

Aangepaste Kijkmeditatie met aandacht voor de baby uit de training Mindful met je baby ten behoeve van webinar VROEG, d.d. 25 april 2023

Gegeven door: Daphne Wind, MsC, Mindful met je baby/peuter trainer

Tekst: Dr. Eva Potharst, GZ-psycholoog bij UvA minds

Inleiding:

Deze oefening kan gegeven worden door hulpverleners die werken met ouders met kleine kinderen. Je kan deze oefening doen met ouders die:

- Hun aandacht beter bij hun kind te kunnen houden
- Bewuster willen leren genieten van hun kind
- Willen werken aan de relatie met hun kind
- Zich zorgen maken om hun kind en willen leren om de zorgen bij tijd en wijle te 'parkeren'
- Ouders die vastzitten in hun manier van kijken naar hun kind, en die willen leren een bredere blik op het kind te krijgen

Doe deze oefening alleen als ouders er open voor staan. Er moet een gesprek aan vooraf gaan waarbij voorzichtig een van boven onderwerpen ter sprake kan worden gebracht. Herkennen ouders dat ze moeite hebben met bepaalde dingen uit het lijstje? Zouden ze daarmee aan de slag willen?

Voordat je de oefening gaat doen kan je uitleggen dat het een mindfulness oefening is. Dat betekent dat het een oefening is om bewuste aandacht te geven aan wat hun kindje in het hier-en-nu doet, waarbij het er niet alleen om gaat om de aandacht te oefenen, maar ook een bepaalde 'kwaliteit van de aandacht,' namelijk een accepterende aandacht. Bij mindfulness oefeningen is er altijd sprake van en soort paradox: aan de ene kant doe je de oefening met redenen, omdat je iets zou willen bereiken, maar aan de andere kant gaat het er tijdens de oefening om, om elk doel los te laten, niet te streven, niet te willen dat de situatie anders is dan hij is. En met situatie wordt dan niet alleen bedoeld het kindje en wat hij/zij doet, maar ook jezelf, met hoe jij je voelt en wat jij denkt. Alle gevoelens en gedachten die opkomen tijdens de oefening mogen er zijn. Ook als ze als moeilijk ervaren worden.

Je kan dan uitleggen dat de oefening die je gaat doen een soort meditatie is, maar niet een meditatie waarbij je je ogen dicht doet en je aandacht naar binnen richt, maar een meditatie waarbij je je ogen open houdt en op je kindje richt. Mensen verwachten vaak dat je in een mindfulness-meditatie leert om helemaal ontspannen te worden. Dit is een misverstand. Tijdens een mindfulness meditatie oefen je met het geven van bewuste en niet-oordelende aandacht aan wat zich hier en nu voordoet. Wat zich voordoet is vaak niet ontspanning, want je neemt jezelf en alle stress in je leven als het ware 'mee' de meditatie in. Vaak zal je merken dat je afgeleid zult raken tijdens de meditatie, bijvoorbeeld door gedachten. Dan doe je niks 'fout'. Het hoort erbij: dat is namelijk wat je brein voortdurend doet: gedachten bedenken. De oefening is om de afleiding, bijvoorbeeld de gedachten op een gegeven moment op te merken, en dan zonder oordeel terug te brengen naar je kindje.

Het is het makkelijkst om deze oefening te doen als de baby zelf aan het spelen is. Maar je kan hem ook prima doen als hij bijvoorbeeld slaapt, eet, of vastgehouden wordt door de ouder.

Je kan de volgende tekst oplezen. Laat voldoende pauzes vallen, zodat de ouder rustig de tijd heeft om jouw suggesties in de praktijk te brengen. Je kan de tekst uiteraard verkorten, versimpelen of aanpassen aan jouw doelgroep.

Oefening:

Begin maar met je aandacht nog even op jezelf te richten. Als je dat prettig vindt kan je je ogen even sluiten. Voel maar hoe je zit. Je lichaamshouding voelen, en ook voelen waar je lichaam de ondergrond raakt. Dit is een manier om je aandacht naar het hier-en-nu te brengen.

Als jij er klaar voor bent dan kan je je ogen richten op je kindje. En laat dan je kindje je reisleader zijn. Laat je meenemen op zijn of haar ontdekkingsreis. Je weet niet waar je uit gaat komen. Help hem of haar alleen wanneer hij hierom vraagt, of wanneer er gevaar dreigt. Wees trots op wat hij kan, en jou laat zien.

We zijn allemaal zo gewend om steeds maar druk bezig te zijn. In deze oefening gaat het erom om even uit die doe-modus te stappen en te kijken of je meer in de zijns-modus kan stappen. Je hoeft dus niks actief te doen. Je hoeft je kindje niet te vermaken, en geen initiatief tot contact te nemen. Maar natuurlijk kan je ingaan op initiatief tot contact van je kindje.

Maar in principe kijk je gewoon. Je ijk met een open, nieuwsgierige, accepterende blik. Niks hoeft op dit moment anders te zijn dan het is.

En natuurlijk kan het gebeuren dat je afgeleid raakt. Misschien omdat je een geluid hoort. Of doordat er gedachten voorbijkomen. Mocht je door gedachten afgeleid zijn geraakt, benoem dan maar even voor jezelf wat voor gedachte dit was, bijvoorbeeld een gedachte over de oefening, een zorgelijke gedachte, een fantasie, een herinnering, of een planningsgedachte, en breng je volledige aandacht dan terug naar jouw kindje. Wat zie je als je naar je kindje kijkt?

Soms zijn we geneigd om ergens op te fixeren bij het kijken. Bijvoorbeeld op iets waar je zorgen over hebt. Als dat gebeurt, kijk dan of je weer naar je kindje als geheel kijkt. Of kijk naar andere aspecten van je kindje dan je normaal gesproken vaak doet. Bijvoorbeeld naar hoe je kindje beweegt.

Merk ook op wat er bij jou van binnen gebeurt als je naar je kindje kijkt. Komen er gevoelens op? Dit kunnen positieve gevoelens zijn, maar ook negatieve gevoelens of neutrale gevoelens. Merk dit zonder oordeel op. Dus sta jezelf toe om gewoon te voelen wat je voelt. En kijk maar of je de fluctuaties in je gevoel op kan merken, dus of je kan herkennen dat gevoelens niet de hele tijd even sterk zijn, en dat ze kunnen wisselen.

Dan wil ik je uitnodigen om als het ware even in de schoenen van je kindje te stappen. Je even helemaal in hem of haar in te leven. Je kan bijvoorbeeld even stilstaan bij de lichaamshouding die je kindje nu heeft, en hoe die lichaamshouding zou kunnen voelen voor hem of haar. En sta stil bij wat je kindje verder zou kunnen voelen in of met zijn lichaam. Wat hoort hij of zij, wat ziet hij of zij? Waar is zijn of haar aandacht op gericht? Sta ook stil bij de gevoelens of emoties die je kindje zou kunnen ervaren. En wat zou er in zijn of haar hoofdje om kunnen gaan? Je weet natuurlijk niet of het klopt wat er bij je opkomt, maar het kan toch goed zijn om er eens bij stil te staan.

We gaan deze oefening zo meteen afsluiten. Neem nog een moment om je aandacht naar jezelf te brengen. Als dat goed voelt kan je je ogen weer even sluiten en je aandacht weer brengen naar hoe je zit. En besef je dan dat je altijd even de tijd kan nemen om op deze manier je aandacht op je kindje te richten. Als is het maar voor een paar seconden. En paar seconden uit de drukte van de dag stoppen en even bewust stilstaan. Of een paar seconden uit het piekeren over de toekomst stappen en je aandacht richten op wat je kindje hier-en-nu doet. En het is niet erg als de drukte of het piekeren of de stress of wat het ook is je meteen weer overvalt. Je kan accepteren dat dat er nou eenmaal is. Jij kan gewoon elke keer weer je aandacht richten op wat je hier-en-nu ziet als je naar je kindje kijkt. Dan beëindigen we de oefening nu.

Nabespreken:

Het is goed om deze oefening na te bespreken met ouders. Je kan vragen hoe het voor ze was om deze oefening te doen, maar ook wat ze gezien hebben. Kijk of je in de nabespreking kan focussen op hun ervaring van tijdens de oefening. Misschien dat ouders al snel gaan vertellen over andere dingen, en dat is prima, maar als ze uitgesproken zijn kan je hun aandacht weer terugleiden door een vraag te stellen over de oefening. Bijvoorbeeld: wat heb je je kindje zien doen? Zijn je dingen voor het eerst opgevallen? Kon je merken dat je eigen gevoel fluctueerde tijdens de oefening? Lukte het om met acceptatie te kijken? Ook naar je eigen gevoel? Waren er ook momenten dat dit moeilijk was? Merkte je op dat je afgeleid raakte? Wat gebeurde er daarna?

In de nabespreking hoef je niks te bereiken, het gaat om het stilstaan bij de ervaring. Het is belangrijk om zelf ook een vriendelijke, accepterende houding te hebben bij het luisteren. Reageer begripvol en meelevend als de ouder moeilijke ervaringen had.

Extra informatie:

Je kan deze oefening net zo vaak herhalen met ouders als je zelf wil. Als ouders graag meer willen leren over mindfulness dan kan je ze wijzen op bijvoorbeeld boeken en online trainingen. Maar als ouders echt willen leren mediteren en mindfulness willen leren toepassen in hun leven dan werkt het vaak het beste om een mindfulness training te doen. Kijkt eens wat het aanbod in hun regio is. Als er geen Mindful met je baby of Mindful met je peuter training wordt aangeboden, dan wordt er misschien wel een Mindful parenting training gegeven, of een reguliere mindfulness based stress-reduction (MBSR) training. Het is ook mogelijk om online de training of opleiding te volgen bij Mindfulness by Daphne (<https://mindfulnessbydaphne.nl/>).

Contact:

Ik ben heel benieuwd of deze oefening nuttig is als deze geen onderdeel uitmaakt van een mindfulness training, of dat het toch niet mogelijk blijkt om dit als losstaande oefening te doen. In de training wordt gebruik gemaakt van een bepaalde opbouw en hebben mensen ook commitment om mindfulness te willen leren; ik weet niet of dit voorwaarden zijn om te kunnen profiteren van de kijkmeditatie. Graag ontvang ik jullie feedback en/of ideeën hierover. Ook als jullie andere zaken willen overleggen met betrekking tot Mindful met je baby of Mindful met je peuter, kan je contact met mij opnemen. E-mail: mindfulnessbydaphne@gmail.com