

Spiegelbeeld

magazine

Jouw bijdrage aan
een **duurzamere** wereld

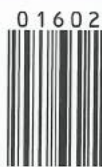
Begeleiding van
hoog-sensitieve kinderen

Kinderyoga
een kind in zijn kracht

COPD
en roken

Vrouwen met PCOS

Respect voor elkaar!



BP 8 710966 906545

01602



bewustwording

tekst: Paul Vrenken / kinderyogabordspel.nl

Een kind in zijn kracht

*Hoe in te spelen op de onbeperkte vermogens van kinderen
(en hun creatieve vermogens benutten)*

In dit artikel wordt uiteengezet waarom kinderyoga een kind in balans kan brengen en hoe het bijdraagt aan de ontwikkeling van het kind. Er wordt ook een uitstapje gemaakt naar de specifieke leringen en effecten die het kinderyoga bordspel meegeeft aan de kinderen van deze tijd.



*Je moet bij een kind op
het juiste moment op de
juiste knop drukken*

Eerst wil ik een uitgangspunt neerzetten van waaruit dit artikel en het bordspel is ontstaan:

"Een mens in het algemeen en een kind in het bijzonder is ermee gebaat dat hij in balans is, van daaruit levert hij de beste prestaties"

Het is het belangrijkste principe waar ik in geloof en het is de basis voor succes bij alles wat je doet. Het is de reden voor kinderyoga in de wereld en voor de ontwikkeling van het kinderyoga bordspel. Als je ook gelooft in dit principe, lees dan verder, want dit is hét uitgangspunt van dit werk.

Het tweede uitgangspunt is:

"Vanuit een innerlijke balans maak je betere keuzes, ben je minder vaak ziek, doe je zinvollere dingen en ben je een beter medemens".

Het derde uitgangspunt is:

"Balans kun je op verschillende manieren bereiken, innerlijke rust is een voorwaarde."¹

Hoe bereik je een innerlijke balans bij kinderen in een groep?

In mijn zienswijze kun je een innerlijke balans bij kinderen op veel verschillende manieren bereiken. Dat kan niet alleen door ze kinderyoga te laten doen, je moet ook met de groep om kunnen gaan als leraar. Je moet bij een kind op het juiste moment op de juiste knop drukken.

Een van zichzelf wat drukker kind benader je anders dan een kind dat wat meer afwachtend is. Is een kind heel enthousiast en leert hij vlug, is weer wat anders dan een kind dat niet zo geconcentreerd is of wat afwezig. Ieder kind benader je anders, maar er zijn een aantal uitgangspunten, die je moet kennen als je met kinderen werkt. Kinderyoga kan als je de groep goed weet te begeleiden tot een betere balans leiden, bij kinderen individueel en ook in de groep en dan wordt het pas echt leuk!

In groepen kinderen herken je altijd een aantal types. Hieronder beschrijf ik deze types en geef ik aan hoe ik ermee om ben gegaan. Het is gebaseerd op persoonlijke ervaringen uit de kinderyogalessen die ik heb gegeven. Het blijven richtlijnen en persoonlijke inschattingen, maar probeer het eens uit!

De clown

In groepen kinderen staat er vaak een clown op. Eentje die de grappjes maakt en andere kinderen aan het lachen brengt of probeert te brengen. Dat kan soms wat druk worden, of helemaal niet gewenst zijn, maar de clown heeft een zekere functie, hij relateert ook de ernst waarmee sommige (of de meeste) volwassenen omgaan met allerlei zaken.

Advies: geef de clown ruimte, maar ook regels. Laat hem zeker zijn gang gaan aan het begin van de les, maar wees heel duidelijk als je begint dat het dan afgelopen is. Als hij tussendoor een grappje maakt, wees gelukkig. Laat het niet teveel worden, dat is het devies.



De draaikolk

Sommige kinderen willen maar niet beginnen met de les, vinden het al zo leuk dat ze in een kleiner groepje de aandacht krijgen, dat ze die helemaal naar zich toe trekken. Ze kunnen hele verhalen gaan vertellen over opa's en oma's aan het begin van de les en dan is het zaak om daar op een subtiele manier iets mee te doen. Ten eerste moet je ze wel die ruimte bieden natuurlijk, maar ook inperken. Langzaam meeveren, niet meteen afkappen, dus meebewegen en het initiatief terug nemen. Vaak zijn ze wat gespannen voor de les, waardoor ze veel gaan praten. Of soms krijgen ze thuis niet de ruimte en in de les wel.

Advies: Het beste helpt het bij dit kind om het even apart te nemen en te prijzen met dat ze zo mooi kan vertellen, maar dat je ook heel graag de les op tijd wilt beginnen.

De springkikker

Je hebt er van die kinderen bij die niet zo goed stil kunnen zitten. Sommige hebben al een stempeltje ADHD opgeplakt gekregen, maar dat is een 'ziekte' van deze tijd. Ik geloof dat ik ook zo was geweest vroeger, ware het niet dat ik vroeger urenlang met mijn vriendjes buiten aan het spelen was, iedere dag... en daar mijn energie in kwijt kon.

Advies: heb begrip voor deze kinderen. Ga bij ze zitten. Leg even een hand op hun schouder en als dat niet lukt: geef ze een leidende taak. Laat ze iets voor jou doen. Iets uitdelen, iets neerleggen enz. Ze hebben energie te over, benut die!

De stille

Dat zijn de juweeltjes. Benader deze kinderen met veel respect. Laat ze naar buiten komen met hun gevoelens, gedachtes en ervaringen. Het helpt als je ze bevraagt en weer (ook)... de ruimte geeft. Als (kinderyoga)docent ben je eigenlijk steeds bezig om de



ruimte te ordenen, goed in te delen, iedereen evenveel ruimte te geven. De spreekwoordelijke ruimte bedoel ik dan.

Advies: deze kinderen zijn niet voor niets naar jouw les gekomen. Ze voelen waarschijnlijk dat het goed voor ze is en genieten er enorm van. Ze zijn op de lange termijn de beste promotors van (kinder)yoga, omdat ze diep van binnen de essentie ervaren. Zij voelen dat het ze grondt, hun ervaringen geeft die ze ergens anders niet krijgen en ze steviger en meer in balans brengt. Laat ze het ervaren en laat ze het verwoorden.

Je favorietje

Dan heb je het ideale kind soms ook nog in de les zitten. Die alles goed doet, goed meedoet, luistert, op tijd komt etcetera. Zo zouden ze allemaal moeten zijn denk je dan, maar dat is misvatting. Alle kinderen zijn uniek en hebben iets eigens in te brengen en dat maakt dat het vaak zo'n uiteenlopende lessen zijn.

Advies: geef complimenten, maar niet teveel. Trek ze niet voor. Laat de anderen zien hoe dit kind zich gedraagt door het soms, niet al te vaak, naar voren te brengen en geef haar (vaak is het een meisje) wat leiding indien de situatie dat toelaat. Maar laat haar niet te dicht bij jou zitten en trek haar absoluut niet voor, dat is ongepast en vinden ze zelf ook niet fijn.

Leiders

Sommige kinderen ontwikkelen al vormen van leiderschap. Ze manen andere kinderen tot rust, helpen mee met het bijeen brengen en organiseren van de materialen voor de les. Dit komt nog

niet zo veel voor, maar als er één in je les zit, dan ben je gezegend. Laat deze kinderen vooral toe. Geef ze een rol, laat ze een stukje van de les voordoen. Betrek ze in het lesgeven, laat ze dingen uitdelen, of voordoen indien nodig. Vraag ook eens aan ze wat zij ervan vinden.

Mijn advies is dus vooral stimuleren en benutten!

Meelopertjes

Veel kinderen gaan mee in een groepsenergie. Ze willen niet opvallen, want dat vinden ze spannend of stom. Dat kan jammer zijn, want meestal hebben ze meer te bieden.

Advies: wat je kunt doen is door je strategisch op te stellen, de plaatsen zo toe te wijzen dat je de kinderen wat uit elkaar haalt en er een individuele ontplooiing mogelijk kan worden. Het ligt er ook aan hoe groot de groep is of dat lukt en mogelijk is.

Wees flexibel

Ideaal is het als je een les voorbereidt en voor jezelf een duidelijk thema hebt of leidraad waar je je aan wil houden. Dit geeft focus en een houvast en verhoogt het plezier, omdat er sprake is van een duidelijk kader. Houd er niet te strak aan vast, het kan bijvoorbeeld ineens heel warm zijn geworden, of een opa of oma is pas overleden en daar zit je dan met je thema "het springende lammetje". Wees flexibel. Besef dat het kinderen zijn die al ontzettend veel moeten, op scholen, van hun ouders, op andere sporten, en laat dat bij yoga nou niet het geval zijn: het gaat om contact maken met jezelf, met je lichaam, met wat er in jou speelt en als

dat stress, of verdriet of moeheid is, dan mag dat er gewoon zijn. Of moet dat er zijn.

De meest belangrijke vraag aan het begin van een les is dan ook: "En hoe is het met jullie?"

Omgangsvormen met kinderen bij moeilijke situaties

Iedere les die je geeft aan kinderen is uniek. Of dat nu een kinderyogales is, voetbal of handenarbeid. Ik geloof in twee principes die je daarbij moet hanteren.

1. Geef grenzen aan
2. Wees flexibel

Dat lijkt tegenstrijdig maar is het niet. Grenzen zijn namelijk nodig voor de "veilige omgeving" (naar Maria Montessori) maar flexibiliteit is nodig voor het plezier.

Een voorbeeld: de grens is dat kinderen, voordat de les begint naar de wc zijn geweest, zodat de les ongestoord kan doorgaan. Anderzijds als een kind dat een keer vergeten is, dan kun je niet zo rigide zijn dat hij/zij dan niet meer mag gaan. Een andere grens is bijvoorbeeld dat kinderen hun hand opsteken als ze iets willen zeggen, maar als dan bij de clown een grappige opmerking eruit schiet, dan mag er ook gelachen worden.

Duidelijkheid

Wat als een kind nu over de grens gaat... Want dat gebeurt. Kinderen zoeken per definitie grenzen op, dat is spannend, interessant. Dat kun je voorkomen door in het begin al meteen duidelijk te zijn. Duidelijk aan te geven hoe dat je het wenst en hoe het dan zal gaan. Dat geeft ze tijd en ruimte om eraan te wennen, maar ook om af te haken als ze dat niet willen, of er niet mee om willen gaan.

Maak die afspraken duidelijk aan elkaar en zorg dat er een soort van overeenstemming is. Het is niet al te ingewikkeld hoor, maar in de yogales kun je verwijzen naar hoe dat ze dat in de klas doen bij voor de beurt praten, of niet luisteren.

Mocht er toch iets gebeuren wat niet door de beugel kan... denk dan aan één ding: het is een kind! Ze moet leren in de wereld. Jij bent zijn of haar voorbeeld. Hoe jij doet neemt hij later mee. Dit conflictmoment is het moment om te doorbreken hoe het al heel lang gaat. De volwassene onderdrukt, soms zelfs met brute kracht, het kind omdat hij zijn eigen innerlijke kind niet (her)kent. Gevolg is dat het kind later ook zo zal gaan doen etcetera. Jij bent een volwassene, vele koppen groter en met veel meer ervaring. Probeer te beseffen dat het kind het beste reageert als het serieus wordt genomen, zelfs met zijn negatieve gedrag.

Ga op ooghoogte, maak contact. Blijf rustig en geef rustig aan:

1. wat er volgens jou gebeurt
2. wat dat jou voor een gevoel geeft, of wat dat met jou doet
3. geef dan aan wat er is afgesproken of wat jij zou willen
4. en vraag dan concreet om medewerking

Vraag naar medewerking om er samen een prettige les van te maken. Neig er altijd naar om naar iets positiefs toe te werken, dreigen of straffen zijn uitersten waar je zelf ook liever niet naar toe wil. Iets positiefs kan zijn een prettige lesafsluiting, een leuke oefening, een compliment aan de ouders. Dat zijn dingen die je vertelt aan ouders/begeleiders indien een situatie is omgebogen.

Kinderyoga in relatie tot gewone yoga

Kinderyoga is echte yoga, speciaal voor kinderen in elkaar gezet. Yoga komt uit India en dat is natuurlijk geweldig interessant voor kinderen om te horen. Ook het feit dat er veel dierenposes worden gebruikt maakt het leuker voor kinderen. Het is zaak om dat te gebruiken en uiteen te zetten waarom dat soepele spieren en dierenmanieren en krachten belangrijk zijn, ook voor ieder kind.

We leven in een tijd waarin ook kinderen het druk hebben. Yoga voor kinderen kan helpen een balans te vinden. Tijdens de les zijn kinderen een uur bezig met hun lichaam, maar ook met hun geest.

De yoga wordt aangeboden op de manier die het beste bij de belevingswereld van het kind past en is meestal vooral dynamisch en minder statisch. Kinderen leren niet alleen bewegen, maar ook hoe je heel stil kunt zijn.

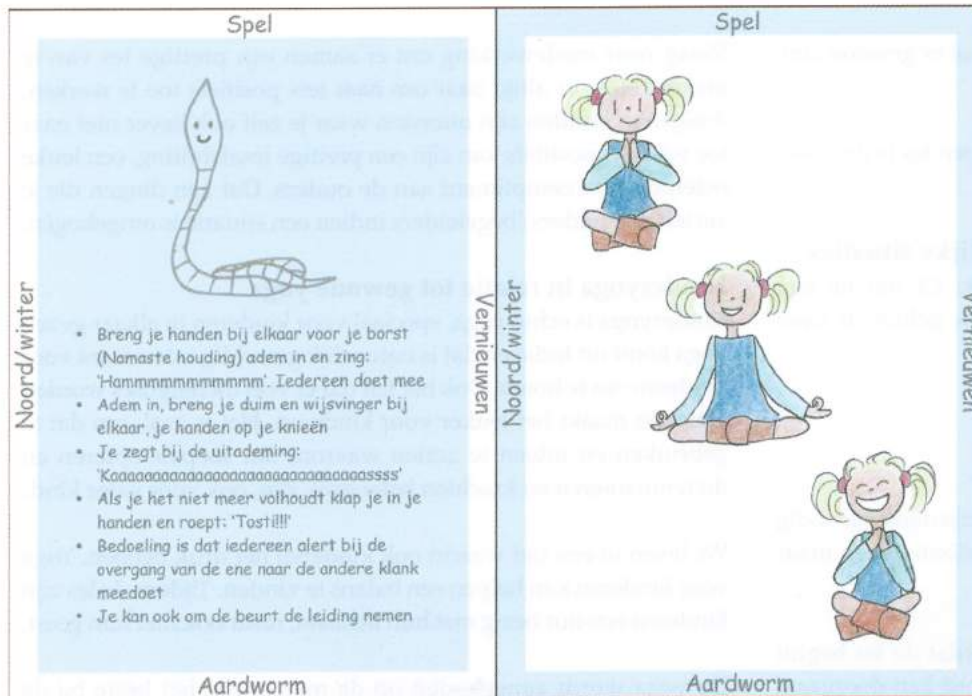
Yoga voor kinderen is goed voor:

- Zelfvertrouwen
- Concentratievermogen
- Ademhaling
- Ontspanning
- Houding en motoriek
- Grenzen stellen en luisteren naar anderen (respect)

Yoga voor kinderen wordt vaak in een thema uitgewerkt. Belangrijke gebeurtenissen als verjaardagen en feestdagen, maar ook verdrietige onderwerpen kunnen worden meegenomen. Kinderen leren wat emoties zijn en leren daarover te praten. De lessen worden vaak in spelvorm gegeven. Plezier maken staat op de eerste plaats! Op een speelse manier worden verschillende oefeningen uitgevoerd. Zo maken kinderen contact met hun eigen lichaam en met elkaar.

Meedoen is makkelijk, of je nu lenig bent of je een stijve hark voelt. Het gaat om het meedoen en de focus ligt op plezier hebben en mogelijkheden onderzoeken. We gaan terug naar de bakermat van de yoga met eenvoudige oefeningen, wel gebaseerd op eeuwenoude kennis. Hoe ver kun je achterom kijken? Hoe sta je stevig op één been? Hoe doe je een olifant na en hoe voelt dat? Ook de kinderen zijn de leraren. Kinderen blijken vaak hele leuke en nuttige toevoegingen aan bestaande yoga oefeningen te kunnen verzinnen. Het kinderyoga bordspel is zo ontstaan.

Het is opgebouwd rondom een aantal elementen (spel, ontspanning, yoga en energie) en vele oefeningen zijn in de praktijk ontstaan of verbasterd, omdat de kinderen er een draai aan wisten te geven die ik zelf niet had kunnen verzinnen. Kinderyogalessen zijn een verademing voor ieder kind.



Kinderyogaspel

Het kinderyoga spel is ontstaan uit de kinderyoga lessen die ik sinds 2009 ben gaan geven. Als eerste mannelijke kinderyogado-cent was ik een voorloper, maar ik vond het altijd heel leuk om te doen. Het was niet altijd gemakkelijk om kinderyoga te geven. Kinderen zijn vaak beweeglijker, minder rustig dan volwassenen. Het bedachte plan voor een les kan soms helemaal afwijken van de praktijk als bijvoorbeeld de zon schijnt, het bijna vakantie is of er iemand ziek, verdrietig of jarig is. Ik ben daar op een gegeven moment flexibeler mee gaan omspringen, en dat voelde heel goed.

Ik kreeg soms spontaan een knuffel van een kindje tijdens de les en er ontstonden momenten van stilte en rust door de yoga, en niet omdat het moest. Momenten van magie. De kinderen voelden ook dat er wel wat ruimte was, maar ook weer niet teveel en sommigen brachten hele leuke variaties op de yoga oefeningen in. Sommige waren zo leuk dat ik ze ging opschrijven, en dat werden er meer en meer.

Ik merkte dat kinderyoga de kinderen in hun kracht kon zetten en dat ze zelf tot leuke ontdekkingen en uitbreidingen van de eeuwenoude yoga kwamen. Die uitbreidingen en oefeningen heb ik samengebracht in een spel gebaseerd op het medicijnwiel van de indianen dat ik ging gebruiken in de kinderyogalessen. Toen ik in de zomer van 2014 in contact kwam met Muck van Milaboekjes.nl vond ik iemand die net zo enthousiast was als ik over het spel en eraan begon te werken met veel passie en vreugde. Zo is "Rare houdingen - het kinderyoga bord spel" ontstaan.

Achter iedere tekening die je ziet zit een yoga-, spel- of ontspanningsoefening die ervoor zorgt dat een kind in zijn kracht komt. Ouders zijn ook erg enthousiast en sommige vinden dat dit een verplicht vak op de school zou moeten worden... nou

dat vind ik ook! We vinden dat een kind in zijn kracht het mooiste is, dat wij als volwassenen kunnen en zouden moeten faciliteren.

Waarom het kinderyogaspel juist helpt bij de ontwikkeling van het kind

Het spel dat zorgvuldig is opgebouwd uit een aantal verschillende typen oefeningen zorgt voor kracht, evenwicht en stabiliteit bij het kind. Dat komt omdat er ruimte is voor speelsheid en plezier, innerlijke luisterkracht en lichaamsbewustzijn. Flexibiliteit en lenigheid zijn het gevolg. Het verhoogt de eigenwaarde van het kind, door het contact met zijn lichaam en met de andere kinderen. <

Een voorproefje vind je op www.kinderyogabordspel.nl



Paul Vrenken, lichaamsgericht therapeut, is vader van twee wondermooie dochters –Angela en Ayelen- en woont samen met Debby in Waalre. Hij heeft een HBO opleiding massagetherapie gedaan en is geaccrediteerd voor het geven van workshops en behandelingen in de alternatieve beweegzorg. Hij was de eerste man in Nederland die in 2008 de kinder-yoga-docenten opleiding volgde. In zijn kinderyoga-lessen zag hij dat alle kinderen zoveel plezier en vertrouwen kregen door dit materiaal, dat hij het is gaan vastleggen en heeft opgenomen in dit spel. De oefeningen zijn bedacht en ontstaan door en met de kinderen in de lessen.

