

Naam van het boek : Mindful omgaan met kindrangsten

Auteur : Veronique Benoit en Berti Persoons

Te verkrijgen: uitgeverij Acco

Richtprijs: 27 euro



Materiaal :

“Mindful omgaan met kindrangsten” is een boek, geschreven door Veronique Benoit en Berti Persoons. Veronique Benoit is kinesitherapeut en mindfulness-trainer. Ze specialiseert zich steeds meer op kinderen met emotionele moeilijkheden, waarbij we zeker de groep van hoogbegaafden niet mogen vergeten. Berti Persoons is leraar. Hij is medeoprichter van KiddyMinds vzw en is eveneens mindfulness-trainer.

Het boek van 239 bladzijden heeft een formaat van 16 x 24 cm en is daardoor handig om lezen.



Inhoud :

Het eerste deel van het boek is vooral gericht naar ouders en opvoeders en geeft uitgebreid informatie over kindrangsten : Wat zijn de signalen ? Hoe uiten zich die ? Wat zijn “normale” kindrangsten ?

Men gaat verder in op vb. faalangst, angst en lichaam, angst en gevoelens, angst en gedachten, angst en gedrag, angst en stress,... De samenhang tussen die verschillende factoren wordt geschetst. Telkens wordt duidelijk uitgelegd wat kinderen van een bepaalde leeftijd hierbij kunnen beleven. Er worden tal van tips en technieken gegeven om bepaalde angsten te kunnen minimaliseren en om de angstcirkel waarin sommige kinderen zich bevinden te kunnen doorbreken.

Het tweede deel van het boek vertelt in stukjes het verhaal van prins Panteleimon, zoon van koning Alberto en koningin Sofia, die met een ruimtetuig, de Awareness, én met behulp van Tinus de tovenaer, Harlemoet de hofnar en Vero de kluizenaar een spannende reis onderneemt vanuit de middeleeuwen naar het jaar 2020. Die reis is best ook beangstigend, maar Panteleimon krijgt wijze raad en steun van zijn vrienden. Op die manier kan hij zijn angsten niet-oordelend erkennen en leert hij die te accepteren en te overwinnen.



Bespreking :

Hoogbegaafde kinderen kunnen met allerlei angsten geconfronteerd worden. En dit soms al vanop jonge leeftijd. Als ouders / opvoeders weet je echter niet altijd of die kindrangsten nog “binnen de normale grenzen” vallen en hoe je met bepaalde van hun angsten kan omgaan. Het eerste deel van dit boek biedt een duidelijk antwoord op die vragen en geeft meteen tal van tips en technieken om kinderen wat geruster te stemmen en kindrangsten te minimaliseren. Er wordt duidelijk beschreven hoe je kindrangsten kunt herkennen en hoe zich die kunnen uiten via gevoelens, gedachten en gedrag.

Een kind dat je ziet “worstelen” met een bepaalde angst kan met dit boek misschien al flink geholpen worden zonder dat je daardoor meteen een psycholoog hoeft te raadplegen.

Het tweede deel van het boek vertelt in stukjes een verhaal van prins Panteleimon die een spannende reis onderneemt vanuit de middeleeuwen naar het jaar 2020. De hele reis op zich én het terechtkomen in situaties die hij niet kent, brengen bij de prins allerlei angsten teweeg. Hij wordt gelukkig geholpen door o.a. de wijze raad van de hofnar. Doorheen het verhaal zien we dat Panteleimon zijn angsten onderkent en ermee leert omgaan.

Na elk stukje verhaal probeert men de link te leggen tussen wat Panteleimon meemaakt en wat een kind in de hedendaagse wereld kan ervaren. Door te horen hoe Panteleimon mindful met zijn angsten omgaat, kunnen kinderen beter begrijpen wat ze zelf met hun angsten kunnen doen. Kleine opdrachtjes worden telkens na een stukje verhaal gegeven.

Op het einde van het boek staan ook nog een aantal bijlagen die bruikbaar zijn voor opvoeder en kind.

Reacties van hoogbegaafde kinderen :

- Door het verhaal van Panteleimon begrijp ik ietsjes beter mijn faalangst...
- Ik begrijp beter wat er in mijn lichaam kan gebeuren als ik bang ben.
- Ik weet nu dat ik niet moet “vechten of vluchten” voor mijn angst. Ik kan die nu meer “gewoon” toelaten en dan zie ik wel wat er gebeurt...
- Door mijn buikademhaling lukt het nu om in bepaalde situaties kalmer te blijven.



Eindbesluit :

“Mindful omgaan met kinderangsten” is een boek dat zowel naar ouders / opvoeders als naar kinderen geschreven is. Nergens in het boek staat dat het doelpubliek hoogbegaafde kinderen zijn, maar juist omdat hoogbegaafden sneller “last” hebben van allerlei angsten kan dit boek bijzonder nuttig zijn om kinderen er mindful te leren mee omgaan. Gewoon leren accepteren dat angsten nu eenmaal bij het leven horen en dat ze allerlei gedachten, gevoelens en gewaarwordingen kunnen teweeg brengen, is al een eerste stap. Er mindful leren mee omgaan, is dan de volgende stap.

Door het verhaal van prins Panteleimon kunnen kinderen inzien dat hun angsten bepaalde overeenkomsten hebben en dat die angsten er gerust mogen zijn ! Ze krijgen ook te horen hoe de prins die angsten overwint. Meteen een prachtig voorbeeld van het feit dat je niet eeuwig met een angst hoeft te zitten...

Wel een jammere vaststelling is dat het boek weinig prenten bevat. Zeker in het deel met het verhaal van Panteleimon hadden kinderen graag wat meer afbeeldingen gezien...Dan zou het verhaal ongetwijfeld nog meer aanspreken.

Maar de hoofdbedoeling van het boek is geslaagd : het geeft tal van tips om kinderen met bepaalde angsten te kunnen helpen !

