

... De vlinder zei: "En dan denk je ook nog dat je zelf stom bent hè? Jammer voor je, want dan voel je je nog verdrietiger! Wees maar lief voor jezelf. Zeg maar tegen jezelf dat je de moeite waard bent, omdat je zo'n stralende bijzondere kleur bent. Alsof er een zonnetje van binnen brandt, waar iedereen zich graag bij wil warmen en van wil genieten vanwege die bijzondere kleur!"

En prrrrrttt ... weg was de vlinder. **Goud** keek haar verbaasd na ... Was de vlinder er echt geweest of had ze gedroomd? Ze keek om zich heen en zag alle andere kleuren die zo vrolijk met elkaar aan het spelen waren. Even voelde ze weer een steek van verdriet ... OEPS ... Wat had de vlinder gezegd? Misschien kon ze toch eens naar de andere kleuren toegaan en vragen of ze mee mocht doen met hun spel. Altijd alleen in een hoekje zitten was ook niet leuk! Ze keek om zich heen en zocht een kleurtje dat ze wel aardig vond. Ze zag **roze** die haar wel aardig leek en **violet** met wie ze wel eens wou spelen. En zo stapte ze uit haar veilige plekje de wereld in. Er waren meer kleuren met wie ze het goed kon vinden, terwijl ze vroeger dacht dat ze saai waren. Ze ontdekte dat **goud** en **roze** of **goud** en **violet**, of **goud** en **lichtblauw** samen heel mooi waren en dat er zo mooie nieuwe kleuren ontstonden. Soms zei zwart nog wel eens tegen haar "Goud doet het fout" of "Goud is lekker stout", maar dan dacht ze snel weer aan wat de vlinder had gezegd. "Ik hoef ook niet met iedereen te spelen", dacht ze dan, "er zijn genoeg leuke andere kleuren die me wel aardig vinden. Ik vind mezelf de moeite waard, omdat ik straal alsof er van binnen een zonnetje brandt ..."

[Geraadpleegde bron: PIT]

## Het zonnespel

De kinderen gaan op hun buik liggen in een kring, armen op de grond, vingers in elkaar gestrengeld, de kin op de handen en de ogen dicht. De benen die naar buiten steken zijn de stralen van de zon.

De leerkracht zit in het 'midden van de zon'. De leerkracht tikt heel zachtjes één van de kinderen op het hoofd. Dit kind gaat huppelend tussen de benen van de kinderen de kring rond. Als het kind op de eigen plek is, gaat het liggen net zoals de anderen.

Moeilijker:  
twee kinderen tegelijk, drie kinderen tegelijk.

Moeilijker:  
kruipen over 'de stralen van de zon'. Het kind dat rondkruipt, kruipt niet over de onderbenen en enkels heen. Dat is te pijnlijk.

Let op!

De kinderen steken geen voeten omhoog. Ze blijven rustig liggen en giechelen niet. Het kind dat rondloopt staat niet op benen of voeten.

De kinderen liggen op hun buik en steken hun handen naar voren. Ze blijven plat op de grond liggen. Een kind geeft met de rechterhand een tikje op de grond. Daarna met de linkerhand. Het tikje wordt zo doorgegeven naar het volgende kind. Van rechts naar links.

## Je-hoort-erbij-spel

Alle kinderen staan in een kring. Bij twee kinderen wordt de kring verbroken. Het ene kind (A) blijft staan en het andere kind (B) loopt met een sliert kinderen om het stilstaande kind heen. De sliert draait zich vast om kind A. Uiteindelijk is kind B de laatste. Het kind B draait de sliert terug en kind A komt weer vrij te staan. Nu komt kind B in het midden te staan en A draait met een sliert kinderen om kind B heen. Tijdens de oefening kan een liedje gezongen worden.

Zó gaan wij  
met elkaar om



# Het verhaal van goud, de schilder en de vlinder

Er was eens een schilder die een heleboel schildersspullen had. Wel 1000 kwasten, een ezel om zijn schildersdoeken op te zetten, een grote schilderskoffer en natuurlijk heel veel verschillende kleurtjes verf. Rood, roze, oranje, groen, blauw, geel, paars, violet, grijs, bruin en (wit, maar dat zie je hier niet), zwart en niet te vergeten ... goud.

De schilder was heel zuinig op het gouden kleurtje. Het was een heel zeldzaam, duur kleurtje dat je niet zo makkelijk kon krijgen. De andere kleuren gebruikte de schilder veel en ook gebruikte hij ze heel veel door elkaar. Dan deed hij bijvoorbeeld geel en blauw, of violet en rood door elkaar en dan kwamen er allerlei nieuwe kleuren uit. De schilder verbaasde zich er steeds weer over hoe mooi ze waren.

Het kleurtje goud vond het eigenlijk wel fijn dat ze niet zoveel werd gebruikt. Ze hield niet zo van al die andere, felle kleuren. Ze bleef liever zitten in haar eigen veilige hoekje van de koffer. Ze was een beetje bang dat er andere kleuren in haar mooie goudkleur zouden lopen als de schilder haar zou gebruiken. Ze zou er dan heel anders uitzien en haar stralende kleur verliezen.

De andere kleuren wisten wel dat goud liever in haar eigen hoekje bleef en ze lieten haar met rust. De andere kleuren waren ook wel eens jaloers op haar. Goud was zo bijzonder en kostbaar. Ze maakten soms nare opmerkingen tegen goud. Vooral als de schilder er niet was en ze hun gang konden gaan. "Goud doet het fout, en is stout", zeiden ze dan bijvoorbeeld. Het kleurtje goud zei niets terug. Ze was verlegen, omdat ze niet zo vaak uit de koffer kwam. Ze verborg zich dan nog dieper in de schilderskoffer.

## Waar piekeren kinderen over?

Kinderen piekeren over: ouders die ruzie maken, een ruzie met een vriendje of vriendin, wat doe ik na schooltijd, wie zal ik wel en niet uitnodigen voor mijn verjaardag, ik kan het niet, ik ben dom, ik ben lelijk, ik heb stomme ouders, ik ben in het verkeerde gezin geboren, ik heb een zwangere wandelende tak met vierduizend eitjes, dat worden dus vierduizend wandelende takken, enzovoort.

## OPDRACHT

Maak een piekerplek in de klas ... laat de kinderen daar piekerend staan en laat ze steeds hetzelfde denken ...

Bijvoorbeeld: ik kan het niet, ik heb het fout gedaan, wat zullen ze boos zijn.

Vraag na wat het met de kinderen doet.

Bijvoorbeeld: wat gebeurt er met je? Hoe sta je op de piekerplek...wat denk je, wat voel je en wat doe je? Je voelt je niet trots, dat kan ik aan je zien.

Kun jij een plek tekenen waar je veel piekert?  
Hoe zit jouw piekerplek eruit.  
Welke kleur heeft hij?

#### OPDRACHT

Maak een blijde plek in de klas ... laat de kinderen er staan. Laat ze zich trots voelen. Zeg bijvoorbeeld: "Je denkt: ik kan het. Een ander kan het, dus ik ook. Je hebt zojuist iets bijzonders gedaan. Iedereen zal trots op je zijn en zeggen: wat fijn dat wij bij jou in de klas mogen zitten."

Leg uit dat je kunt zien dat ze trots zijn en vraag wat ze allemaal denken als ze op die plek staan? Welk gevoel krijg je, wat doe je? Hoe sta je of zit je?



... Hoewel ze net deed of het niet zo was, voelde goud zich eigenlijk heel verdrietig. Ze trok zich nog meer terug en zei dan tegen zichzelf: "Niemand vindt me aardig, ik ben zielig en stom." Op een dag was de schilder met de koffer en al zijn andere spullen naar buiten gegaan. De kleur goud werd ook uit de koffer gehaald en lag daar in het warme zonnetje te wachten of de schilder haar zou pakken om mee te schilderen. De andere kleuren waren al weer druk met elkaar aan het babbelen en sommige kleuren mengden zich en maakten zo weer nieuwe kleuren. Goud voelde zich verdrietig, niemand van de andere kleuren kwam naar haar toe. Plotseling zag ze naast zich in het gras een prachtige vlinder zitten, met vleugels waar alle kleuren van de regenboog op zaten. De vlinder keek haar vriendelijk aan en zei: "Goud, ik zie dat je verdrietig bent, is dat zo?" Goud slikte eens en zei: "Ja, ik voel me zielig en stom, want de andere kleuren pesten me soms."

## Zielig en stom

Zielig en stom zijn woorden die we gebruiken als alle hoop weg is. 'Er is geen toekomst meer'. Dat is gelukkig niet vaak zo. Daarnaast levert het begrip 'zielig' ziekte-winst op. Veel slachtoffers hebben de neiging om op die manier elke verantwoordelijkheid voor het eigen leven van zich af te zetten. "Ik moet worden geholpen, want ik ben zielig."

Kun jij een plek tekenen waar jij je heel blij voelt?  
Welke kleuren heeft die, wat heb je getekend?  
Kun jij vertellen wanneer jij je 'zonnig' voelde?  
Laat de kinderen van de ene plek naar de andere overstappen. Voel je het verschil? Kun je gemakkelijk van de ene naar de andere plek komen?

#### Tip

Leg aan de kinderen uit hoe je met piekeren om kunt gaan:

- word rustig en onderzoek het probleem;
- verzin een aantal oplossingen;
- praat erover met anderen.

#### OPDRACHT

Kies een oplossing en voer hem uit.  
Ga staan op de blijde plek in de klas.

#### OPDRACHT

Vraag aan de kinderen: wie van jullie kan er trots staan? Het is belangrijk dat de leerkracht deze oefening voordoet.

- Zet je voeten stevig op de grond.
- Sta niet krom, maar recht.
- Kijk een ander kind aan, zeg je naam, vertel in welke groep je zit en hoe oud je bent.
- Houd je handen bij elkaar en kijk blij.

Opmerking: bij deze opdracht is een visueel geheugensteuntje aan te raden.