

Nijneke en de wondertuin

Nijneke knikt tevreden. De tuin is netjes opgeruimd. De bladeren zijn geharkt. De rozen zijn gesnoeid. De zaadjes liggen mooi te drogen. Nu lijkt alles te slapen in de wondertuin, maar Nijneke weet wel beter. De wondertuin is niet voor niets zo bijzonder.

De wondertuin heeft bijzondere krachten. Die bijzondere krachten heeft Nijneke er zelf aan gegeven. Precies door er zo goed voor te zorgen. Reeds jaren zorgt Nijneke goed voor de wondertuin. De nuttige planten krijgen extra voeding. Het ongewenste kruid wordt meteen verwijderd. De vlinders en de bijen maken alles vrolijk en mooi in de tuin. De zaadjes zullen ook volgende zomer weer prachtige bloemen toveren. Maar nu is het herfst. Tijd om nieuwe zaadjes te verzamelen. Tijd om de tuin te laten rusten.

Nijneke weet dat ook de herfst belangrijk is voor haar wondertuin. In de herfst en in de winter doet de tuin immers nieuwe krachten op. Dan zorgen de aardmannetjes ervoor dat de aarde terug sterk en krachtig wordt. Ze maken kleine holletjes waardoor er nieuwe lucht bij de wortels van de planten kan. Ze woelen de oude bladeren om waardoor er nieuw voedsel voor de zaadjes ontstaat. De aardmannetjes zijn sterk en werken dag en nacht. De ganse winter lang. Maar er is wel een probleem. Nijneke houdt niet zo erg van aardmannetjes. Ze zijn zo zwart en donker. Ze weet nooit goed of een aardmannetje nu aardig of stout is. Ze zien er allemaal hetzelfde uit, met hun donkere hoed en zwarte broek. Nijneke besluit de elfjes om raad te vragen. Ze gaat eerst langs bij Bloemenelf.

“Dag Bloemenelf,” spreekt Nijneke, “kun jij me helpen? Ik vind aardmannetjes niet altijd leuk. Hoe kan ik nu weten of een aardmannetje goed is of niet?”

“Vind jij alle bloemen even mooi, Nijneke?” antwoordt de Bloemenelf. “Misschien vind je het niet leuk dat sommige bloemen prikken, of dat andere bloemen niet zo lekker ruiken. Bloemen zijn nu eenmaal bloemen Nijneke, net zoals aardmannetjes ook zichzelf zijn. Ze hebben een belangrijke taak. Ze houden de aarde vruchtbaar en schoon. Soms zijn ze een beetje knorrig en soms zijn ze vervelend. Dat komt omdat ze moe zijn, maar nooit voldoende slapen. Als je dan luidop begint te tellen: 1,2,3,4,5,6,7, aardmannetje slaap nu maar even, en je blijft dat herhalen, dan worden ze rustig.”



Nijneke lacht, dat versje zal misschien wel helpen. Maar om zeker te zijn gaat ze ook eens langs bij de Bomenelf.

“Dag Bomenelf, ken jij een trucje om knorrige aardmannetjes te laten slapen?”

“Natuurlijk Nijneke, ik laat mijn bladeren zachtjes ruizen. Luister maar. Je kunt dat geluid nadoen door zachtjes te zingen. Slaap mannetje slaap, als ik zing val jij in slaap. Gewoon blijven zingen, daar worden ze rustig van.”

Nu kent Nijneke al twee trucjes voor de vervelende aardmannetjes. Maar misschien weet de Wolkenelf nog iets meer.

“Dag Wolkenelf, kun jij me nog iets leren?”

“Lieve Nijneke, trucjes leren is fijn. Maar je vergeet nog het allerbelangrijkste!”

Nijneke luistert nieuwsgierig.

“Het belangrijkste is jouw wondertuin. Met alles wat jij zaait en oogst in jouw tuin kun je jouw wereld mooier maken. Doe maar je ogen dicht en droom maar van alles wat jij in je tuin wil laten groeien. Aardmannetjes zijn soms vervelend en stom. Maar vergeet niet dat ze ook wel nuttige dingen doen voor je tuin. Als ze dingen doen die je niet leuk vindt, kijk dan naar de wolken. Soms zijn er witte en soms zijn er donkere wolken. Soms is er zon en soms is er regen. Maar zon en regen zijn allebei nodig om jouw wondertuin te laten bloeien. Dus als de aardmannetjes dingen doen die je niet leuk vindt, geef hen dan gewoon geen aandacht. Draai je om en ga verder met het werken in jouw wondertuin.”

Nijneke knikt. Ze is vastbesloten om haar wondertuin mooi te maken. “Als de aardmannetjes vervelend zijn, dan geef ik ze gewoon geen aandacht,” denkt Nijneke nog, “dan vallen ze vast van verveling in slaap.” Haar tuin wordt de mooiste wondertuin ooit!

Context

Dit verhaal werd geschreven voor een kleuter die moeilijk kon inslapen. Ze had vaak nare dromen waar ze dan bang voor was. Een kleuter met een grote fantasie en een groot inlevingsvermogen. Het verhaal richt zich op het voeden van wat we gedachten of mentale hygiëne noemen. Het voeden van positieve, ondersteunende gedachten en het negeren van negatieve, angstige gedachten.



Anker

Een anker voor het aanleren van mentale hygiëne kan op verscheidene manieren aangebracht worden. Het is belangrijk te kijken wat het beste werkt voor elk kind. In het verhaal worden enkele mogelijkheden aangebracht. Bijvoorbeeld tellen (verleggen van gedachten, mindfulness), zingen (auditief kanaal), gedachten zien als voorbijrijvende wolken (visueel). Kies iets wat een kind makkelijk kan oproepen op elk ogenblik. Een korte zin, een handbeweging, een liedje. Aan te passen aan de situatie waarin het kind zich bevindt.

Activiteiten

- Maak een tekening van je positieve en negatieve gedachten. Hang aan de negatieve gedachten ballonnen en blaas die weg. Kleur de positieve gedachten mooi en knoop ze vast.
- Maak een dromenvanger en hang die in de kamer. Blaas elke avond voor het slapengaan alle negatieve gedachten weg doorheen de dromenvanger.
- Overlopen van je dag voor het slapengaan: verzin zoveel mogelijk positieve zaken van je dag. Die zijn er altijd! Som ze op en zet ze goed in de verf. Geef een pluim aan jezelf dat je het goed deed die dag (ook al waren er misschien moeilijke momenten)

