

Naam van het boek : Ik ben OK
Auteur : Miep Van der Haegen & Jan Vroman
Te verkrijgen: uitgeverij Lannoo
boekhandels
Richtprijs: 14,99 euro



Materiaal :

Ik ben OK is een stevig boek van 62 bladzijden met 6 voorleesverhalen waaraan telkens mindfulness tips verbonden zijn.

Het boek is mooi geïllustreerd met prenten van Lea Vervoort. De voorkaft en de titel stralen iets positiefs uit, wat op zich al uitnodigend is om naar het boek te grijpen en het in te kijken.

Het boek is o.a. geschreven door Miep Van der Haegen. Zij geeft les in het secundair onderwijs. Daarnaast is ze consulente voor jongeren in emotionele crisis.

Ze is gespecialiseerd in echtscheidingsproblematieken, pestgedrag, concentratiestoornissen en faalangst, en geeft rouwbegeleiding bij kinderen.

Miep is officieel gecertificeerd mindfulness kindertrainer en volgde een masterclass in mindfulness.



Inhoud :

In het boek staan 6 prachtige voorleesverhalen waarin Ben, een jongetje van de lagere schoolleeftijd, steeds de hoofdrol speelt. Die verhaaltjes zijn :

- Beer Blauw
- De poort
- Piekerkop
- Verrassing
- Vogel
- Tandarts

In elk verhaal heeft Ben met een bepaalde emotie te maken waarin kinderen zich kunnen herkennen. Dat geldt zeker voor hoogbegaafde kinderen. Na elke verhaal staan er mindfulness tips voor zowel kinderen als ouders om beter met die emoties te leren omgaan.



Bespreking :

In onze huidige wereld, waarin alles en iedereen snel moet gaan en waarin druk en stress vaak de bovenhand hebben, is het van uitzonderlijk groot belang om even tijd te maken voor onszelf en voor onze kinderen. Vergeet niet dat je kinderen maar één keer klein zijn... Mindfulness leert je om samen te groeien in liefde, medeleven en wijsheid.

In de 6 verhaaltjes is het perfect mogelijk dat Ben een hoogbegaafd kind is (wat niet echt bevestigd wordt om andere wegen open te laten). Bepaalde kenmerken van hoogbegaafden zitten in de verhalen verweven :

- Hoogbegaafde kinderen krijgen dikwijls veel prikkels te verwerken : ze zijn dan ook graag met van alles en nog wat bezig dat hen boeit en kunnen soms helemaal opgaan in een onderwerp zodat ze niet zelden de wereld rondom hen vergeten...

(Dit komt voor in het verhaal van "De poort").

- Iets wat bij hoogbegaafden ook kan voorkomen, zijn allerlei angsten die kunnen ontstaan door een mogelijk laag zelfbeeld en/of door een discrepantie tussen het cognitieve en het emotionele niveau.

(Dit zien we gebeuren in het verhaal "Vogel").

- Hun creatieve denkvermogen stuit soms op irritaties bij anderen en wekt dan op zijn beurt een gevoel van frustratie en ontgoocheling op bij hen.

(Dit is o.a. uitgewerkt in het verhaal "Verrassing").

- Iets wat veel hoogbegaafde kinderen aangeven, is dat het denken bijna nooit ophoudt. Dat leidt vaak tot onnodig gepieker in hun hoofdjes.

(Herkenbaar in het verhaal "Piekerkop" en "Tandarts").

De mindfulness tips die gegeven worden, kunnen de kinderen leren omgaan met de ups & downs van het leven, met spanningen en lastige emoties. Eens uit de dagelijkse drukte stappen en even stil leren staan bij het NU kan voor hoogbegaafde kinderen een welgekomen ontspanning betekenen.

Het boek doet volwassenen ook eens nadenken : kunnen we de wereld nog bekijken door de ogen van onze kinderen ? Blazen we bepaalde zaken niet te veel op ? Hoe kunnen we voor onze kinderen een voorbeeld zijn ? Hoe kunnen we zo positief mogelijk omgaan met stress en emoties in bepaalde situaties ?



Reacties van hoogbegaafde kinderen :

- Ik vond het verhaal van Beer Blauw leuk. Ik heb al mijn knuffels ook eens in de wasmachine gestopt en lang zitten kijken wat er met hen gebeurt. Zalig !

- Voor mij was het verhaal van "de poort" heel herkenbaar. Mijn ouders snappen soms ook mijn creatieve ingevingen niet en dan worden ze soms boos. Dan voel ik me eenzaam. De tips die in het boek gegeven worden voor grote mensen zijn fantastisch !

- Het was alsof het verhaal van "Piekerkop" over mij ging : ik haat ook die rotte sportdag en de turnlessen. Dan zit ik al op voorhand te piekeren over van alles en nog wat. Ik ben wel blij dat er tips in het boek staan. Die helpen echt wel om rustiger te worden.

- Ik vond het verhaal van "Verrassing" het leukst omdat iets negatiefs toch nog omgevormd wordt tot iets positiefs.

- Ik begrijp Ben heel goed in het verhaal van de "vogel", want ik ben ook soms bang en dan denk ik ook dat er van alles gaat gebeuren. Nu weet ik wat ik kan doen als ik dat nog eens heb...

- Na het verhaaltje van "Tandarts" heb ik de oefening met de knuffel op de buik eens gedaan. Echt tof !!!

Eindbesluit :

“Ik ben OK” is een prachtig boek met luchtige, soms wat humoristische verhalen waarin hoogbegaafde kinderen zich zeker zullen herkennen ! Doorheen de mindfulnesstips leren ze dat ze hun kwaliteiten mogen ontwikkelen, ook al wijken die af van de bestaande normen. Bovendien leren ze hoe ze zichzelf geestelijk en lichamelijk tot rust kunnen brengen en hoe ze met bepaalde emoties kunnen omgaan. Soms wel heel nuttig als je hoofd propvol zit en je het gevoel hebt dat niemand je nog begrijpt...

