

Te vol hoofd

‘Ik heb een te vol hoofd.’ Het is een klacht die veel kindercoaches en -therapeuten dagelijks in hun praktijk horen van kinderen die maar niet kunnen stoppen met denken, die slecht slapen en sombere gevoelens hebben.

door Marieke Martens

De lat ligt hoog en veel kinderen hebben last van externe druk en prikkels. Wanneer is het goed genoeg? Wanneer is er rust, zonder afleiding van bijvoorbeeld mobieltjes? Het zou mooi zijn als kinderen meer vertrouwd raakten met het voelen, dat ze zich meer bezighielden met ‘wat voel ik?’ dan met ‘wat denk ik?’ Daar zit een groot verschil tussen. Als kinderen dat leren, voelen ze gemakkelijker waar hun grenzen liggen of wanneer hun emmertje vol is en het echt even genoeg is. Nu stromen de emmertjes te vaak over.

Zo is het onderwijs nog steeds met name gericht op het cognitieve stuk. Een leerling zou veel meer moeten worden aangesproken op zijn hele wezen: hoofd, hart en buik. Kindermeditatieverhalen helpen hierbij. Even een moment van niks moeten, naar binnen keren en op jezelf gericht zijn. Op deze manier raken kinderen vertrouwd met wat zich afspeelt in hun binnenwereld. Ze leren ook vervelende ervaringen te verwerken en een plekje te geven of rust te geven aan hun volle hoofd. Juf Anouk heeft dat in de gaten en richt zich op de complete leerling. Zij plant met regelmaat een rustmoment in.

Ontspannen de Cito-toets maken

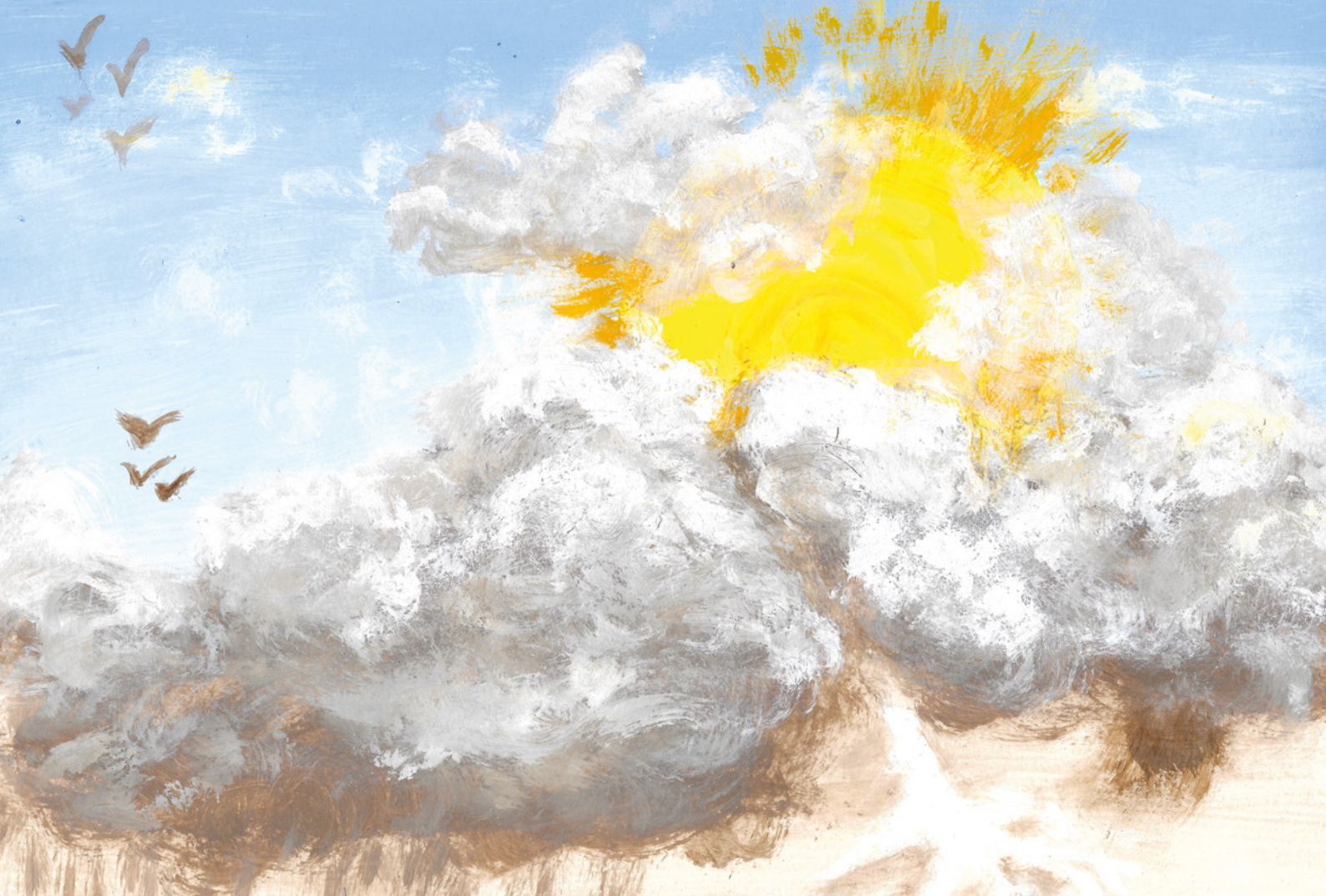
Juf Anouk staat al een aantal jaren voor groep 7. Het is een belangrijk jaar, omdat er in dit jaar wordt gekeken welk niveau de kinderen hebben. ‘Voor kinderen is dit vaak heel beladen,’ vertelt Anouk. Ze vergelijken zichzelf toch met hun vriendjes of vriendinnetjes. Tijdens de ouderavonden merkt Anouk vaak dat er vanuit de ouders ook nog eens extra druk op het kind wordt gelegd.

Thomas is negen jaar en zit al in groep 7. Hij is de jongste leerling van de klas. Thomas liep vast in groep 5 omdat hij geen uitdaging meer had. Dit resulteerde in boze buien, veel conflicten op het schoolplein en een grote mond naar de juf. In samenspraak met de ouders besloot de school dat Thomas groep 6 zou overslaan, en zo kwam hij bij juf Anouk in de klas. Het was opvallend hoeveel beter het met Thomas ging sinds de overstap naar zijn nieuwe klas. Anouk had oog voor Thomas



Foto: Lucrees van Groningen

en bood hem meer uitdaging. Ze informeerde regelmatig even hoe het ging. Ook vond Thomas het heel fijn dat juf Anouk rustmomentjes inlaste voor de hele klas. Zoals laatst, bij de Cito-toets. De kinderen waren heel druk vlak voor de rekentoets en renden door de klas. Juf Anouk was de hele week ziek geweest en er waren verschillende invalkrachten geweest. Dit was de rust in de klas niet ten goede gekomen, en het had Thomas al helemaal geen goed gedaan. Hij vond het maar lastig, al die verschillende manieren van lesgeven. Juf Anouk zag de spanning bij de kinderen en liet ze even uitrazen. Daarna moest iedereen op zijn eigen plekje gaan zitten. ‘Leg je armen en je hoofd maar ontspannen op tafel,’ begon ze. Iedereen deed wat juf Anouk zei. ‘Adem maar rustig in en rustig en langzaam weer uit. Sluit je ogen.’ Binnen een minuut lagen er 28 kinderen met hun hoofd op tafel en luisterden ze naar de stem van hun juf. Ze nam de kinderen op een rustige toon mee in een fijn verhaal waarin ieder kind een hoofdrol speelde. Deze keer ging het over het loslaten van gedachten in een vol hoofd. De kinderen stelden zich voor dat ze op het strand waren en dat ze hun gedachten mee konden laten varen met een speciale gedachteboot. Doordat de kinderen de focus legden op hun ademhaling en leerden dat gedachten komen en gaan, ontstond er een oase van rust in de klas. Na het verhaal kregen de kinderen de tijd om terug te komen op de plek waar ze op dat moment waren, in de klas. Ze mochten tekenen wat ze losgelaten hadden en zo kon iedereen met een opgeruimd hoofd aan de rekentoets beginnen. Thomas was blij dat juf Anouk weer beter was. Wat had hij dit gemist!



Kindermeditatieverhalen zijn ook geschikt om bijvoorbeeld nare gebeurtenissen een plekje te geven. Soms gebeuren er heftige dingen in het leven van een kind. Hoe geef je dat een plekje, hoe ga je daarmee om? Erover praten is voor kinderen niet altijd de manier. Sommige kinderen willen er gewoon niet over praten. Of er nóg niet over praten, zoals Hannah.

Aandacht

Hannah is dertien jaar en zit in de tweede klas van het gymnasium. Ze komt al een paar jaar af en toe bij mij in de praktijk. Als ze binnenkomt, voelt ze zich meteen op haar gemak. Ze kruipt op de poef en gaat er lekker op liggen. In eerste instantie kwam Hannah omdat ze moeilijk aansluiting vond bij haar leeftijdsgenootjes. Ze zat toen nog op de basisschool. Sinds Hannah naar

de middelbare school gaat, voelt ze zich meer begrepen. Vorig jaar is de moeder van Hannah, na een kort ziekbed, overleden. Toen het moment van afscheid naderde, besloot Hannah daar niet bij te willen zijn. Het was té moeilijk. Hannah en haar moeder waren twee

handen op één buik. Ze hadden aan één blik genoeg en konden samen enorm lachen. Hannah is nu alleen met haar vader, ze heeft geen broertjes en zusjes. Haar vader heeft een eigen bedrijf en probeert er zo veel mogelijk te zijn voor zijn dochter. Toch is dat lastig, want het bedrijf vraagt veel van zijn aandacht. Zo is hij bijna iedere avond online aan het vergaderen. Hannah zoekt afleiding op haar telefoon en kijkt eindeloos veel YouTube filmpjes.

Emoties wegstoppen

Omdat het op school niet goed gaat, belt Hannahs vader mij. Hannah is een erg slim meisje, maar ze haalt nu de ene na de andere onvoldoende. De docenten begrijpen het niet. Ze heeft de moeilijkste sommen feilloos door en is tijdens de les altijd het eerst klaar met alles. Maar toch, tijdens de toetsen lijkt ze het niet voor elkaar te krijgen. Hannah vertelt mij dat haar hoofd zo vol zit. 'Het lijkt wel of er niks meer bij kan,' zegt ze terwijl ze onderuitgezakt op de poef ligt. 'En ik ben moe,' zegt ze erachteraan. Als ik haar vraag hoe het slapen gaat, vertelt dat ze dat ze stiekem in bed nog heel lang filmpjes kijkt. Dat doet ze omdat ze in bed altijd nare gedachten krijgt. Dat betekent dat ze vaak pas heel laat gaat slapen en haar vader zelfs naar bed hoort gaan. Als ik naar haar moeder vraag, zegt ze er niet over te willen praten. 'Ik wil niet verdrietig worden,' zegt ze. Ik

Foto: Lucrees van Groningen





leg rustig uit hoe het werkt met emoties en het wegstoppen ervan. Als je het niet over je verdriet hebt, is het er ook niet, denken we. We houden ons hoofd dan een beetje voor de gek, maar onze binnenwereld heeft andere behoeftes. Hannah begrijpt het niet. Ik besluit een meditatieoefening met haar te doen. Dat hebben we vaker gedaan en ik weet dat Hannah dat fijn vindt en dat het haar dan wél lukt om even te ontspannen. Ik vertel erbij dat deze meditatie gaat over een plekje van verdriet. Ze kijkt me een beetje bedenkelijk aan, maar besluit toch mee te gaan met het verhaal.

Mediteren kun je leren

Het verhaal beschrijft dat iedereen een plekje van verdriet heeft, een plekje in je lichaam waar het verdriet heen kruipt. Hier gaan we het liefst van weg. We willen niet worden geconfronteerd met het gevoel omdat het soms ook te groot is, zoals bij Hannah. We leggen er een bescherm laagje overheen. Het lijkt dan op dat moment even weg te zijn, maar onder het bescherm laagje zit het verdriet er nog. Het plekje wil toch aandacht. Als het aandacht krijgt, kan het kleiner worden. Tijdens het verhaal heeft Hannah haar handen op haar buik. Ze snikt hevig, maar alles mag er zijn en ze laat het toe. Aan het einde van de meditatie mag ze het verdrietige plekje weer met rust laten en haar aandacht richten op iets waar ze naar uit kan kijken of op een fijne herinnering. Er verschijnt een voorzichtige glimlach op haar gezicht en zo komt ze terug uit de meditatie. Ik weet van Hannah dat ze moeilijk kan huilen. Ze huilt soms als ze alleen op haar kamer is. Vandaag was het voor het eerst met iemand erbij, en dat luchtte op. Later vertelt ze dat ze zo uitkijkt naar het slaapfeestje met haar beste vriendinnen. Ze gaan de hele nacht opblijven, films kijken en popcorn eten. Ze verheugt

zich er enorm op. In het mailcontact dat ik later met vader heb, stel ik voor om vaker over zijn vrouw te praten. Fijne herinneringen op te halen, fotoalbums door te bladeren en ook ruimte te geven aan het gemis en verdriet. Vader geeft toe dat hij het liever ook afkapt en doorgaat met hard werken, maar hij begrijpt dat het voor hen beiden eigenlijk veel beter is om het er wel over te hebben. Om het te verwerken. De volgende keer komt Hannah blij binnen. Ze heeft een 7 gehaald voor wiskunde en heeft samen met haar vader naar een meditatieverhaal geluisterd. ●



Marieke Martens heeft inmiddels tien jaar haar eigen kindercoachpraktijk. De kinderen die de afgelopen jaren in haar praktijk zijn geweest hadden hun eigen unieke verhaal. Speciaal voor deze kinderen is *De boodschap van de vogel* geschreven. Door kinderen al jong te leren hoe ze contact kunnen maken met hun binnenwereld en erop durven te vertrouwen dat deze goed is, kunnen ze krachtiger in het leven staan. www.mamakinderenjeugdcoaching.nl