

Hannes krijgt een nieuw schild

Het is een heerlijke zachte lentedag. Hannes en Konijn liggen languit in het groene gras. Hannes drukt zijn buik plat tegen de aarde. Wat voelt de aarde stevig aan en wat ruikt ze lekker. Zijn rug is warm door de zon. Wat is dat leuk na die lange koude winter! Hannes is fier op zijn sterke groene schild.

“Hi Hannes, is dat niet lastig je huis meedragen op je rug?” Konijn wappert met zijn oren. Ook hij heeft het warm. “Nee hoor, helemaal niet. Als ik moe ben trek ik mijn hoofd en mijn poten in en kan ik meteen slapen. Je huis meedragen is erg handig.” Hannes strekt zijn poten nog wat verder uit in het gras.

“Maar ik kan veel sneller rennen dan jij. Dat schild van je is ziet er zwaar uit.” Konijn blaast van de warmte. Vandaag heeft Konijn geen zin om te rennen.

“Waarom zou ik moeten rennen Konijn. Als ik iets niet leuk vind kruip ik in mijn huis. Niemand kan me dan raken. Mijn schild is dik en sterk.” Hannes doet zijn ogen dicht. Hij valt in slaap.

Plots roept Raai de Kraai. “Hannes, Hannes, help ons alsjeblief! Er viel een ei uit ons nest. Het is in de poezentuin gerold. We kunnen er niet aan want de poezen zitten in de buurt. Mijn vrouw weent dikke tranen. Help ons Hannes!!” Hannes is meteen klaarwakker. Raai de Kraai is een goede vriend van hem. “Rustig Raai, rustig. Natuurlijk ga ik jullie helpen. Ik red het ei voor jullie.” Hannes weet nog hoe fier Raai en zijn vrouw waren op hun jongen. Hannes was er zelfs bij toen de kleine vogeltjes leerden vliegen. Dat was erg leuk.

“Toon me maar eens waar die poezentuin ligt Raai, dan lossen we dat wel op.” Hannes strekt zijn poten uit en volgt Raai zo snel als hij kan. Raai vliegt opgewonden en ongeduldig over en weer. Ha, daar ziet Hannes het al. De wilg waar Raai dit jaar zijn nest bouwde, staat naast de omheining van de poezentuin. Het witte ei ligt aan de andere kant van de omheining. “Hm, dat wordt een probleem,” denkt Hannes. “Die omheining heeft alleen maar kleine gaten. Hopelijk raak ik door dat gat.” “Hannes, als jij het ei naar de zijkant rolt, dan neem ik het in mijn vleugels. Het ei moet zo snel mogelijk terug in ons nest!” “Ai, Ai,” denkt Hannes, “tijd om hulp te halen is er niet. Laat ik het maar even proberen.”



Hannes zoekt het grootste gat en kruipt vooruit. Zijn kop en zijn voorpoten raken erdoor, maar zijn schild blijft steken in het gat. Zijn schild is te groot om door de omheining te kruipen. Hoe hard hij ook duwt en duwt, hij raakt er niet door. Hij hoort zijn vriend Raai roepen. “Je kunt het Hannes, toe, nog een beetje!” Maar hoe hard Hannes ook duwt, het lukt hem niet. “Het lukt me niet Raai, mijn schild is te groot”, legt Hannes uit aan zijn vriend. Raai gaat op de omheining zitten. “Wat is dat jammer. Maar je mag je ook geen pijn doen hé, dat vooral niet!” Hannes ziet een traan blinken in de ogen van Raai.

“Er moet een oplossing zijn om mijn vriend te helpen,” denkt Hannes, “Als ik nu mijn schild van mijn rug neem, dan lukt het wel.” Hannes heeft dat nog nooit gedaan en hij denkt na. “Wat als ik mijn schild niet terug kan aandoen? Waar ga ik dan slapen?” Hannes is bang maar toont het niet aan Raai.

“Komaan Hannes, dapper zijn, je kunt het en je helpt je vriend Raai ermee.”, spreekt Hannes zichzelf moed in, “soms moet je dapper zijn!” Heel voorzichtig neemt Hannes zijn schild af. Hij legt het zachtjes opzij. Een beetje bibberend van de koude kruipt Hannes door het gat in de omheining. Nu lukt het. Met zijn kop rolt hij het witte ei terug naar de omheining. De poezen liggen lui te zonnen op het terras. Zij merken niet op dat Hannes in hun tuin is. Welke poes kijkt nu om naar een schildpad... zonder huisje.

Eenmaal terug aan de andere kant van de omheining komt ook de vrouw van Raai snel aangevlogen. Ze krast luid. “Heel erg dank dat je ons ei redde Hannes. Je deed zelfs je veilige schild af. Dat was erg dapper van je.” Hannes voelt zich glimmen en gloeien van trots. Zijn hart zwelt en zijn poten lijken wel te groeien. “Wat zal iedereen fier zijn op me, als ik dit verhaal vertel” denkt Hannes. “Ik ga eerst mijn schild terug aan doen. Het is wel een beetje koud zonder mijn schild.”

Hij kruipt naar zijn schild en duwt zijn hoofd en poten erin. Maar zijn schild is te klein geworden. Hij kan er niet meer in! “Wat is er nu met mijn schild aan de hand Raai”, vraagt Hannes, “het is te klein voor me.” Raai en zijn vrouw komen dichterbij kijken. “Je hebt gelijk Hannes, je schild is te klein voor je.”, kraait Raai. “Maar kijk eens goed!” roept de vrouw van Raai. “Er groeit een nieuw schild op de rug van Hannes. Wat een mooi en sterk schild is dat.” Hannes voelt een nieuw huis op zijn rug. Een groter huis, met meer ruimte voor zijn sterke poten. Vol vertrouwen strekt hij zijn poten uit. “Een groter huis op mijn rug is leuk. Maar nu weet ik dat ik ook zonder huis sterk kan zijn.” besluit Hannes.



Context:

Dit verhaal werd geschreven voor een kind met sterke faalangst. Het kind sluit zich bij nieuwe situaties vaak volledig af. Doel is dus het veiligheidsgevoel te vergroten en meer vertrouwen in zichzelf te krijgen.

Anker:

Beeldspraak van het schild uitwerken met het kind. Hoe ziet jouw denkbeeldige schild eruit. Wanneer kruipen we eronder, wanneer durven we eruit te komen.

Activiteiten:

- Maak met je kind een “schild” (kledingstuk, materiaal uit de natuur, etc)
- Praat met het kind over het schild: Welk kleur wil ik mijn schild geven. Kan het van kleur veranderen. Wanneer heb je een schild nodig, wanneer eventueel niet.
- Yoga oefeningen: “houding van het kind” (op je knieën, volledig in een bolletje, met je armen langs je lichaam op de grond) ; veilige geborgen houding. Vanuit die yoga houding: proberen vooruit komen/ proberen iets vooruit duwen met je hoofd – lukt niet – we moeten onze armen en benen durven uitsteken om vooruit te komen.
- “Aardings-oefeningen”: je heel bewust worden van je voeten, goed contact maken met de aarde: die is er steeds, we staan stevig op onze voeten
- “Padden”: een lichaamshouding voor jezelf bedenken wanneer je je wil veilig voelen, in je schild zitten, dat is oké (=bijvoorbeeld beide handpalmen bewust dichthouden) Maar ook voelen dat je er soms uit moet durven om iets te doen of te verkrijgen (=bijvoorbeeld beide handpalmen bewust openen)

