



**GOUD
WAARD**

+ CHANGE+KIDS

**Kinderen ... geef ze
de ruimte om zichzelf te zijn!**



**CHANGE
34**



Kinderen grootbrengen wordt vaak heel romantisch voorgesteld. Maar ook kinderen zijn wezens van vlees en bloed die de nodige ruimte en aandacht nodig hebben. In tegenstelling tot vroeger zijn ze veel mondiger en vroeger rijp. En dat maakt het boeiender, maar ook vermoeiender. Je mond kan soms openvallen van verbazing over de wijsheden die uit dat kleine mondje komen. Maar evengoed kunnen ze het bloed van onder je nagels halen door hun lastige of drukke gedrag. En misschien ligt hierin juist onze uitdaging: Door dit gedrag ervaren we de noodzaak om heel stevig bij onze eigen kern te komen.

Sommige ouders hebben de neiging om te denken: "Deze kinderen zijn van een nieuwe, bewuste generatie, dus zij weten wel wat het beste voor hen is". Dit is maar waar tot op zekere hoogte. Ook deze kinderen worden overspoeld door de tv, door de media, door wat anderen zeggen. Ook voor hen is het belangrijk om onderscheid te leren maken tussen wat hun diepste innerlijk of hun gemakzucht zegt of tussen wat goed is voor henzelf en wat hen aangepaard wordt. Een kind zich laten ontplooien wil niet zeggen het maar laten doen. Het vraagt juist een zeer alerte waakzaamheid, een ondersteunende feedback en een stimulerende inspiratie.

Om dit te kunnen bieden is het belangrijk dat we zelf alert in het leven staan, dat we ons niet door het leven laten overspoelen, maar dat we duidelijk voelen wat goed voor ons is.

Zo vaak hebben mensen reeds ondervonden dat hun kinderen het lastigste zijn als zij zelf gestresseerd zijn. Kinderen zijn vaak een

spiegel voor wat er in ons omgaat. Het heeft geen zin je kinderen te willen aanmanen als je zelf dingen nalaat. Dan word je doodmoe, dan raak je uitgeput. Alleen als je zelf stevig in je schoenen staat (en dat hebben wij met scha en schande mogen ondervinden), kan je een veilige bedding zijn waarbinnen je kinderen zich kunnen ontplooien.

Hoe kan je stevig in je schoenen staan? Er is een boeddhistisch gezegde "Zorg steeds voordat je gaat slapen dat alle onenigheid is opgelost, want je zou wel eens niet meer kunnen wakker worden." Dit gezegde kan ons duidelijk maken hoe je in je kracht kan komen: wij hebben vaak de neiging om vele dingen te laten hangen of aanslepen, maar voel je iets, pak het aan, los het op, doe er iets mee. En natuurlijk, neem de tijd om te voelen, om stil te zijn, bij jezelf te komen. Je zal verschieten wat er allemaal in jezelf verscholen ligt, wat er ligt te wachten om te ontluiken. Ieder mens is een bron vol schatten. Durf in jezelf te geloven. Durf die rijkdom in jezelf toe te laten. Wees creatief. Laat zien wie je werkelijk bent.

Dat is inderdaad een heuse opgave. Maar je kinderen zullen er rustiger door worden, ze zullen meer respect voor jou krijgen en ze zullen je waarderen. Maar bovenal zal jij je beter voelen, je (zelf) vertrouwen zal groeien en het leven zal er des te mooier door worden.

Maar ook voor de kinderen is het belangrijk dat ze kunnen ontdekken wie ze zelf zijn, dat ze voeling krijgen met zichzelf. Daarom geven we hieronder graag enkele tips of suggesties hoe of waar kinderen de ruimte kunnen vinden om zichzelf te ontdekken en zichzelf te zijn.

OPVOEDEN

Linda Zwemer geeft trainingen intuïtieve ontwikkeling en coaching aan volwassenen en kinderen, is een fervent natuurliefhebber en moeder van zontjes Kian(5) en Aiden(1,5). Ze heeft Loving Nature opgericht, een uitgeverij op het gebied van intuïtieve ontwikkeling en natuur. Met deze initiatieven hoopt ze ouders en kinderen terug in verbinding te brengen met de natuur.

Waar komt jouw grote liefde voor de natuur vandaan?

Ik groeide op in Zeeland, in een huis met een grote tuin en heel veel dieren. Ik had een paard waarmee ik vaak naar buiten ging. Voor mij was het een enorme uitlaatklep om bij te komen van alle prikkels en de stress die ik op school ervoer. Elke dag kwam ik met hoofdpijn thuis en dat ging pas weer over als ik ging paardrijden. De rust die ik voelde als ik door de natuur op mijn paard reed ... heerlijk! Het had echt een helende werking. Later ben ik me gaan afvragen hoe dit kwam en realiseerde ik me dat dit het enige moment was dat ik helemaal kon ontspannen en in het nu zijn.



Waarom is de natuur zo belangrijk in de opvoeding?

De natuur is de plek bij uitstek om de eenheid van alles te ervaren. Je beseft dat je deel uitmaakt van een groter geheel, voelt de verbinding met de aarde en de dieren. We zijn allemaal één en van elkaar afhankelijk. Zonder natuur en dieren kunnen mensen niet leven en andersom. Als kinderen dit beseffen, zullen ze er ook met respect mee omgaan. Het is een groot verschil als ouders die verbinding zelf ervaren. Hoe kan je dit anders aan je kind meegeven? Het begint bij de ouders, die moeten de eerste stap maken.





CHANGE TIP

Welke stap?

Onthaasten, vanuit het hoofd in het hart, naar het voelen. Het moment van nu ervaren in de natuur, een park of in de tuin. En weer met verwondering leren kijken en het benoemen: "Kijk wat een mooie bloem", "Zie, daar springt een konijntje weg", of "Moet je zien: een buizerd in de lucht!" Leren de magie van het moment te pakken. Als ouders zelf enthousiast zijn, pikken kinderen dit echt wel op. Dus je moet er eerst zelf zin in hebben en dan samen op avontuur gaan, samen beleven.

Hoe kan je weer met verwondering leren kijken?

Door zelf ook weer een stukje kind te worden, die onschuld en passie weer toe te staan. Een cursus intuïtieve ontwikkeling of meditatie kan helpen om weer contact te maken met jezelf en de rust in jezelf te ervaren. Zo vaak worden we geleefd door de maatschappij, onze familie en oordelen van anderen. Het begint met de weg naar binnen. Hierdoor kan je loslaten wat niet van jou is en word je steeds vrijer, steeds meer terug kind, vol verwondering.

Natuurlijk kan je er een spelletje of een verhaal bij gebruiken als je naar buiten gaat, er zijn genoeg boeken vol ideeën. Maar je kunt het ook simpel houden door bijvoorbeeld herfstblaadjes, kastanjes of voetsporen van dieren te zoeken. Trek oude kleren aan zodat ze lekker uit kunnen racen, in bomen klimmen, door plassen en modder rennen, hutten bouwen ... Laat ze gewoon kind zijn.

Wat doe jij zelf om kinderen meer in contact te brengen met de natuur?

We gaan heel vaak naar het bos, de tuin in of naar het strand ... of eender waar ze op ontdekking kunnen. Ik geef ze geen opdrachten, het is vanuit mijn eigen kinderlijke enthousiasme en bewustzijn dat ik iets waarneem en ze daarop attendeer. Ik neem ze als het ware mee in mijn eigen beleving, waardoor ze dingen bewuster zien en waarnemen. Bijvoorbeeld de lucht en de wolken. Dan zeg ik daar iets over en hoor ik dat een paar dagen of weken later ineens terug. Laatst zei Kian: "Moet je de lucht zien mama, de kleuren van die wolkjes: roze, oranje ..." Het is maar net waar ze de aandacht op leren richten.

Wat merk jij als je in de natuur bent met kinderen, wat doet het met ze?

Ze kunnen hun energie kwijt, het hoofd leegmaken en weer opladen. Ze kunnen er rustig worden en zichzelf zijn: er is geen boom die je pest en geen eik die een hazelaar wil zijn, alles is zoals het is in de natuur. Als je ze zo puur kunt houden, is dat prachtig en in de natuur kan dit.

Momenteel is Linda bezig met het maken van een Krachtdierenspel voor kinderen om het contact met dieren en de natuur te vergroten. Nieuwsgierig? Kijk op: www.lovingnature.nl

KIND IN DE KIJKER

Kian is het 5-jarige zoontje van Linda. Hij gaat vaak naar het bos en wil hier graag over vertellen. Hij maakte ook deze tekening.

Wat zie je allemaal als je in het bos bent?

Eekhoorns, vossen, egels, kastanjes, dennenbomen, kastanjabomen, beukenootjes en een beukenboom, bomen met stekels eraan, prikkelbomen, kerstbomen, modder, regen, slootjes, planten ... en mijn broertje!



Kian(5)

Wat vind je het leukst in het bos?

In de modder stampen. Omdat je dan lekker vies wordt. En dan ga je in de plassen stampen en dan word je weer lekker schoon. En klimmen.

Welk dier in het bos vind je het leukst?

De slang in het slangenbosje. Hij is grijs met wit.

Hoe voel jij je als je in het bos bent?

Blij. Omdat ik lekker buiten kan spelen. En dat je vrij bent ... in de natuur.

Denk jij dat de mensen goed voor het bos zorgen?

Ja..Maar ik weet wie er niet goed voor het bos zorgen ... De dieven! Die stelen een bijl en dan gaan ze de bomen omhakken!

Wat heb je getekend?

Een boom met appels erin, de zon, de maan en mijn naam: Kian. En een mens, dat is mama, die wil een paddenstoel opeten. Maar je moet wel goed opletten dat die niet giftig is. De vogeltjes vind ik zo mooi en de bloemen ook!



BOEKEN

Kinderen en volwassenen leren om de natuur bewuster te beleven en er daardoor zorgzaam en respectvol mee om te gaan. Dat is het idee achter de volgende boeken:



Sharing Nature

Spelvormen voor natuurbewustzijn (vanaf 4 jaar)

Amerikaans docent en bioloog Joseph Cornell ontwikkelde de leer methode Sharing Nature, waarbij jong en oud persoonlijke ervaring opdoen met de natuur. De methode gaat uit van 'Flow Learning', dat vier fasen kent: enthousiasme stimuleren, aandacht concentreren, opgaan in de ervaring en inspiratie delen. De 77 spelvormen zijn ingedeeld in die vier fasen. Bij elke speluitleg wordt aangegeven wat het leerdoel is, waar je het spel kunt spelen, het aantal spelers, de leeftijdsgroep en het benodigde materiaal.



Het Oergevoel

Over vuur maken, sporen zoeken, sluipen en nog veel meer (vanaf 7 jaar)

Agnes Meijs organiseert al vele jaren natuurbelevingsactiviteiten voor kinderen. Zij constateerde dat kinderen de natuur nog sterker en intensiever beleven van zodra wij een beroep doen op hun overlevingsinstincten. Naast persoonlijke ervaringen geeft ze spelvormen waarmee kinderen hun oervaardigheden kunnen (her) ontdekken.



Kaboutersoep en Wonderblaadjes

Zintuiglijke buitenavonturen voor baby's, peuters en kleuters (verkrijgbaar vanaf april)

"Alleen kijken met je ogen", hoor je vaak zeggen, maar dat kan een kind niet. Het wil voelen, proeven, ruiken, optillen, klimmen. Alles moet door het zelf te ervaren worden geleerd. Voor dit boek baseerde schrijfster Ity Busstra zich op de avonturen die de allerjongsten de afgelopen jaren in haar droom-, speel- en ontdektuin 'De kleine tuinman' hebben beleefd.

Alle boeken zijn uitgegeven door A3 boeken en verkrijgbaar in de boekwinkel.

VOORLEVEN

YOGA EN NATUURBELEVING

Alberthe Papma is naast kinderyogadocent en kindercoach ook eigenaresse van 'Zin in Groen', van waaruit ze zich richt op vraagstukken rondom duurzaamheid, natuur, gezondheid en zingeving en 'groen opgroeien'.

Hoe combineer jij kinderyoga en -coaching met natuurbeleving?

Ik ga veel naar buiten met de kinderen. Daarnaast gebruik ik materialen uit de natuur en zintuiglijke en creatieve natuurbelevingsmethodieken en spelvormen van bijvoorbeeld natuurpedagoog Joseph Cornell (zie onder 'Boeken', redactie). Een spel dat kinderen geweldig vinden is: 'Ontmoet een boom'. Ze spelen het in tweetallen. De ene leidt de andere, die de ogen gesloten houdt, naar een boom, die wordt verkend met alle zintuigen. Daarna gaan ze weer terug naar de beginplek. De ogen worden geopend en het kind mag proberen de boom terug te vinden. Dit lukt vrijwel altijd. Het mooie van de oefening is

Wat is de meerwaarde van de combinatie kinderyoga en natuur?

Het zichzelf kunnen zijn in de natuur heeft een helend effect, alsook de natuurlijke materialen: ze brengen balans. De ervaring leert dat er



meer rust, ontspanning, concentratie, zelfwaardering en zelfvertrouwen bij de kinderen ontstaat.

Hoe kunnen ouders kennismaken met deze manier van kinderyoga?

Naast de lessen die ik geef, verzorg ik de workshop 'Groen opgroeien' op de 'Ouders Natuurlijk Beurs' waarin ik ideeën aanreik voor leuke, eenvoudige natuurbelevingsactiviteiten. Voor kindercoaches die meer met en in de natuur willen werken, geef ik gastlessen bij de opleiding Holistische Kindercoaching bij Yoga en Meditatiecentrum de Weide Blik. Meer info kun je vinden op: www.ziningroen.nl en www.kinderyoga.org





DOORGEVEN

KINDERBOEKEN

ZEG KLEINE ROODBORST WAT ZING JIJ STOER.



Roodborstje Freek gebruikt zijn zang om indringers uit zijn achtertuin te houden. Hij doet dat vol overgave. En met success. Maar als hij alle vogels uit zijn gebiedje wegjaagt, hoe vindt hij dan een vrouwtje? 'Zeg Kleine Roodborst' is het zevende deel uit de prachtige serie 'Zeg Kleine' met verhalen over gedrag dat dieren in de natuur ook echt vertonen, voor kinderen vanaf 4 jaar. Met na het verhaal vier pagina's informatie over de roodborst, een cd met een liedje en het luisterboek en schitterende illustraties. Een echt lentepareltje! **Geschreven door Sabine Wisman, te bestellen via youbedo.com (altijd 10% naar een goed doel!)**

HOE GEEL WEER GEEL WERD



Geel is de kleur van de lente: de zon die weer meer gaat schijnen, kuikentjes die uit hun ei springen ... Van de lente word je net als van de kleur geel gewoon heel vrolijk! Maar Geel, het superlieve figuurtje in dit boekje, vindt alle andere kleuren veel mooier en wil liever zo zijn. En dan raakt ze haar eigen kleur kwijt ... Hoe zou dat aflopen? Zou ze ooit nog haar eigen kleur terug kunnen krijgen? Geel ontdekt wat er gebeurt als zij zich te veel aanpast aan anderen, en hoe ze haar eigen kleur weer terug kan krijgen.

Geschreven door Petra Helbers, uitgeverij Palaysia (zie ook de superleuke website www.hoegeelweergeelwerd.nl)

ONDERWIJS



Wanneer kinderen in de natuur zijn, hervinden ze het contact met hun innerlijke wereld, levenslust en creativiteit. Dat is wat Lieve ervaart met de leerlingen van 'De EigenWijze Bedding Kortrijk', een kleinschalig onderwijsinitiatief voor kinderen van 6 tot 18 jaar die zich niet thuis voelen in het reguliere onderwijs omdat de druk er voor hen te hoog is. Lieve: "De leerlingen krijgen alle tijd en ruimte om hun talenten en passie te ontdekken en te beleven. We hebben daarom geen vast lessenpakket, maar spelen in op de noden en behoeften van het moment. Voor natuurbelevingslessen gaan we bijna dagelijks naar buiten. Ook hebben we een samenwerking met een bioboerderij, waar wij regelmatig gaan meehelpen. En in de lente starten we met een samen-tuin-project." **Voor meer info surf naar: www.eigenwijzebeddingkortrijk.weebly.com**

SAMEN DOEN

UITJES

NATUURBELEVING IN BELGIË



In bezoekerscentrum 'De Watersnip' worden vele natuurbelevingsactiviteiten georganiseerd. Kinderen van 5 tot 7 kunnen hier onder andere deelnemen aan 'De Lente Kriebelt' en 'Paasmaandag-kriebels': een leuke namiddag

uit met allerlei activiteiten buiten, afgesloten met een verrassend knutselmoment. **Kijk voor meer info op www.dewatersnip.be of schrijf je in via zwartebeek@natuurpunt.be**

JNM



JNM, de Jeugdbond voor Natuur en Milieu, is een jeugdbeweging voor iedereen tussen 7 en 26 jaar die zich goed voelt in de natuur en zijn schouders niet ophaalt voor het milieu. JNM bestaat uit 49 afdelingen verspreid over heel

Vlaanderen, die het hele jaar door natuuruitjes organiseren. De allerkleinste JNM'ers, van 7 tot 12 jaar, worden de piepers genoemd. Via allerhande activiteiten, spelletjes, quizzen en excursies leren piepers over natuur en milieu. **Voor een JNM in jouw buurt kijk op: www.jnm.be**

NATUURBELEVING IN NEDERLAND



Natuurmonumenten organiseert het hele jaar door natuurbelevingsactiviteiten voor kinderen. Beleef de Lente en kom op kraamvisite bij de lammetjes van de Brunsummerheide (vanaf 4 jaar). Of doe mee aan de speurtocht van 'Brammetje het lammetje' bij bezoekerscentrum Veluwezoom en ontdek alles over het leven van dit jonge lammetje (4-6 jaar). Ook voor spetterende wateractiviteiten kan je in heel Nederland terecht.

Meld je aan via: www.natuurmonumenten.nl



'**Scharrelkids**' is een initiatief van Instituut voor Natuureducatie en Duurzaamheid (IVN). Krijg de lentekriebels in Zoetermeer, doe mee aan de paasactiviteit in Zeewolde of een van de vele andere leuke buitenactiviteiten, die door heel Nederland georganiseerd worden. Binnenkort wordt ook de nieuwe module 'Werken in de Natuur' gelanceerd: dit is

een korte cursus van drie dagdelen voor (groot)ouders over natuur- en landschapsbeheer met kinderen en kleinkinderen.

Voor aanmelding kijk op: www.scharrelkids.nl

OEFENING: MEDITATIE

In de leefgemeenschap die Thich Nhat Hanh in Frankrijk heeft gesticht, Plum Village, zijn allerlei teksten en ceremonies bedacht om met kinderen te kunnen mediteren. 'De aarde aanraken' is bedoeld om een diepere verbondenheid met de aarde te voelen en is ideaal om met je kind te doen voor het slapengaan. Lees de volgende tekst luidop voor:



"Ik raak de aarde aan en zie dat ik een kind van deze aarde ben.
(Het kind gaat languit op zijn buik op de grond liggen, met gesloten ogen. Wacht tot het stilligt)

De aarde is als mijn mama en mijn papa. Van de aarde krijg ik lekker eten zoals meel om brood te bakken, rijst, appels, wortels en zelfs chocolade uit cacaobonen. De aarde geeft ons de stof om onze kleren te maken, zoals katoen en schapenwol en geeft ons hout en stenen om ons huis mee te bouwen. De aarde zorgt zo geweldig goed voor me. Ik ben gelukkig om op deze aarde te leven.

Ik voel mijn lichaam op de aarde liggen. Ik voel mijn armen, mijn benen en mijn gezicht de aarde aanraken. Ik voel dat de aarde heel stevig is en mij draagt. Ik zie dat de aarde bedekt is met prachtige bloemen, planten en bomen die onze lucht fris en zuiver maken. Als ik inadem, kan ik de frisse, koele lucht in mijn lichaam voelen.

Ik voel me rustig en ontspannen. Ik voel me gelukkig en zelfverzekerd op deze aarde."

(Wacht een paar seconden en vraag het kind de ogen weer te openen en op te staan)



AL DEZE TIPS EN SUGGESTIES WERDEN BIJ ELKAAR GEPROKKELD DOOR INEZ VAN GOOR:

"In de natuur zijn, was voor mij als kind iets vanzelfsprekends. We woonden in het bos en mijn ouders waren echte natuurliefhebbers die er vaak met mij op uit trokken. Toegegeven: in plaats van te wandelen, genoot ik liever van de natuur vanaf de rug van mijn paard. Maar de natuur was er hoe dan ook, elke dag om mij heen.

Dit veranderde toen ik voor mijn studie aan de Pabo naar Den Haag verhuisde. Ik begon de vanzelfsprekendheid van het zijn in de natuur steeds meer te missen. En verbaasde me erover hoe weinig de kleuters op mijn stageschool in het bos kwamen. Mijn afstudeerproject werd dan ook een zielsproject: 'De Vierseizoenenwandeling'. Voor ieder seizoen maakte ik activiteitenkaarten voor bewuste natuurbeleving en trok ik met mijn kleuterklas het bos in, ook na mijn afstuderen bleef ik wandelingen organiseren.

Inmiddels sta ik door mijn schrijfactiviteiten nog maar één ochtend in de week voor de klas en kom ik aan de wandeling vaak niet meer toe. Maar als ik terugdenk aan het plezier dat de kinderen hieraan beleefden, knaagt er iets bij mij van binnen. Het 'zijn' in de natuur is gewoon te belangrijk om kinderen dit te onthouden. Je kunt er spelen, ontdekken, ontladen en opladen. Het geeft rust en stimuleert de spirituele ontwikkeling. Volgende week begin ik met het organiseren van de lentewandeling."

Inez van Goor geeft les op een basisschool en is eigenaresse van InezTekst. Je vindt meer over haar en een deel van de vierseizoenenwandeling op www.ineztekst.nl. Voor het volledige project kan je haar via de site een mailtje sturen.

Tekst: INEZ VAN GOOR



CHANGE
39