

happi·kids

Opvoeden vanuit je hart



happinez

TO A
CHILD,
LOVE IS
SPELLED
T-I-M-E

Welkom

Wanneer we met de redactie van Happinez bij elkaar zaten om de inhoud van happi.kids te bespreken, kwamen steevast de wonderlijke levens en gedragingen van onze eigen kinderen ter sprake. Je kunt happi.kids daarom gerust de liefdesbaby van de Happinez-redactie noemen; met heel veel persoonlijke betrokkenheid en bevologenheid zijn we op zoek gegaan naar inzichten, oplossingen en adviezen van experts. We wilden álles weten over de opvoeding en ontwikkeling. Nu we kunnen terugblikken, blijkt de oplossing in bijna alle gevallen simpel: liefde en aandacht. Ieder kind is anders, en heeft iets anders nodig, maar in één ding zijn we allemaal gelijk. We willen ons veilig voelen, gezien worden en erkenning krijgen voor wie we zijn.

In essentie is aandacht alles wat kinderen nodig hebben. Dat is soms best even zoeken in een maatschappij waarin alles altijd maar doorgaat en er altijd prikkels zijn - werk, sport, afspraken. Maar zoals met alles in het leven, is het maar net waar je tijd voor vrij wilt maken. Want iedereen kan tien minuten vinden om even de natuur in te gaan om buiten te spelen, de grond onder je voeten te voelen, en de zon op je gezicht. Een verhaaltje te lezen of een mooi ritueel te doen voor het slapen gaan. Te ontspannen. Samen te zijn. Wat goed is voor je kind, is goed voor jou.

We hebben dit boek ingedeeld in zes thema's, allen bieden ze een antwoord op de vraag:
Wat is echt belangrijk? Wat wil je je kinderen meegeven in dit leven?

Een stevige basis, van waaruit ze veilig relaties kunnen aangaan: verbinding. Ruimte om spelenderwijs de wereld te ontdekken: plezier. Gevoel van richting om te durven varen op het eigen kompas: zelfvertrouwen. Momenten van stilte om te kunnen aarden in de drukke wereld - én in zichzelf: rust. De power om door te gaan als het even tegenzit: kracht. En eerbied voor de kleine, betoverende dingen, die het leven sprankeling geven: magie.

Ingrediënten waarmee je je kind een gelukkige start kunt geven, een stevig fundament én de materialen en gereedschappen om zelf verder te bouwen. Zodat het zijn hart durft te volgen en met zekerheid zijn eigen pad loopt - wetend dat de buitenkant er niet toe doet, dat de waarheid van binnen zit en we allemaal met elkaar verbonden zijn. Mooi om mee te geven en zó waardevol om zelf weer aan herinnerd te worden.

Met dit boek heb je kostbare we-time in handen. Het zal jullie leven verrijken, en daarmee het leven om jullie heen, en daarmee de wereld. We wensen je veel liefde en lichtheid op jullie pad.

Namasté



Inhoud



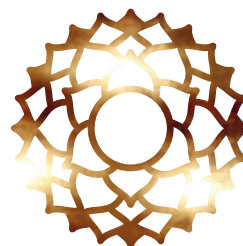
HOOFDSTUK 1 Verbinding

- 10** Verbonden voor het Leven
 - het belang van hechting
 - Oefeningen in verbinding
- 16** Ochtendrituelen
 - 5x een vrolijke start
- 22** Gezinsdynamiek
 - hoe doe je het als gezin?
 - Samengesteld zijn
 - Een ziek kind
- 32** Mama of papa - yin & yang in de opvoeding
- 38** Broers & zussen
 - de langst durende relatie
 - De plek in het gezin
 - Het tweede kind
 - De oudste dochter
- 48** Holding Space - jezelf zijn
 - De zeven wetten
- 54** Sociale vaardigheden
 - hoe maak je vriendjes?
 - Vriendjesperikelen
- 58** Tekens van Vriendschap
 - samen iets moois maken
- 64** **Voor jou als ouder:**
Wij-tijd - samenzijn



HOOFDSTUK 2 Plezier

- 70** Altijd blijven spelen
 - tips & tricks
 - Buiten spelen
 - Alsof-spelletjes
 - Conflicten oplossen
- 78** 8 boeddhistische eigenschappen voor kinderen
- 80** Een ode aan water
 - spetterpret
- 88** Stembelijding
 - helen door te zingen
 - Oefeningen voor samen
- 94** Instrumenten maken
 - samen in een band
- 100** Let's Dance
 - samen in beweging
 - Dansspelletjes
- 104** Buiten spelen
 - lekker vies worden
- 110** **Voor jou als ouder:**
Schud het kind in jezelf wakker



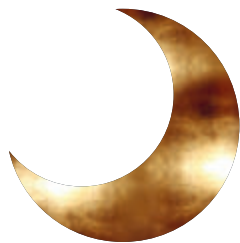
HOOFDSTUK 3 Zelfvertrouwen

- 116** Worden wie je bent
 - contact leggen met de ziel
- 122** Magische schatten
 - kristallen voor kinderen
 - Van aquamarijn tot tijgeroog
- 132** Veerkracht kweken
 - lichter leren leven
 - Het nut van mediteren
 - Ontspanningsoefeningen
 - De kracht van yoga
 - Mini-metta meditatie & bodyscan
- 142** Spannende sprookjes
 - Over heksen en wolven
- 148** Krachtdieren
 - steuntjes in de rug
 - Van mieren tot beren
- 158** **Voor jou als ouder:**
Niemand begrijpt mij
 - 9 jaar: tussen klein en groot



Overal in dit boek waar hij staat, kan ook zij gelezen worden.
Waar mama staat, kan uiteraard ook papa of opvoeder staan.





HOOFDSTUK 4

Rust

- 166** Aarden met je kind
 - gewoon even zijn
- 172** Veilig voelen
 - wat maakt je thuis
- 180** De kracht van aanraking
 - Aanraakspelletjes
 - Massage technieken
 - Voetreflexmassage
- 188** Het belang van stilte
 - rust voor de zintuigen
- 196** Mudra's
 - gebaren voor je innerlijk
- 200** Zacht naar de nacht
 - slaaprituelen
- 206** Samen ontspannen
 - yoga nidra
 - Slaapoefening
- 210** **Voor jou als ouder:**
 - Niet doen maar (los)laten
 - leve de luie ouder



HOOFDSTUK 5

Kracht

- 216** De 12 zintuigen
 - poorten van de ziel
- 222** Waterdieren-yoga
 - om samen te doen
- 228** In balans met ayurveda (met dosha's als dieren)
 - Het hert (vata) + recept
 - Het tijgertje (pitta) + recept
 - Het olifantje (kapha) + recept
- 236** Te hulp met etherische oliën
 - Voor de buik, slapen, hoest, bedplassen & stress
- 244** Coaching
 - wanneer zoek je hulp?
 - Opvoedopstellingen
- 252** Hoe ga je om met een hooggevoelig kind?
 - Test je kind
- 256** **Voor jou als ouder:**
 - Als je zelf hoogsensitief bent
 - Test jezelf



HOOFDSTUK 6

Magie

- 264** Leven met de Maan
 - de magie van de nacht
 - Doen bij nieuwe & volle maan
 - Samen de maan eren
- 274** Moeder Aarde
 - 7 lessen van Pachamama
 - Vuurritueel
- 280** My first altaar
 - een speciaal plekje
- 286** Overgangsrituelen
 - Geboorte
 - De eerste schooldag
 - Volwassen worden
- 292** Bezielde natuur
 - de kleine sjamaan
- 300** Natuurmandala's maken
 - eer de elementen
- 306** Zonnekracht
 - Zo vier je het licht
- 314** **Voor jou als ouder:**
 - ó magische tips
 - om op te laden

Verbinding

'Alleen met
het hart kun je
goed zien.
Het wezenlijke
is voor de ogen
onzichtbaar'

• DE KLEINE PRINS



Het belang van hechting

Verbonden voor het leven

Hoe de hechting met je ouders is geweest, zegt veel over hoe je later in relaties staat. Bindingsangst en verlatingsangst hebben hun oorsprong in de eerste jaren van je leven. Hoe geef je een kind een zo stevig mogelijke basis - ook als je die misschien zelf niet hebt gehad?

Eigenlijk kun je hechting vergelijken met een soort dans: je reageert op elkaars bewegingen, vult elkaar aan en compenseert elkaar bij een misstap. Je kunt je voorstellen dat als er één uit de pas loopt - als een kind gedragsproblemen heeft, een ouder gestrest is, of als er omgevingsfactoren in de weg zitten: geldproblemen, ruzie, werkloosheid - de dans niet meer zo soepel verloopt.

Hoe jij hebt leren dansen, je hebt leren verbinden, geef je vaak op dezelfde manier weer door aan je kinderen. Volgens John Bowlby, grondlegger van de hechtingstheorie, is gehechtheid een aangeboren behoefte. Iedereen heeft één iemand nodig om een band mee op te bouwen, als anker. Een kind vraagt van nature om bescherming, verzorging en nabijheid. Als ouders goed op deze signalen reageren, draagt dat bij aan een veilige hechting. Toch heeft dertig procent van de mensen op de een of andere manier last van hechtingsproblematiek.

Een baby maakt alles voor het eerst mee. Dus het is goed voor te stellen dat als de eerste indruk van de wereld een veilige en liefdevolle was, je daarmee sterker en zekerder door het leven zal gaan. Als je een diep vertrouwen hebt dat je ertoe doet - en dat is in wezen waar iedereen naar verlangt - durf je beter intimiteit aan te gaan en kun je sneller herstellen van tegenslagen, beter een 'misstap' opvangen tijdens het dansen.

Hechtingstheorie

In 'Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen (en je kinderen blij zijn dat jij het doet)' wordt de hechtingstheorie helder beschreven door Philippa Perry. Om uit te leggen hoe een baby zich moet voelen - inleven is een belangrijke voorwaarde voor veilige hechting - vergelijkt ze het uit de veilige baarmoeder komen, met moederziel alleen in de woestijn zijn: 'geen eten, geen onderdak, geen drinken en, het ergste, je bent helemaal alleen.' Baby's zijn volledig afhankelijk van anderen, kunnen alleen maar huilen of gillen om duidelijk te maken wat ze nodig hebben. En dan is het maar de vraag hoe fijngevoelig de omgeving daarop reageert. Elke keer dat een baby erin slaagt te communiceren met een volwassene - is het alsof de persoon in de woestijn aandacht heeft weten te trekken van mensen in de verte, en wordt gered.

Dat 'gered worden', kan op verschillende manieren. Wordt er snel, attent en begripvol gereageerd, dan is de kans groot dat je veilig gehecht raakt. Wordt er de ene keer wel, de andere keer minder adequaat gereageerd, kan dat iets doen met je vertrouwen in mensen in het algemeen, en met je gevoel van eigenwaarde: dit heet een onveilig-afwerende ofwel ambivalente hechting. Kinderen die opgroeien in een omgeving waar ze regelmatig aan hun lot worden overgelaten, kunnen zich in het latere leven een buitenstaander gaan voelen, en zijn dan onveilig-vermijdsend gehecht. Mensen die als kind misbruikt zijn voelen zich in de regel onveilig bij anderen, dat heet dan een gedesorganiseerde hechting.

Je grootste spiegel

Baby's zijn voorgeprogrammeerd om zich te hechten aan anderen. Hoe ze dat gedaan hebben: veilig (65%), vermijdsend (20%), afwerend (10%) of gedesorganiseerd (5%) heeft invloed op hoe ze in hun latere leven relaties aangaan. Dus of je je makkelijk kunt binden, of last hebt van verlatingsangst, heeft volgens de hechtingstheorie alles te maken met hoe we behandeld zijn toen we klein waren. Het is als ouder goed om na te gaan hoe jij je hebt gevoeld als kind, omdat je hechtingsstijlen meestal doorgeeft. Dat zou je kunnen herkennen aan het gevoel dat je kind bij je oproept - het zijn niet voor niets je grootste spiegels: ze laten je feilloos voelen waar je eigen zwakke plek zit. Dus word je ongemakkelijk van gehuil, check waar het vandaan komt: vind je het gewoon vervelend of zit er onder dat ongemakkelijke gevoel een dieper kind-gevoel van jezelf verscholen?

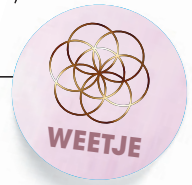
Hechten is als weven

"Hechten gebeurt tussen mensen, het is niet wat je bent," zegt pedagoog en kinderpsycholoog Paulien Kuipers. Ze is directeur van Stichting Kinderleven, een plek waar ouders en verzorgers terecht kunnen die verlangen naar een betere band met hun (pleeg/adoptie) kind. Ze schreef het boek 'Eerste hulp bij hechting'. "Het opzetten van het weefgetouw voor de hechting begint al voor de conceptie, als je nadenkt over hoe het zal zijn een kind te krijgen: je begint al met koesteren voor de zwangerschap. Maar komt de zwangerschap als verrassing, dan is er na het wennen aan het idee, ook nog ruimte om te beginnen met het vormen van de draden. Als een kind geboren wordt, ga je intunen en beginnen de interacties, die zou je kunnen zien als de draden die een band weven. De baby doet iets, jij reageert, of je reageert niet. Alles wat er gebeurt is een draad of een weeffoutje in de hechting, maar alles kan ook weer hersteld worden. De band bestaat uit matches, mismatches en hersteldraden. Alle relaties zijn verschillend; de band met vader is anders dan de band met moeder. De stevigheid van de band en hoeveel kleur hij heeft, is het resultaat van alle interacties bij elkaar."



Onvoorwaardelijke liefde

“De grootste voorwaarde voor een veilige hechting is onvoorwaardelijke liefde én dat je de vaardigheden bezit om kinderen te geven wat ze nodig hebben,” zegt Paulien Kuipers. “Voorspelbaarheid is belangrijk en beschikbaar zijn, tijd maken voor je kind. Dan kun je responsief worden. Een goede bevalling is belangrijk, een vrolijk stamgezin ook: hoeveel kleur heb je te geven? Je krijgt een kind, dan kijk je naar ‘dat’ kind, en na een paar maanden wordt het ‘jouw’ kind en begint het hechtingsproces. Dan voel je dat je onvoorwaardelijk gaat voor je baby, dan begint het hechten. Pas met negen maanden kun je spreken van een stabiele hechtingsrelatie. De baby moet eerst met jou connecten voor hij verbinding kan maken met de buitenwereld. Maar in onze samenleving wordt daar niet veel ruimte voor gemaakt: moeders moeten snel weer aan het werk, kinderen gaan al naar de kinderopvang voor ze goed aan de ouders gewend zijn - we nemen onze nieuwe kleine wereldburgers niet echt serieus. Terwijl je in die eerste jaren een blauwdruk krijgt, voor geluk of voor pijn. Als we een empathische samenleving willen creëren, moet er om te beginnen veel aandacht zijn voor baby’s.”



Sherborne samenspel

Orthopedagoog Lonneke van Elburg geeft samen met Stefanie van Ruijven, ambulante gezinsbehandelaar, trainingen in Sherborne Bewegingspedagogiek en -Samenspel. Sherborne is een bewegingsspelvorm, gericht op het vergroten van zelfvertrouwen bij kinderen en het versterken van de hechting tussen het kind en zijn ouders. Ervan uitgaande dat je er met spel en beweging voor zorgt dat een kind fysiek lekkerder in zijn vel zit, en dat dat positief doorwerkt in het gedrag, de emoties en de manier waarop het kind relaties aangaat. Bij deze behandeling wordt ervanuit gegaan dat het mogelijk is om een verstoorde hechtingsontwikkeling (gedeeltelijk) te herstellen.

CIRKEL VAN VEILIGHEID

Lonneke: “Als basis voor onze cursussen maken wij gebruik van de Cirkel van Veiligheid, een vrij simpel model dat ervanuit gaat dat je een veilige basis biedt aan kinderen, zodat ze op onderzoek uit durven gaan en dat ze daarna weer bij je terugkomen voor troost, veiligheid of simpelweg om te toetsen of je er nog bent. Bij onveilig gehechte kinderen zie je bijvoorbeeld dat ze heel dichtbij willen blijven of juist te zelfstandig zijn - in de spellen die we doen

stimuleren we dat de cirkel van veiligheid wordt gemaakt. Als ouder is het namelijk belangrijk je kind een ‘kom maar’ en ‘toe maar’ ervaring te bieden. Het is een beladen onderwerp, ligt dicht tegen schuldgevoel aan, ouders zijn snel bang dat ze iets niet goed doen. Maar het is ook een natuurlijk proces, dat vaak grotendeels vanzelf gaat. De belangrijkste bouwstenen geef je een kind tot de kleuterleeftijd, maar je kunt op elk moment spelletjes doen om de hechting in te halen.” Stefanie: “Hoe je gehecht bent heeft invloed op al je contacten - het is een blauwdruk van de verwachtingen die je van relaties hebt. Je bewust zijn van je eigen hechtingsstijl maakt al zo’n verschil: wil je het hetzelfde doen als jouw ouders of helemaal anders? Je kunt best ruzie maken, als je het daarna maar weer kunt herstellen. De emotie tot rust brengen, bij jezelf en bij een kind. Struggelingen zijn ook onderdeel van het leven. Vroeger zeiden ze dat als de hechting als kind ‘mis’ was gegaan, er niets meer aan te doen was. Inmiddels heeft hersenonderzoek uitgewezen dat het brein zo plastisch is, dat je ook nieuwe neurale paden kunt aanleggen: dus groei-mogelijkheden zijn er altijd nog.”

Pijn in het 'tussen'

Ouder en kind zijn een eenheid. Als een kind een probleem heeft, hebben de ouders een probleem, vindt Paulien Kuipers. "Als het kind in therapie gaat, gaat de ouder bij ons mee in therapie. De pijn zit in het 'tussen'. Maar als de eerste draden niet goed geweven zijn, kunnen we altijd aanhechten. Belangrijkst is dat de ouders het perspectief van het kind leren zien, leren praten, dan kan het weven (weer) op gang komen." Kuipers noemt woorden 'contactslutels'. "Verbindende woorden helpen, dat is onderzocht TNO. De taal van het hart kan de band tussen mensen helen en liefde opnieuw laten stromen. Als je tegen een kind zegt: 'oh, nu ben je wel heel boos', weet het kind: wat ik nu voel heet boos, en dan kan het later zeggen: ik ben boos. Hoe ouder het kind wordt, hoe complexer de gevoelens die je kunt benoemen. Praten is een belangrijke manier van verbinden."

Familiepatronen

Kinderen willen gezien worden, er zonder oordeel mogen zijn, weten dat ze geaccepteerd worden, wat voor emotie ze ook hebben. Ze hebben een 'helder tegenover' nodig, zoals dat in een artikel op wij-leren.nl treffend genoemd wordt. Iemand die hun emoties onder woorden kan brengen als ze dat zelf niet kunnen. En af en toe vraagt: 'Wat heb je nodig?' Ook belangrijk om jezelf een paar keer per dag af te vragen. Want eigenlijk gaat dit hele verhaal ook over jezelf. Dat stemmetje in je hoofd, wat zegt dat? Misschien dat je niet goed genoeg bent, iets niet voor je is weggelegd - het is een stem uit het verleden. Sterker: het is vaak de stem van onze eigen ouders die we horen.

Orthopedagoog Lonneke van Elburg: "De mensen door wie je bent opgevoed, vormen een blauwdruk voor hoe jij de wereld ziet. Vandaaruit heb je bepaalde verwachtingen gecreëerd en jezelf bepaald coping gedrag aangeleerd. Wat je vaak ziet is dat je als ouder óf ongemerkt dat patroon gaat herhalen - zeker als je er niet bewust van bent - óf juist het tegenovergestelde gaat doen en gaat compenseren. Dat kan een mooi stuk groei zijn, maar als je in de compensatie zit, ben je eigenlijk nog steeds bezig je verleden te helen. Dat doe je vaak ongemerkt, om je eigen innerlijk kind die ervaring óók te geven."

Herhalen of compenseren

Het meest gezonde is dus als je bewust stilstaat bij een interactie en inziet dat je iets aan het herhalen bent van vroeger - of juist aan het compenseren bent, en je afvraagt hoe je dat anders zou kunnen doen. Lonneke: "Stel dat je ouders hebt gehad die zeiden: 'Niet huilen, hup, doorgaan' of je altijd hebt gehoord: 'Die redt zich wel' en er niet zoveel oog is geweest voor jouw behoeften, kan het zijn dat je dat patroon doorzet door zelf te denken: ach, ik red het allemaal wel en dat zo weer voor te leven aan je kinderen. En als je kind aangeeft dat het angstig is, je het afdoet met: joh, dat kun je best, even doorbijten. Dan heb ook jij geen oog voor de emotie of hechtingsgedrag van het kind. De andere kant zou zijn, dat je denkt: dat zal mij niet overkomen, ik ga mijn kind alle nabijheid bieden die het nodig heeft, alle emotie de tijd en ruimte geven. Mensen die daarin doorslaan, kunnen bijna burn-out raken van hun eigen opvoeding. Dan willen ze zoveel voor hun kind gaan dragen dat het weer verstikkend werkt en een kind geen vrijheid kan ervaren. Ook dat is weer terug te voeren op de cirkel van veiligheid (zie kader): je kunt doorslaan in de 'kom maar', of in de 'toe maar', de uitdaging is het zoeken van de balans tussen die twee. De cirkel van veiligheid herhaalt zich steeds weer, de hele schoolleeftijd, maar ook in het volwassen leven. Als er spanning is, of als we iets nieuws aangaan, of er stress is, is het fijn als er iemand is die even voor je kan zorgen, iemand die bevestigt dat je op hem of haar kunt vertrouwen. Tot je het zelf weer aandurft, genoeg vertrouwen hebt om zelf de wereld weer in te gaan."

Kun je het jezelf geven?

Het is een natuurlijke zoektocht van ouders bij elk individueel kind opnieuw: wat zijn de behoeften? Het zijn kansen om in dat opvoedingsstuk iets te leren over jezelf. Daarin kun je ook delen van je eigen gevoel loslaten of helen. Ouders zijn vaak streng voor zichzelf, de boeken met opvoedtips zijn niet voor niets zo populair. Maar tips over hoe specifiek jij het kunt doen in je opvoeding, haal je vooral uit zelfkennis. Heb je inzicht in je eigen opvoeding? En hoe is de verbinding met jezelf? Als je geen goede verbinding met jezelf hebt, kun je je ook niet goed verbinden met anderen. Pas als je durft te kijken naar hoe veilig je zelf bent gehecht, kun je zien of je in oude patronen stapt, je eigen behoeften aan het vervullen bent of echt handelt naar de behoeften van je kind. Dus voel je een patroon? Zie het als een kans, zie het als een mogelijkheid het patroon, dat misschien al generaties doorgegeven wordt, te doorbreken voor je kinderen last krijgen van dezelfde stem. Stap één is bewustwording; hoe ben jij opgevoed? Hoe voelde jij je als kind? Waar is er tekort geschoten in jouw grootbrenging en kun je dat nu, jezelf nog geven? Als je je eigen innerlijk kind koestert namelijk, zal je zachter en begripvoller worden naar alle kinderen. Elk moment is goed om te beginnen met zo'n zelfonderzoek. Het is nooit te laat om de gevoelens van je kind (of jezelf) serieus te gaan nemen - dat werkt helend op alle leeftijden. Je bent nooit te oud om te leren dansen.

Oefeningen in verbinding

Lonneke: "Het opgroeien gaat in fases. Van voelen, de basisveiligheid in de eerste drie maanden, naar toevertrouwen van drie tot 9 maanden, naar zelfvertrouwen van 9 maanden tot 2,5 jaar, naar zelfstandig de omgeving ontdekken van 2,5 tot 5 jaar en creatief, zelf problemen oplossen vanaf 5 jaar. Bij al deze fases kun je oefeningen doen om de verbinding te versterken. Alle spelletjes van Sherborne vallen in een categorie van zorgen voor, samenzijn of kracht spelletjes. Je kunt zelf inschatten waar een kind behoefte aan heeft: ontspannen gewiegd worden, samen iets doen of wil je juist zijn woede of frustratie kwijt in een krachtspel. Het gaat allemaal om het reguleren en kalmeren van het centraal zenuwstelsel.

SAMENZIJN

- **Wiegen & losbreken** - ga op de grond zitten en neem je kind in je armen met z'n rug tegen je aan, wieg hem met je armen om hem heen. Als ie er klaar voor is, mag-ie zich proberen los te breken uit het huisje.
- **Aapje op je rug** - ga op handen en knieën

zitten en neem je kind op je rug. Beweeg rustig heen en weer, voel zelf wat prettig is.

- **Tunneltje** - Je staat op handen en knieën en nu moet je kind onder het bruggetje door kruipen. Papa en mama kunnen ook samen een brug maken.

ZORGEN VOOR

- **Inpakken en uitpakken** - wikkel je kind stevig in een deken en pak hem ook weer rustig uit. Benoem steeds wat je hebt uitgepakt en hoe blij je ermee bent.
- **Slepen op de deken** - laat je kind op een deken liggen en sleep het voort, vanaf hoofd of voeten, wat het zelf prettig vindt.

KRACHT

- **De rots** - vraag het kind opgekruld op de grond te gaan liggen, als een rots. Duw tegen hem aan om zijn eigen stevigheid te laten ervaren.
- **Duwen** - ga rug aan rug zitten, zet beiden de voeten op de grond en probeer elkaar weg te duwen.

Ochtendrituelen

Hallo nieuwe dag

Wie vrolijk is in de morgen, die lacht de hele dag - deze zin uit een bekend kinderliedje is waar: als je de dag positief begint, ben je de rest van de dag energiek en vrolijk. Vijf rituelen om de dag samen blij te starten.

Als je je ochtend goed begint, heb je daar de hele dag plezier van. En het is een mooi moment om samen te zijn. Ondanks dat er van alles 'moet': opstaan, aankleden, tandenpoetsen... De kunst is om uit het 'ochtendspits-gevoel' te blijven. En zeker in de ochtend geldt: een goede voorbereiding is het halve werk. Dat zit 'm vaak in simpele dingen die 's avonds geen tijd lijken te kosten maar 's morgens alleen maar ophouden. Zo kun je met de kinderen alvast de kleren klaarleggen. Je kunt voor zover mogelijk de broodtrommel voorbereiden - fruit, tomaatjes en een koek kun je vast klaarleggen. Fiets sleutels op een vaste plek, misschien heb je de ontbijt tafel al gedekt: het zorgt ervoor dat de ochtend soepeler verloopt en je meer quality time hebt samen. En als je in je achterhoofd houdt dat het niet perfect hoeft, je overal iets van kunt leren en de humor ervan in blijft zien, wordt opstaan nog leuk ook.

Het gouden kwartier

De gouden tip blijft: sta een kwartier eerder op. Zo heb je overal net iets meer tijd voor, of juist een kwartier helemaal voor jezelf, om te mediteren bijvoorbeeld - dé manier om je dag stressvrij te starten. Je kunt ook afspreken met elkaar tot een bepaalde tijd stil te zijn, dat iedereen even op zijn eigen manier op kan starten voor de dag echt begint. De een vindt het misschien lekker om nog even in bed te liggen, de ander wil even snel de krant lezen, nog iets voorbereiden voor school of werk of wat yoga doen.

Door daarna gezamenlijk iets te doen creëer je een gevoel van verbinding. Je kunt er op elk moment mee beginnen en iets wat je één keer per week doet, is ook een ritueel. Kijk wat er bij je gezin past, wat jullie allemaal leuk vinden. Het maakt je gezin steviger en de band dieper.

Vertel me je dromen

Dromen zijn boodschappen van je onbewuste. Een droom kan je veel vertellen – maar helaas is het niet iedereen gegeven om ze te onthouden. Dat is te trainen en de beste manier daarvoor is om een notitieboekje naast je bed te leggen en ze op te schrijven zodra je wakker wordt. Schrijf eerst je eigen droom op en vraag de kinderen bij het wekken naar hun belevenissen van die nacht. Grote kans dat er veel fantasie uitkomt, maar dat kan ook gezellig zijn. Maak er een gezellig moment van, met een speciaal opschrijfboekje voor ieder gezinslid, waar je dan je dromen in krabbelt en samen filosofeert over de betekenis.





Vata (lucht)

GRANEN: haver, rijst of tarwe

FRUIT: abrikozen, bananen, bessen, perziken, sinaasappelen, dadels en vijgen

NOTEN EN ZADEN: allemaal acceptabel, vooral amandelen

KRUIDEN: anijs, gember, kaneel, kardemom

Pitta (vuur)

GRANEN: gerst, haver, tarwe, witte rijst

FRUIT: appel, druiven, pruimen, peren, rozijnen, sinaasappels, vijgen

NOTEN EN ZADEN: kokos, pompoenpitten, zonnebloempitten

KRUIDEN: kaneel, kardemom, kurkuma (kleine hoeveelheden)

Kapha (aarde)

GRANEN: boekweit, gerst, gierst, mais, quinoa

FRUIT: appel, abrikozen, granaatappel, peren, cranberries, alle gedroogde vruchten

NOTEN EN ZADEN: pompoenpitten, zonnebloempitten

KRUIDEN: alle, gember is goed voor de spijsvertering

Op pagina 228 vind je meer informatie over ayurveda en de dosha's, met recepten.

Mindful ontbijten

Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar – is een bekend gezegde. Als je je ontbijtritueel tijd en aandacht geeft, bouw je energie op voor de hele dag. Maar hoe stel je iedereen tevreden aan tafel en voldoe je aan ieders behoefte? Probeer je ochtend zo in te richten dat je met elkaar aan tafel kunt zitten - zonder scherm of boek. Het kan dat iedereen 's morgens iets anders wil eten – ieder mens heeft een andere constitutie, ofwel dosha in de ayurveda. Een oplossing kan zijn om een gezonde basis van een havermout-

pap en volle melk te maken en daarbij allerlei bakjes met verschillende ingrediënten op tafel te zetten, zodat iedereen zijn eigen pap kan 'versieren'. Zet wat potjes met kruiden, bakjes met noten en allerlei soorten seizoensfruit neer. Dat vinden kinderen vaak leuk om te doen en ze staan nog dichtbij hun gevoel dus kiezen waarschijnlijk ook wat ze nodig hebben – als je geen schaaltes hagelslag erbij zet... Als je weet welke dosha je kind heeft, kun je je ingrediënten ook daarop toespitsen. Hierboven een rijtje kalmerende ontbijt-tips per dosha.

Theepot-meditatie

Een prachtig verbindend ritueel:
met z'n allen rond de theepot.

De antroposofen zweren erbij.

Het klinkt misschien wat ouderwets,
maar een theepot in het midden van
de tafel, op een theelichtje, brengt
echt meteen een gezellige sfeer
met zich mee. Je kunt kiezen voor
een lekkere kruidenthee met een
extra: yogi-tea heeft bijvoorbeeld
Inner harmony, Echinacea of
Heartwarming, kies elke ochtend op
je intuïtie waar het gezin behoefte
aan heeft. Altijd goed: een paar
takjes munt in een pot met groene
thee - verkoelend in de zomer -
of wat schijfjes gember en sinaasappel
op een satéprikker als jullie wat
warmte kunnen gebruiken. Heb je
een glazen theepot? Koop dan
wat theebloemen en maak er een
meditatief momentje van door te
kijken naar het ontvouwen van
de bloem. En kijk af en toe op de
klok, want voor je het weet ben je
zo relaxed dat je de tijd vergeet.



Ochtendwandeling (met jaszakschatten)

Een wandeling lijkt misschien beter geschikt voor het weekend, omdat je dan lekker naar een bos, park of strand kunt gaan, maar te voet naar school is ook een goed idee. Lekker even een stukje lopen na het ontbijt. Je hebt er dat extra kwartiertje misschien echt voor nodig, maar toch belangrijk om er tijd voor vrij te maken als je bedenkt dat we de rest van de dag waarschijnlijk voornamelijk zittend zullen doorbrengen. Je kunt zo'n wandeling voor kinderen extra leuk maken door 'jaszakschatten' te verzamelen onderweg: een gek steentje, een tak voor de hut of een mooie veer. Of leg juist iets neer voor de gelukkige vinder. Of kies een ander doel: kijk of je onderweg iets aardigs kunt doen voor iemand, tel de rode dingen die je tegenkomt en kijk bij school wie er het meeste had, stap niet op de lijntjes tussen de tegels... En neem eens een andere route, loop een stuk achteruit. Het zorgt voor een fris begin van de dag.

Vandaag is mooi

Door de dag te beginnen met een intentie, geef je focus en richting aan je dag. Een fijne houvast voor kinderen en leuk om samen te doen. Je kunt een moment nemen aan de ontbijttafel, je ogen sluiten en even voelen waar je behoefte aan hebt deze dag - en er zo ook achter komen wat er speelt bij jezelf en je kinderen: 'Ik word vandaag niet boos' of 'Ik ben vandaag vriendelijk'. Je kunt het opschrijven in een mooi boekje, ook leuk om het op de krijtmuur te schrijven of een papieren placemat zodat je er 's avonds op terug kunt komen: is het gelukt om je eraan te houden vandaag? En als het niet lukte: hoe



had je het anders kunnen doen? Dat kun je dan weer onthouden voor een volgende keer. Ook mooi: kies een thema met het gezin, of een deugd. Dankbaarheid, vertrouwen, geduld, behulpzaamheid. Dat kan voor de dag, maar ook voor een week. Meteen een mooi gespreksonderwerp tijdens het diner: hoe heb jij er invulling aan gegeven? Je kunt ook een schaalje 'eigenwijsjes' op tafel zetten, kinderkaartjes waarop een spreuk staat die je mee de dag in kunt nemen. 'Ik mag om hulp vragen' of 'Ik zeg wat ik voel'. Dat vergroot het bewustzijn en het leert je veel over jezelf.