



## 'Ik ga je meenemen in een verhaal. Alles wat er tijdens het luisteren of lezen gebeurt, is goed'

Dan valt je oog op een dier een stukje verderop. Je ziet dat hij alleen staat, helemaal aan de andere kant van de waterpoel. Je besluit om erheen te lopen. 'Nee, niet doen', zegt de krokodil. 'Dat is Knobbelzwijn, daar moet je bij uit de buurt blijven.' Je schrikt en je blijft staan. 'Is hij dan gevaarlijk?' 'Nee, dat denk ik niet', zegt de krokodil. 'Maar waarom mag ik niet naar hem toe dan?' zeg jij verbaasd. 'Nou, eh moet je die knobbels zien. Dat ziet er toch niet gewoon uit?' Je krijgt er een beetje een naar gevoel van in je buik. Je zegt de dieren goedendag en wenst ze nog een fijn verjaardagsfeestje. Je loopt richting het knobbelzwijn. Je bent nieuwsgierig naar hem. Hij is niet gevaarlijk, dus wat kan er gebeuren? 'Hallo', zeg je als je naast hem staat. Het knobbelzwijn schrikt en kijkt een beetje angstig naar je. 'Hallo', zegt hij wat beverig. 'Waarom sta je hier alleen?' vraag jij. 'Oh, zomaar. Ik kom wat drinken en uitrusten. Verder niks. Maar, waarom praat je tegen mij? Er praat nooit iemand tegen mij.' Je ziet een traan over zijn knobbelwang glijden en je begrijpt wat hier aan de hand is. Dan heb je een idee. 'Heb je misschien zin om mee te gaan naar een verjaardag?' 'Ik?' zegt het knobbelzwijn verbaasd. 'Ik ben nog nooit op een verjaardag geweest.' 'Nou, eens moet de eerste keer zijn. Kom, we gaan.' Je loopt samen met Knobbelzwijn naar de andere kant van de waterpoel. Als je dichterbij de groep komt, zie je alle dieren verschrikt kijken. 'Hallo allemaal', zeg jij. 'Dit is Knobbelzwijn, een vriend van me. Ik heb hem meegenomen naar de verjaardag van Cheetah. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd.' Cheetah is ondertussen wakker geschrokken en bekijkt het schouwspel vanaf zijn tak. Dan zegt hij opeens: 'Jouw knobbels zien er eigenlijk best cool uit.' 'Oh, dank je', zegt het knobbelzwijn. Cheetah springt uit de boom, bekijkt zijn nieuwe gast nog aandachtiger en zegt dan: 'Oké, hij mag blijven.' 'Wie het eerst in de waterpoel is.' Het knobbelzwijn springt in de poel en wentelt door de modder. Daar moeten de andere dieren erg om lachen.

Met een tevreden gevoel neem je afscheid van de dieren en wenst ze allemaal nog een heel gezellig verjaardagsfeestje. Als je wegloopt, kijk je nog een keer om en ziet de dankbaarheid in de ogen van het knobbelzwijn.

Iedereen is anders en mooi om wie hij is. Oordeel niet zomaar over iemands uiterlijk, maar kijk naar hoe iemand vanbinnen is. Iedereen hoort erbij.

Dan mag je nu in je eigen tempo je vingers en je tenen bewegen, je lekker uittrekken en je ogen weer openen.



### Vol hoofd

Als de kinderen nog met hun koekje bezig zijn, pakt Brenda een boek. 'Kijk', zegt ze, 'dit is een kindermeditatieboek. Hier staan verhalen in waar je even bij weg kunt dromen. Soms hebben we een vol hoofd. Een hoofd met allerlei gedachtes die alle kanten op gaan. Hebben jullie dat ook wel eens?' Joris herkent het direct maar ook Sarah kijkt met grote ogen naar het boek met de mooie tekeningen. Brenda besluit een verhaal voor te lezen en de kinderen even lekker te laten ontspannen. 'Als je niet mee wilt doen, hoeft het niet maar dan zorg je er wel voor dat de andere kinderen even niet gestoord worden. Het duurt ongeveer tien minuutjes.' Maar alle kinderen zijn nieuwsgierig geworden en doen allemaal mee. Ze mogen een plekje zoeken in de ruimte waar ze mogen gaan zitten of liggen. Er liggen kussens en een mat op de grond en iedereen heeft snel een eigen

plekje gevonden. Brenda heeft de ruimte een beetje donker gemaakt en een paar gezellige lampjes aangedaan.

### Iedereen hoort erbij

Brenda leest heel rustig voor. In het verhaal staat dat de kinderen even niks hoeven te doen of te weten en dat ze alleen maar mee hoeven te gaan met het verhaal. De ogen gaan dicht en het is heel stil. Brenda vertelt over *De verjaardag van Cheetah* (zie kader). Een verhaal dat gaat over een groep dieren die een ander dier, het knobbelzwijn, buitensluit. Dat doen ze omdat Knobbelzwijn er anders uitziet, een beetje raar met al die knobbels. In het verhaal leren de kinderen dat iedereen erbij hoort, ongeacht hoe je eruitziet. Brenda kiest voor dit verhaal omdat ze weet dat er in de klas van Alex en Tom gepest wordt en ook

omdat ze het een belangrijke boodschap vindt aan alle kinderen. Na het verhaal mogen de kinderen weer langzaam 'wakker worden'. Ze rekken zich lekker uit en openen hun ogen weer. Er ontstaat een mooi gesprek na de meditatie over pesten. Aicha vertelt dat haar broer gepest wordt omdat hij anders is. Aicha weet dat haar broer daarom niet graag naar school gaat. Joris vindt dat erg om te horen en zegt: 'Ik zou dat nooit doen. Je moet iedereen accepteren hoe hij is.' Dat zijn mooie woorden van Joris en zo denkt hij ook even niet aan zijn eigen problemen. Brenda legt na het gesprek knutselspullen op tafel omdat het bijna Valentijnsdag is. Als de kinderen willen mogen ze iets maken voor een dierbaar persoon. Alex en Tom gaan lekker buiten voetballen, en Joris? Joris maakt een hart, voor zijn moeder. <

### Tips voor mediteren op de BSO

- Zoek een rustig plekje waar het kind kan gaan zitten of liggen
- Dim de lichten
- Zorg dat niemand of niets je kan storen
- Zorg dat het kind rustig in- en uitademt; dit kun je voordoen of samen doen
- Vertel van tevoren dat alles wat er in het hoofd van het kind gebeurt goed is
- Zorg ervoor dat je het verhaal op een rustige manier voorleest en voldoende pauze neemt
- Bespreek na afloop het verhaal. Bijvoorbeeld: 'Herkennen jullie dat, dat je het gevoel hebt dat je er niet bij hoort?'
- Laat de kinderen tekenen wat er zich in hun hoofd heeft afgespeeld tijdens het mediatieverhaal



### De boodschap van de vogel

Marieke Martens-Volmer (1972) is inmiddels tien jaar kindercoach. Voor dat ze haar eigen kindercoachpraktijk begon, werkte ze als docent en trainer in het onderwijs, de kinderopvang en de jeugdhulpverlening. In haar praktijk treft ze bijzondere kinderen met bijzondere (hulp)vragen. Die vragen heeft Marieke onder meer met meditatie begeleid.

Een aantal van die verhalen, die ook te beluisteren zijn via podcast, is nu gebundeld

in het boek *De boodschap van de vogel*.

