamboe	28	De boetseerklei	42
Na regen komt zonneschijn	30	De dolfijn	44
De boot	32	De kapitein van het schip	46

CONCENTRATIE

De wind	50	De drie papegaaien	60
De waterloop	52	De vijf fietsers	62
Het ijs	54	De lichtbol	64
De zevenslaper	56	De berg	66
De regenboog van geluk	58	Het geluid van de zee	68

RUSTIG WORDEN

De vrucht van de esdoorn	72	De kameel en haar baby	82
De kleuren	74	De gom	84
Het mooie huis	76	De sinaasappel	86
Boeddha en het water		De draaimolen	88
van het meer	78	Het meer	90
De schildpad en de twee ganzen	80	De wandelende rups	92

ZELFVERTROUWEN

Als een vis in het water	96	De jaloerse kraai	110
Het lieveheersbeestje	98	De gebarsten kruik	112
De knuffel	100	De edelsteen	114
Merlijn	102	De ezel en de boer	116
Het kuikentje	104	De uil	118
De bloementuin	106	De boom	120
De meester en de schorpioen	108		



BEHOEFTE AAN VEILIGHEID

De zeester	124	De bron	136
Seizoenfruit	126	De dag van de slak	138
Ontmoeting in de natuur	128	De hebzuchtige koning	140
De ekster	130	De obsessie met de aap	142
De weegschaal	132	De prins en zijn paard	144
De bever	134	De bochten	146

JEZELF EN ANDEREN ONTDEKKEN

De vlinder	150	De beledigingen van het vurige paard	164
De klaproos	152	De zwarte stier en de witte stier	166
De sneeuwbal	154	Het einde van de wereld	168
De bijenkorf	156	De tijger en de nederige vos	170
De olifant en de zes blinden	158	Lily de fee	172
De ooievaar en het vuur	160	De moestuin	174
De twee kooplieden	162		





Gebruiksaanwijzing

INLEIDING

Dit boek is bedoeld voor zowel kinderen als hun ouders en is ontworpen om echte momenten van dialoog en aandacht te creëren. Het bevat kleine ritueeltjes, meditaties en verhaaltjes met een moraal die je elke dag kan lezen of toepassen. Je goed voelen in lichaam en geest is immers op elke leeftijd ontzettend belangrijk. Onze omgeving beïnvloedt onze psychische en fysieke gezondheid. We hebben er behoefte aan dat de wisselwerking tussen lichaam en geest in balans is. Ontspannende oefeningen kunnen daarbij helpen. Dit juiste evenwicht laat ons toe om ons goed te voelen en stress, emotionele uitbarstingen, vermoeidheid, slaapproblemen of rusteloosheid aan te pakken.

Met oefeningen in de vorm van leuke verhaaltjes helpt dit boek je om samen met je kind aan de slag te gaan. Door aandacht te besteden aan hun lichamelijke gewaarwordingen, door te luisteren naar hun gevoelens en door positieve boodschappen te ontdekken, leren kinderen om te gaan met hun emoties en angsten en ervaren ze een gevoel van rust. Lees het boek van voor naar achter of kies een verhaaltje dat past bij de gemoedstoestand van je kind op dat moment. Het boek is verdeeld in zes hoofdstukken die overeenkomen met de zes fundamentele behoeften van kinderen:

- Omgaan met emoties
- Concentratie
- Rustig worden
- Zelfvertrouwen
- Behoeftte aan veiligheid
- Jezelf en anderen ontdekken

In elk hoofdstuk vind je vier soorten ontspanningsoefeningen:

-  Kleine dagelijkse ritueeltjes (houdingen, massages, ademhalingstechnieken...) die kinderen helpen om beter contact te maken met hun gewaarwordingen.
-  Korte meditaties om een stap terug te doen en de tijd te nemen om te observeren.
-  Verhaaltjes met een moraal om het begrip van goed en kwaad van je kind te ontwikkelen.
-  Kleine avondritueeltjes die helpen om in slaap te vallen.

Binnen elk hoofdstuk geven de bijbehorende pictogrammen aan welk type oefening bij welk verhaal hoort.

DE ZANDLOPER

De aarzelingen van een kind, of de beslissingen die het soms overhaast neemt zonder er goed over te hebben nagedacht, komen voort uit het feit dat zijn of haar hoofd vol zit met duizenden gedachten of, vaker nog, met emoties die niet 'verwerkt' zijn. Doe deze meditatie regelmatig, indien mogelijk 's avonds. Ze houdt in dat jullie je alles herinneren wat er van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat is gebeurd. Na verloop van tijd zal je kind zich duidelijker en helderder kunnen uitdrukken. Ga tegenover elkaar zitten in een meditatiehouding.

Vind je het gemakkelijk om je alles te herinneren wat je overdag hebt meegemaakt? Laten we het allebei eens proberen. We beginnen met toen we vanochtend wakker werden. Ik heb eerst (mijn tanden gepoetst en verteld dat ik goed had geslapen)! En jij?

(Toen heb ik ontbijt gemaakt en jou naar school gebracht), en jij?

(Ik kwam aan op mijn werk en heb eerst wat telefoontjes gedaan), en jij?

De belangrijkste gebeurtenis van mijn ochtend was (dat ik twee uur heb vergaderd). En bij jou?

Ik heb me in de ochtend geamuseerd: (de mensen met wie ik vergaderde waren leuk en grappig). Maar er was ook een heel vervelend moment toen ik (iemand tot de orde moest roepen)! En jij, heb jij iets leuks en iets minder leuks meegemaakt? Vertel...

Ga zo verder met de middag en de vroege avond.

Eindig door je vinger dertig seconden lang voor de neus van je kind te bewegen, naar rechts, naar links en terug. Het kind volgt je vinger met beide ogen en je zegt: 'De dag is voorbij, de goede herinneringen blijven, de andere gaan weer weg...' en je laat je kind in slaap vallen.



Pictogram dat het soort oefening aangeeft

Titel van het hoofdstuk

DE VIER SOORTEN OEFENINGEN

Kleine dagelijkse ritueeltjes

Deze oefeningen kan je op elk moment van de dag doen, wanneer jij en je kind er behoefte aan hebben. Om ervoor te zorgen dat de voorgestelde oefening echt een moment van plezier wordt, een magisch intermezzo in je dagelijkse routine, doe je de oefeningen het best in een ruimte die kalmte en gemoedsrust bevordert. De slaapkamer van je kind is een prima optie, op voorwaarde dat die niet vol speelgoed of andere spullen ligt die de aandacht afleiden. Of doe de oefeningen in je woonkamer, op een rustig moment van de dag. Het belangrijkste is om een plek te vinden waar jullie niet gestoord zullen worden.

Je kind kan zelf een verhaaltje kiezen en de oefening alleen doen. De motivatie zal echter veel groter zijn als jullie samen aan de slag gaan en als je kind ziet dat jij je amuseert en betrokken bent.

Je kan dus een verhaaltje kiezen dat geschikt is voor een moeilijke situatie of voor een periode waarin je kind weinig zelfvertrouwen heeft. Of kies 's ochtends een verhaaltje om de dag vol energie, zelfverzekerd of rustig te beginnen.

In de middag, wanneer ze thuiskomen van school, hebben de meeste kinderen een rustpauze nodig. Voor ze aan hun huiswerk beginnen, zal een verhaaltje dat bij hun stemming past hen helpen om zich te concentreren op het maken van hun taken of bij het studeren.

Op pagina 9 lees je over kleine avondritueeltjes die kinderen helpen in slaap te vallen en die een goede nachtrust bevorderen.

Meditaties

Kinderen hebben momenten nodig om kalmte en rust te leren vinden, waarbij ze zich concentreren op hun werkelijke behoeften en zichzelf leren kennen.

Deze ontmoeting met zichzelf helpt om hun 'potentieel' wakker te maken en het stap voor stap in hun dagelijks leven in de praktijk te brengen. De emotionele afstand die mediteren biedt, is essentieel om op te groeien en een autonome manier van zijn en denken te ontwikkelen.

De huidige populariteit van kindermeditaties weerspiegelt het feit dat kinderen echt de tijd moeten nemen om 'op adem te komen' van alle informatie die ze voortdurend ontvangen zonder dat ze zich daar echt bewust van zijn. Ze worden overspoeld door alles wat wij volwassenen aan hen willen doorgeven, samen met de informatie uit de buitenwereld en die uit de digitale wereld (telefoon, tv enzovoort). Hun hersenen zijn niet in staat om deze oneindige stroom van nieuws, prikkels en verplichtingen te beheeren. Ze hebben geen tijd om deze zee aan informatie te verwerken. Voor kinderen betekent mediteren stoppen met functioneren in de 'spons'-modus maar ook 'de druk van de ketel laten' of een moment de tijd nemen om zich even helemaal terug te trekken uit de hectiek van het leven. Of, anders gezegd, om 'in te ademen, uit te ademen en te integreren'. Meditatie is dus echt een zegen voor het creëren van 'bufferzones' tussen activiteiten en voor het ontdekken van jezelf en de wereld. Het gaat over tot rust komen, de tijd nemen om te observeren en voorkomen dat je verstrikt raakt in alle microgebeurtenissen van het dagelijkse leven of in de eigen driften. Het kind ademt in en uit en neemt de tijd om te kiezen hoe het zal handelen. In feite is het niets meer dan de terugkeer van het 'gezonde verstand'! Het betekent vooral niet 'niets doen', integendeel. Het gaat over 'in het nu' leven, en doen wat noodzakelijk is – of niet.