

# Lucy

*zou zo graag anders zijn*



... reeks  
... helende verhalen  
... door Ann Ackaert



**L**ucy is een sterretje. Ze houdt erg veel van kinderen. Als het donker wordt, kun je haar zien schitteren aan de hemel. Als je naar haar wuift, schittert ze nog meer. Dan lacht ze omdat ze in jouw ogen het sterrenlicht ziet blinken. Als er kinderen naar haar lachen of wuiven, is ze echt dolgelukkig. Dan fluistert ze: “Slaap zacht, ik waak wel als je slaapt. Zo heb je altijd zoete dromen!” Ze wil al die kinderen voor het slapengaan één voor één een dikke knuffel geven. Maar dat kan natuurlijk niet. Daarom tovert Lucy elke avond een lichtje in de ogen van alle kinderen die naar haar kijken.

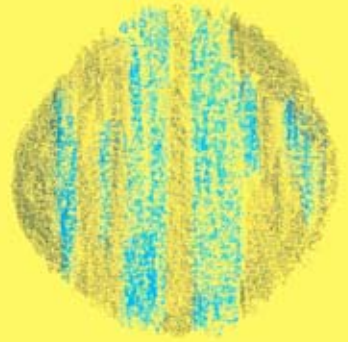
Af en toe zijn er wolken aan de hemel. Dan is Lucy verdrietig. Hoe hard ze ook straalt, de kinderen op Aarde kunnen haar dan niet zien. “Mama”, vraagt ze, “kun jij die regenwolken wegblazen? Ik kan de kinderen niet zien, ik kan hun oogjes niet doen stralen!” “Nee, lieve schat, ik kan die wolken niet wegblazen, dat kan niemand”, antwoordt mama. “Maar weet dat alles en iedereen echt nodig is. Die grijze wolken maken regen. De natuur heeft de regen nodig. Net zoals de natuur ook de zon, de maan en de sterren nodig heeft.” Lucy wil dat best wel geloven, maar toch is ze treurig. Het is niet leuk om een volledige nacht te lachen terwijl niemand naar je kijkt. Straks als de wolken weg zijn, slapen de kindjes misschien al. Dan is het te laat om naar hen te wuiven. Nee, deze nacht is Lucy helemaal niet blij. “Het zou toch veel leuker zijn om dichterbij de kinderen te kunnen zijn! Om echt met ze te kunnen spelen! Maar ja, dat kan een sterretje niet”, bedenkt Lucy, “Ik zou zo graag anders zijn!”



Mama hoort Lucy die nacht verdrietig in zichzelf praten. Ze hoort haar luidop dromen hoe ze met de kinderen zou spelen als ze een dier zou zijn. Kinderen houden van dieren, dat weet ze zeker. Het is vast veel leuker dan een ster te zijn. Mama zucht: “Hoe kan ik Lucy gelukkig maken?” Diep in gedachten verzonken hoort ze niet dat Wijzemans, die op de maan woont, naar haar roept: “Hé, sterretjes, wat is er met jullie? Jullie zien er wat pips uit deze nacht. Jullie stralen helemaal niet zoals gewoonlijk. Wat is er aan de hand?” Lucy zucht, pinkt een traan weg en vertelt dat ze zo graag anders zou zijn. Ze zou zo graag dicht bij de kinderen zijn. Misschien zou ze zelfs een dier willen zijn. “Op de Aarde ziet alles er zoveel leuker uit”, zegt ze. “Jaja”, antwoordt Wijzemans. “Het is heel normaal hoor dat alles er van ver zoveel leuker uitziet. Ik dacht vroeger ook dat

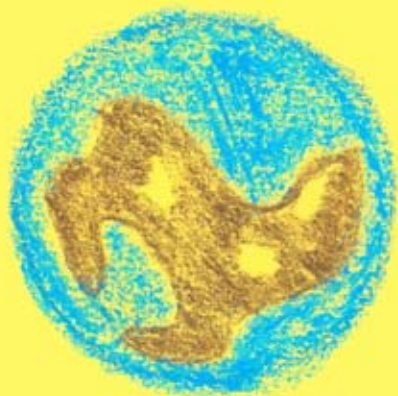


het op een andere planeet leuker was. Dat de Wijzemannen die op Pluto of Saturnus woonden een leuker en boeiender leven hadden. En dat ze slimmer en sterker waren dan ik. Maar nu weet ik wel beter.” “Wat bedoel je?”, vraagt Lucy nieuwsgierig. Ze schrikt er wel van, dat zelfs Wijzemannen denken dat anderen het beter hebben. “Nou, gewoon”, antwoordt hij. “Als je denkt dat wat veraf is altijd beter en leuker is, moet je gewoon ook eens van heel dichtbij gaan kijken.” Zo hadden Lucy en haar mama er nog nooit over nagedacht. Misschien was dat wel een goed idee? “Kan dat, Wijzemannen, al was het maar heel even?” “Jazeker, ik zal aan de Sterrenkoning vragen of hij jullie eens naar de Aarde kan sturen. Maar voor zonsopgang moet je wel terug zijn. Zodra de zon schijnt, vind je de weg naar huis namelijk niet meer terug.”



Die nacht vallen twee sterren naar beneden, tot op de Aarde. Enkele kinderen kijken verbaasd omhoog: “Kijk daar, vallende sterren! Laten we snel een wens doen!” Terwijl de kinderen hun ogen sluiten en een mooie wens bedenken, komt ook Lucy’s wens uit! Mama en Lucy vallen in een grote berg zand.





“Oef, we zijn zacht geland”, zegt mama opgelucht. Ze kijken nieuwsgierig om zich heen. “We zijn in een dierentuin beland”, fluistert mama. “Hier zal je vast leuke dieren vinden. Kijk, daar lopen dieren op heel erg hoge poten.” Lucy huppelt op haar sterrenbenen naar hen toe. De dieren hebben heel erg lange nekken en heel erg lange benen. “Hallo”, zegt Lucy,

“wij zijn sterretjes en komen op bezoek. Wie zijn jullie?” “Wij zijn giraffen”, antwoordt één van hen. “Wij leven in warme landen en eten alleen blaadjes van hoge struiken en bomen. Daarom zijn onze nekken en benen zo lang. We kunnen ook ver zien. Dat is heel handig!” “En spelen jullie vaak met kinderen?”, vraagt Lucy verder.

“Natuurlijk niet, daar zijn we veel te groot voor! Af en toe komen ze hier naar ons kijken, dat vinden we wel leuk. Maar met ze spelen, nee, dat kunnen we niet”, antwoordt de giraf. “Vraag dat maar eens aan de apen. Die

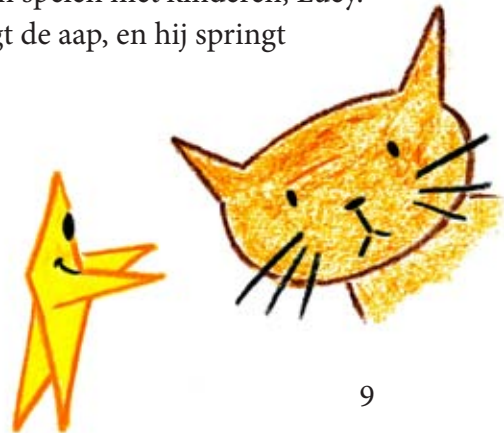




doen vaak gekke kuren, daar zijn kinderen dol op!”

In een heel erg grote kooi vinden Lucy en haar mama de apen. Zodra ze binnenkomen, beginnen de apen rond te springen. Van tak naar tak, met handen en voeten. Wat zijn ze lenig en grappig! “Dag aap, wat kunnen jullie goed springen. Dat lijkt me echt leuk”, zegt Lucy. “We springen omdat de lekkerste dingen hoog in de bomen hangen. We hebben geen lange nekken, maar sterke armen en benen. Zo springen we van tak tot tak, tot we eraan kunnen”, antwoordt een aap. “Amai, wat slim!”, zegt het sterretje. “Van springen en spelen word je slim, Lucy, dat weet elke aap”, antwoordt hij. “Speel jij vaak met kinderen?”, vraagt Lucy verder. “Nee, Lucy, ze komen enkel naar ons kijken. Met hen spelen doen we niet. Daar zijn we te wild voor, denk ik”, besluit de aap. “Welk dier speelt dan wel met kinderen?”, vraag Lucy. “Huisdieren spelen met kinderen, Lucy. Zij wonen zelfs bij hen in huis”, zegt de aap, en hij springt naar een hoge tak.

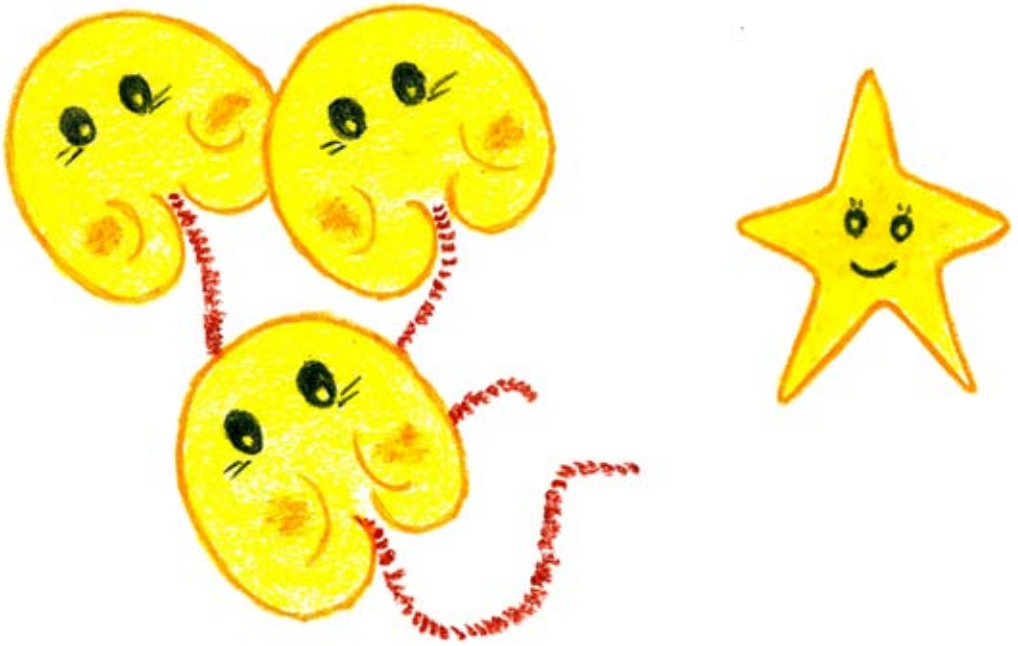
Lucy en haar mama zetten hun tocht verder. Plots zien ze een klein dier. Het loopt op vier poten en heeft



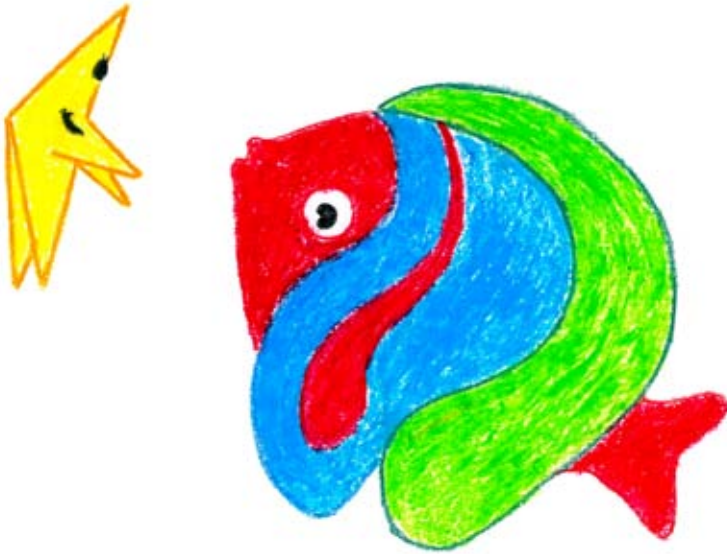
een staart. “Hallo, Lucy”, spint de kat, “ik heb gehoord dat jij een huisdier zoekt? Ik ben een kat.” Lucy is blij. Wat lijkt de kat een lief en zacht dier. Lucy aait over haar rug. “Speel jij met kinderen, kat?”, vraagt ze. “Ja hoor, Lucy, zeker en vast!”, miauwt de kat, terwijl ze zich tegen het sterretje aanvleit. “Maar soms heb ik geen zin om te spelen. Soms wil ik liever alleen zijn. Als de kinderen dan niet naar me luisteren, zet ik een hoge rug op. Of durf ik zelfs te krabben!” “Oei”, schrikt Lucy, “dat zou ik nooit doen.” “Gr, ik ben een hond”, hoort ze plots. Ze draait zich om en kijkt in een snoet met erg grote ogen. Ze springt achteruit. “Dag hond”, antwoordt Lucy geschrokken. “Speel jij soms met kinderen?” “Ja hoor, Lucy, ze knuffelen me vaak. Ik kan erg lief zijn. Maar als ik de kinderen niet ken, grom ik wel”, zegt de hond. “Je kan dus knuffelen maar ook grommen?”, vraagt Lucy. “Jazeker, we vertrouwen alleen kinderen die we goed kennen. Stoute kinderen doen ons soms pijn. Als we grommen, laten ze ons met rust”, besluit de hond, terwijl hij verder stapt.

De twee sterretjes zuchten. Het is niet zo makkelijk om een dier te vinden dat altijd met kinderen speelt. De giraf, de aap, de hond, de kat ... Wijzemans heeft gelijk: van veraf gezien lijkt het zoveel leuker om een dier te zijn! De sterretjes zijn moe. Ze leggen zich





neer in het zand, naast een grote waterplas. De wind maakt mooie golven in het water. “Misschien is het toch wel fijn om een sterretje te zijn? Misschien kan je als sterretje toch elke dag naar de kinderen lachen? En elke dag een lichtje in hun ogen toveren? In plaats van af en toe”, zucht Lucy. Diep in gedachten verzonken staart ze naar het water. Plots ziet ze kleine felle lichtjes. Op de toppen van de golven blinken honderden gele vlekjes. “Mama”, fluistert Lucy, “kijk eens naar de golven! Daar zwemmen allemaal kleine sterretjes, zo mooi!” Mama komt nieuwsgierig dichterbij. Ja, wat mooi! Net kleine vonkjes die in het water dansen. “Hoe heten die diertjes, mama?”, vraagt Lucy. “Kinderen vinden die lichtjes vast wel leuk!”



“Ja hoor, Lucy!”, antwoordt een stem. “Wie spreekt daar? Ik zie je niet!”, zegt Lucy, terwijl ze haar hoofd in alle richtingen draait. “Ik ben hier, onder het water”, klinkt het. “Ik ben een vis. Ik kan alleen onder water ademen. Daardoor kan ik niet met kinderen spelen. Maar ik kan ze wel rustig leren ademen. Langzaam in- en uitademen. Ademen verbindt me met het water en met alles om me heen.” Lucy wordt zelf rustig door naar de vis te kijken. Ze voelt haar eigen ademhaling veel beter. Dat geeft haar een warm gevoel van binnen.

“Vis, kun jij me vertellen wie die kleine watersterretjes zijn?”, vraagt Lucy. “Dat zijn zeevonkjes”, legt de vis uit. “Heel kleine diertjes die licht kunnen opvangen en weerkaatsen. Net als een heel klein spiegeltje! Kinderen hebben dolle pret als ze zeevonkjes zien. Maar ze kunnen ze wel niet vangen. Daarvoor

zijn ze te klein. En als ze uit het water komen, glimmen zeevonkjes ook niet meer.” “Hoe komt dat? Ze lijken echt wel op sterretjes. En wij blijven toch wel altijd stralen”, fronsst Lucy. “Wel, Lucy, zeevonkjes vangen het licht van de echte sterren op. Dat verzamelen ze en als hun lijfje warm genoeg is, blinken ze heel even”, zegt de vis. Lucy’s sterrenogen zijn wijd open van verbazing. Die zeevonkjes stralen zo mooi door hun sterrenlicht? Dat had ze nu nog nooit gehoord! “Zie je, Lucy, dat maakt jou voor alle kinderen heel bijzonder. Ook al kan jij ze niet elke nacht zien”, besluit de vis.

Verbaasd kijken Lucy en haar mama naar de mooie waterlichtjes. Dat moeten ze straks aan hun vrienden in de sterrenhemel vertellen! Dat de zeevonkjes door hún licht zo in het water schitteren! “Weet je, mama, eigenlijk vind ik het toch wel fijn om een sterretje te zijn. Ik dacht dat wat ik kan niet zo bijzonder was. Maar nu ik het allemaal van dichtbij bekijk, zie ik het anders! Ik ben blij met dit grote avontuur, maar gaan we nu terug naar huis?” Lucy legt haar handjes in die van haar mama. Ze is best moe, na zo’n lange nacht vol nieuwe ontdekkingen.

Vooraleer de zon die ochtend wakker wordt, staan Lucy en haar mama alweer terug aan de hemel. Lachend kijken ze naar beneden. Lucy fonkelt harder dan ooit tevoren. “Wat ben ik blij een sterretje te zijn”, zingt ze met een twinkelman. Wijzemans knikt tevreden: dichtbij en veraf kijken, het is echt een wereld van verschil!



## Versje

*Ik ben ik,  
Jij bent jij,  
Handen schudden  
maakt ons blij*

*Maak een kring,  
Een grote kring,  
Uniek zijn  
maakt ons vrij*



## Dieren

Als we dieren goed bekijken, dan merken we dat ze allemaal anders zijn. Elk hebben ze specifieke eigenschappen. Misschien kunnen we van de dieren wel iets leren?

De **giraf** bekijkt de wereld van bovenaf. Zo ziet hij de dingen op een andere manier dan de kleinere dieren. Hoe kijk jij naar de dingen? Altijd van dichtbij of soms ook van veraf?

De **aap** houdt van grapjes en spring van tak naar tak. Hij leert al spelend en lachend. Durf jij rond te springen en gek te doen? Breng elkaar eens aan het lachen. Lachen is gezond!

De **kat** is lief en aardig en laat zich graag aaien. Wanneer ze liever alleen is of boos, dan krabt ze en kromt haar rug. Zo toont ze wat ze graag wil. Hoe toon jij dit?

De **hond** is trouw en speels. Hij houdt vooral van mensen die hij goed kent. Als hij je niet kent dan durft hij grommen. Hoe kijk jij naar mensen die je niet kent?

De **vis** gaat mee met de stroom. Enkel als het nodig is, zwemt hij tegen de stroom in. Doe jij graag mee met de anderen? Of doe je liever je eigen zin?

Nog meer kenmerken van dieren vind je in de Kinderyogakaarten van Helen Purperhart.

Dit boekje is van

# CONTEXT

“Het gras is altijd groener aan de overkant ...” We hebben allemaal wel eens de neiging om in deze gedachte te vervallen. Lucy is een ster, maar zou toch zo graag een dier zijn. Want dan kan ze vaker met kinderen spelen. “Als je denkt dat wat veraf is altijd beter en leuker is, moet je ook eens van dichtbij gaan kijken”, zegt Wijzemans. Samen met haar mama gaat Lucy op ontdekkingsstocht in een dieren tuin. Als ze enkele dieren van dichtbij leert kennen lijkt de keuze niet meer zo eenvoudig. Plots ontdekt ze wat haar als sterretje zo bijzonder maakt.

Anders leren kijken, naar jezelf en naar anderen. Van veraf én van dichtbij. Is een ander echt wel zoveel leuker, sterker, slimmer, beter af? Wat we zelf kunnen, vinden we vaak heel gewoontjes, maar is dat wel zo? Jij bent uniek en bijzonder. Onszelf aanvaarden gaat vaak hand in hand met aanvaarden dat de anderen anders zijn”. Dat leert Lucy’s verhaal ons.

Het is ook een verhaal dat zich perfect tot kinderyoga leent: lichaamsbewustzijn aanscherpen door de dierenhoudingen samen te beleven. Vaker beoefend, kan yoga drukke kinderen meer innerlijke rust geven. Ga hier gerust als ouder of leerkracht mee aan de slag. Plezier verzekerd!





## ***Bijlage : Lucy zou zo graag anders zijn.***

*Deze bijlage bij het verhaal “Lucy zou zo graag anders zijn”, geeft een aantal ideeën weer hoe men dit verhaal kan aanwenden in klas- of in groepsverband. Het is vooral uitgewerkt naar de leeftijdsgroep van 4j tot 7j. Tevens worden enkele algemene doelen geschetst, die verder kunnen uitgewerkt worden naargelang het gevolgde leerplan.*

### **Over het verhaal:**

Het verhaal van Lucy is een themaverhaal, over “anders zijn”. Het kan gebruikt worden bij thema’s zoals verdraagzaamheid, zelfbeeld, samenleven in groep. De eerste stap naar het aanvaarden van een ander is immers het respecteren en aanvaarden van zichzelf. Wat we zelf kunnen, vinden we niet altijd zo bijzonder. Precies daardoor ontstaat “afgunst” of “afweer” ten opzichte van een ander.

Het verhaal van Lucy is tevens bruikbaar in het kader van een bewegingsles, of voor kinderyoga. Door het bekijken en nabootsen van de dieren ontstaat ook meer bewustzijn ten opzichte van het eigen lichaam. .

### **Aan de slag:**

De tekeningen kunnen gebruikt worden om het verhaal in te leiden. Wat zien we op de kaft? Welke dieren komen er voor in het verhaal? Wie kent deze dieren? Vertel over de dieren en wat de kinderen ervan weten. Lucy is een ster. Wie weet wat sterren zijn en wanneer kun je die zien? Wanneer kun je die niet zien?

*Doel: De kinderen kunnen op basis van de tekeningen vertellen over de verschillende dieren. Ze kunnen vertellen wat de prenten bij hen oproepen.*

Lucy zou zo graag anders zijn. Wat zou Lucy daar mee bedoelen? Wat betekent “anders zijn”? In een kringgesprek kan men het thema “anders zijn” kort duiden. Eventueel kan dit meteen gekaderd worden in een ruimer thema als “verdraagzaam” zijn ten opzichte van kinderen die “anders zijn”.

*Doel: De kinderen kunnen actief luisteren naar elkaar. Ze ontwikkelen zin voor wereldburgerschap.*

### **Het verhaal:**

We lezen dat Lucy verdrietig is omdat ze de kinderen niet altijd kan zien. Als er grijze regenwolken zijn vindt ze het niet meer fijn een sterretje te zijn. Daarom zou ze graag “anders” zijn, misschien wel een dier. Wijzemans, die op de maan woont, raadt haar aan om naar aarde te komen. Lucy ontmoet verschillende dieren...

*Doel: De kinderen kunnen zich inleven in het verhaal en in de specifieke kenmerken van de verschillende dieren.*

### **Activiteiten:**

#### **Dieren:**

Bespreek welke dieren de kinderen goed kennen. Wie heeft huisdieren? Welke? Bespreek met hen welke de specifieke kenmerken zijn van deze dieren. Laat ze eventueel hun huisdier meebrengen. Waarin verschillen de dieren van elkaar? Laat hen de dieren nabootsen.

*Doel: De kinderen kunnen zich uitdrukken in taal en kunnen in spelvorm een dier (of hun eigen huisdier) nabootsen.*

#### **Bewegingsles:**

Na het voorlezen van het verhaal kan men de elementen uit het verhaal hernemen in een bewegingsles. In kinderyoga worden de diverse dieren gekoppeld aan specifieke bewegingen en/of houdingen. Men hoeft echter geen yoga leraar te zijn om deze bewegingen in te brengen in een bewegingsles. Hieronder wordt kort beschreven hoe elk element uit het verhaal kan aangebracht worden. Variaties op deze beschrijving zijn steeds mogelijk. Laat de kinderen ook zelf verzinnen hoe een bepaald dier zich zou voortbewegen en/of welke houding een dier aanneemt. Koppel dit met de specifieke kenmerken van de dieren zoals besproken.

- Giraf: Stap op statige lange benen rond. Je kunt je armen langs je hoofd omhoog steken en zover mogelijk strekken. Dan heb je ook een lange hals.
- Aap: Spring afwisselend op 1 been, waarbij je telkens je hand of je elleboog naar het ander been brengt. Lach volop! Lachen is leuk en ontspant het zenuwstelsel.
- Hond: Ga met je zitvlak op je gebogen benen zitten. Zet je handen recht voor je en kijk nieuwsgierig rond. Als je blij bent ‘kwispel’ dan met je zitvlak.
- Kat: Zit op je handen en je knieën. Als je wil geaaid worden kronkel dan met je rug. Als je niet wil geaaid worden, maak dan een bolle rug

- Vis: Lig op je rug met je handen langsheen je lichaam. Let op je ademhaling. Als je inademt gaat je buik omhoog, als je uitademt dan gaat je buik omlaag. Hoe voelt het als we snel of als we traag ademen. We worden ons bewust van onze ademhaling.

Meer informatie vind je in de boeken en de kaarten van Helen Purperhart.

([www.kinderyoga.nl](http://www.kinderyoga.nl))

*Doel: Lichaams- en bewegingsoriëntatie. De kinderen kunnen complexere bewegingen met elkaar combineren. Ze kunnen zich hierbij inleven in verschillende rollen.*

*Doel: Lichaamsbesef. De kinderen kunnen hun eigen ademhaling gewaarworden en ontwikkelen ademhalingsbeheersing.*

### **Een andere kijk op het leven:**

Wijzemans zegt: “Als je denkt dat alles wat veraf is altijd beter en leuker is, moet je ook eens van dichtbij gaan kijken.” Een wijze raad die Lucy opvolgt en tot de vaststelling komt dat het toch wel fijn is zichzelf te zijn.

Bekijk het leven eens door een andere bril. Of ga eens in andere schoenen staan. Maak een roze en een grijze bril, eentje zonder en eentje met dikke glazen. Doe zware bottines aan of lichte balletschoenen. Voel je je dan anders? Vertel en fantaseer! Kijk eens in de spiegel. Benoem iets van jezelf wat je ziet maar ook iets wat je niet zomaar kan zien (ik heb mooie ogen en kan ver springen). Kun je jezelf helemaal zien in de spiegel?

*Doel: Kinderen kunnen ervaren dat niet iedereen dezelfde is, maar dat wel iedereen uniek is. Kinderen ontwikkelen vertrouwen in hun eigen vaardigheden.*

### **Oefening met versje, trom of zang:**

*Ik ben ik. Jij bent jij. Handen schudden maakt ons blij.*

*Maak een kring. Een grote kring. Uniek zijn maakt ons vrij.*

We lopen door elkaar heen. Wanneer we iemand kruisen schudden we elkaar de hand. (De eerste zin kan enkele keer herhaald worden). We gaan daarna in een kring staan. We houden elkaars handen vast en blijven schudden. In een kring kunnen we elkaar zo energie doorgeven. Probeer eens de beweging vloeiend de kring rond te sturen (herhaal het volledige versje). Daarna schudden we de handen los. We steken de handen omhoog en vliegen als vrije vogels. We nemen allemaal de eigen ruimte in, maar botsen niet met elkaar.

*Doel: Muzische vorming. De kinderen kunnen ritme volgen, bewegingen uitvoeren op ritme en tijdens het bewegen met elkaar rekening houden.*

**Zintuigen stimuleren:**

Hoe voelen de verschillende dieren? Voelt onze huid anders aan dan een pels? Maak verschillende voelstofjes, steek ze in een zak, en laat de kinderen voelen en het stofje beschrijven. Is het zacht, pluizig, stijf,...

Kunnen we met onze voeten ook 'voelen'? Maak een voelpad met verschillende soorten ondergrond. Een mat, plastic, zand, wol,... Laat de kinderen beschrijven wat ze voelen.

*Doel: De kinderen kunnen beschrijven hoe iets aanvoelt met de handen en met de voeten. Ze kunnen begrippen zoals zacht, ruw, pluizig, dik, ... gebruiken en beschrijven.*

**Zeevonkjes:**

Zeevonkjes (*Noctiluca scintillans*) bestaan echt! Op Youtube zijn er verschillende filmpjes te bekijken. Ook op wikipedia vindt men foto's en informatie over dit fenomeen dat zich soms voordoet in zeewater. Met iets oudere kinderen kan men vertellen over verschillende lichtbronnen: zon, maan, sterren, kaars, lampen,..... Welk soort licht voelt warm aan? Welk soort licht voelt koud aan? Wil licht straalt zelf? Wel licht weerkaatst?

*Doel: De kinderen leren dat er verschillende soorten licht bestaan.*