

WELKOM!

Dankjewel om ons boek te kopen en super dat je met je kind dingen uit het boek wil uitproberen.

Hier vind je achtergrondinformatie over het boek, ga ik dieper in op de oefeningen die de dieren voorstellen en deel ik enkele inzichten.

Ik, Nele, ben naast schrijver ook Rots en Water-trainer, rouw- en verliescounselor voor kinderen en jongeren, leerkracht en mama. Wat ik neerschrijf in het boek en in deze aanvulling, heb ik geleerd in opleidingen, gelezen in boeken en uitgetest in de praktijk. Het zijn niet noodzakelijk wetmatigheden. Elk kind is uniek. Wat een kind nodig heeft en wat werkt, is heel individueel en vaak ook tijd- en situatie gebonden. Het is een cliché maar kinderen komen niet met een handleiding. Die wordt gaandeweg geschreven. Sommige stukjes door jullie, sommige door henzelf. Net op het moment dat je je kind lijkt te snappen, doen ze een systeemupdate en kan je weer (deels) opnieuw beginnen. Dat is soms vermoeiend. Het maakt het ook ongelooflijk boeiend en interessant. We kunnen enkel blijven zoeken en delen met elkaar. Wij ouders hoeven net als Kat niet alles alleen te doen.

Ik schrijf aan elk kleintje een aantal eigenschappen, worstelingen, kenmerken toe. Zie deze beschrijvingen niet als een afgelijnd iets. Het zou goed kunnen dat je kind zich herkent in een stukje van een kleintje en in een ander stukje niet. Dat is prima uiteraard. Zo merken ze dat iedereen uniek is en zijn eigen 'pakketje' meedraagt. Misschien herkent je kind zich in het ene kleintje, maar werkt een trucje voor een ander kleintje beter. Ook prima! Laat vooral uit je kind zelf komen wat het herkent en of een trucje voor hem of haar werkt of niet. Als ze zelf autonomie voelen, gaan de trucjes het grootste effect hebben.

Ik wens jullie toe dat het boek herkenning, rust, leuke gesprekjes en vooral veel leesplezier mag brengen.

Heel veel liefs van

Kat

Miep, Mop, Bollie en Ferdinand

Jamina en Nele





MIEP

Miep staat voor alle kinderen die soms overmand worden door de wereld of angstig zijn.

Kinderen die niet goed voelen wat van hen is en wat van buiten hen. Ze hebben nog geen manier gevonden om dat onderscheid te maken en te kunnen kiezen wat ze binnen laten en waar ze zich op een gezonde manier voor afsluiten. Door met hun aandacht naar hun buik te gaan en hun bubbel te leren voelen, gaan ze meer en meer kunnen kiezen waar ze aandacht aan geven. Zo kunnen ze onrustige gevoelens sneller opmerken en weer rustig maken. Zo raken ze zichzelf minder snel kwijt in de chaos van prikkels of emoties.

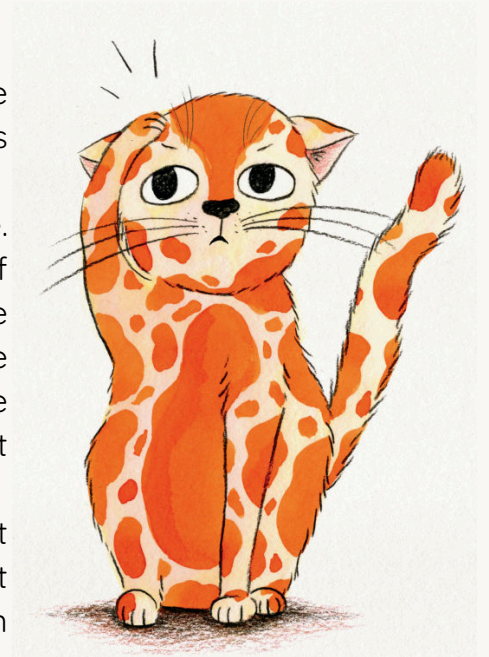


MOP

Mop staat voor alle kinderen die vaak te horen krijgen: 'Doe eens rustig.' of 'Je moet je beter concentreren.' en Stop eens met dat druk gedoe. Let op!

Dat willen deze kinderen wel, ze weten alleen niet altijd hoe. Als hen gevraagd wordt om te stoppen met wiebelen of bewegen, gaat al hun energie naar het stilzitten en zullen ze niet kunnen focussen op wat er buiten hen gebeurt. Als ze een manier vinden om te bewegen, liefst een ritmische beweging, gaat dat net een regulerend effect hebben. Dit vergroot de focus en de innerlijke rust.

Het uitademen en met de aandacht naar je buik gaan, zorgt ervoor dat het binnenin rustiger wordt en dat ze terug met hun aandacht naar hun lichaam gaan. Rust in je buik is rust in je hoofd en dan pas kan je nadenken.



BOLLIE



Bollie staat voor alle kinderen met weinig zelfvertrouwen en kinderen die vinden dat alles van de eerste keer moet lukken of perfect moet zijn. Ze krijgen een lastig gevoel als ze niet zeker zijn dat het gaat lukken of het niet is zoals ze het in hun hoofd hebben. Ze leggen de lat te hoog en zien soms zelf de tussenstappen niet.

Ze zeggen tegen zichzelf dat ze het niet kunnen. Door het dan niet te doen hebben ze tenminste gelijk. Als je kan veranderen wat je tegen jezelf zegt, verandert vaak ook de uitkomst. Je hoeft het in het begin zelfs niet helemaal te geloven.

FERDINAND

Ferdinand staat voor alle kinderen die het moeilijk hebben op school. Bij wie leren niet zo vanzelf gaat als bij de rest. Kinderen die meer tijd nodig hebben voor taken en toetsen waardoor ze zelden tijd hebben om uit te rusten als ze klaar zijn omdat ze telkens laatst zijn. Voor deze kinderen is het belangrijk te weten waar ze goed in zijn en wat de voordelen zijn van hoe hun hersenen werken. Iemand die slim is, is niet iemand die alles alleen doet. Iemand die echt slim is, is iemand die weet wat hij alleen kan, en die weet waar hij hulp bij nodig heeft. Net zoals Slak die op een pootje springt als ze graag ergens snel naartoe wil.



EEN VEILIGE BUBBEL

Visualisatie voor kleine en grote kinderen

Sluit je ogen.

Voel goed waar je lijf de grond of je stoel raakt.

Ga met je aandacht naar je buik. Je kan je handen op je buik leggen.

Adem een paar keer heel rustig in en uit.

Probeer langer uit te ademen dan in te ademen. Bijvoorbeeld twee tellen in en vier tellen uit.

Als je uitademt, word je telkens zwaarder en rustiger.

Beeld je in dat er iets lekker warm en fijn boven je hoofd is. Het kan een vloeistof zijn of een warm dekentje, een soort licht of nog iets anders. Jij mag het zelf kiezen. Welke kleur heeft het? Heeft het een geur?

Het raakt zachtjes het puntje van je hoofd. Elke keer als je uitademt, zakt het een beetje verder rond je lijf.

Over je haar en je gezicht,
je nek en je schouders,

over je borstkas,
rond je buik en je rug,
je armen en handen.

Het zakt nog verder rond je heupen en je billen,
je bovenbenen,
je knieën en je onderbenen,
en als het je voeten heeft bereikt, komt het onder je voeten samen.



Je bent nu helemaal omhuld door het heerlijke, warme, veilige gevoel. Jouw bubbel. Als je wil kan je hem groter maken. Zodat je er lekker in kan zitten of zelfs een dansje in kan doen. Je kan hem ook heel klein maken, tot hij helemaal rond je vel zit. Voel maar wat jij prettig vindt.

Je mag zelf kiezen wat je erin laat en wat buiten blijft. Je kan geluiden buiten je bubbel houden, of drukte. In je bubbel kan je goed voelen wat jij voelt, wat jij wil en waar jij zin in hebt.

Jouw bubbel beschermt je en geeft je rust.

Jouw bubbel is een warme, veilige plek. Je kan hem maken, elke keer als je hem nodig hebt. Hij is helemaal van jou.

Maak met je mond een glimlach terwijl je de warmte en de veiligheid voelt.

Wiebel met je vingers en je tenen. Draai met je schouders en je heupen. Rek je armen en je benen heerlijk uit. Open je ogen en adem nog een keer met een diepe zucht uit.

Je hebt een prachtige, veilige bubbel.



RUST IN JE HOOFD & JE LIJF

Rust in je hoofd

Je buik is het midden van je lichaam. Het centrum, zoals een stad ook een centrum heeft waar heel veel straten samen komen en vertrekken. Waar het ook heel druk kan zijn. Als jij je centrum, je buik dus, rustig kan maken, zorg je ervoor dat je hoofd ook rustig wordt. Dat is gemakkelijk en moeilijk tegelijk.

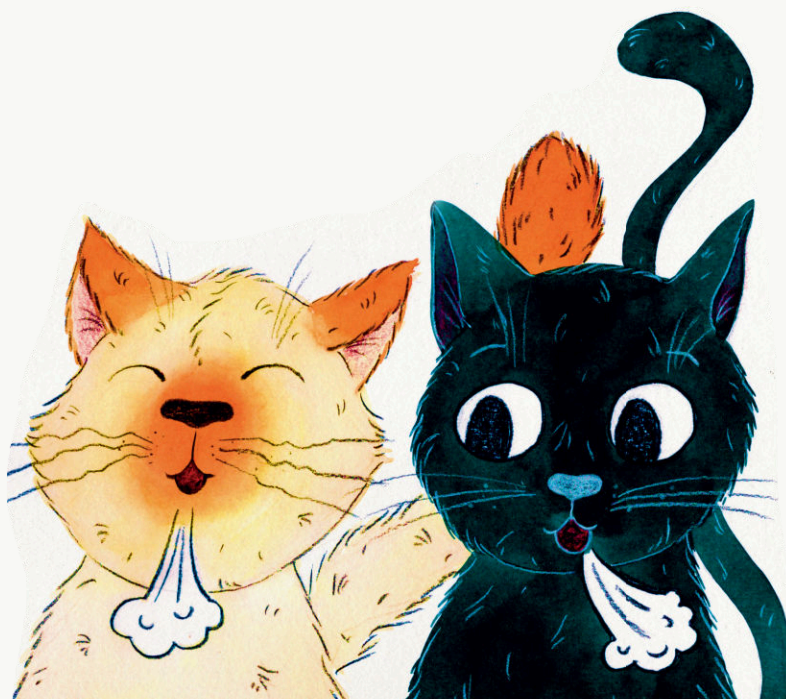
Gemakkelijk want het enige dat je ervoor hoeft te doen is ademen. Dat is iets dat je al heel je leven doet, dus dat kan je.

Moeilijk omdat je moet ademen met aandacht en dat vraagt wel wat oefening. Daarom gebruiken we een echte of een gefantaseerde bellenblaas.

Als je te hard blaast, zit er geen rust in je adem. Dan spat het stuk.
Als je te zacht blaast, zit er geen kracht in je adem, dan komt er geen bel.

Let eens op wat je buik doet als je uitademt. Probeer hem naar binnen en naar beneden te duwen. Zo span je je buikspieren een beetje aan. Zo kan je je aandacht naar je buik brengen en hem rustig maken.

Als je buik rustig is, komt er vanzelf meer rust in je hoofd. Dan gaat nadenken en concentreren gemakkelijker.



Rust in je lijf

Ben jij ook iemand die gewoon móét bewegen heel de tijd? Dan ben je helemaal normaal. Voor vele kinderen en volwassenen is bewegen nodig om te kunnen nadenken. Denk maar aan friemelen, tekeningetjes maken, tikken met je voet. Soms is dat helemaal niet erg en soms hebben anderen daar last van en krijg je opmerkingen. Daar heb jij dan weer last van. Gelukkig kunnen we dingen bedenken waardoor jij kan bewegen en anderen er niet onrustig van worden. Zoals Mop die wiebelt met het puntje van zijn staart en Duif haar hoofd heen en weer beweegt. Ik geef al enkele ideetjes voor thuis of in de klas. Ik ben benieuwd welke jij nog kan bedenken!

- Span een oude binnenband van een fiets tussen je stoelpoten. Daar kan je tegen duwen met je voeten en je benen zitten toch onder je bank.
- Steek iets zacht, zoals een pompon of een stuk stof in je bank of je broekzak om aan te voelen en in te friemelen. Dat maakt geen geluid en niemand ziet het.
- Zoek of maak rubberen ringetjes (zoals een elastiek maar minder rekbaar). Die kan je dan tussen je vingers of tussen je handen rekken. En ze schieten niet weg als je ze per ongeluk loslaat.
- Ga even naar de gang, naar het toilet of naar buiten en draai met je buik van links naar rechts. Je schouders en je armen volgen vanzelf en zwieren heen en weer naast je lijf. Je voeten moeten natuurlijk welk stevig op de grond staan.
- Beweeg je tenen op en neer en heen en weer in je schoenen.
- Gebruik af en toe een balanskussen om op te zitten of te staan.
- Ga schommelen of springen op een trampoline.



TALENTENVANGST

We gaan op zoek naar jouw supertalent.

Stap 1: Bedenk zelf

Waar ben je goed in?

Wat ben je aan het doen als je blij bent?

Wat ben je aan het doen als je de tijd vergeet?

Wat vinden jouw vrienden en familie fijn aan jou?



Stap 2: Vraag het aan je vrienden en familie

Wat vind jij dat ik goed kan?

Wat vind jij een goede kwaliteit van mij?

Wat vind jij leuk aan mij?

Belangrijk!!! Het woordje 'maar' is strikt verboden te gebruiken!!!

Stap 3: Heb je nog meer inspiratie nodig?

Kijk op volgende lijst of er nog iets bij staat dat bij jou past.

Zoek samen met een volwassene naar talenten op het internet.

Creatief

Nieuwsgierig

Muzikaal

Handig

Gevoelig

Veel fantasie

Goed beeldend geheugen

Ruimtelijk inzicht

Out of the box denken

Goed buikgevoel

Artistiek

Sportief

Praten

Onthouden

Problemen oplossen

Oog voor detail

Eerlijk

Rechtvaardigheidsgevoel

Intelligent

Genieten

Organiseren

Overzicht houden

Gevoel voor humor

Sociaal

Doorzettingsvermogen

Meevoelen

Stap 4: Het supertalent zoeken

Selecteer je 8 beste kwaliteiten en zet ze in de vakjes van kolom 1.

Kies telkens tussen twee talenten, welke net iets meer bij je past.

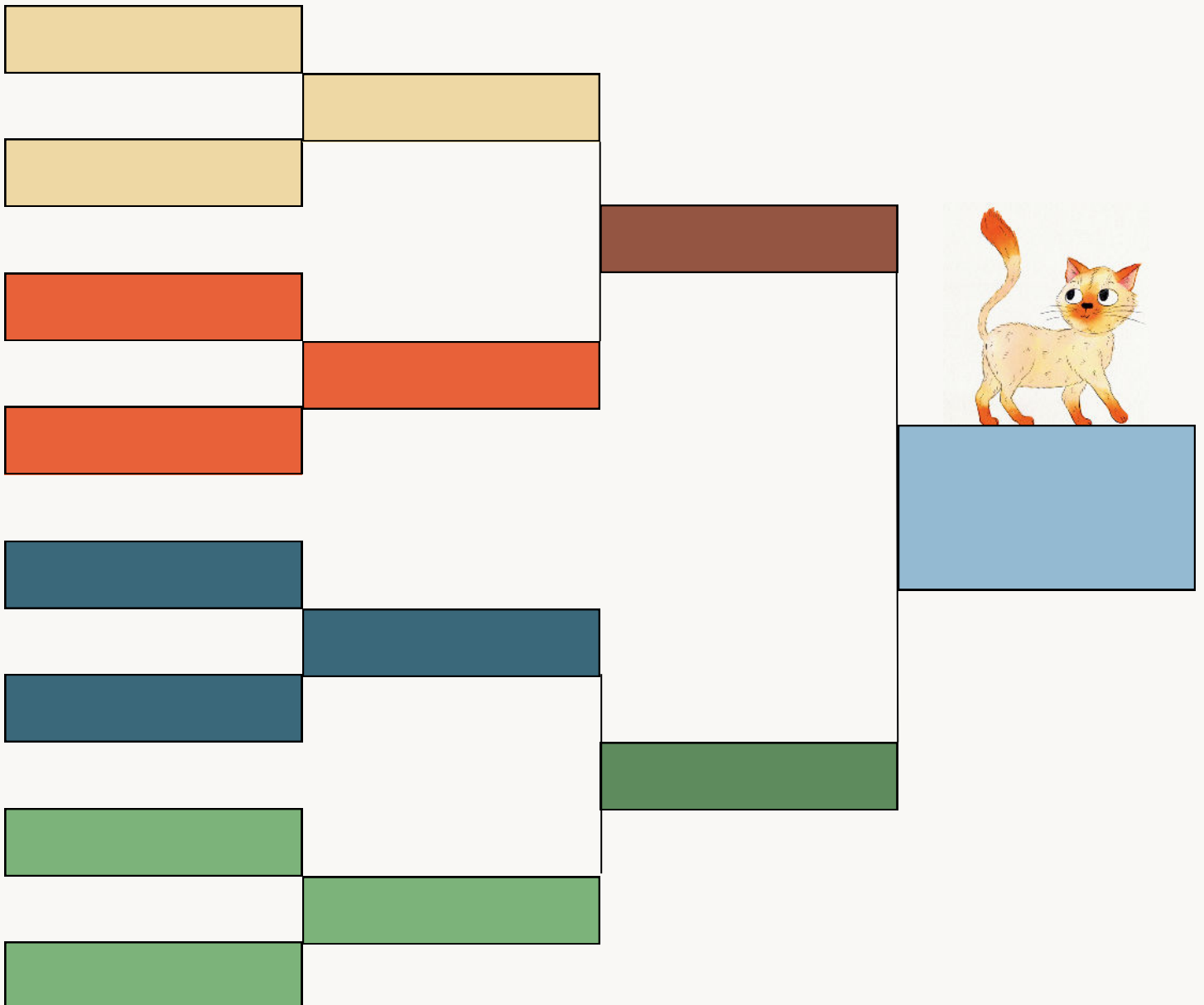
Vul zo heel het schema aan.

Onthoud goed dat dat ene supertalent er ééntje van vele is en dat je steeds nieuwe talenten kan ontdekken.

Stap 5: Vier het!

Hou een talentenfeestje.

Gewoon omdat het kan!



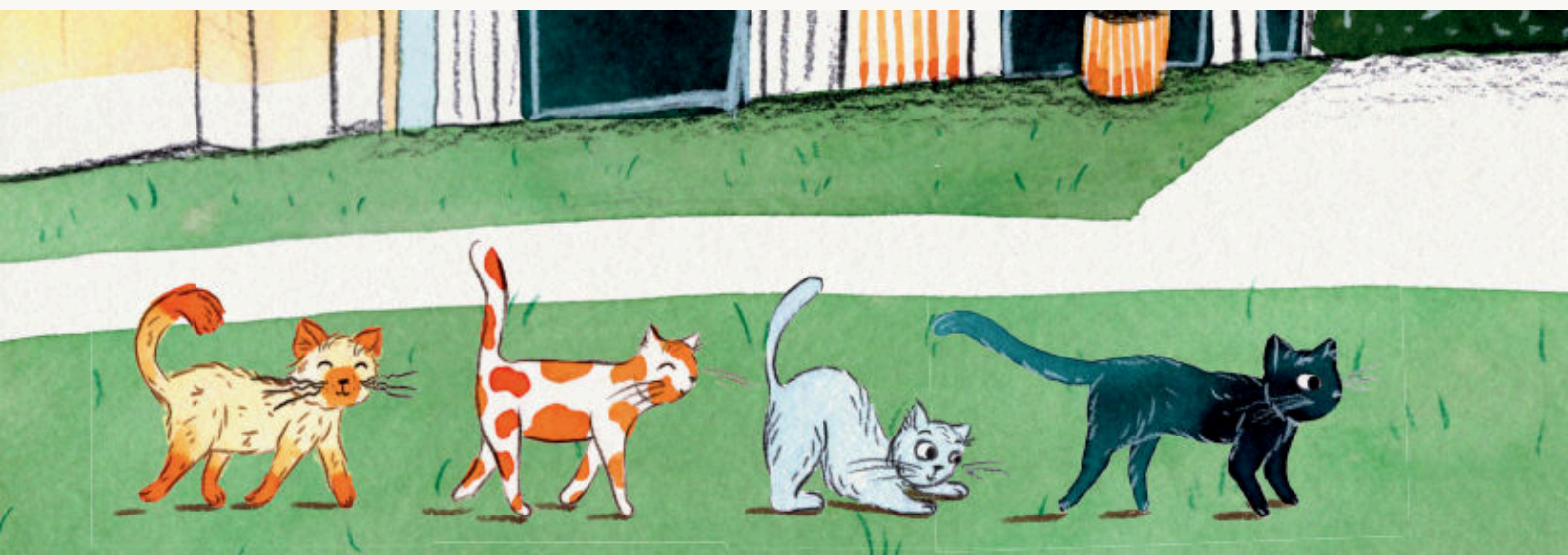
Belangrijk om te weten:

Hersenen zijn iets waar we nog niet zoveel van snappen. Wat we wel weten is dat niemand dezelfde hersenen heeft, dus bij iedereen werkt het hoofd een beetje anders. Er zijn verschillende centra in de hersenen die voor verschillende dingen zorgen. Zie het als een kamer voor spreken, een kamer voor lezen, een kamer voor muziek, een kamer voor opruimen, ...

Elke kamer heeft kasten waar alles in bijgehouden wordt. In sommige kamers zijn dat handige kasten in sommige niet. En dan worden dingen niet goed bijgehouden en kan je ze dus ook niet goed onthouden. Dan duurt het langer voor het in de kast blijft liggen.

Tussen alle kamers zijn ook wegen. Langs die wegen gaat alles wat je weet en kan en leert. Sommige wegen zijn heel groot en glad. Sommige wegen zijn heel klein en moeilijk om door te gaan. Ook dit is bij iedereen anders. Iedereen leert dus op een andere manier, onthoudt op een andere manier en denkt op een andere manier.

Mensen kunnen niet in elkaars hoofd kijken. Iedereen weet dus alleen hoe het bij zichzelf is. Iedereen denkt dus ook dat dat normaal is. Iedereen heeft gelijk en ongelijk. Alle hersenen zijn normaal, maar wel allemaal anders. Het is dus logisch dat jouw hoofd anders werkt dan dat van je juf, meester, mama, papa, vriend, vriendin,... Het is dus ook logisch dat je hen niet altijd snapt, en zij jou niet altijd snappen. Logisch en soms echt heel lastig. Leg hen maar uit dat jouw kamers, kasten en wegen anders zijn en dat ze gewoon wat meer geduld moeten hebben. Je bent even slim, gewoon anders normaal.



GEDACHTEKRACHT

Een beetje uitleg over gedachten

Gedachten zijn iets heel bijzonders. Ze zitten in je hoofd, dus jij bent de enige die ze weet. Tenzij je ze vertelt natuurlijk, dan kunnen anderen ze ook horen. Dat is vaak een goed idee als je een probleem of iets lastigs voelt vanbinnen. Als iemand mag luisteren, wordt het soms vanzelf kleiner.

Jij bent degene die de gedachten maakt. Je zou dus kunnen zeggen dat je de baas bent van je gedachten. Toch voelt dat niet altijd zo. Soms hebben we gedachten die we liever niet zouden hebben. Dat is normaal. Je gedachten kunnen je ook doen piekeren. Dan is het moeilijk om in slaap te vallen of je te concentreren bij je huiswerk. Je gedachten kunnen je zelfs bang maken, of verdrietig. Op zulke momenten lijkt het alsof onze gedachten de baas zijn over ons. Dat is niet leuk en vervelend.

Het goede nieuws is: Je kan oefenen om de baas te blijven en te kiezen naar welke gedachten je wil luisteren.

Eerst een opdracht om te bewijzen dat gedachtekracht echt werkt.

Ga met je voeten stevig op de grond staan.

Span je buikspieren een beetje aan.

Strek je sterkste arm uit naar opzij.

Je mama of papa legt een hand op je onderarm en duwt dan je arm gelijkmatig naar beneden.

Jij probeert hem zo lang mogelijk omhoog te houden.

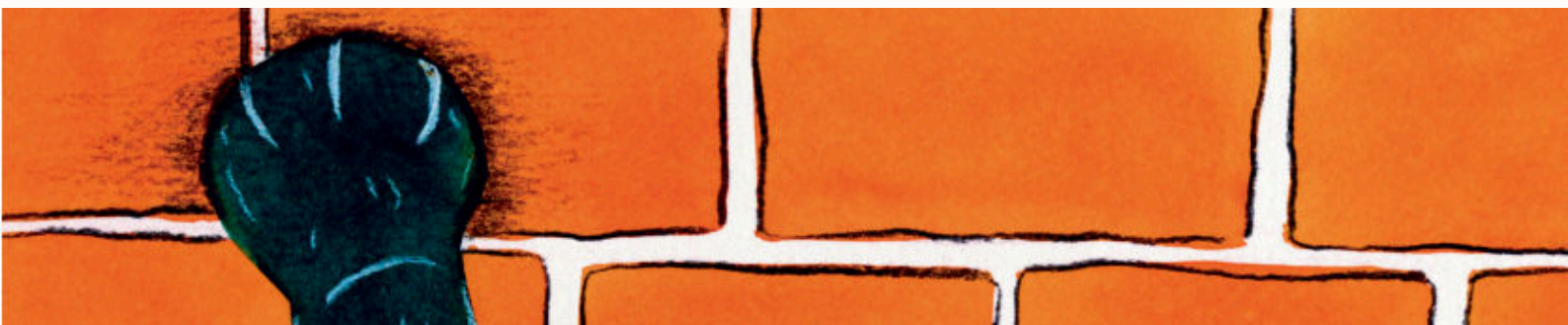
Je doet dit twee keer met dezelfde arm.

De eerste keer zeg je luidop heel de tijd Ik ben slap, ik ben slap, ...

De tweede keer zeg je luidop heel de tijd Ik ben sterk, ik ben sterk, ...

Hebben jullie een verschil gevoeld?

Dat is de kracht van gedachten. Wat je tegen jezelf zegt, wordt gemakkelijker de waarheid. Zelfs als je het nog niet helemaal gelooft.



Van storende gedachten helpende gedachten maken

Iedereen heeft wel eens storende gedachten. Vanaf je ze gevonden hebt, kan je er een helpende gedachte van maken zoals Spin en Bollie deden.

Op welke manier zou je volgende gedachten kunnen omkeren naar helpende gedachten?

Zit er iets bij dat jij wel eens zegt tegen of over jezelf?

Welke gedachten zouden jou het meeste kunnen helpen?

Ik ga het nooit kunnen.

Ik kan het nog niet.

Ik heb nog een tussenstap nodig.

Het is nog niet perfect en dat is ok.

Ik hoef er niet de beste in te zijn.

Dat is toch te moeilijk voor mij.

Dat vind ik nog moeilijk.

Hier heb ik nog hulp bij nodig.

Ik probeer het en we zien wel.

Ik zoek iets waar ik mee kan beginnen.

Ik kan niets.

Ik ben niet in alles goed, wel in sommige dingen.

Ik ben slim in sommige dingen.

Ook als ik iets nog niet kan, blijf ik de moeite waard.

Niemand kan alles.

Hulp vragen is moedig.

Hulp vragen is slim zijn.

Het gaat toch slecht zijn.

Een halve taak is beter dan geen taak.

Mijn best doen is genoeg.

Niet al mijn werk moet perfect zijn.

Ik begin eraan, dan heb ik alvast een begin.

Niemand vindt mij leuk.

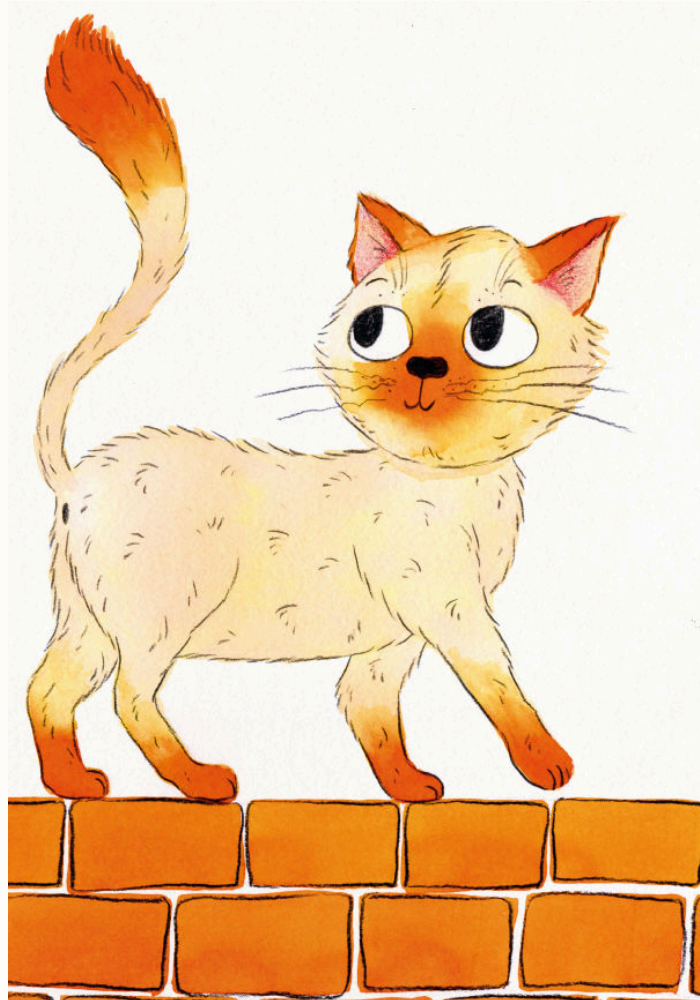
Niet iedereen vindt mij leuk, sommige mensen wel.

Er zijn mensen die om mij geven.

Ik vind (...) leuk aan mezelf.

Ik ben goed zoals ik ben.

Ik ben de moeite waard.



Heb jij nog andere storende gedachten? Kunnen jullie die omkeren zodat het een helpende gedachte wordt?

Schrijf de helpende gedachten op briefjes en plak ze, leg ze, steek ze op plaatsen waar je ze kan tegenkomen of nodig hebt. Zeg ze luidop tegen jezelf. Zo vaak je kan. Weet je nog dat wat je tegen jezelf zegt, gemakkelijker de waarheid wordt? Ook al geloof je het zelf nog niet helemaal, je hersenen doen het gewoon.

GESPREKSTIPS VOOR PRATEN MET KLEINTJES

Kat is absoluut een goede, zorgzame, betrokken ouder. Toch worden de kleintjes in eerste instantie een beetje kregelig als ze hen probeert te helpen. Wat ze zegt is feitelijk waar. Miep hoeft niet bang te zijn, Mop zou beter kunnen uitkijken en Bollie kan meer dan ze denkt. Ferdinand doet altijd al zijn uiterste best en kan dus niet nog harder proberen. Ze zouden hun problemen liever niet hebben en zouden het dus ook oplossen als even gemakkelijk gezegd als gedaan was. Gelukkig kunnen de vier kleintjes goed uitleggen wat ze voelen en denken. Anders was er misschien geen boek geweest. Niet alle kinderen hebben de woorden om hierover te vertellen.

Wat hun gevoel ook is, het is fijn voor het kind als het er gewoon mag zijn. Wat Kat ook kan zeggen is:

‘Je kruipt dicht bij mij. Je bent bang, he? Dat is heel normaal. We wandelen samen, zou het je helpen om dicht bij mij te blijven?’

‘Je aarzelt. Vind je het spannend om op het muurtje te springen? Dat is ook best spannend. Zal ik je helpen of heb je liever dat ik juist niet kijk?’



Op deze manier geeft ze erkenning aan het gevoel. Het mag er ook gewoon zijn. Wanneer een gevoel mag gevoeld worden, komt er vanzelf meer rust op.

Kat probeert het ook niet weg te nemen of te sussen, daarmee zou ze Miep of Bollic de boodschap geven dat ze zelf niet sterk genoeg zijn om er iets aan te doen. Of dat hun gevoel niet juist is. Ze neemt het niet over. Ze stelt een oplossing voor. Het kleintje kan nu ja of nee zeggen. Zo houdt het meer de controle over hoe het ermee omgaat. Dit versterkt. En soms is er geen oplossing en is het alleen maar superlastig, oneerlijk of heel erg. Dan kan en hoeft er niets opgelost te worden en dan mag het zijn wat het is.

Wat heel goed werkt, en superspannend is om te doen als ouder, is aanwezig zijn en zwijgen. Stel dat je kind huult, kan je zeggen: 'Wat een groot verdriet.' Je kind vastnemen en zwijgen. Vaak komt het verhaal dan vanzelf tussen de huilbuien door.

Stel dat je kind met iets zit of boos is, ga dan bewegen samen. Een bal heen en weer gooien, springen op de trampoline, blokje rond wandelen. Je kan dan zeggen:

'Er zit precies iets te wringen?' of 'Iets heeft je boos gemaakt...'

En dan zwijgen.

Samen blijven bewegen en zwijgen. De kans is groot dat ze dan vanzelf beginnen vertellen.

In het kort:

- **Zeg wat je letterlijk ziet gebeuren.**
- **Bevestig dat je ziet wat je kind voelt. Best met een vraag want je bent nooit helemaal zeker.**
- **Normaliseer het. Maak het niet groter dan het is.**
- **Vraag wat kan helpen of stel een oplossing voor.**

En tot slot, vertrouw op je gevoel. Er wordt veel gezegd en geschreven over ouder zijn en opvoeden. Jij kent jezelf en je kind het best. Hulp zoeken is prima natuurlijk. Daarna voelen of de tips passen bij jullie. Dat beslis je helemaal zelf. Vertrouw op je gevoel. We kunnen het allemaal maar zo goed mogelijk doen. Dat is genoeg.

