

## Mindfulness voor (aanstaande) moeders

*Opvoeden met aandacht en acceptatie*



### Inleiding

Bij het opvoeden van kinderen komt veel kijken en hoe je ook je best doet als ouder, soms kan je het nare gevoel besluisen van 'tekortschietsen', 'het niet meer weten' of je overweldigd voelen door het appèl dat je kind het op je doet. Opvoeden kan veel voldoening geven, maar iedereen kent de dagen waarop 'het even niet wil lukken', omdat je moe bent of omdat je kind even niet mee wil werken.

Zeker wanneer je voor je kind extra hulp moet inschakelen omdat er even meer hulp nodig is dan je als ouders kunt bieden, kunnen gevoelens van machteloosheid, het niet goed doen, boosheid en frustratie een rol gaan spelen.

Bij opvoeden zoek je steeds weer het goede evenwicht tussen jezelf en je kind. Je balanceert hierbij voortdurend tussen uitersten waarbij je kunt overhellen naar jezelf, waardoor je opgeslorpt kan worden door de problemen die je zelf ervaart, of overhellen naar je kind, waarbij je je eigen behoeftes volledig aan de kant schuift ten behoeve van je kind.

### Opvoeden met aandacht en acceptatie

Opvoeden is geen exacte wetenschap en volmaaktheid bestaat niet. Je kan opvoeden definiëren als een proces, een weg die je als ouders samen met je kind gaat. Met die gedachte is opvoeden een avontuur dat je samen aangaat, waarbij je, jouw kind tools meegeeft die het nodig heeft om op te groeien tot zelfstandigheid. Je kunt als ouder je kind helpen zijn pad te vinden door heel goed te kijken en te luisteren en door zijn eigenheid en autonomie te respecteren. Opvoeden begint bij jezelf. Het is het belichamen waar je voor staat en wat je wilt overdragen op je kind.

### Mindful mums

De cursus Mindful mums heeft tot doel om moeders te leren aandacht te hebben voor zichzelf, tot rust te komen en vanuit die rust naar hun kind te leren kijken. Mindfulness kan helpen om in moeilijke situaties met je kind niet te 'ontploffen' en/of vanuit de automatische piloot te handelen, maar heel bewust, met het welzijn van je kind voor ogen te reageren op je kind.

Binnen de cursus wordt er o.a. aandacht besteed aan de volgende onderwerpen:

- De automatische piloot
- Omgaan met stress en frustraties
- Grenzen en wederzijds respect
- Toelaten/ accepteren wat er is
- Communicatie
- Goed voor jezelf zorgen
- Gebruiken wat je geleerd hebt in de omgang met je kind

Het cursusprogramma bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van ongeveer 2 uur. Er wordt gewerkt met zogenoemde formele meditatieoefeningen (zoals de bodyscan, aandacht voor de ademhaling, zitmeditatie enz.). Ook wordt gewerkt met aandacht gerichte oefeningen die prima in het dagelijkse leven kunnen worden ingevoerd.

Een belangrijk onderdeel van het programma zijn de thuisopdrachten, waarin geoefend wordt met de technieken die binnen de cursus aan bod zijn gekomen. De thuisopdrachten nemen gemiddeld 30 tot 45 min. per dag in beslag.

#### **Kosten en aanmelding**

De kosten voor deze cursus bedragen: € 350,- en is inclusief hand-outs en exclusief literatuur (deze literatuur is niet verplicht).

In de cursus wordt gewerkt aan de hand van het boek: Mindful opvoeden van Virginie Vandael en Bruno Tange.