

Een verrassende verjaardag

Een verrassende verjaardag

Dierenverhalen voor cognitief gedragstherapeuten
die werken met jonge kinderen

Dr. Juliette Liber

Met illustraties van Anne Klusman



Een verrassende verjaardag

Dierenverhalen voor cognitief gedragstherapeuten die werken met jonge kinderen

Juliette Liber

Met illustraties van Anne Klusman

ISBN 978 90 8850 742 7

NUR 777

© 2018 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

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.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, *Stbl.* 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, *Stbl.* 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich te wenden tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost).

Inhoud



Introductie		7
Verhaaltje 1	Kennismaking	11
Verhaaltje 2	Lawaai in het bos	19
Verhaaltje 3	Tijn is bijna jarig	27
Verhaaltje 4	Boaz bouwt een fort	39
Verhaaltje 5	Kobus leert afkoelen	49
Verhaaltje 6	Een muziekbond voor Tijn	59
Verhaaltje 7	Nadine de waterprinses	69
Verhaaltje 8	Tijn en het waterballet	81
Verhaaltje 9	Victor moet oefenen!	91
Verhaaltje 10	Tijd voor het feest	101
Bijlage 1	Tabellen	113
Bijlage 2	Algemene toelichting	120
Bijlage 3	Alle karakters op een rijtje	122
Bijlage 4	Kleurplaat	123
Literatuur		125

Introductie

Doelgroepen

Dit is een verhalenboek voor kinderen in de leeftijd van 5 tot 8 jaar. Het kan op twee manieren ingezet worden: opvoeders zoals ouders en leerkrachten en/of hulpverleners kunnen de verhalen aanbieden in een preventief kader voor kinderen zonder gedrags- en/of sociaal-emotionele problemen of kinderen met een zeer lichte problematiek. Het is dan een interactief verhalenboek met verdiepende vragen, met als doel kinderen te helpen zicht te krijgen op hun emoties en hoe daarmee om te gaan. Het helpt de kinderen om vaardigheden te ontwikkelen die passen bij hun levensfase.

Het boek kan ook therapeutisch ingezet worden door cognitief gedragstherapeuten en cognitief gedragstherapeutisch werkers die met jonge kinderen (5-8 jaar) werken ter vermindering van hun gedrags- en/of sociaal-emotionele problemen zoals overmatige angst en te sterke boosheid en het normaliseren van gevoelens zoals teleurstelling en schaamte.

In de verhalen staan dieren met menselijke karaktertrekken centraal. Zij komen in alledaagse situaties terecht en leren met die situaties om te gaan. De inhoud sluit aan bij de beleving van het jonge kind, waardoor moeilijke onderwerpen bespreekbaar gemaakt worden op eenvoudige, speelse en (therapeutisch) verantwoorde wijze. De verhalen zijn een kapstok om met de kinderen te werken aan het verbeteren van hun gedrag, gevoelens en gedachten met behulp van cognitief gedragstherapeutische technieken. In de verhalen zitten dan ook cognitief gedragstherapeutische strategieën verwerkt, of handreikingen om deze technieken in te zetten. Professionals kunnen de technieken die in de verhalen verwerkt zijn in een gesprek met het kind verder uitdiepen en uitwerken. De cognitief gedragstherapeutische strategieën die in de verhalen verwerkt zijn betreffen onder andere cognitieve herstructurering (gedachten omzetten), emotie-educatie, probleemoplossingsvaardigheden en emotieregulatievaardigheden.

Opbouw

De verhalen houden rekening met de mogelijkheden van jonge kinderen en nemen toe in moeilijkheidsgraad. Het eerste verhaal begint met het herkennen en erkennen van emoties. Een voorwaarde om emoties te kunnen reguleren is deze bij jezelf en bij anderen te kunnen herkennen. Het tweede verhaal gaat in op wat gedachten zijn, hoe gedachten herkend kunnen worden en hoe ze omgezet kunnen worden. In de daaropvolgende verhalen neemt de complexiteit van de inhoud en de technieken toe. Verhaal 6 leent zich bijvoorbeeld bij uitstek om psycho-educatie te geven over probleemoplossingsvaardigheden en verhaal 7 leent zich bij uitstek om met deze vaardigheden te oefenen. De verhalen zetten in op het werken aan verschillende typen problemen, zoals overmatige angst en te sterke boosheid. Bij de meeste verhalen kan de gebruiker ze zodanig inzetten dat een specifiek probleem aangepakt wordt.

Voor professionals en de geïnteresseerde lezers zijn in bijlage 1 verschillende tabellen met extra informatie opgenomen. In tabel 1 staat weergegeven voor welke type problemen de verhalen bedoeld zijn. In tabel 2 is een overzicht opgenomen van de technieken die in de verschillende verhalen geïntegreerd zijn (welke techniek in welk verhaaltje). In tabel 3 is een overzicht terug te vinden van de cognitief gedragstherapeutische technieken die in dit boek verwerkt zijn, met daarbij een korte toelichting op de techniek en leestips.

Achtergrond

Er zijn slechts een beperkt aantal cognitief gedragstherapeutische middelen voorhanden om met kinderen van deze leeftijd individueel te werken aan het veranderen van gedachten, gevoelens en gedrag. Met kinderen vanaf 8 jaar wordt vaak gewerkt met huiswerkopdrachten, waarbij de kinderen opdrachten of oefeningen moeten lezen, invullen of registreren. Voor kinderen onder de 8 jaar is dit lastig, omdat die kinderen meestal onvoldoende leesvaardigheid bezitten en daardoor moeite hebben met de oefeningen in de sessie en met de huiswerkopdrachten. De aandachtsspanne, interesse en het reflectief vermogen van kinderen onder de 8 jaar zijn nog in ontwikkeling. De verhalen zijn bedoeld om aan te sluiten bij de vermogens van deze jonge kinderen.

Gebruik

Lees de verhalen voor, bij voorkeur één verhaal per keer en dit om de paar dagen. Zet daarbij stem en mimiek in om de verhaaltjes te verlevendigen en te verduidelijken. De illustraties dienen eenzelfde doel. In de tekst zijn voorbeeldvragen opgenomen die aanleiding voor een gesprek (kunnen) zijn. De voorgedrukte vragen gaan vaak over de dieren uit het verhaaltje (verdiepende

vragen; te herkennen aan het schepje), soms wordt echter de link met het leven van het kind zelf gelegd (zelfreflectie; te herkennen aan de spiegel). Als je merkt dat het kind niet kan of niet wil praten over de zelfreflectievragen, blijf dan in de verhaalwereld. In een later stadium kun je opnieuw proberen om de link tussen de verhaalwereld en het leven van het kind te leggen. In verschillende verhalen zijn tips opgenomen over mogelijke hulpmiddelen die je kunt inzetten. Ook zijn er bij enkele verhalen vragen opgenomen die het kind (en de ouders natuurlijk) voorbereiden op het volgende verhaal. Het is aan te raden om altijd met de ouders erbij na te praten over het verhaal en over hetgeen besproken is. Op deze manier worden ouders geïnformeerd over hetgeen hun kind leert en kunnen zij in het dagelijks leven van het kind de link leggen met de verhaalwereld, bijvoorbeeld door te verwijzen naar het gedrag of de gevoelens van een dier uit een van de verhalen. Incidenteel wordt aan de kinderen gevraagd om iets thuis te oefenen. Dan is het essentieel dat dit met ouders erbij besproken wordt. Ouders kunnen de kinderen helpen om de informatie te begrijpen, te herkennen in het dagelijks leven en het geleerde op de juiste momenten op de juiste wijze in te zetten. Zij blijven op die manier actief betrokken bij het beoogde veranderingsproces.

In de tekst komen de volgende pictogrammen voor:



Zelfreflectie



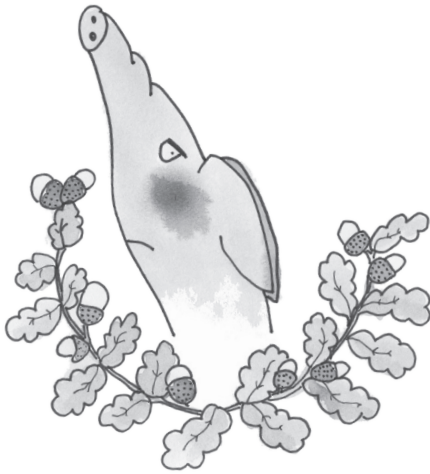
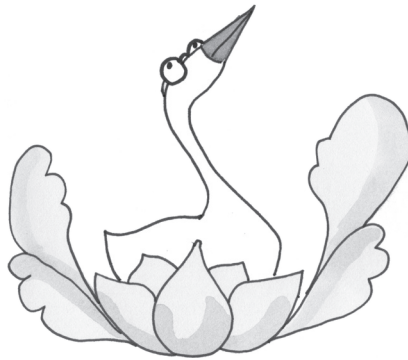
Verdiepende vragen



Tips



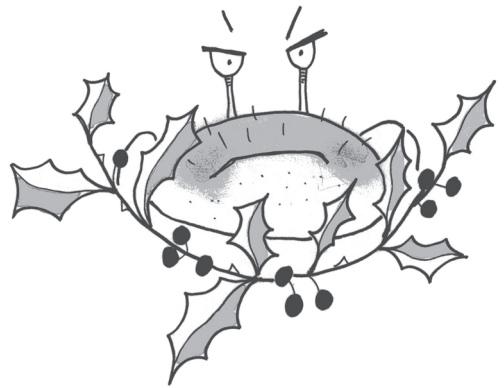
Toelichting



Verhaaltje 1

Kennismaking

In een land hier ver vandaan waar altijd de zon schijnt leven verschillende dieren bij elkaar. Ze wonen in een groot bos. In dit bos is een rivier die naar een klein meer stroomt. Op de bodem van de rivier bij het meer vind je Kobus de kribbige krab. Kobus voelt zich vaak chagrijnig.



Weet je wat het betekent wanneer iemand zich chagrijnig voelt?

's Morgens en aan het eind van de dag, tegen bedtijd, scharrelt Kobus op al zijn krabbenpoten over de bodem van het meer. Wanneer hij zo aan het rondscharrelen is, maakt hij kleine, driftige bewegingen. Kobus heeft altijd wat te mopperen. Zijn mondhoecken wijzen meestal omlaag. 'Het water is te koud,' moppert hij. Of: 'Het water is te warm.' 'De rivier stroomt te snel.' Of: 'De rivier stroomt te langzaam.' Zijn wenkbrauwen zakken dan steeds verder naar beneden.



Wanneer iemand er zo uit ziet, hoe voelt hij zich dan?

Ja, kribbig, chagrijnig, een beetje boos of geïrriteerd. In ieder geval, meestal niet zo lekker.

Kun jij nadoen hoe Kobus eruitziet? En hoe hij zou lopen?

Gelukkig woont Maggy in de buurt, Maggy de muzikale mus. In het bos en boven de rivier vliegt ze zingend en swingend rond. Of ze nu zit te dutten, aan het eten is of slaapt, er komt altijd muziek uit Maggy. Ze neuriet, ze fluit, ze zingt, en zelfs als ze snurkt klinkt het als muziek. Je kunt aan haar glimmende ogen en omhoog krullende mondhoeken zien dat ze het naar haar zin heeft. Wanneer ze zingt, maakt ze af en toe een dansje, een huppeltje of een fladdertje met haar vleugels, en als ze heel vrolijk is maakt ze sierlijke pirouettes.



Wanneer iemand eruitziet zoals Maggy, met glimmende ogen en mondhoeken die omhoog wijzen, hoe voelt hij of zij zich dan?

Ja, vrolijk of blij. Doordat Maggy altijd vrolijk is, wil iedereen vrienden met haar zijn. Jij misschien ook wel. Ook de kribbige Kobus voelt zich wat minder kribbig en wat meer opgewekt wanneer hij Maggy hoort en ziet.

Kun jij nadoen hoe Maggy eruitziet? En hoe zou ze zich bewegen? Hoe zou ze klinken?



Maggy is vrienden met Gregor, de grappige grutto. Gregor leeft aan de rand van het meer en komt iedere dag even bij Maggy langs. Hij is de meest superhippe grutto die er bestaat. Is er een nieuw muziekje uit, dan is hij de eerste die het kent. Is er een nieuwe haarstijl in de mode, dan zie je dat direct aan de kuif van Gregor. Gregor is niet alleen hip, maar ook stoer. Hij houdt van spanning, van nieuwe dingen uitproberen en wedstrijdjes om te winnen. Wanneer hij een

vogel tegenkomt die hoog kan vliegen, dan wil Gregor hoger vliegen. Komt hij iemand tegen die supersnel tussen allerlei takken door kan vliegen, dan wil hij dat sneller kunnen. Wanneer je Gregor ziet lopen, komt hij stoer en relaxed over. Hij loopt rechtop met zijn borst vooruit, zijn schouders en poten zijn ontspannen. Zijn ogen twinkelen soms ondeugend. Af en toe trommelt hij met zijn voeten een ritme op de grond.



Wanneer iemand er zo uitziet, hoe voelt hij of zij zich dan?

Ja, stoer, ontspannen, grappig en vol zelfvertrouwen. Soms wat meer van het ene gevoel en soms wat meer van het andere gevoel, maar het zijn allemaal fijne gevoelens.

Kun jij nadoen hoe Gregor eruitziet? Kun jij nadoen hoe hij beweegt en hoe hij loopt?



Gregor en Maggy zijn ook vrienden met Sally, de zwierige zwaan. Gregor vindt het leuk om haar een beetje te plagen. Sally gaat overal serieus op in tot groot plezier van de grutto. Ze kijkt Gregor dan met grote ronde ogen aan en houdt haar hoofd een beetje schuin omlaag. Op haar voorhoofd rimpelen de witte veertjes tot een frons; Sally denkt na. Soms staart ze in de verte en dan weet Gregor niet waar ze naar kijkt of hoe ze zich voelt. Over de vragen van Gregor denkt Sally lang na voor ze antwoord geeft. Haar antwoorden zijn soms heel vaag.



Wanneer iemand zijn hoofd schuin houdt en nadenkend frons, hoe voelt hij of zij zich dan?



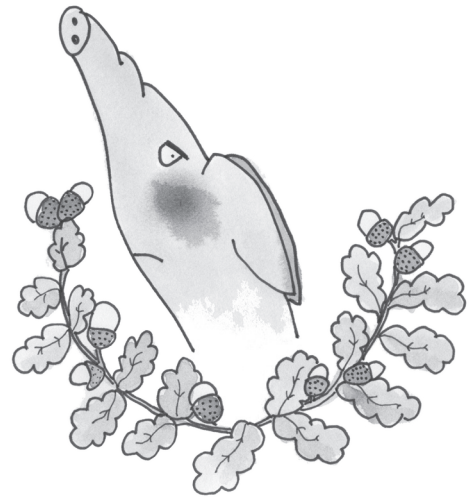
Ja, dat is moeilijk te beantwoorden. Het gevoel kan verschillend zijn. Sally voelt zich niet boos, ze voelt zich niet bang en ze voelt zich ook niet blij of bedroefd. Misschien dat ze zich 'gewoon' voelt.



Heb jij dat ook weleens?

Wat kunnen we dan aan jou zien? Hoe klink jij dan? Hoe beweeg jij je dan?

Wanneer Sally over het water zweeft, komt ze dagelijks Victor het vurige varken tegen. Ze buigt dan elegant haar hoofd en nek in een groet naar Victor. Victor buigt dan zijn kop terug en zakt een beetje door zijn poten. Victor kan zich niet zo elegant bewegen als Sally. Victor kan goed stampen en heeft een goed gevoel voor ritme. Hij is daardoor wel een beetje lawaaiig. Victor maakt makkelijk vrienden en raakt ze ook snel weer kwijt. Victor is namelijk vlug boos. Wanneer hij iets nieuws wil leren en het lukt niet, dan kan hij tegen anderen snauwen. Wanneer je iets zegt, denkt hij al snel dat je het onaardig bedoelt. Zijn ogen spuwen dan vuur. Wanneer hij zich 's ochtends verslaapt, dan baalt hij verschrikkelijk, en dat merk je aan hem... Zijn krulstaart gaat omhoog staan, zijn oren staan naar achteren en zijn mond wordt een streep. Zijn poten zet hij wat verder uit elkaar en al zijn spieren zijn gespannen. Wanneer Victor in zo'n humeur is, wil je hem niet tegenkomen.





Wanneer iemand zijn spieren aanspant, zijn mond tot een streep trekt en zijn wenkbrauwen samentrekt, hoe voelt hij of zij zich dan?

Ja, boos, kwaad of woedend. Dat zijn allemaal woorden voor een boos gevoel. Wanneer iemand zich boos voelt, kun je dat zien aan de samengetrokken wenkbrauwen, aan de gebalde vuisten en aan de spanning in het lichaam.



Ken jij iemand die weleens heel erg boos is geweest? Kun je nadoen hoe het lichaam en het gezicht van die persoon eruitzagen toen hij of zij zo boos was? Kun jij eens voordoen hoe je eruitziet als je boos bent?

Boos zijn is geen fijn gevoel. Maar gelukkig heeft Victor ook vaak andere gevoelens. Hij voelt zich vaak vrolijk en stampt dan heerlijke ritmes, hij geniet van lekker eten en is altijd bereid om met anderen te delen. Victor is niet de enige in het bos die zich soms boos voelt. Nadine het nijlpaard kan net als Victor heel snel, heel boos worden. Nadine wordt om andere dingen boos als Victor, en als ze boos is, ziet dat er anders uit. Als iemand een cadeautje of complimentje krijgt, dan wil zij dat ook. Als iemand iets goed kan, dan wil zij dat ook kunnen. Ze krijgt dan een soort kramp in haar borst. Haar mondhoeken gaan omlaag, haar kin omhoog en haar ogen worden spleetjes.





Wanneer iemand zo kijkt, met mondhoeken die omlaag gaan, kin omhoog en ogen tot spleetjes, hoe voelt hij of zij zich dan?

Ja, jaloers! Dat is een vervelend gevoel, dat vindt Nadine ook. Jaloezie voel je wanneer iemand anders iets heeft wat jij wilt hebben waardoor je niet blij voor de ander kunt zijn. Wanneer Nadine jaloers is, zegt ze onaardige dingen, zoals 'Wat heb jij voor een jurk aan, is die van je oma?', terwijl ze het eigenlijk een mooie jurk vindt. Door het jaloerse gevoel wordt Nadine ook snel boos; ze vindt het niet eerlijk dat iemand anders iets krijgt wat zij wil hebben!

Optioneel



Heb jij weleens meegemaakt dat iemand jaloers op jou was? Waar merkte je dat aan?

Ben jij zelf weleens jaloers geweest? Waar merkte je dat aan? Wat vond je daarvan?

Gelukkig heeft Nadine net als Victor ook vaak andere gevoelens. Nadine kan veel plezier hebben en uitbundig lachen. Ze houdt van grapjes en van plezier maken met anderen. Als Nadine een vriendin van je is, dan komt ze altijd voor je op. Een van haar goede vrienden is Tijn de toekan. Een toekan is een zwarte vogel met een mooie, fel gekleurde snavel. Tijn is met iedereen bevriend, hij is aardig, vriendelijk en wanneer ergens hulp nodig is, staat hij vooraan. Tijn gedraagt zich soms rustig en soms niet. Hij trilt dan, hij zweet en hij knippert met zijn ogen. Hij kleppert met zijn mooie gekleurde snavel en hij dribbelt op zijn tak heen en weer.





Wanneer iemand zo kijkt, heen en weer dribbelt, zweet en trilt, hoe voelt hij of zij zich dan?

Ja, bang! Of zenuwachtig, angstig of gespannen.

Optioneel

Bang zijn kan heel gezond zijn en je helpen om ervoor te zorgen dat je veilig bent. Het kan ook gebeuren dat je je bang voelt terwijl dat niet nodig is, omdat er niets ergs kan gebeuren. Denk maar eens aan het geven van een optreden voor een groep. Bijna iedereen zal dat spannend vinden en bang zijn om iets verkeerd te doen. Maar wat is het ergste dat kan gebeuren? En is dat nu echt erg? Het voelt als erg aan, en dat is het lastige. Tijn is vaak bang dat anderen hem niet aardig zullen vinden, of dat hij voor gek zal staan. Het is helemaal niet nodig dat Tijn daar bang voor is, want zijn vrienden vinden hem allemaal aardig. En als hij een keer iets raars doet, nou ja, dat kan gebeuren!

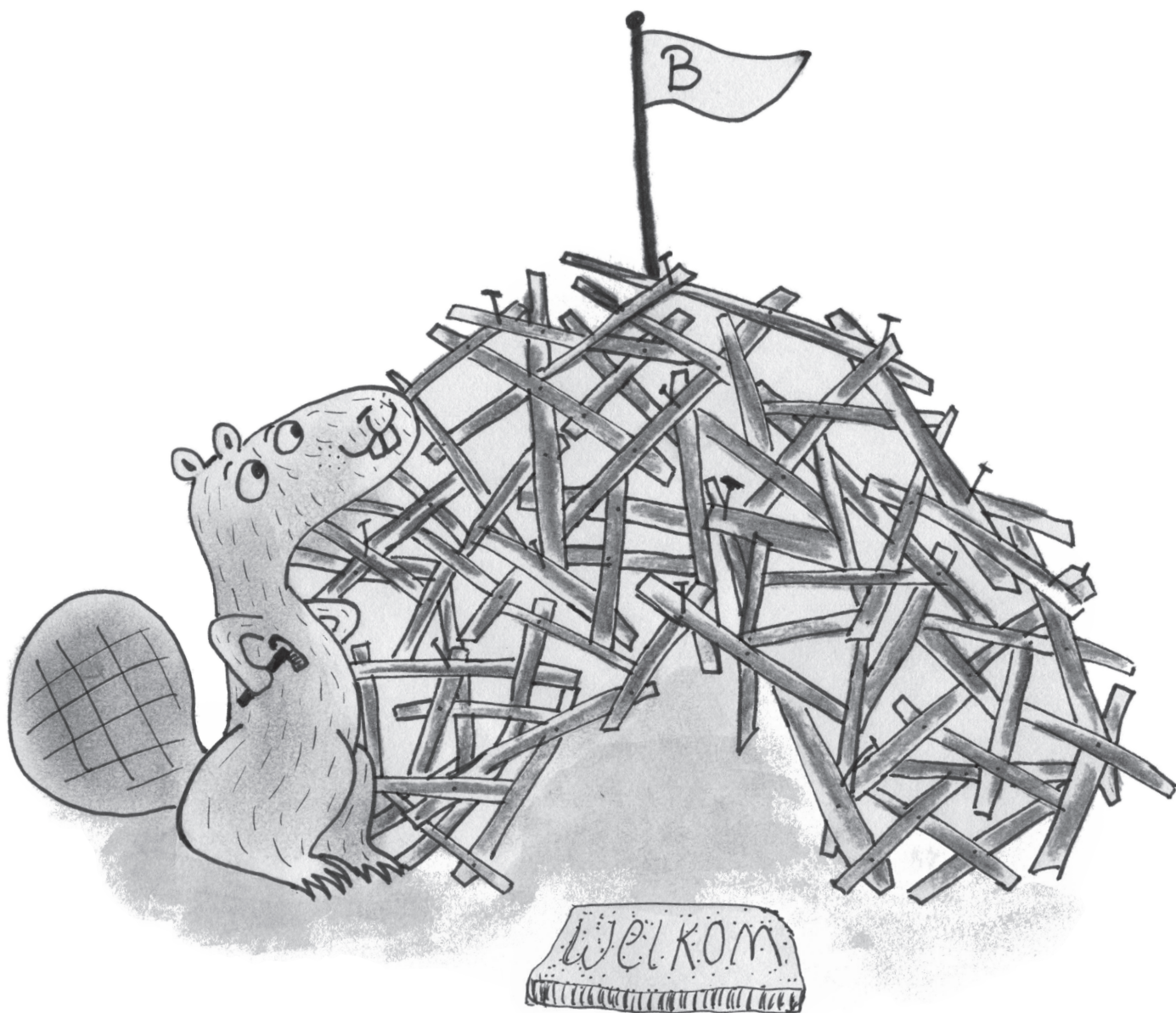


Bijna iedereen is weleens bang of zenuwachtig, zelfs je ouders, leerkracht en ik. Waardoor voel jij je bang of zenuwachtig?

En hoe is dat dan aan jou te zien of te merken?

En als jij je lekker of goed voelt, hoe zie je er dan uit? Fluit jij dan net als Maggy de muzikale mus een mooi deuntje?

Zo, nu ken je bijna alle dieren uit het bos!



Verhaaltje 2

Lawaai in het bos

Op een dag klinkt een knagend en zingend geluid door het bos. De vrienden horen een luid gekraak en een enorme 'whoesj'. Sally schrikt, haar ogen sperren zich open en haar veren gaan rechtovereind staan! Maggy was midden in een dansje en valt nog net niet uit de boom, ook haar veren staan rechtovereind.



Hoe denk je dat Maggy zich voelt?



Heb jij dat ook weleens?

Wanneer iemand grote ogen opzet en de veren of haren overeind gaan staan, dan schrikt iemand.



Wat kunnen we dan aan jou zien? Hoe klink jij dan? Hoe beweeg jij je dan?

Gregor de grutto is verderop in het bos, hij hoort een donker geraas. Kobus de krab voelt de bodem van de rivier trillen en beven. Opeens komt er in het water een wolk aarde en takjes voorbij. Er blijven takjes tussen zijn poten steken.



Hoe denk je dat Kobus zich voelt? En waar merk je dat aan?

Kobus voelt zich geïrriteerd en boos. Kobus moppert en mompelt. Zijn wenkbrauwen gaan omhoog en zijn mondhoeken verder omlaag. Woedend knipt hij de takjes door die tussen zijn krabbenscharen blijven haken. Knip, knip, knip, klinkt het venijnig! Zijn rode schild wordt nog roder van boosheid.

Maggy denkt: 'Wat is er toch gebeurd? Hopelijk heeft niemand zich bezeerd.'

Hoe denk je dat Maggy zich zal voelen? En wat zal ze doen?

Wanneer Maggy zich afvraagt of niemand zich bezeerd heeft, dan voelt ze zich bezorgd. Ze fladdert behoedzaam naar de rand van de rivier om daar te gaan kijken. Misschien kan ze iemand helpen.

Sally zweeft nadenkend over het water richting het geluid. Zij hoorde 'whoesj' en vraagt zich af hoe geluid ontstaat, en hoe geluid weer verdwijnt. Al peinzend zweeft ze over het meer naar de rivier. Maar oh jee, wat nou?! Ze kan niet verder! Een enorme kastanjeboom ligt dwars over de rivier! Ook Maggy ziet de boom dwars over het water liggen. Maar dan... Maggy spitst haar mussenoren en luistert aandachtig. Wat hoort ze toch? Ze hoort zingen! Dan heeft vast niemand zich bezeerd. Het zingen klinkt prachtig. Haar hart maakt een sprongetje van geluk.