

Hoe gebruikt u dit boek?

Dit boek heeft een dubbele functie. Het wil zowel u als uw kind informeren over welke invloed de mobiele telefoon heeft op ons welbevinden en hoe we bewust kunnen omgaan met het mobieltje.

Het eerste deel van het boek is voor uw kind(eren). Het is het beeldende verhaal van ringstaartmaki Maki die de mobiele telefoon ontdekt. Het verhaal is een metafoor voor wat we in werkelijkheid ook zien gebeuren bij intensief telefoongebruik: Maki verliest zich in de virtuele wereld en raakt verwijderd van zichzelf.

Na Maki's verhaal volgt een uitleg voor u als ouder/verzorger. Hier wordt u meegenomen - aan de hand van het verhaal van Maki - in de theorie van de persoonlijke innerlijke ruimte (de tuinen) en hoe belangrijk deze innerlijke ruimte is voor ons welbevinden. De mobiele telefoon met al zijn aantrekkelijke app's, kan daar gemakkelijk inbreuk op maken. De theorie wordt vertaald naar alledaagse situaties en tips die u in de praktijk kunt toepassen.

Het is aan te raden (maar niet noodzakelijk) om zelf eerst het theoriegedeelte te lezen en vervolgens samen met uw kind het beeldverhaal te lezen. U kunt dan in gesprek gaan over wat er met Maki gebeurt als hij zo intensief bezig is op zijn mobiel. En wellicht kunt u samen oplossingen bedenken om dat te voorkomen.

Ten slotte vindt u op pagina 32, direct na het verhaal van Maki, een - nog leeg - contract. Het is bedoeld om de afspraken die u (in samenspraak) maakt met uw kind rondom de (nieuwe) telefoon 'officieel' vast te leggen. Maak van de ondertekening van het contract een plechtig en feestelijk moment; het vormt voor het kind de toegang tot de virtuele wereld. Door hier nadrukkelijk bij stil te staan, maakt u het kind duidelijk dat dit een stap is die ook een bepaalde verantwoordelijkheid met zich meebrengt. Zo zorgt u ervoor dat het gebruik van het mobieltje voor iedereen leuk blijft.



Om Maki's tuin staat
een muur.

Maki voelt zich veilig
binnen de muren en
achter het gesloten
hekje.

Soms kijkt Maki over
de rand.
Dan ziet hij de gras-
velden en de andere
tuinen.



De tuin van Maki

Maki heeft een eigen tuin. De tuin staat vol met mooie bloemen en planten, maar er is ook een kuil die hij gisteren heeft gegraven en waarvan het zand nog onder zijn nagels zit.



De tuin wordt hier symbolisch gebruikt om onze gevoelswereld, de innerlijke psychische ruimte, weer te geven. Alle zoogdieren, reptielen en amfibieën, hebben gevoelens en dus een innerlijke ruimte. Slechts enkele dieren, waaronder de aap, de olifant, de dolfijn, de walvis en de raaf, kunnen hun tuin mentaal verlaten. Je hond of kat kan dat niet. Mensen zijn hier het best in.

Als je je mentale innerlijke ruimte verlaat, kun je van buitenaf naar jezelf kijken en zeggen: 'Kijk, dat ben ik.' Met andere woorden: apen, olifanten, maar ook kinderen vanaf anderhalf jaar (of iets ouder) kunnen zich in de spiegel herkennen. Daar zijn leuke testjes voor, bijvoorbeeld door bij een aap zoals Maki, een rode punt op zijn voorhoofd te schilderen. Als hij dan voor de spiegel zit en hij begint op zijn voorhoofd te krabben, precies daar waar dat rode vlekje zit, dan heeft hij in de gaten dat hij zichzelf ziet. Een kat zal dat nooit doen.

Wat wordt hier eigenlijk met 'de tuin' bedoeld? Met de tuinmetafoor wordt de innerlijke psychische ruimte aangeduid. Het beschrijft ons 'zelf', de ruimte waar bijvoorbeeld onze gevoelens te vinden zijn. Blijde gevoelens, maar ook verdriet, woede en teleurstelling vinden daar een plek. We kunnen dus in onze innerlijke ruimte oude gevoelens aantreffen, zoals de gevoelens die we hadden toen we in de kinderwagen liggend op pad waren of toen Sinterklaas op bezoek was. Maar ook actuele gevoelens; het gevoel dat je nu hebt als je dit leest. In deze innerlijke wereld zijn ook onze ervaringen aanwezig die we vijf minuten geleden hebben opgedaan, of vijf uur geleden, of vijf jaar geleden. Ervaringen en gevoelens zijn met elkaar verbonden, net als twee plantjes die in de tuin

dicht bij elkaar staan. Bij een ervaring hoort meestal ook een beeld. Als we aan het Sinterklaasbezoek denken, duiken er beelden op. Het is waarschijnlijk dat na zoveel jaren ons beeld van Sinterklaas veranderd is en dat van Zwarte Piet helemaal. We zien dus dat de tuin kan veranderen, dat er van alles groeit, bloeit en vruchten afwerpt. Onze psyche, om een ander begrip te gebruiken, is een levend geheel dat zich steeds verder ontwikkelt. Wat je met de tuinmetafoor heel mooi kunt weergeven, is dat je je tuin zelf kunt vormgeven. Je bent als het ware de architect van je eigen innerlijke ruimte. Idealiter doe je dat op zo'n manier, dat je in je eigen psychische ruimte op je gemak en veilig voelt.

Groeit er naast gevoelens, ervaringen en beelden nog iets anders in je tuin? Ja, wij mensen hebben in onze innerlijke wereld ook overtuigingen, meningen en waarden die eveneens met onze gevoelens, beelden en ervaringen verbonden zijn. Soms lijken onze overtuigingen heel belangrijk, bepalen ze ons gedrag en overheersen ze ons leven, terwijl ze net als de ervaringen gewoon een deel van onze tuin zijn.

Je kunt als ouder bijvoorbeeld de overtuiging hebben dat jongens niet zo gauw bang moeten zijn, stoer moeten zijn – in ieder geval anders dan hun zusje. Deze opvatting zal op het gedrag van je zoon en je dochter een sterke invloed hebben.

Je kinderen hebben ook een tuin, net als jij, net als Maki. Wat bijzonder is – en wat velen niet weten – is dat de tuin van een kind even groot is als die van volwassenen. Een kind wordt dus niet met een mini-tuintje geboren. Nee, de tuin van een baby is al even groot als die van zijn vader of moeder. Maar in de kindertuin groeit nog niet zoveel. Het kleine kind heeft nog niet zoveel levenservaring, heeft pas weinig beelden gezien (dit kunnen ook akoestische of tactiele beelden zijn) en de peuter heeft nog nauwelijks overtuigingen. Misschien zegt je driejarige zoontje 'poes is lief' (wat ook een gevoelsuiting kan zijn), maar een mening over doping in de sport, milieuverontreiniging of kunstmatige intelligentie heeft hij nog niet. Later groeit in de tuin van een mens ook verantwoordelijkheid. De ouders zeggen tegen hun opgroeiende kind: je moet je