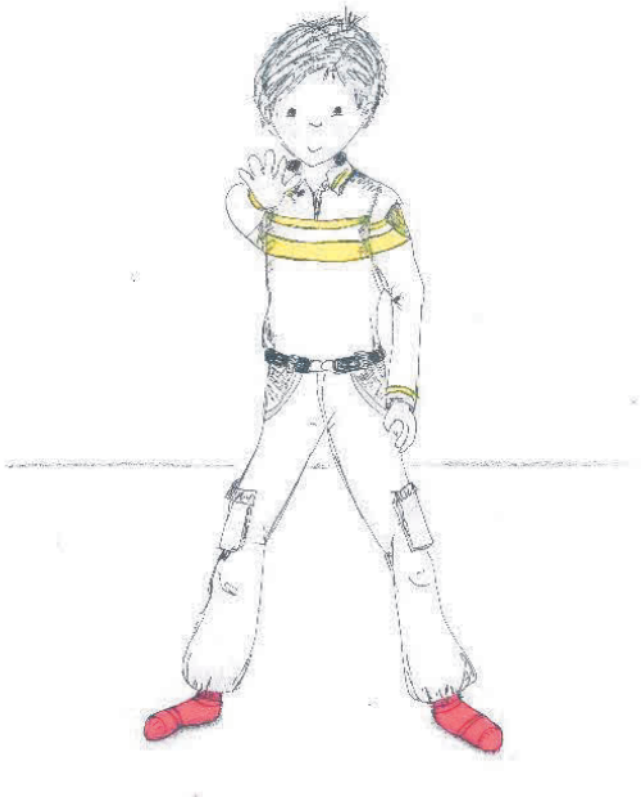
Hidde de Politieman
die de rust bewaren kan

Tekst

Monique Burger

Illustraties

Marianne den Herder



Colofon
Copyright 2018: Monique Burger
Vormgeving: Monique Burger
Illustraties: Marianne den Herder
Druk en bindwerk: Probook, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze,hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

Het zoontje van vrienden van mij, Hidde, is met 29 weken op de wereld gekomen. Men zegt wel eens dat het voor (gedrags)‘problemen’ kan zorgen als een kind te vroeg geboren is. Hidde is nu zeven jaar en er is onder andere ADHD bij hem gediagnostiseerd. Ik voel een bepaalde klik met Hidde. Ik ben met hem begaan, maar ik heb af en toe ook met hem te doen. Soms heeft hij het zo moeilijk met zichzelf en zijn omgeving en de omgeving heeft het dan ook wat moeilijk met hem.

Tijdens het inschrijven voor twee studies, holistische en therapeutische kinderyoga, borrelde een idee in mij op om een yogaboek voor Hidde te schrijven. Tijdens het volgen van deze opleidingen nam het idee steeds meer vormen aan. Dit boek is het resultaat. Ik draag het op aan Hidde en zijn ouders.

In het boek komen de kenmerken van Hidde en ADHD (moeite hebben met stil zitten, snel afgeleid zijn, moeite hebben met op zijn beurt wachten, moeite hebben om zich te concentreren, moeite hebben met instructies opvolgen, impulsief, druk, friemelen, moeite hebben met de emotieregulatie, ongeduldig, chaotisch, anderen in de reden vallen, zichzelf opdringen, moeite hebben met automatiseren) en de sterke punten van Hidde en ADHD (enthousiast, spontaan, open, ondernemend en veel fantasie) naar voren. Dit alles is in een helend verhaal verpakt met als thema ‘politie’.

Door de yogahoudingen, de energie-oefeningen, de affirmaties, de adem-oefeningen, het concentratiespel, de hartfocus-oefeningen, het massagespel, en de visualisatie, ofwel de holistische benadering en andere tools (checklist, korte instructies, stappenplan, stop-denk-doe methode, structuur en complimenten) te verwerken in het boek is het een zeer leerzaam en toepasbaar boek. Hidde kan het verhaal lezen met zijn ouders, opa en oma, leerkrachten en behandelaars.

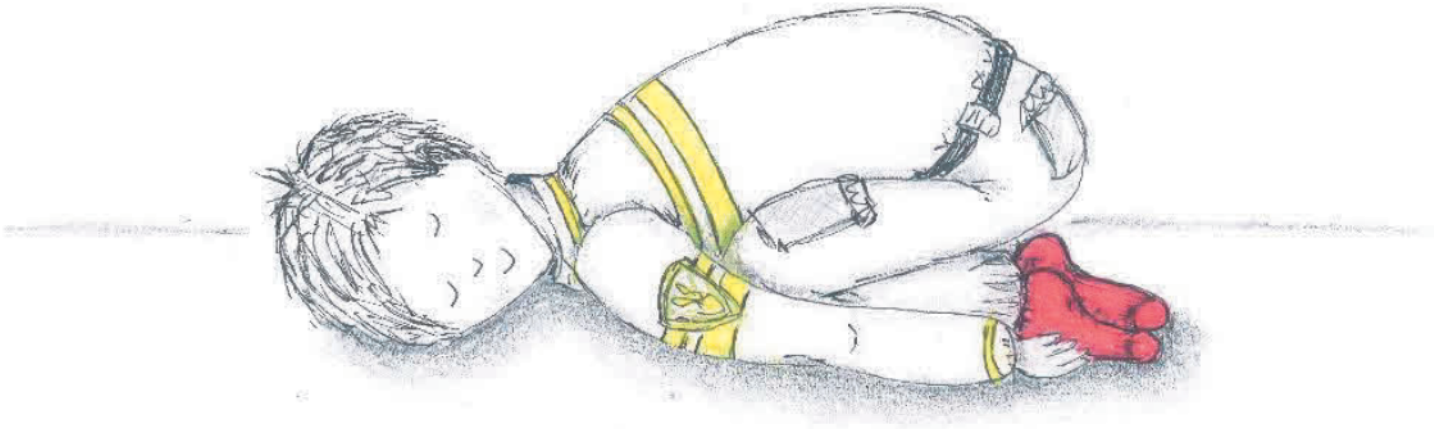
Na het lezen kunnen de bijbehorende oefeningen gedaan worden. Als Hidde de tekeningen goed bekijkt en de bijbehorende oefening herkent dan kan hij zelf ook met het boek aan de slag.

Door de yoga-oefeningen aangevuld met energieoefeningen, affirmaties, ademoefeningen, concentratiespel, hartfocus oefeningen, massagespel, visualisatie en andere tools kan Hidde zichzelf leren ontspannen en kalmeren.

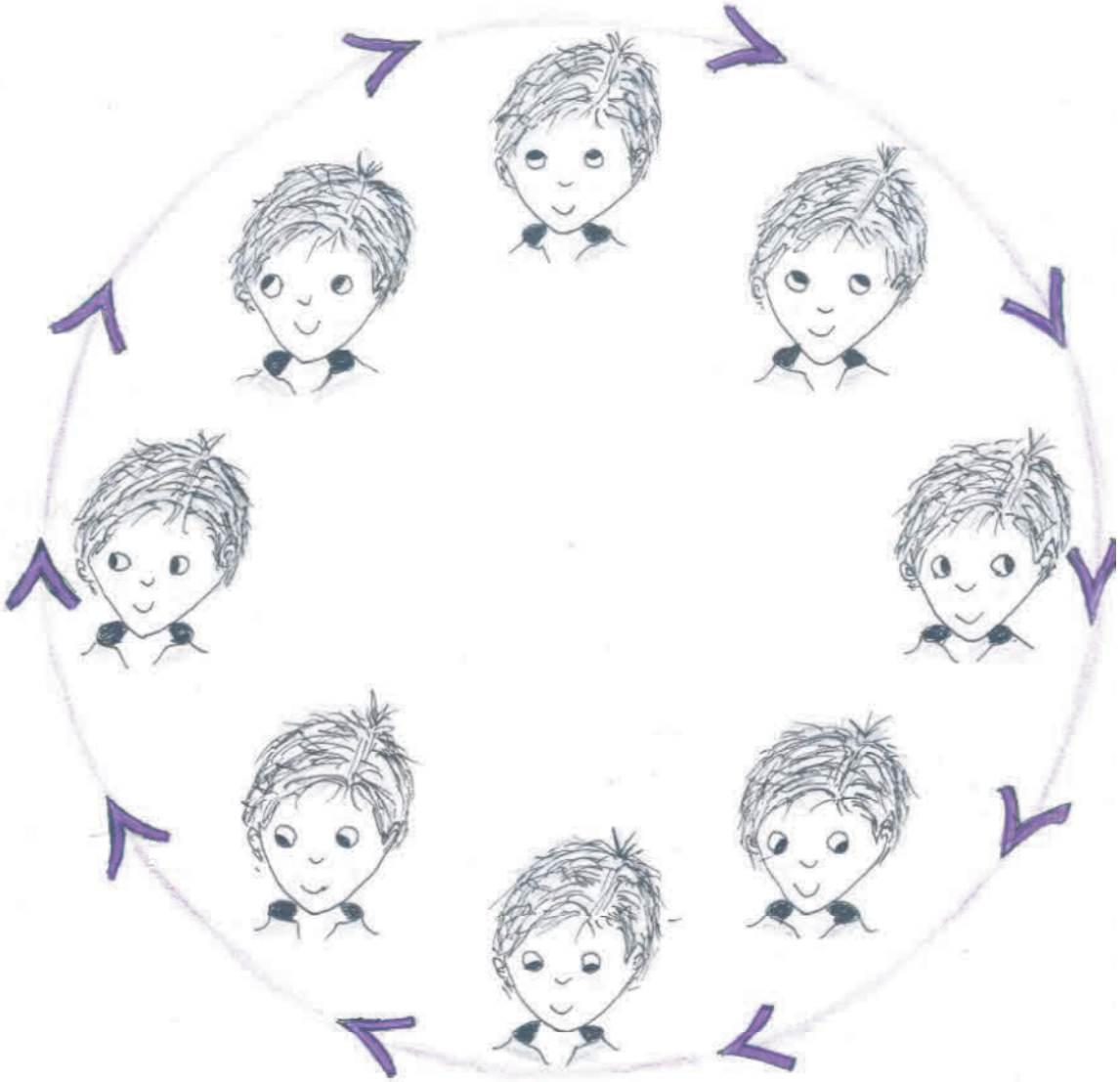
De verschillende yogahoudingen en oefeningen staan achterin het boek nog eens beschreven.

Politieman Hidde speelt de hoofdrol. Tijdens zijn werkdag beleeft hij van alles en leert hij veel. De verschillende yogahoudingen worden achterin het boek nog eens uitgelegd. Samen met mijn oud-collega en illustratrice Marianne den Herder heb ik dit boek gemaakt. Dit is het resultaat! Veel (voor)leesplezier!

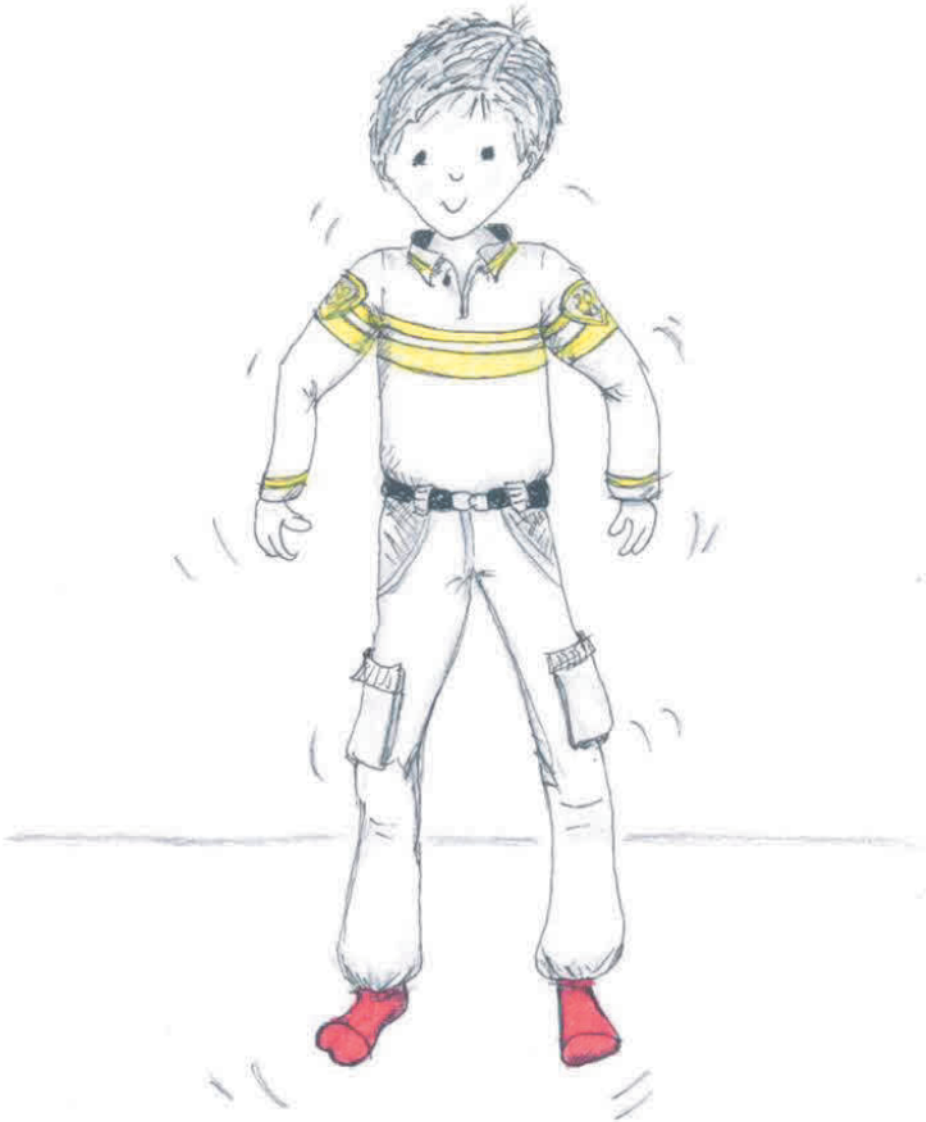
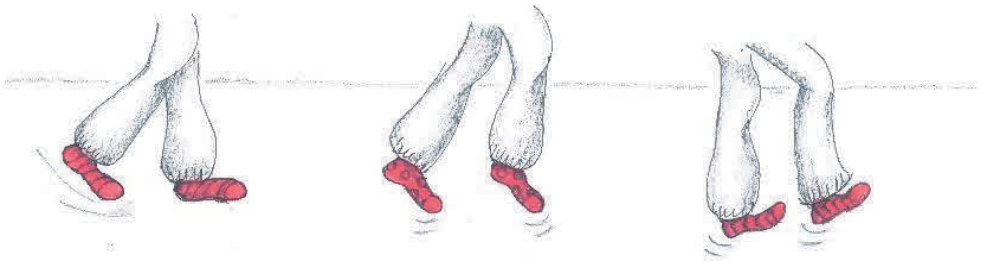
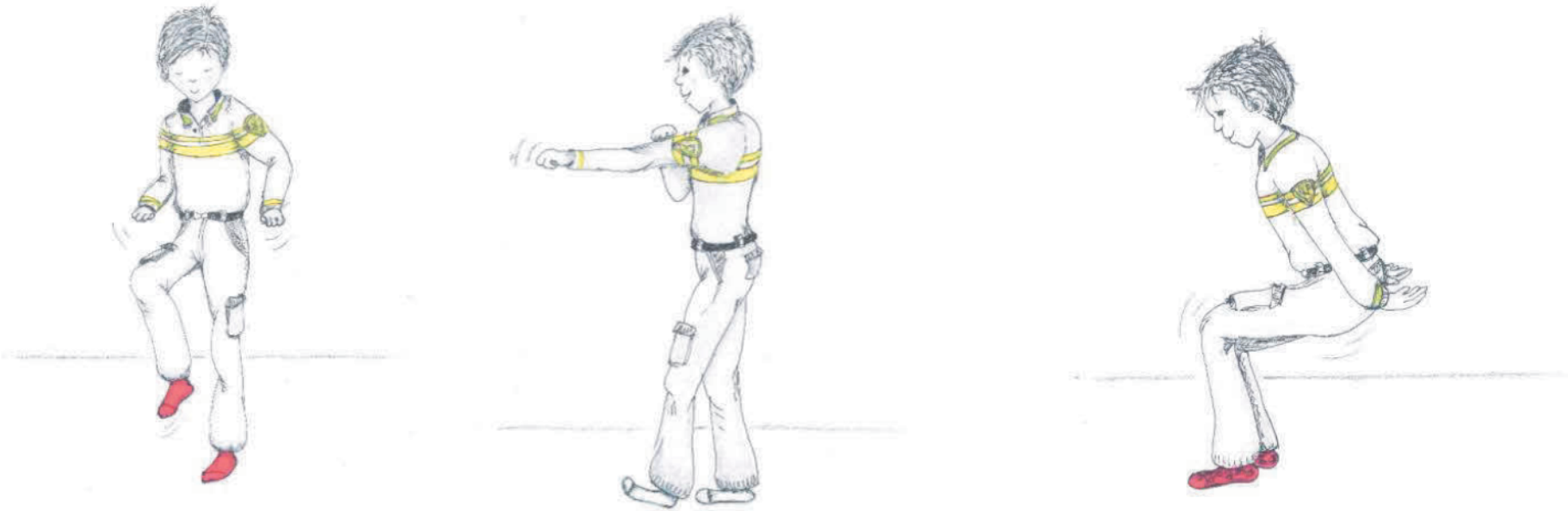
Politieman Hidde ligt op bed (***kindhouding***). Hij droomt over vroeger. Hij heeft het maar mooi tot politieman geschopt. Het had ook allemaal heel anders kunnen lopen. Als je met 29 weken wordt geboren dan is het niet vanzelfsprekend dat je het tot politieman schopt. Het beroep ‘politieman’ past Hidde helemaal, omdat er uitdaging inzit en omdat hij nou eenmaal moeilijk stil kan zitten.



Politieman Hidde schrikt wakker van de wekker
(***oog-oefening de klok***).



Doordat hij zo geschrokken is van de wekker en hij nog aan het dromen was schudt heel zijn lichaam (***schudden van het hele lichaam***).



Hij staat direct naast zijn bed. Hij loopt met hoge snelheid rondjes door de kamer (***voeten vegen, tenen lopen, hakken lopen, stampen met de voeten, karate kid, trampoline sprongen***).