

KRUIMEL

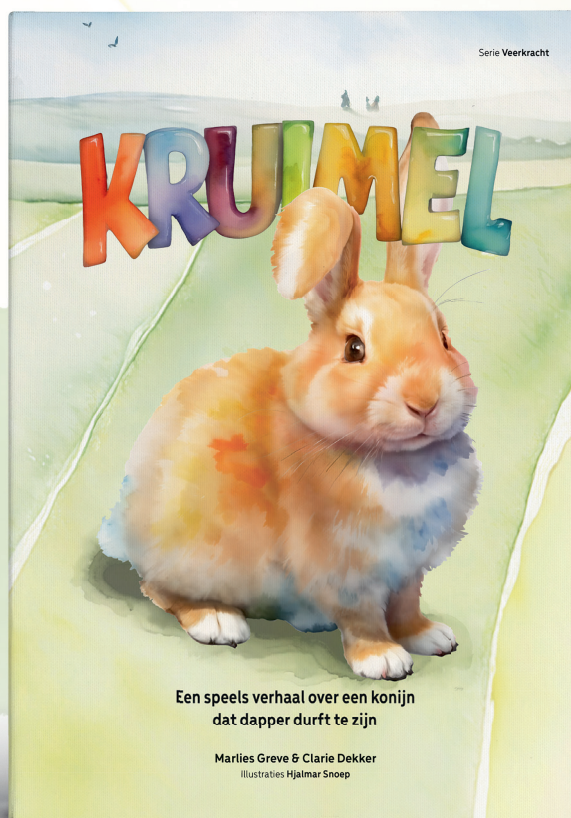
**Stapje voor stapje het holletje uit, want
wie nooit bang is kan ook niet dapper zijn**

Auteurs: Marlies Greve en Clarie Dekker

Illustraties: Hjalmar Snoep

Vormgeving: Mark Verlijdsdonk

Uitgeverij OMJS



Dit prentenboek maakt deel uit van de serie Veerkracht en gaat over het avontuur van Kruiemel. Een boek dat helpt om op een speelse manier om te gaan met angstige gevoelens van jonge kinderen. De kinderen kunnen zich identificeren met het konijntje Kruiemel, waardoor het boek een waardevol hulpmiddel wordt bij hun emotionele ontwikkeling. Deze lesbrief nodigt uit tot gesprek: je kunt samen doorpraten over emoties of in een rollenspel het verhaal naspelen.

Vooraf

Kinderen laten spanning niet altijd duidelijk zien. Soms uit angst zich in druk of opstandig gedrag, maar bij veel kinderen gebeurt het juist van binnen. Internaliserend gedrag, zoals terugtrekken, stil worden, vermijden of voortdurend alert zijn, is vaak minder zichtbaar maar minstens zo ingrijpend voor een kind.

Het is belangrijk dat professionals in opvang en onderwijs deze signalen herkennen en weten hoe ze een veilige, voorspelbare omgeving kunnen creëren voor angstige kinderen. Voorspelbaarheid werkt daarbij als een anker: vertel wat er gaat gebeuren en ondersteun dit met visuele hulpmiddelen. Benoem emoties expliciet: *"Ik zie dat je schrikt"* of *"Het lijkt alsof dit spannend voor je is."* Door gevoelens te normaliseren: *"Veel kinderen vinden dit spannend"* voelen kinderen zich erkend en minder alleen.

Het boek Kruiemel sluit hier prachtig bij aan. Het verhaal laat herkenbare angstige situaties zien in de vorm van een dierenfabel. Doordat het verhaal over een bang konijntje gaat, kunnen de kinderen er zich gemakkelijk in herkennen, terwijl het dierenfiguurtje tegelijkertijd voldoende verhulling biedt om het onderwerp op een veilige manier bespreekbaar te maken of uit te spelen.

De vaste, voorspelbare opbouw bij elke angstige situatie zorgt voor rust en houvast. Bovendien bevatten de teksten rijmende, kalmerende zinnen en sfeervolle dierenillustraties die kinderen helpen hun eigen gedrag en angsten beter te begrijpen.

Kennismaken met Kruimel

Bekijk samen de voorkant van het boek en vraag:

- *Waar denk je dat dit boek over gaat?*
- *Wat weet jij al over konijnen?*
- *Waar wonen konijnen?*
- *Wat doen konijnen als ze schrikken?*
- *Waar zou een bang konijntje zich veilig voelen?*

Vertel dat het konijntje op de voorkant Kruimel heet en dat het nog maar een klein konijntje is.

Voorlezen

Lees het boek eerst helemaal voor en onderbreek het verhaal niet, behalve om de illustraties te laten zien. Een rustig tempo, herhaling en ritmische versjes zorgen voor ontspanning. Door met een zachte stem en duidelijke intonatie te lezen, ontstaat een veilige sfeer waarin kinderen spanning kunnen loslaten en zich durven te verbinden met het verhaal.

Het is waardevol om in je gezicht en stemgebruik zichtbaar emotie te laten zien en horen. Door verschillende stemmen te gebruiken voor bijvoorbeeld Kruimel, moederkonijn en Toermalijn, geef je de personages kleur en maak je hun gevoelens herkenbaar. Zo leren kinderen niet alleen het verhaal beter te begrijpen, maar ook hoe emoties geuit kunnen worden.

Lees het boek daarna nog eens voor, neem de tijd om over de illustraties te praten, herhaal de helpende zinnen (affirmaties).



Vijf lesactiviteiten

Lesactiviteit 1: Kennismaken met Kruimel

Doel: kinderen herkennen (angstige) emoties en durven ze te benoemen.

Intro: laat de kinderen het plaatje op blz 11 zien en vraag aan de kinderen hoe ze denken dat Kruimel zich voelt.

- *Hoe zie je dat Kruimel bang is? (traan, klein, stil, pijn in buik, trillen, snelle ademhaling, etc.)*
- *Wanneer voel jij je een beetje zoals Kruimel?*
- *Wat maakt jou dan weer rustig?*
- *Wanneer ben jij bibberdebang of sterkerdestoer?*
- *Wat zou jij tegen Kruimel willen zeggen als hij iets spannend vindt?*

Verwerking via rollenspel

Vertel de kinderen dat zij allemaal net doen alsof zij het bange konijntje Kruimel zijn. Vraag hen hoe het konijntje eruitziet wanneer het iets spannends gaat doen en zich *bibberdebang* voelt. Grote ogen? Een trillend neusje? Een traantje? Met zijn pootjes zijn oren of ogen dichthoudend? Een snelle ademhaling? Vertel daarna dat Kruimel zich heel klein probeert te maken, zodat niemand het konijntje kan zien. De kinderen kruipen vervolgens in elkaar, maken zich rond als een bolletje en blijven zo stil zitten als een *bibberdebang* konijntje.

Daarna laat je de kinderen uitspelen dat zij *sterkerdestoer* zijn. Ze staan dan stevig en dapper rechtop! Hoe kijkt die stoere Kruimel dan?

Lesactiviteit 2: Scheidingsangst

Doel: kinderen leren dat afscheid nemen moeilijk kan zijn, maar dat mama en papa altijd weer terugkomen.

Intro: lees het tekstfragment op blz 10.

- *Wie brengt jou meestal naar school of de opvang?*
- *Vind je het spannend als mama of papa weggaat?*
- *Hoe weet je dat ze altijd terugkomen?*
- *Wat helpt jou bij het afscheid nemen?*
- *Wat zou je tegen Kruimel willen zeggen als hij het moeilijk vindt om weg te gaan bij zijn mama?*

Verwerking via rollenspel

Vertel de kinderen dat zij een veilig konijnenhol mogen maken. Gebruik hiervoor open speelmateriaal, zoals kleden en doeken. Wanneer het hol klaar is, kruipen de kinderen erin en spelen ze dat zij konijntjes zijn. Zie bladzijde 30.

Lesactiviteit 3: Angst voor harde geluiden

Doel: kinderen leren dat harde geluiden spannend kunnen zijn, maar dat ze ook voorspelbaar en controleerbaar kunnen zijn.

Intro: lees het tekstfragment over harde geluiden op blz 18.

- *Ben jij weleens geschrokken van een hard geluid?*
- *Wat voel je in je lijf als je schrikt? Laat dit eens zien?*
- *Zijn alle harde geluiden gevaarlijk?*
- *Wat kun je doen als je een hard geluid hoort? (handen op oren, wegstappen of hulp vragen)*
- *Wat zou je tegen Kruimel willen zeggen als het schrikt van een hard geluid?*

Verwerking via rollenspel

Vertel de kinderen dat zij doen alsof dat zij konijntjes zijn en dat hun stoeltje het veilige holletje is. Laat de kinderen zo stil mogelijk spelen in de klas, want dan zijn ze 'veilig'. Wanneer je plots een harde roffel op de handtrommel geeft, moeten alle konijntjes zo snel mogelijk terugrennen naar hun holletje om zich te verstoppen.

Lesactiviteit 4: Angst voor het donker

Doel: angst voor het donker normaliseren en kinderen helpen dit gevoel te uiten.

Intro: lees het tekstfragment over donker op blz 20.

- *Ben jij weleens bang in het donker?*
- *Denk je dat veel kinderen dat wel eens zijn?*
- *Wat kan je helpen om je in het donker veilig te voelen?*
- *Wat zegt Toermalijn tegen Kruimel?*
- *Wat zou jij tegen Kruimel kunnen zeggen die bang is in het donker?*

Verwerking

Zet in het midden van de kring een grote doos neer en leg er een doek overheen zodat niemand kan zien wat erin zit. Vertel de kinderen dat er iets geheims verstopt is. Iets dat ze alleen met hun handen mogen ontdekken. Eén voor één mogen de kinderen hun hand onder het doek steken en voelen wat er in de doos ligt. Is het hard of zacht? Glad of ruw? Groot of klein? Laat ze goed voelen zonder te kijken. Vraag daarna aan de groep hoe het voelt wanneer je niet weet wat je gaat aanraken. Is het spannend omdat je het niet kunt zien? Wat voel je in je lijf als je het spannend vindt?

Lesactiviteit 5: Angst voor vreemde konijntjes (sociale angst)

Doel: kinderen helpen bij contact maken en sociale situaties oefenen.

Intro: lees het tekstfragment over vreemde konijntjes op blz 22.

- *Waarom was Kruimel bang?*
- *Ben jij weleens bang voor iemand/kinderen die je niet kent?*
- *Denk je dat veel kinderen dit wel eens moeilijk vinden?*
- *Wat zou jij doen als er een vreemd konijn/kind naar je toe komt?*
- *Hoe zou je Kruimel kunnen helpen die bang is voor vreemde konijntjes?*

Verwerking via rollenspel

Vertel de kinderen dat Kruimel een nieuw konijntje ontmoet. Wat kan hij dan zeggen? "Mag ik meedoen?", "Zullen we samen spelen?", "Hoi, ik ben Kruimel. Hoe heet jij?". Je kunt dit in de kring uitspelen. Laat twee kinderen (of een kind en jij) de rollen spelen. De rest van de groep kijkt toe en denkt mee.

Speel het verhaal van Kruimel uit in de zandtafel



Materialen voor de verteltafel in de zandtafel

Figuren

Moederkonijn, Kruimel en zijn broertjes en zusjes, vreemde konijntjes en een pauw. Met echte figuurtjes of gebruik de plaatjes in de bijlage.

Inrichting zandtafel

Bos: Stenen, dennenappels, houten schijfjes, takjes, kunstplantjes en mos

Tunnel: kartonnen koker of buis

Holletje: uitgeholde boomstam/steen, zachte lapjes, mos

Speciale effecten

Shaker of rammelaar (voor de harde geluiden)

Opbouw van de verteltafel

Plaats het holletje in een hoek van de zandtafel. Maak het holletje knus met wat mos en een lapje stof. Zet moederkonijn erbij. Dit is de startplek van het verhaal. Maak daarna in de hoek aan de overkant een speelplek voor de broertjes- en zusjeskonijnen. Laat kinderen daarna het bos in richten. Leg er een kartonnen koker of halve buis in. Plaats de vreemde konijntjes erin. Zet de pauw op een verhoogd plekje (houten schijf), alsof hij overzicht heeft en wijze raad geeft.

Hoe begeleid je kleuters bij deze verteltafel?

1. Start met een korte hervertelling

Weten jullie het nog? Gebruik de materialen om het verhaal kort te vertellen. Laat de kinderen: "Ik kàn het, hou vol!" daarbij oefenen en herhaal steeds: "De kleine Kruimel gaat dapper op pad, zonder zijn mama hoe knap is me dat!" Help na de hervertelling met het verdelen van de rollen van Toermalijn en Kruimel. Zeg dan: "Ga maar lekker spelen!"

2. Laat kinderen vrij spelen

Geef kinderen de vrijheid het verhaal/de route/het bos/de obstakels/het einde anders te maken.

3. Bij één op één: speel mee, maar volg het kind

Speel zelf de rol van Toermalijn, het kind speelt Kruimel (of andersom). Je kunt het kind ondersteunen door te verwoorden: geef woorden aan emoties "Kruimel durft niet...", benoem handelingen "Kruimel kijkt eerst even om zich heen..." en verrijk het spel "Misschien kan Toermalijn iets zeggen wat helpt?".

Bijlagen

- De Emotiethermometer:
Groen: Rustig / Veilig
Geel: Een beetje spannend
Oranje: Bang
Rood: Heel bang / Paniek.
- (Gelamineerde) plaatjes voor bij de verteltafel
- Uitbreiding gevoelsvocabulaire

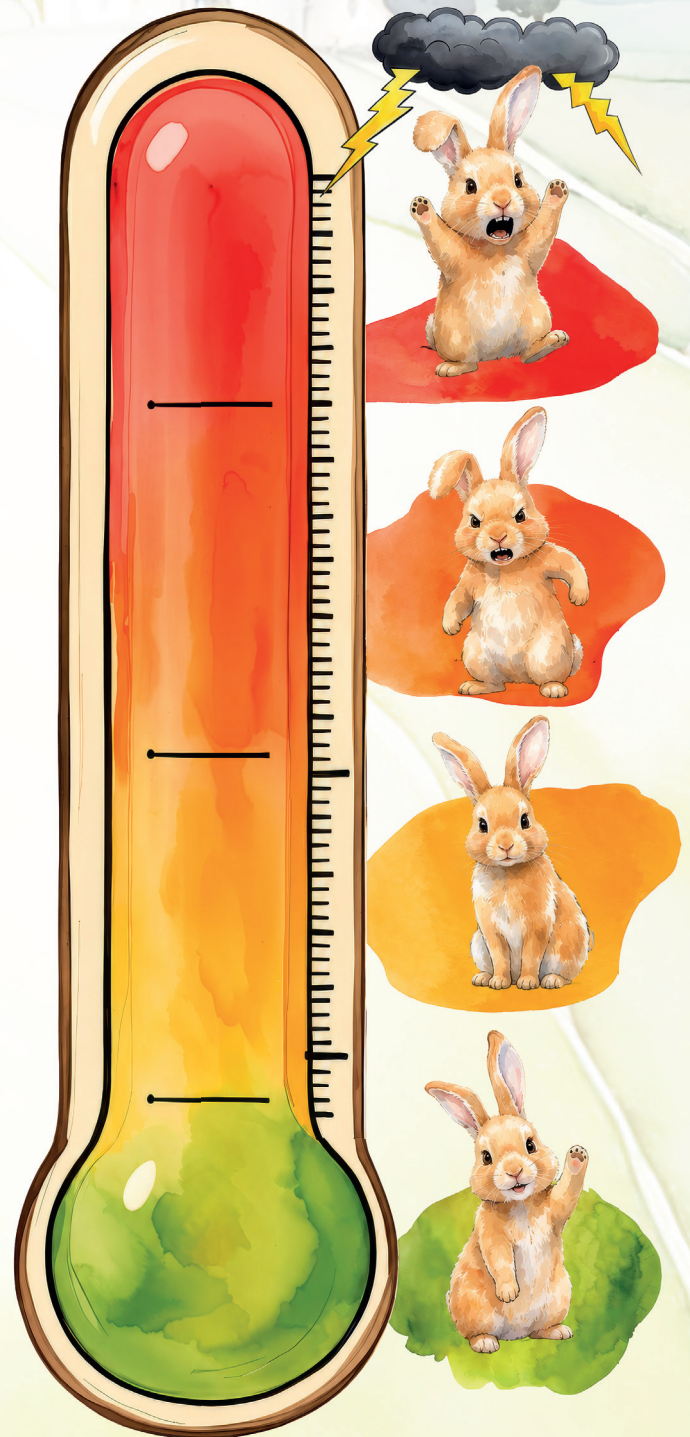
De Emotiethermometer

De emotiethermometer kun je gebruiken als een visueel hulpmiddel om angstige emoties bespreekbaar te maken op een speelse manier.

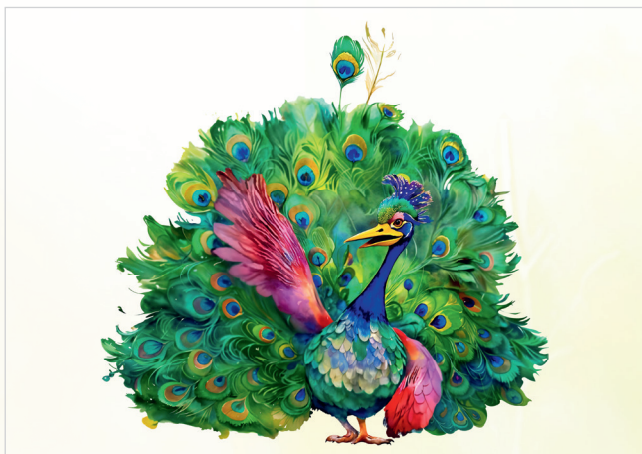
Introduceer de thermometer en leg uit hoe je je kunt voelen: van sterkerdestoer (groen) onderaan tot bibberdebang (rood) bovenaan. Gebruik de thermometer in het verhaal van Kruimel het konijn. Vraag: "Waar staat Kruimel nu?", "Wat helpt het konijntje om weer rustiger te worden?"

Vraag daarna waar het kind zelf staat op de thermometer in dit soort situaties. Draag daartoe concrete momenten aan, bijvoorbeeld "Hoe voelde je je toen papa en mama weggingen?". Als een kind zich hoog plaatst op de thermometer staat, kun je vragen stellen als: "Wat voel je dan in je lijf?", "Wat heb je dan nodig om je weer sterkerdestoer te voelen?".

Koppel hier eventueel regulatiestrategieën aan, bijvoorbeeld de ademhalingsoefening van Kruimel op bladzijde 30.



Plaatjes voor bij verteltafel



Uitbreiding gevoelsvocabulaire

1. Gevoelens (hoe voelt het?)

bang, banger, bangst, schrik, schrikken, geschrokken, zenuwachtig, onrustig, paniek(erig), spannend, bibberig, bibberdebang, durf, durven, moedig, trots, blij, sterk, dapper, rustig, sterkerdestoer.

2. Lichaamssignalen bij angst (wat merk je aan je lijf?)

hart klopt snel, trillen, snel ademen, buikpijn, ogen wijd open.

3. Gedachten (wat denk je?)

"Er gebeurt iets engs", "Ik durf niet", "Het gaat mis", "Ik wil naar mama/papa", "Ik wil weg", "Ik kán het", "Ik durf het", "Van proberen kan ik leren", "Ik kan het zelf", "Ik ben trots".

Deze lesbrief is gemaakt door De Droomvogel, www.droomvogel.nl.

