

De mama van Jan is ziek

Een verhaal gemaakt door Ann en Kristien

Context

Dit verhaal werd geschreven tijdens een verhalenworkshop. Het is bedoeld om kinderen te ondersteunen waarvan een ouder ernstig ziek is. Dit kind hield erg veel van de ruimte. Het yoga gedeelte werd uitgewerkt door Kristien Marent (kristien@stapvoets.be).

Verhaal

De mama van Jan is ziek. Ernstig ziek! Iedereen maakt zich zorgen. Ook de papa en de mama van Jan. Grote zorgen, dat ziet Jan aan hun ogen.

Jan heeft zoveel vragen, honderden vragen. Zijn hoofd zit ermee vol. Papa, mama, de dokter, iedereen beantwoordt zo goed mogelijk al die vragen. Al die antwoorden stopt Jan ook in zijn hoofd. Maar elke dag komen er nieuwe vragen en antwoorden. Jan zijn hoofd zit helemaal vol! Hoe moet dat toch verder met dat overvolle hoofd?

Jan kan de slaap niet vatten. “Mijn hoofd zit zo vol, straks gaat het nog barsten.”, denkt hij, maar na een tijdje valt hij toch in slaap. Hij droomt dat een ruimteschip door zijn raam de kamer binnen vliegt. Een klein grijs mannetje springt uit het schipen klimt in het bed van Jan.

“Dag Jan, ik ben Plutoman. Ik leef op een verre planeet en ik heb gehoord dat je hoofd helemaal vol zit.”, zegt het mannetje.

“Ja, Plutoman, mijn mama is ziek en mijn hoofd zit vol vragen. Mijn hoofd wordt te klein voor al die vragen. Als ik alle antwoorden ken dan zal het beter gaan. Kennen ze op Pluto het antwoord op mijn vragen?”, vraagt Jan.

“Dat denk ik niet Jan, maar misschien vinden we de antwoorden wel ergens in de ruimte. De ruimte is erg groot en er wonen veel slimme wezens. Of misschien vinden we wel ergens een groter hoofd voor je? Wie weet?”, grapt Plutoman.

Jan lacht. Een groter hoofd, misschien helpt dat ook wel! Hij grijpt zijn knuffel vast en springt met Plutoman in het ruimteschip. Misschien hebben ze in de ruimte ook wel antwoorden op de vragen van papa en mama! Ze vliegen langs de sterren en zoeven langs verschillende planeten. De aarde ziet er maar erg klein uit vanuit de ruimte. Wat is de ruimte toch groot en mooi! Even staat het hoofd van Jan niet meer op barsten. Even waaien alle vragen weg door de snelheid van het ruimteschip.

Af en toe stopt Plutoman het ruimteschip, dan roept hij luid: "He, weet hier iemand het antwoord op Jan zijn vragen? Zijn mama is erg ziek en zijn hoofd zit vol vragen!" Maar de sterren schudden hun hoofdje en de planeten zuchten diep. Niemand kent het antwoord op Jan zijn vragen.

Uiteindelijk komt het ruimteschip bij Orion aan. Een reuzengrote helderwitte ster. Orion fonkelt zo hard dat Jan zijn ogen dichtknijpt. Plutoman vraagt: "Dag Orion, heb jij een antwoord op Jan zijn vragen?" "Nee Plutoman," antwoordt de reuzenster, "dat heb ik niet. Maar ik heb wel iets anders dan Jan kan helpen. Ik wil het hem graag geven!"

Jan is benieuwd en opent zijn ogen. "Wat leuk van je Orion, dat je me iets wil geven. Ik ben wel benieuwd. Maar ik heb niets voor jou meegebracht. Vind je dat dan niet erg?"

"Nee, helemaal niet Jan. Want je mag me al je vragen geven. Ik kan die vragen in je hoofd gebruiken als houtsnippers om het vuur in mijn sterrenbuik te laten branden. Zo kan ik nog harder stralen.

Dat vind Jan vreemd, gedachten als houtsnippers? Daar heeft hij nog nooit van gehoord. "Maar als jij geen antwoord hebt op mijn vragen Orion, wat krijg ik dan terug? De antwoorden zijn wel belangrijk voor me."

"Ja, Jan, dat begrijp ik.", knikt Orion ernstig. "Maar ik heb iets anders wat je ook kan helpen." De ster strekt zijn arm uit en breekt een stukje sterrenstraal af. Hij geeft het gloeiend stukje licht aan Jan. "Kijk Jan, telkens als je mij jou vragen geeft, dan krijg je van mij een stukje sterrenlicht. Hou dat licht met je beide handen tegen je hart. Het zal je hoop, kracht en moed geven voor de volgende dag. Het licht en de warmte maken je hart sterker. Zo zal ook jou hart een beetje stralen, net zoals een ster straalt."

Jan neemt voorzichtig het stukje sterrenlicht en houdt het tegen zijn hart. Het maakt hem rustig en warm vanbinnen. Hij vertelt al zijn vragen aan Orion en ziet het sterrenlicht sterker worden. Zijn vragen rollen als houtsnippers uit zijn hoofd. Zijn hoofd voelt steeds lichter. Het sterrenlicht op zijn hart voelt steeds warmer.

Jan slaapt zacht en diep. Zijn knuffel ligt dichtbij hem. Papa en mama komen de kamer van Jan binnen voor een nachtzoen. Ze zien dat Jan diep slaapt en zelfs een beetje glimlacht. "Jan heeft vast een mooie droom," fluistert mama. Plots voelen papa en mama hun hart vanbinnen gloeien. Precies een lichtje dat vanbinnen straalt. Ze voelen ook hun hoofd wat lichter worden. Ze kijken naar elkaar en voelen de warmte in hun hart. Deze nacht gaan papa en mama vast ook een mooie droom hebben.

Yogales: naar de maan

INTRODUCTIE:

Vandaag gaan we naar de ruimte. We gaan naar de maan reizen. We zullen een vallende ster worden en de planetendans doen.

- Kringgesprek:

- Gaan er mensen naar de maan? Hoe?
- Hoe groot, welke vorm en welke kleur heeft jouw maan?
- Geeft de maan licht? (weerkaatst het zonlicht)
- Wanneer zie je de maan het beste?
- Heeft de maan altijd dezelfde vorm? (vol en half)
- Wanneer vind je de maan het mooist?

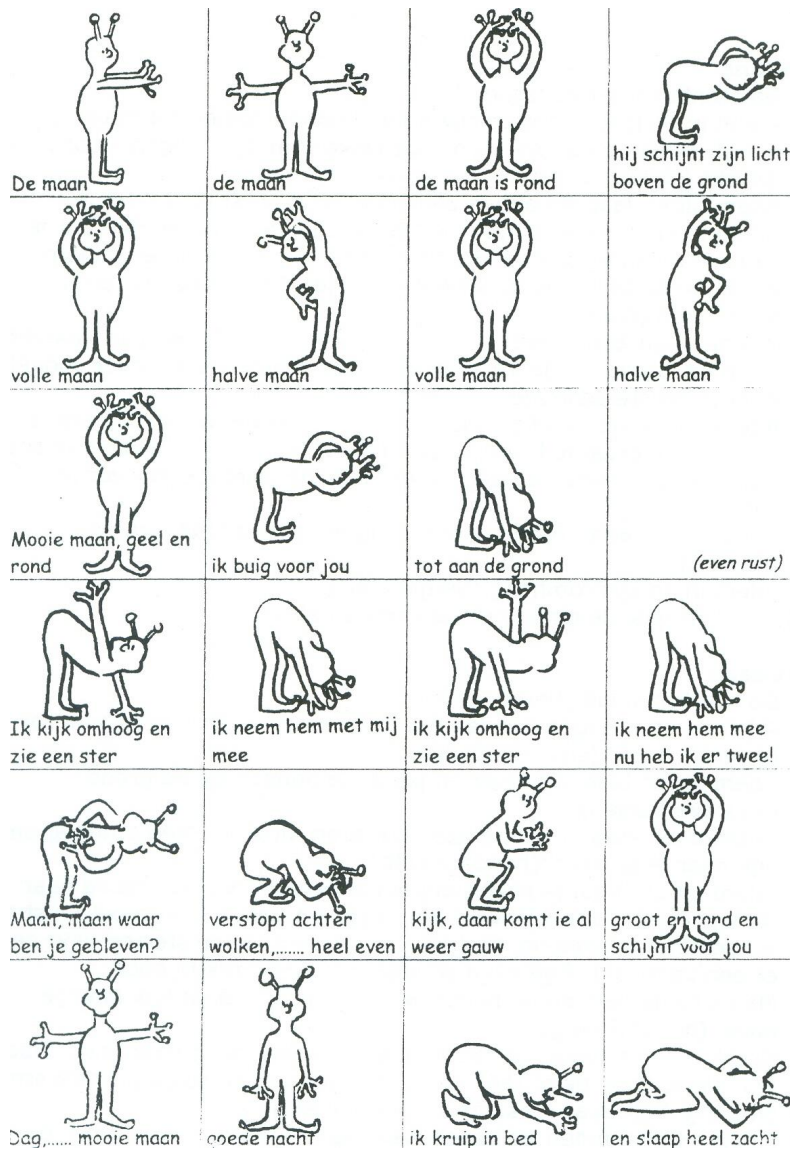
OPWARMING

We gaan een kijkje nemen hoe het aan de hemel is, waar je allemaal sterretjes ziet.

We gaan onder een groot blauw doek liggen waar er allemaal sterretjes onder liggen die licht geven. We schijnen met een zaklamp of kijken zo.

De maan draait

Maak ronde bewegingen met je hoofd, schouders, handen, benen en heupen.



THEMA

- Vertrek naar de maan:

Trek je maanpak, allerlei rek en strek bewegingen.
Yoga houding: de koe omdat onze rits op onze rug is.

- maanknoppen (brain gym)

Zet je maanknoppen aan. Masseer met je middelvinger en wijsvinger van je rechterhand boven je bovenlip en houd je linkerhand op je navel. Wissel daarna van hand en herhaal de oefening. Blijf daarna nog even staan met gesloten ogen en probeer je een voorstelling te maken van de maan.

- raket uitbeelden: een scherpe punt. Per twee geven we elkaar een hand en strekken onze armen uit boven ons hoofd.

- vertrek

De raket is nu klaar voor lancering. Je buigt door je knieën, trommelt op de grond, je enkels en benen, je buik en springt met OOOO -geluid omhoog.

- maanwandeling

Op de maan ben je 1/6 van je normale gewicht. Lopen op de maan lijkt een beetje zweven. Maak een maanwandeling door heel bewust te lopen. Til je voet op en kijk welke delen van je voet als eerst op de maan komt.

-maandans:

Onderweg kom je maanmannetjes tegen die je ontmoet in een dans

Sta per 2 en breng de handen tegen elkaar en volg elkaar. Ga mee in elkaanders beweging en laat je leiden door de muziek.

- Planeten doorgeven

In een lange rij achter elkaar op de grond liggen met je hoofd tegen de voeten van het kind dat achter je ligt. Het voorste kind van de rij geeft een bal met zijn voeten door naar achteren. Het volgende kind pakt de bal aan met zijn voeten en geeft het ook weer door.

- Planeten schieten

Ga in een kring liggen met je gezicht naar het midden. Probeer nu met een rietje op een uitademing een pingpong balletje naar een ander te schieten.

-In de ruimte zijn er ook een heleboel sterren, de ene schijnt al veel sterker dan de andere.

We maken met ons lichaam een ster, de kinderen gaan op de grond liggen en strekken armen en benen zijwaarts uit. Per twee of met z'n allen kunnen ze ook sterren maken. Zelf laten experimenteren.

AFSLUITING:

- Aardeknoppen (brain gym)

Zet je aardeknoppen aan. Masseer met je middel- en wijsvinger van je rechterhand onder je onderlip en houd je linkerhand op je stuitje. Wissel daarna van hand en herhaal de oefening. Sluit je ogen en probeer je een voorstelling te maken van de aarde.

-Aardereis

Je bent klaar voor je vertrek naar de aarde. Je maakt weer vuur door rondom je navel te wrijven. Je buigt door je knieën, trommelt op de grond, je enkels en je benen, je buik en spring met OOOO-geluid omhoog.

- Visualistie

Orion

Sluit je ogen. Adem rustig in...en uit....in ...en uit. Je hoofd zit vol met vragen. Je legt je handen op je buik en je ademt nog een paar keer in en uit. Het wordt een beetje rustiger binnenin je. .. Stel je voor dat je omhoog kijkt op een heldere avond. Je ziet de maan en de sterren aan de hemel. Er is een speciale ster die je aandacht trekt. Een ster die heel erg fonkelt. Uit die ster schijnt er een straal tot helemaal dicht bij jou. Het is precies een glijbaan. Op die glijbaan zie je een mannetje. Het mannetje komt vlak naast jou zitten en zegt dat je al je zorgen mag meegeven. Je mag ze allemaal in zijn grote rugzak stoppen. Het mannetje verdwijnt terug naar de ster en als hij aankomt bij de ster dan zie je dat hij zijn rugzak leeg giet in de ster. Als de rugzak leeg is dan straalt de ster veel meer. Op de glijbaan zie je iets naar beneden komen. Het komt recht in je hart. Het maakt je hart warm en het is precies of je hart begint te stralen. Je voelt de warmte door je hele lichaam en er verschijnt een glimlach op je gezicht.

Die warmte in je hart maakt je sterk

Als je de belletjes hoort dan mag je je handen en je voeten bewegen en je eens heel goed uitstrekken.

CREATIEVE VERWERKING

Een heelal mandala tekenen.

Ik heb allerlei sterretjes mee en ronde vormen voor de planeten, de kinderen plaatsen deze willekeurig in een cirkel en creëren zo hun eigen ruimte.

VERSJE

Diep in mij
Straal jij
Lichtje fijn
Helder, klein
Geef me hoop, geef me kracht
De ganse dag, tot aan de nacht.

