

Levenskunst voor kinderen

Inspiratieboek voor bewust opvoeden

Jeroen Bense



Levenskunst voor kinderen – Jeroen Bense
© 2023 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 978.90.8840.254.8
NUR 854

Grafische verzorging en illustraties: Michel de Boer

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Voorwoord	7	Oefening om je motivatie te vergroten	42
Hoe kun je dit boek gebruiken?	8	De complimentendouche	44
Deel 1: De sociaal-emotionele ontwikkeling		Cirkel van betrokkenheid en cirkel van invloed	45
van 8-12 jarige kinderen	11	Focus op cognitie	47
Fase vanaf 8 jaar	13	De groei van het plantje	48
Fase vanaf 9 jaar	13	Denken in mogelijkheden	50
Fase tussen 9 en 12 jaar	14	Geloof in jezelf	52
Fase tussen 11 en 15 jaar	16	Omgaan met geld	53
Lees-, kijk- en luistertips	19	Talent	54
		Talentedoelstellingen voor ieder kind	56
Deel 2: Levenskunst onder de loep	21	Aanspreken op zwakste intelligentie	56
Levenskunst als vak	22	Versterken voor wat werkt	56
Mijn kind	24	(Kind)portfolio	57
Paradepaardjes en afvoerputjes	24	Talentedoelstelling	57
Kapitein op je eigen schip	25	Sollicitatiegesprek van de toekomst	58
Levenskunst en kerndoelen	26	Checklist soorten talenten voor kinderen	59
Gevangen in een systeem	26	Talentedoelstelling	62
Combinatie van invalshoeken	27	Droomvacature	64
		Interview met Dineke Bakker	65
Kwaliteiten en complimenten	30	Lees-, kijk- en luistertips	69
Nature versus nurture	31		
De stiftenboom	32	Aandacht, rust en ruimte	70
Verschillende leerstijlen	34	Drukke, prikkelende en ontspanning	71
Blue zones	35	De enige soort met afspraken	73
Motivatie	38	Introversie versus extravertie	73
Complimenten	42	Stille wandeling en 'elkaar aankijken'	74

Ontdek de kracht van de natuur	75	Uitdaging – mijn persoonlijk (ont)prikkelplan	125
Ontspanningsmomenten inbouwen	78	Losschudden en massage	129
Oefening boogjes tekenen	80	Rots en Water	129
Op tijd naar school gaan zonder stress	82	Lichaamstaal	131
Intercity's en stoptreinen	83	Interview met Suzanne Worhmann	134
Plannen	84	Lees-, kijk- en luistertips	138
Milieu, klimaat en duurzaamheid	85		
Mobiele telefoons en sociale media	87	Gevoelens en emoties	139
Aandacht voor je iPhone of aandacht voor je kind?	88	Verschil tussen gevoelens en emoties	141
Digitale detox challenge	90	Emoties, vrienden of vijanden?	142
Vitamine aandacht	92	Wat is een emotie?	142
Ademhaling	93	Gevoelsomdraai techniek	142
Ervaring van een oud-leerling	94	Start van de dag	143
Ademhalen voor een toets	95	Accepteren	146
Schaduwkant	95	Emotieschrift	147
Slaap en routines	96	Recept voor mindere dagen	149
Interview met Justine Pardoën	99	Toolbox – Recept voor mindere dagen	151
Interview met Marc Scheffer	103	Sporten en spanning	154
Lees-, kijk- en luistertips	106	Emoties vertroebelen je zicht	155
		Onze buik als tweede brein	155
Lichaamsbewustzijn	107	Flexibel omgaan met emoties	156
Wat heeft je lichaam je te vertellen	108	Energie geven of energie kosten	157
Lichamelijke signalen bij kinderen	109	Hartcoherentie	159
Chilling to the next level	110	Oefening roze en zwarte bril	161
Kinderyoga	112	Cursus 'Omgaan met teleurstellingen'	162
Tai Chi & Qigong	114	Omgaan met teleurstellingen	163
Voeten masseren	115	Behoeftes van de mens en (mis)communicatie	165
Kracht van het nu	118	Ik en al mijn ikken	166
Persoonlijk prikkelplan en hoogsensitiviteit	120	Oefening met de bus	167

Oefening 'je toekomstige ik'	168
Rouw	169
Interview met Nuray Stadt	172
Lees-, kijk- en luistertips	176
Gedachtenonderzoek	177
Jouw lievelingsdag	178
Mijn lievelingsdag	179
Tijdreiziger in je eigen brein	181
Praktijkvoorbeeld 'de slecht nieuws radio-uitzending'	182
Gedachten	183
G-schema	186
ACT	189
AVI-toetsen	189
Input=output	190
Onvoldoende, perfectionist of bedreigde diersoort	192
Copingstrategieën	193
De strategie van Sanne	195
De kracht van taal	196
Visualiseren en manifesteren	199
Pre framen	203
Neuro linguïstisch programmeren (NLP)	205
Spijt op je sterfbed	207
Vergrootglas techniek	210
Interview met Lucienne de Bie	211
Lees-, kijk- en luistertips	215

Geluksactiviteiten	216
Onderzoek naar geluk	217
15 gouden regels voor geluk door Sammy-Lou Vlaarkamp	219
Positieve psychologie	220
Flow	221
Spelen	222
Bewegen	224
Muziek	227
Maak je eigen 'feel good' playlist	229
Lachen als meditatie	232
Dankbaarheid en geluksmomenten	233
Dankbaarheidsbrief schrijven	234
Tijd en prioriteit	235
Me time	236
Personal branding	236
Vitaliteit en veerkracht	239
Voeding of vulling	242
Opá's en oma's	247
Doelen stellen en een levenslijst maken	248
Geluksactiviteiten om te doen met je kind	249
Plezier challenge	251
Interview met Clara den Boer	252
Lees-, kijk- en luistertips	256
Nawoord	259
Over de auteur	261
Bedankt	262

Voorwoord

Het leven is om te leren en alles is aanwezig om de kunst van het leven op eigen wijze vorm te geven. Met het boek *Levenskunst voor kinderen* wil Jeroen Bense opvoeders inspireren en handvatten geven in het zijn en blijven van een mooi mens. Met als doel dat kinderen zich kunnen ontwikkelen tot hun eigen mooiste en beste unieke versie.

Onthoud steeds dat jij als opvoeder dan het verschil kunt maken. De mooiste dingen ontstaan van binnenuit. Deze overtuiging is ook terug te lezen in dit boek. Jeroen rijgt als een ware kunstenaar allerlei inzichten, theorieën en oefeningen rondom opvoeden en ontwikkelen aaneen en neemt vanuit een groot vertrouwen in ieders ontwikkelkracht jou als lezer mee in het avontuur wat opvoeden heet. Ik wil je vragen om tijdens het lezen steeds even te vertragen, te voelen en te vertrouwen op wat je voelt. Lees wat Jeroen schrijft en neem eens even de tijd om te voelen wat het met je doet. Wat betekent het voor de keuzes die je gaat maken? Waar zou je meer van willen doen? En waar zou je mee willen stoppen?

Het boek zit boordevol oefeningen om mee aan de slag te gaan en de opvoeder te worden die je wilt zijn. Het is wat dat betreft een echt doeboek voor bewust opvoeden. De ene oefening zal je meer passen dan de ander, maar Jeroen schrijft het zo dat ieder vanuit de eigen actualiteit en behoefte iets kan vinden. Kijk en luister daarbij steeds goed naar jezelf én je kinderen. Probeer écht te zien. Je kinderen te horen, omdat wat ze te zeggen hebben zo waardevol is. Ontdek wie die jonge mensen zijn en wat ieder van hen deze wereld te brengen heeft. Laat ze voelen dat ze ertoe doen. Dat wat ze te vertellen hebben waardevol is. Dat ze er mogen zijn. Zeg het ze. Laat het merken. De wereld wordt er mooier van en opvoeden een stuk leuker.

Ik gun ieder kind dat het mag ontwikkelen van binnenuit en hoop van harte dat dit boek daaraan mag bijdragen.

Heel veel lees- en doeplezier,

Nicole Hanegraaf

Auteur *Onderwijs VAN BINNENUIT*

Hoe kun je dit boek gebruiken?

Beste lezer,

Super dat je mijn boek *Levenskunst voor kinderen* wilt lezen.

Het schrijven van dit boek was een interessant en uitdagend proces, waar ik veel plezier aan heb beleefd. Ik hoop dat je dit boek ziet als een cadeautje aan jezelf en tegelijkertijd ook aan je kind. Als lezer van dit boek wens ik je dan ook veel lees- en doeplezier toe en ik hoop dat je uit dit boek haalt wat je vooraf had gehoopt. Wellicht dat je er zelfs andere mensen in je omgeving weer mee kunt inspireren.

Voorafgaand aan het lezen van dit boek is het raadzaam om jezelf de volgende vragen te stellen:

.....

ALS ER ÉÉN DING IS WAT IK UIT DIT BOEK WIL HALEN, WAT IS DAT DAN?

WANNEER IS DIT BOEK VOOR MIJ GESLAAGD?

.....

Dit kan voor iedereen anders zijn, maar heeft als het goed is wel raakvlakken met levenskunst en de sociaal-emotionele ontwikkeling van je kind of de kinderen die je begeleidt.

Wat bedoel ik met levenskunst? Levenskunst is groot en veelomvattend en laat zich moeilijk vangen in één zin. Je zou het kunnen omschrijven als een filosofie of stroming die handvatten geeft voor ons denken, voelen en doen. In dit boek heb ik ervoor gekozen om levenskunst op te splitsen in verschillende thema's.

Je kunt dit boek het beste zien als een soort naslagwerk voor jezelf en een inspiratiebron. Allerlei vraagstukken rondom levenskunst en de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen van 8-12 jaar worden besproken. Ik wil je uitdagen om te onderzoeken wat voor jullie als ouder en kind het beste werkt. Voel je vrij om

dit boek niet van voor naar achter te volgen, maar pak eruit wat voor jou bruikbaar is. Om het je gemakkelijk te maken, heb ik ervoor gekozen om te werken met pictogrammen. Ieder hoofdstuk in het boek bestaat uit vier delen met bijbehorende pictogrammen, te weten:



INFORMATIE

Bij dit pictogram krijg je als lezer vooral informatie. Waar gaat dit hoofdstuk over? Wat kan ik verwachten?



IN DE PRAKTIJK

Bij dit pictogram worden er ideeën aangereikt voor in de praktijk. Denk hierbij aan praktische tips voor thuis, maar ook aan praktijkvoorbeelden.



INSPIRATIE

Bij dit pictogram krijg je inspiratie, je wordt aan het denken gezet en uitgedaagd. Dit is vooral (achtergrond)informatie over de besproken onderwerpen.



MEER WETEN

Vond je een hoofdstuk erg interessant en wil je meer weten? Dan zit je bij dit pictogram goed! Denk aan interviews met experts en lees-, kijk- en luistertips.

Het is mijn doel om je met dit boek suggesties en inspiratie te geven op het gebied van levenskunst, zonder belerend over te komen. Ik vertel afwisselend vanuit mijn ervaringen als leerkracht, over de lessen die ik heb ontwikkeld, maar laat ook kinderen, oud-leerlingen en experts aan het woord.

In deel 1 bespreek ik de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen van 8-12 jaar. Dit geeft enige achtergrondinformatie en wellicht kun je hiermee het gedrag van je kind in perspectief plaatsen.

Deel 2 is eigenlijk het hart van het boek. Hierin heb ik de lessen levenskunst die ik heb ontwikkeld voor kinderen van 8-12 jaar vertaald naar verschillende thema's. De eerder beschreven pictogrammen maken je wegwijs door de verschillende hoofdstukken. Per hoofdstuk krijg je achtergrondinformatie over het thema en worden er suggesties gedaan voor de thuissituatie. In sommige gevallen komen ook kinderen of oud-leerlingen aan het woord om hun ervaringen te vertellen rondom levenskunst. Ook vind je praktische oefeningen om thuis mee aan de slag te gaan onder het pictogram 'In de praktijk'. Je kunt er elke week, of wanneer je hier tijd voor hebt, een activiteit uit pakken. Daarnaast is er de mogelijkheid om oefeningen te kiezen passend bij het thema wat je bij je kind wilt versterken.

Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om alleen de hoofdstukken te lezen die voor jou en je kind relevant zijn op dat moment. Dat is helemaal aan jou. Wellicht speelt er momenteel iets bij je kind rondom aandacht, rust en ruimte? Dan kun je een aantal suggesties uit dit thema pakken. Of heeft jouw kind juist behoefte aan wat vrolijkheid en geluksversterkende activiteiten? Ook daar is een apart thema voor ontwikkeld. Daarnaast is het mogelijk om per thema te werken en gedurende een bepaalde periode alleen maar suggesties uit dat thema te behandelen. Ik vond het als leerkracht altijd erg prettig als ik zelf de regie kon hebben over mijn lessen en weekrooster. Doe vooral waar jij je als ouder prettig bij voelt én kijk ook goed naar wat je kind nodig heeft.

Voor de leesbaarheid van het boek heb ik ervoor gekozen om regelmatig 'je kind' te gebruiken en hierna de hij-vorm te hanteren. Overal waar je in het boek 'ouders' leest, kun je ook verzorgers lezen.

Ik hoop hiermee jullie als ouders/verzorgers (maar wellicht ook gastouders, opa's en oma's, BSO-medewerkers) handvatten te geven om kinderen te ondersteunen om 'de mooiste mensen te zijn en blijven die ze zelf willen zijn'.

Welkom in de wereld van de levenskunst, laat je verwonderen!

Veel leesplezier!

Jeroen