

David Dewulf

Zelfcompassie
voor je kids

 | LANNOO

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Studio Lannoo

Vormgeving binnenwerk: Karakters

Coverfoto: Shutterstock

Illustraties: Philippe Decaluwé

Tekst en muziek liedjes: Nina Van Herwegen

Opnames: Studio E, Music Productions

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017 en David Dewulf

D/2017/45/674 – ISBN 978 94 014 4177 3 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Woord vooraf	7
Inleiding	9
Een uitnodiging	10
Julie en haar vrienden	19
1 Het is een leuke dag	20
2 Julie is jarig	24
3 Julie gaat naar school	28
4 Julie is ziek	34
5 Een spannende dag op school	40
6 Anne voert een dansje op	45
7 Julie gaat paardrijden	50
8 Een gesprek met Rose	54
9 Een minder leuke dag op school	61
10 Julie is boos en verdrietig	66
11 Een dag later	70
12 Papa en mama hebben het even moeilijk	74
Hoe was je avontuur met Pol de Trol?	78
SOS Pol de Trol	80
De cd	85
Meer lezen?	86
Woord van dank	87
Over David Dewulf	89
Andere boeken van David Dewulf	90

WOORD VOORAF

Hoe help je kinderen zelf wijze oplossingen uit te werken voor de problemen waarmee zij thuis en op school geconfronteerd worden?

Hoe leer je ze rust te vinden in plaats van zich te verliezen in impulsiviteit?

Of erger nog, als je gepest wordt, hoe blijf je vertrouwen hebben in deze wereld en betrek je tijdig je mama, papa of leerkracht erbij?

In elk van die situaties moet een kind leren verschillende stemmen in zichzelf samen te brengen: het wijze en het inleven. David Dewulf geeft die stemmen aan figuren, die kinderen de weg tonen om moeilijke situaties op te lossen.

Vele kinderen hebben immers de juiste wijze gedachten al op zak. Maar een heel aparte kunst is het, om die gedachten ook toe te passen op het beste moment.

Zelfcompassie blijkt in dit boek de weg daarnaartoe. Niet enkel wijs zijn, maar ook je inleven in de situatie en ze niet oplossen door ze nog moeilijker te maken, maar door er weer zachtheid aan toe te voegen.

Dat dit geen luxe is, toont de wereld van de volwassenen. Jammer genoeg komen we daar makkelijker in een strijd dan dat we een helpende hand aanbieden. En komen rustige oplossingen te vaak na opwinding en ergernis.

Zou het geen mooi geschenk zijn voor de volgende generatie als zij door al te oefenen op jonge leeftijd positief gestemd aan de meetlat van de volwassen wereld komen? Dit boek wijst er de weg naar, laat de stemmen in hun figuren nu maar op de scène komen!

Prof. dr. Peter Adriaenssens, kinder- en jeugdpsychiater, UZ Leuven

INLEIDING

We hebben allemaal een droom, een droom voor onze kinderen. We willen dat ze een leven hebben vol voorspoed en vrij van tegenspoed. En we wensen dit ook voor onszelf. We weten wel dat tegenslag erbij hoort, maar we denken: Niet in mijn leven. Tot we vroeg of laat geconfronteerd worden met onverwachte uitdagingen, soms heel pijnlijke. Vertrouwen dat werd misbruikt, verlies van een dierbare, ontgoocheling in een liefdesrelatie...

We willen dat onze kinderen daarvan gespaard blijven, maar helaas: niets kan verzekeren dat het leven van je kind vrij zal zijn van tegenspoed. Daarom is het zo belangrijk je kind te ondersteunen om te leren omgaan met de intense golven van het leven. Zoals men het in India zo mooi verwoordt: *'Golven kan je niet voorkomen, je kan wel leren surfen.'*

Dit boek is er om je kind te leren surfen over de moeilijkste golven van het leven. Je kind kan meer veerkracht leren ontwikkelen en zo klaar zijn om vol zelfvertrouwen ja te zeggen tegen het leven in al zijn kleuren.

Het is mijn diepste wens dat dit boek aan de basis ligt van meer liefde en geluk, vreugde en verbondenheid, compassie en wijsheid in de harten van alle kinderen en hun ouders!

Geniet van de zon en de regendruppels op jullie pad!

David Dewulf

EEN UITNODIGING

Ben je al vertrouwd met mindfulness en compassie? Het heeft een enorm verschil gemaakt in mijn leven. Ja, ook op mijn pad waren er best wat uitdagingen.

Mindfulness en compassie hebben ervoor gezorgd dat ik daar niet meer door overspoeld word, en meer zelfs, dat ik eruit leer en groei.

Ja, uitdagingen dragen ook een kans in zich. Dankzij een crisis kan je meer wijsheid, liefde en geduld ontwikkelen, zowel voor jezelf als voor zij die je dierbaar zijn, zoals je kinderen.

Mindfulness en compassie helpen ons ook in de uitdagingen van het opvoeden. Elke ouder heeft al gemerkt dat je opwinden en boos maken het probleem niet oplost. Toch gebeurt het al te snel. Soms ervaren we spijt, want we willen het beste geven aan onze kinderen.

Mindfulness en compassie helpen je hier anders mee om te gaan. Je volgt niet meer je automatische impulsen, die vaak alleen de harde weg kennen. Je kiest nu voor de weg van het hart, de weg van je diepere waarden.

Dat is niet altijd makkelijk: het vraagt heel wat moed en doorzettingsvermogen. Maar het is een geschenk dat je als ouder aan je kind kan meegeven, een geschenk dat ze in hun hart zullen koesteren voor de rest van hun leven.

Ik wil dit boek dan ook graag opdragen aan mijn vijf kinderen, Aaron, Elias, Josephine, Anastasia en Seraphine, aan Senna en Marit, en aan alle kinderen op deze wereld. Ze hebben onze liefde zo nodig en wij hebben hen nodig om ons te herinneren aan de liefde in onszelf.

Mindfulness

Mindfulness nodigt je uit om echt in het leven te staan, om hier en nu te zijn met je aandacht en je hart. En dit is een uitdaging! Veel van onze aandacht gaat namelijk verloren in hoe we denken dat het leven en anderen moeten zijn, en in hoe we denken dat onze kinderen zich zouden moeten gedragen. We bouwen weerstand op omdat niets of niemand aan onze verwachtingen voldoet en we maken onszelf en anderen daarmee ongelukkig. We piekeren, we klagen, we oordelen...

Soms zijn we daardoor gevangen. We willen gelukkig zijn, maar we weten niet hoe. We willen dingen achter ons laten, maar we worden telkens weer overspoeld.

Mindfulness biedt hiervoor een mooi geschenk. Je leert hoe niet meer te piekeren. Je leert hoe je op een gezonde manier aandacht kan geven aan je tegenvallers en hoe je kan genieten van wat mooi is in je leven, ook tijdens moeilijke momenten!

De weg is best wel confronterend, omdat mindfulness je zonder omwegen in contact brengt met jezelf, met hoe jij jezelf vaak ongelukkig maakt! Het is makkelijker om anderen de schuld te geven. Het pad van mindfulness vraagt dan ook moed, de moed om eerlijk te zijn tegen jezelf. Maar als je het pad eenmaal ervaren hebt, kan je niet terug. Het voelt te echt. Dat wil niet zeggen dat je nooit meer zal struikelen, maar dat is oké. Je weet nu namelijk wat echt belangrijk is voor jou en wat echt de moeite waard is.

Mindfulness voor kinderen

Als kind heb ik nooit geleerd hoe ik met de uitdagingen van het leven kon omgaan. Ik wilde het als ouder zelf anders doen. Daarom ging ik in de Verenigde Staten een intense training 'mindfulness voor kinderen' volgen. Eenmaal thuis stelde ik vast dat het niet zo eenvoudig was om mijn kinderen te motiveren om de oefeningen te doen. Hoe kan ik dit aantrekkelijker maken?, vroeg ik me af.

Toen kwam ik plots op een idee: kinderen luisteren graag naar verhaaltjes! Waarom zou ik de mindfulnessoefeningen niet in verhaalvorm aanbieden? Het boek *Mindfulness voor je kids* was geboren.

In het boek ontmoeten kinderen verschillende personages die elementen uit mindfulness een stuk tastbaarder maken. Zo is er Kwebbly, de drukke stem in ons allemaal. Kwebbly praat en praat en praat. Soms is dat gezellig, maar ze is wel erg druk. Kwebbly staat voor de *monkey mind*, zoals dit in India wordt genoemd. Net zoals een aap onvoorspelbaar van de ene tak naar de andere springt, zo gaan onze gedachten van het ene naar het andere.

Als je al mindfulness deed, ben je daar beslist heel vertrouwd mee. Zo niet, sluit dan eens je ogen en volg gedurende 10 minuten je adem. Geef gewoon aandacht aan hoe jij ademt, zonder te proberen je adem te veranderen. Doe niets anders.

Gedaan? Wat merk je? Allerhande gedachten komen je bezoeken. *Ik mag deze mail niet vergeten te sturen... O ja, dat moet ik ook nog doen... Dit gesprek gisteren, dat was toch niet zo leuk... Dit duurt te lang... Ik kan dat niet... Ik zou beter kunnen stoppen met die oefening en iets nuttigs doen...* De ene gedachte na de andere, onvoorspelbaar! En het is niet zo dat je bewust kiest om over van alles te denken, je denkt gewoon. Dit is Kwebbly.

Kwebbly denkt zonder te stoppen. Dat is nu eenmaal eigen aan mensen. Het is op zich niet verkeerd. Het is ook niet te vermijden. We denken zo'n 60.000 gedachten per dag, de meeste onbewust.

Kwebbly kan je echter overspoelen, zeker als je zorgen hebt. Je kan je gedachten dan niet meer de baas. Ze worden zo overweldigend dat je er heel emotioneel van wordt. In het boek *Mindfulness voor je kids* leren kinderen omgaan met Kwebbly.

Ook Pol de Trol krijgt in dat boek aandacht. Hij staat voor wijsheid. Mindfulnessmeditatie is immers inzichtmeditatie en kan je meer zelfkennis en wijsheid geven. Je bent eerlijk tegen jezelf en je weet bijvoorbeeld dat je niet met boosheid op boosheid wilt reageren, want anders word je alleen nog bozer.

Dit laatste is wat Grommy doet. Hij is onze innerlijke criticus die op alles commentaar heeft. Grommy kan ons dan ook heel wat stress geven. Gelukkig is er ook nog Hartenlief, die staat voor liefde en compassie. Grommy en Hartenlief krijgen in dit nieuwe boek over zelf-compassie extra aandacht.

Zelfcompassie

De laatste jaren is er in de wereld van mindfulness steeds meer aandacht voor compassie en zelfcompassie.

Zelfcompassie wordt helaas nog vaak verward met medelijden. Dat is het niet. Medelijden is een piekerreactie op moeilijkheden van het leven die je alleen nog ongelukkiger maakt. Zelfcompassie daarentegen is het vermogen om op een gezonde, zorgzame manier om te gaan met lastige ervaringen.

Ook dit vraagt veel moed. We zijn bijna automatisch geconditioneerd om pijnlijke ervaringen te vermijden of te ontkennen. We doen alsof ze er niet zijn. Maar hoe echt zijn we dan? En kunnen we er dan zijn voor de pijn van onze dierbaren?

Soms bevechten we pijnlijke ervaringen, in de hoop dat ze zo verdwijnen. Is dit wijs? Er wordt gezegd dat 30% van de pijn die we ervaren in het leven deel uitmaakt van het mens-zijn. Het is niet te vermijden. En waar komt die andere 70% dan vandaan? Door de weerstand tegen die eerste 30%!

De boodschap van zelfcompassie is: stop met vechten, stop de weerstand en verzacht. Laat alle pijn die je ervaart een uitnodiging zijn tot liefde en mildheid. Dit is namelijk het wijste om te doen als je gelukkig wilt zijn! Je stopt met jezelf te bekritisieren en je aanvaardt jezelf zoals je bent. In plaats van altijd maar anders of beter te moeten zijn, kan je eindelijk thuiskomen bij jezelf.

Zelfcompassie bracht in mijn leven een enorme verdieping. Hoe ga ik om met diepe emotionele pijn, hoe kan ik zelf het meest onvergeeflijke vergeven? Dat zijn antwoorden die ik dankzij zelfcompassie heb gevonden en die ik in mijn boek *De weg van zelfcompassie* heb beschreven. Het is mijn wens dat dit ook jou kan ondersteunen.

Zelfcompassie voor kids

Zelfcompassie kan ook kinderen helpen. Ze blijven namelijk helaas niet gespaard van emotionele pijn. En ook kinderen kunnen zichzelf best wat kritiek geven en zich verliezen in de pijn van deze oordelen. Of ze geven zichzelf de schuld van dingen die gebeuren zoals een ruzie tussen mama en papa.

Grommy komt hier meteen op het toneel. De innerlijke criticus! Met zelfcompassieoefeningen leren kinderen Grommy beter kennen en ontdekken ze dat hij niet altijd het laatste woord hoeft te hebben. Er is ook nog de stem van Hartenlief!

Hartenlief staat voor acceptatie, liefde en zorg. Terwijl je volgens Grommy nooit goed genoeg bent, accepteert Hartenlief je zoals je bent. Hartenlief zegt: 'Je bent oké zoals je bent, met je Kwebbly en Grommy!' Hartenlief accepteert dat niemand perfect is en dat iedereen fouten kan maken. Ook jij. Geeft dat geen diep menselijk gevoel? Hartenlief schenkt je zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen.

Kinderen leren via mindfulness ook dankbaarheid, wat hun veerkracht versterkt. Ook krijgen ze een eerste kennismaking met de essentie van geweldloze communicatie door stil te staan bij hun eigen behoeften en deze van anderen, en door deze behoeften bestaansrecht te geven. Dat brengt hen in contact met de kracht van kwetsbaarheid en menselijke verbondenheid.

Een avontuur met je kind

Dit boek is een avontuur voor jou en je kind. Je tijd en je milde aanwezigheid zijn op zich al een mooi geschenk in een samenleving waar niemand nog tijd heeft. Als je samen de weg van zelfcompassie verkent, zal je allebei groeien. Het is een kans om het hart van je kind beter te leren kennen. Zijn dromen, haar wensen, zijn liefde, haar verdriet... Laat het een ontdekkingstocht zijn in jullie ritme. Geef ruimte aan het NU-moment, wat het ook is, zonder oordeel. En toon oprechte belangstelling in de leefwereld van je kind. Dat is de basis van een empathische verbinding en compassie.

Sommige oefeningen kunnen best intens zijn. Dat hoort erbij en maakt deel uit van het pad van heling en innerlijke groei. Dat is ook zo bij ouders die een training volgen. Het vraagt soms veel moed om eerlijk te kijken naar jezelf en naar je emoties zoals boosheid, verdriet of angst. Maar het is de moeite waard. Je doet dit voor jezelf, voor je kinderen en voor je leven.

Neem daarom ook wat extra tijd voor de meditaties en de tips in dit boekje. Vraag je kind eventueel de ogen te sluiten en lees iets langzamer, zodat hij of zij de woorden ook echt kan voelen. Je kan ook de meditaties *Rust*, *Liefde*, *Troost* en *Slaap* op de cd gebruiken. Je kan er samen naar luisteren. Beoefen elke meditatie minstens een aantal keren, voor je aan de slag gaat met de volgende meditatie. Het is immers een mentale vaardigheid. De meditaties vragen daarom best wat training. In het boek zijn er suggesties over wanneer je het best kan starten met een meditatie op de cd.



Er zijn ook een aantal geschreven opdrachten. Daar kan je een apart schriftje voor gebruiken.

Het kan helpen om als ouder ook mindfulness en/of compassie te volgen. Of lees als inleiding *Kleine momenten van mindfulness* en/of

Jezelf accepteren met mindfulness en compassie, waarin ik de basis van mindfulness en compassie uiteenzet. De vaardigheden zullen je niet alleen bijstaan in relatie tot je kinderen en partner, maar ook in de uitdagingen van iedere dag.

Ik wens jullie een mooie tocht samen, een tocht soms samen in vreugde en soms samen in verdriet. Een verbinding in kwetsbaarheid, een verbinding die toelaat het leven in al haar kleuren, met de zon en de regen, te leven.

Namasté



**GA JE MEE OP AVONTUUR MET JULIE?
POL DE TROL, HARTENLIEF EN GROMMY
ZIJN VAN DE PARTIJ!**



JULIE EN HAAR VRIENDEN

Julie woont alleen met haar papa en mama.
Ze heeft geen broertje of zusje.
Gelukkig komen haar vriendinnetjes soms spelen.
Dat vindt ze heel leuk.
Als ze alleen is, speelt ze met haar popjes.

Haar allerliefste popje is Hartenlief.
Hartenlief is er altijd voor haar, ook als ze zich wat alleen voelt.
Ken je Hartenlief al?
Hartenlief kan je ook voelen in de warmte van je hart.

Hartenlief heeft een goede vriend, Pol de Trol, de wijze kabouter.
Pol de Trol heeft altijd wijze raad!



Ook jij kan wijze raad vragen aan Pol de Trol.
Heb je het liedje van Pol de Trol al gehoord? Je kan dit horen op de cd op track 1.

Hartenlief heeft nog een andere vriend, Grommy. Die is soms wat vervelend.

Grommy oordeelt veel en heeft veel kritiek.
Geen wonder dat hij heel vaak boos is!



Ook Grommy en Hartenlief hebben een eigen liedje. Luister maar!
Grommy vind je op track 3 en Hartenlief op track 5.



1 HET IS EEN LEUKE DAG

Julie gaat vandaag naar zee.

En dat is superleuk, want haar beste vriendin Anne mag ook mee!

Ze hebben hun schepjes en emmertjes mee.

Papa zorgt voor de tent.

En mama voor lekkere hapjes!

Wow, heerlijk met de voetjes in het water.

En een zandkasteel bouwen, ja, dat is leuk.

En papa helpt mee; hij is heel sterk.

Papa is toch wel lief!

En gelukkig heeft mama gezorgd voor een drankje. Dat smaakt!

En wat zien ze daar... een ijsjeskar!

'Toe mama, toe papa, we willen een ijsje.'

Wow, wat een geluk, nog een ijsje ook!

Dit is een superleuke dag!

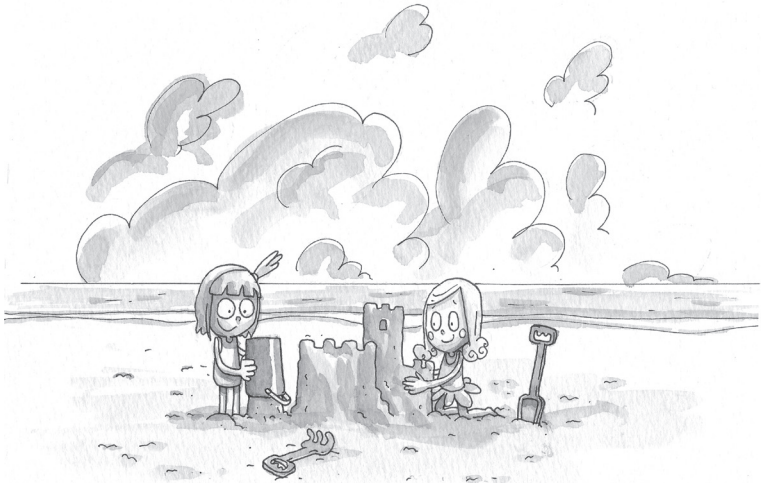
Na het ijsje nog even samen spelen op het strand.

Dit is heel fijn!

En dan, terug naar huis. Dat is minder leuk.

Gelukkig mag Anne nog blijven eten.

Dit is gezellig!



DE WIJSHEID VAN POL DE TROL

Als Julie in bed ligt, voelt ze hoe blij ze is.
Iedereen is zo lief geweest, ook haar papa en mama.

Haar hartje klopt nog wat sneller.
En ze denkt aan wat haar allemaal zo blij heeft gemaakt.

Pol de Trol kijkt naar haar en glimlacht.
Ja, Julie, je mag gerust even de tijd nemen om je blijheid en dankbaarheid te voelen.
Misschien wil je vijf dingen opsommen waarvoor je dankbaar bent vandaag? Eentje per vinger!
Begin maar!
En je kan voelen hoe blij dit je maakt.

*Wat was er allemaal goed vandaag?
Waar ben je blij om?
Wat viel er mee?*



- Mijn papa en mama gingen met mij naar zee...
- Mijn vriendin heeft met mij gespeeld vandaag...
- Mijn mama maakt lekker eten...
- Ik heb een ijsje gegeten...
- Er zijn leuke knuffels in mijn kamer...

Proficiat, zegt Pol de Trol.
Je hebt er nu vijf,
een handvol geluk!

TIP 1 VAN POL DE TROL



Neem iedere avond de tijd om mooie momenten te koesteren en je dankbaarheid te voelen. Doe dit als je in je bed ligt.

Som vijf dingen op, een handvol.
Zo bouw je aan je geluk, en zorg je voor een geluksreserve voor als het moeilijk gaat.

Als je wil, kan je dit ook elke dag in een boekje opschrijven. Zo maak je je eigen geluksboekje. Wat bijzonder!

Misschien wil je iedere dag delen met je mama of papa wat je hebt neergeschreven?



Je kan al aan de slag met de meditatie *Rust* op de cd!
Of plan een moment in om dit later een kans geven.