

Kindermeditatie!

Ik merk dat deze term in de praktijk toch nog vaak leidt tot vraagtekens of afwerende reacties. Toch wordt het steeds gewoner om je kinderen hiermee in aanraking te laten komen. Ook ik gebruik het bij mijn eigen dochter én in mijn kinderpraktijk. De onduidelijkheid en het zweverige karakter van meditatie helpt niet mee in de bekendmaking van dit fijne fenomeen.

Onderzoek

Van oudsher is meditatie een spirituele oefening voor bewustzijnsverruiming, een hele mond vol. Verschillende godsdiensten gebruiken ook al jaren vele meditatieve vormen. Als je je verder in het woord verdiept, kom je erachter dat het woord zoveel als 'nadenken of overdenken' betekent. Tegenwoordig is mediteren allang niet meer automatisch gekoppeld aan een godsdienst én is er veel onderzoek naar gedaan. Ik doe graag dingen die werken óf die bewezen hebben te werken. Zo ook met meditatie, vanuit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mediteren cognitieve voordelen heeft. Depressieve gevoelens en angst verminderen, het is bevorderend voor je concentratie én werkt ontspannend.

Wat gebruik je

De resultaten van verschillende onderzoeken, zijn voor mij een reden geweest om meditatie te proberen. Sinds enkele maanden pas ik meditatie zeer geregeld toe op mijn oudste dochter én in mijn kinderpraktijk. Het ene kind moet er even aan wennen, de ander is direct enthousiast. Een vol hoofd, onrust, vermoeidheid of juist overactief zijn, kunnen tekenen zijn van spanning. Tijd om te ontspannen dus! Maar hoe? Vaak maak ik gebruik van een meditatie-app, een geleide meditatie of visualisatie speciaal voor kinderen. Het prikkelt de fantasie terwijl je ontspant. Hieronder vind je een kleine greep uit hulpmiddelen die ik geregeld gebruik:

- Spotify: Ma.Ma.kindermeditaties of De Magische Eenhoorn
- De Kindermeditatie app; hierop vind je gratis een aantal meditaties om uit te proberen
- YouTube: Slaapmeditatie voor kinderen

Natuurlijk zijn er nog veel meer die je zou kunnen gebruiken en is het vooral goed om te kijken naar wat jouw kind nodig heeft. Gelukkig mag ik in het nieuwe jaar hier een cursus over volgen waarbij ik weer meer hoop te leren over het meditatieve effect bij kinderen. Wil je nu alvast meer weten, neem dan even contact met mij op.

Lieve groet,

Danielle

