

Het bed van Petertje is te klein.

“Dit is niet leuk!” Kabouter Petertje ligt te draaien in zijn bed. Zijn hoofd ligt scheef. Zijn nek doet pijn. Zijn voeten hangen uit het bed. Hij kan zijn benen niet strekken. Alles doet pijn en hij kan niet slapen. Zijn bed is te klein!

Petertje stapt uit zijn bed en loopt naar de kamer van mama. “Mama, mijn bed is te klein! Mijn benen doen pijn en ik kan niet slapen” De kabouter weent en wrijft over zijn knie.

“Dat is toch vreemd Petertje. Net voor je ging slapen hebben we je bed nog gemeten met de meter van papa. Toen was je bed groot genoeg.” Mama begrijpt er niets van. “Kruip maar in het bed van je grote broer Demi. Die slaapt bij de wolfjes deze nacht om te helpen met welpjes. Papa maakt morgen een groter bed voor je!”

Iedereen gaat terug slapen. Nu zal het probleem wel opgelost zijn. Petertje kruipt diep onder het grote deken en valt in slaap. Nu is het terug stil in de grote wooneik van de kabouter familie. Plots hoort mama Petertje weer heen en weer draaien in het bed van Demi. “Wat is er Petertje?”, roept zijn mama. Ze kruipt uit haar bed en gaat naar de kamer van Demi. Ze spert haar ogen wijd open als ze het hoofd van Petertje helemaal krom ziet liggen. Zijn voeten steken uit het bed. Hij kan zijn benen niet strekken. Hij draait wild heen en weer in zijn bed.

“Petertje, wordt wakker!” Mama schudt aan de arm van Petertje. Hij schrikt wakker. “Ik had een boze droom, mama. Ik droomde dat er kleine dieren in mijn buik aan het dansen en springen waren. Ze riepen naar me dat ze willen buiten spelen!” Mama knikt bezorgd. Ik denk dat we morgen maar eens naar de kabouterdokter gaan Petertje. Hier is meer aan de hand!

De kabouterdokter luistert en knikt. Hij stelt Petertje enkele vragen. “Heb je soms ruzie met je vriendjes? Ben je soms boos maar mag je dat niet tonen? Of ben je soms echt blij maar mag je dan niet dansen en springen? Ben je soms bang en aan wie vertel je data dan?” Petertje knikt en probeert zo goed mogelijk te antwoorden. Hij vindt dat de dokter moeilijke vragen stelt. Hij begrijpt ook niet alle vragen en kent niet altijd de juiste woorden. Hij gaat sinds enkele dagen naar de school met zijn grote broer Demi. Alles in de school is nieuw.

Hij heeft nog geen vriendjes in de klas. De kabouterjuf is wel lief maar er zijn veel kinderen in de klas. Daardoor wil de juf dat alle kinderen rustig zijn. Zo gebeurt het soms dat hij blij is maar niet kan dansen. Of dat hij verdrietig is maar niet durft te wenen. Of dat hij boos is maar dat niet mag tonen. "Maar wordt je bed daardoor te klein als je slaapt?", vraagt hij aan de dokter.

"Luister, Petertje, wat jij voelt in je dromen dat zijn emoties die niet naar buiten kunnen komen overdag." "Emo-wat?", vraagt Petertje verbaasd. Hij heeft dat moeilijke woord nog nooit gehoord! De dokter lacht. "Emoties dat zijn precies mini diertjes in je lichaam. Als je bang bent dan willen die emo-diertjes zich misschien verstoppen. Als je blij bent dan willen ze misschien dansen en zingen. Als je verdrietig bent willen ze huilen of een knuffel krijgen. Die emo-diertjes krijgen niet altijd de kans om dat te doen. Daarom houden ze zich schuil in je lichaam, tot ze wel de kans krijgen. Als ze niet kunnen buiten spelen dan zijn ze ook niet moe en dan willen ze spelen als jij gaat slapen. Het zijn allemaal leuke diertjes, maar het is jouw taak om ze te laten buiten spelen. Elke avond als je van school thuiskomt ga dan eerst maar spelen met al die emo-diertjes. Samen met je vriendjes, of met je mama en papa. Dan zal je terug goed kunnen slapen en zal je bed groot genoeg blijven."

Petertje lacht. Hij is blij dat de dokter weet wat hij kan doen om terug rustig te slapen. "Hoe kan ik zeker zijn dat al die emo-diertjes moe genoeg zijn dokter?", vraagt hij nog. "Daar bestaat een trucje voor Petertje. Ik leer je een versje voor elke emotie. Je kunt je vingers van je hand gebruiken om er zeker van te zijn dat je geen enkel emo-diertje vergeet." De dokter haalt een stapel mooie prenten uit zijn kast en samen met zijn mama leest Petertje de versjes hardop. Hij vindt die emo-dingetjes best wel grappig. Ermee spelen zal vast fijn zijn.

Thuisgekomen vertelt Petertje honderduit aan zijn papa over het bezoek aan de dokter. "Het zijn emo-dinges, papa" lacht Petertje. "Euh, nee, emo-... emo-.... , wat was dat moeilijke woord alweer", vraagt Petertje zich af. "Oh ja, emo-iets papa!, zegt Petertje fier. Mama lacht, "Kom Petertje we gaan de versjes eens vertellen aan papa. Hij vindt ze vast ook leuk."

Papa, mama en Petertje staan te dansen en te zingen voor de grote wooneik. De dieren van het bos kijken verbaasd toe. Meteen staan vele kabouters, elfjes en trollen te dansen en te tellen op hun vingers. "Wat zal het rustig zijn deze nacht in het grote bos," denken de uilen.

Blij zijn (duim)

Blij zijn laat me dansen met mijn armen bovenaan,
Blij zijn laat me lachen als een aap voor een banaan.

Jaloers zijn (wijsvinger)

Jaloers zijn laat me grijpen naar het speelgoed van jou,
Jaloers zijn laat me krabben als een kat in het nauw.

Boos (middenvinger)

Boos zijn laat me stampen met mijn voeten op de grond,
Boos zijn laat me lopen als een leeuw in het rond.

Verdrietig zijn (ringvinger)

Verdrietig zijn laat me huilen heel erg hard of soms heel stil,
Verdrietig zijn laat me kijken als een hond die een knuffel wil.

Bang zijn (pink)

Bang zijn laat me buigen als een tak in de wind,
Bang zijn laat me schuilen als een kikker voor een kind.

Rust vinden (hand op het hart)

Laat ik alle emo-diertjes tonen wat ik voel en wat ik wil,
Dan ligt mijn hand op mijn hart en word ik helemaal stil.

Context

Dit verhaal is geschreven op vraag van een kleuterjuf. Ze leert met de versjes de kinderen te emoties te (h)erkennen en de drukte in een overvolle kleuterklas aan te kunnen. In de klas zijn ook verschillende hoekjes die kinderen kunnen gebruiken om hun emoties te ventileren. De foto's hieronder zijn bruikbaar om met een kleuter te praten over de verschillende emoties.