



Auteur(s):	Pim Catry & Jan Decuypere
Titel:	Mindfulness voor kinderen Gids voor onderwijs, hulpverlening en ouders
Uitgeverij:	Acco
Plaats:	Leuven/Voorburg
Jaar:	2008
Pagina's:	224 + dvd
ISBN-13:	978-90-334-7090-5



Mindfulness is een instelling, een manier van omgaan met mensen. De afgelopen jaren kon ze op heel wat belangstelling rekenen. Ze bewees haar kracht bij volwassenen. Een vertaling van deze instelling naar kinderen, zoals je ze in dit boek aantreft, kon dan ook niet lang uitblijven.

Het eerste hoofdstuk leidt ons binnen in de wereld van mindfulness. Een wereld waarin de meditatie centraal staat. Enerzijds de meditatie die je tot (zelf)inzicht brengt, anderzijds de meditatie die je tot kalmte brengt ten opzichte van jezelf en jouw omgeving. Het evenwicht tussen beide meditatievormen is daarbij uiterst belangrijk. Het legt eveneens uit wat mindfulness kan betekenen. Om dan extra lang stil te staan bij de verschillende kwaliteiten. Zoals daar zijn:

- de intentie
- de ademruimte
- het niet oordelen
- het niet bestaan van falen
- het loslaten
- de liefdevolle vriendelijkheid en het verlangen
- de acceptatie
- de communicatie
- de humor
- het straffen en belonen
- het zijn

Dit alles mag je als lezer ook zelf ondervinden. Daarvoor zijn de oefeningen in de tekst en op de dvd bedoeld. Zij laten de lezer de tekst doorleven. Omdat woorden soms tekort schieten. En de ervaring dan een uitweg biedt.

Het tweede hoofdstuk beschrijft heel kort het zeswekenprogramma voor de begeleider. Omdat het belangrijk is dat hij leert om met een niet-oordelende aandacht in het leven en in zijn klas te staan. De oefeningen op de dvd en het in-zich(t)-boekje (in bijlage) begeleiden hem gedurende die tijd.

Het derde hoofdstuk beschrijft het startprogramma van 10 weken voor kinderen van 7 tot 14 jaar. Het geeft de nodige uitleg bij de meditatiehouding. En licht het gebruik van het Ayam.oké-stilteboek toe. Om tenslotte het programma week per week uit te werken.

Het volgende hoofdstuk bekijkt de toepasbaarheid van mindfulness in opvoeding en onderwijs. Waarbij de auteurs benadrukken dat het veel meer is dan nog meer eens een relaxatieprogramma. Ze tonen ook aan op welke manier mindfulness aansluit bij de natuurlijke ontwikkeling van de kinderen. En dat mindfulness zich concentreert op de processen en de procesbegeleiding.



Nieuwsbrief Leren - Boekbespreking

Lieven Coppens

Eerder verschenen op <http://boeketje-onderwijs.skynetblogs.be>

Het laatste hoofdstuk beschrijft het pilootproject en geeft een stand van zaken in verband met het wetenschappelijk onderzoek.

Het lezen van dit boek is een persoonlijke ervaring. Op voorwaarde dat je het leest vanuit het principe van het niet-oordelen. Door de inhoud van het boek op jezelf te laten afkomen en de aanbevolen oefeningen op een ernstige manier te doen, groeit het inzicht in deze manier van zijn, in deze instelling.

[2010-02-20]