



**De dolfijnen,
de eenhoorn en
de witte adelaar.**



VERHAAL

De dolfijnen, de eenhoorn en de adelaar

Dit is een leuk verhaal om te leren **speels** en **onbezorgd** te zijn. Om te leren **door te zetten**, en iets te **durven** doen. Om te **onderzoeken** en **afstand te kunnen nemen** van je eigen gevoelens en gedachten of situaties.

De dolfijnen, de eenhoorn en de adelaar

OVER DROMEN, DOEN EN DURVEN

1. Kinderen denken wel eens dat ze iets niet kunnen.
2. Kinderen kunnen soms bang zijn om iets te doen, of om iets te proberen of om iets voor het eerst te doen.
3. Als kinderen iets niet meteen kunnen een eerste keer, denken ze soms dat het nooit meer zal lukken.
4. Als ze iets niet proberen weten ze niet of ze het kunnen.
5. Kinderen leren en oefenen elke dag, soms zonder dat ze het weten.
6. Weet jij bijvoorbeeld nog hoe je hebt leren lopen? Dat duurde best wel lang! En het ging helemaal vanzelf!

Dit verhaal is een *droomreis*.

Ga lekker zitten en begin een beetje te dagdromen. Denk terug aan een moment dat je je heerlijk voelde en zonder zorgen was. Maak je lichaam zacht en kalm door het vriendelijk toe te spreken. Adem goed in en uit en laat de zuurstof door heel je lichaam gaan, als een verfrissend wolkje. Ik vertel het verhaal en jij ziet er de plaatjes bij, of je denkt dat je het beleeft. Je voelt het misschien of hoort en ziet van alles tijdens het luisteren. Sluit je ogen als je wilt, en open je droomoog!

Stel je eens voor! Je kunt doen alsof je op een prachtig strand bent. Je hoort de meeuwen, de golven en je ruikt het zeewater. Je voelt het zachte zand aan je voeten, want je loopt op blote voeten. Je proeft zelfs het zout van de zee op je lippen.

Hmmm, er staat een heerlijke strandstoel. Zo eentje waar je helemaal in weg kunt zakken. Je speelt met je tenen in het zand en voelt even later het lauwe zeewater om je voeten heen spoelen. Het maakt je rustig en kalm. De rust stroomt door heel je lichaam.

Bijna zou je in slaap vallen, maar ineens zie je in de zee stipjes verschijnen. Ze komen dichterbij en je ziet tot je blijdschap dat het dolfijnen zijn! Het zijn echte tuimelaars, ze springen over elkaar heen en spelen met elkaar. Naast je, op het zand, ligt een bal.

Voorzichtig sta je op en loop je verder de zee in. Je voelt de bodem van de zee waar je voeten een beetje in wegzakken en het zachte water dat heerlijk om je heen spoelt. De dolfij-

nen vinden het heerlijk dat je naar ze toekomt. Ze zwemmen om je heen en laten het zelfs toe dat je ze aanraakt. Ze voelen glad en zacht aan en je ziet hoe het water in fijne druppels opspat telkens als ze uit de golven opspringen. De zon met zijn licht zorgt voor regenboogkleuren in elk druppeltje. Je speelt een poosje met de dolfijnen. Het voelt erg prettig, je schatert om de malle capriolen die de dolfijnen maken. Ze gooien met hun neus de bal over en weer en zorgen ervoor dat je mee kunt doen met het spel door ook jou de bal toe te werpen. Telkens als ze uit het water springen, zie je dat het water heel makkelijk van ze afglijdt, geen druppeltje blijft hangen. Je kunt je daardoor goed voorstellen dat ook jij zo door de zee van energie kunt gaan, soepeltjes, speels en met humor, en dat niets aan je blijft kleven!

Ze kwetteren en tetteren dat het een lieve lust is. Jullie hebben een geweldige tijd. Eerlijk gezegd heb je geen idee hoe lang je zo speelt. Als iets leuk is, ben je goed gefocust en verlies je de tijd makkelijk uit het oog. Je let niet op je omgeving maar bent alleen bezig met wat je doet. Maar nu kun je je ook voorstellen dat je dit kunt ervaren als je iets moet doen dat je lastiger vindt, dat je na afloop beseft dat de tijd sneller is gegaan dan je dacht, en dat iets achter de rug is voor je het weet! Het helpt je om voortaan aan de dolfijnen te denken, zodat je je kunt



concentreren op je werk, zonder afleiding van alle prikkels van bijvoorbeeld in de klas of thuis, wanneer je bezig bent je huiswerk te doen.

Het is tijd om weer afscheid te nemen. Het was dol fijn om met de tuimelaars in de zee te spelen. Ze draaien nog een keer een rondje om je heen, blazen het zeewater in kleine fonteintjes jouw richting in en verdwijnen dan weer al zwemmend en spelend richting de horizon.

Je bent weer op het strand en gaat zitten nagenieten in de strandstoel. Je lichaam voelt verkwikt en ontspannen. Je droomt nog een beetje weg.

Ineens hoor je iets: het geluid van hoeven op het zachte zand. Als je opkijkt zie je een witte eenhoorn jouw kant op galopperen. Op zijn rug draagt hij een prachtig zadel. Vlak voor je, net op tijd, houdt hij zijn pas in. Op koninklijke wijze buigt hij het hoofd, zakt licht door zijn voorbenen, schraapt kort over het zand en nodigt je uit om op zijn rug te klimmen. Je zet een voet in een stijgbeugel en klimt licht en lenig op zijn rug. Zijn prachtige manen lijken wel van gesponnen zijde, ze zijn superzacht en lang genoeg om je stevig aan vast te houden.

Eerst gaat hij stapvoets langs de zee. Je voelt de zon licht en prettig tintelen op je huid, en een aangename zeebries strijkt langs je wangen.

Dan gaat de eenhoorn over in galop. Jullie vliegen bijna over het zand. De eenhoorn is zeker van zichzelf, wendbaar en vol vertrouwen wat hij op zijn pad aantreft. Als het nodig is springt hij op-

zij, hij ontwijkt hobbels en gaten in het zand en hij springt met gemak over lage duinen.



Jullie maken een geweldige tocht en je kunt je nu goed voorstellen dat ook jij lenig en wendbaar bent als je lastige problemen moet aanpakken. Dat je net als de eenhoorn vol vertrouwen bent over wat er op je pad komt. Dat je in beweging komt, ook als je eens geen zin hebt, omdat je weet dat je naderhand blij zult zijn dat je begonnen bent en iets af hebt gemaakt. En natuurlijk ook dat je hobbels en gaten met vertrouwen neemt. Dan is het weer tijd om afscheid te nemen. Je vindt het misschien jammer, want je hebt genoten van deze tocht. Maar je zult altijd kunnen terugdenken aan hoe het voelde terwijl je op de rug van de eenhoorn zat en zijn kracht voelde en dat je zijn volledige vertrouwen kreeg.

Hij zet je weer af op het strand, bij de stoel. Nog een keer kijkt hij achterom en buigt hij zijn hoofd voor je.

Je gaat weer zitten en droomt even verder over deze geweldige tocht.

Totdat.... je het geklapwiek van vleugels hoort.

Je opent je ogen en ziet een grote witte adelaar boven je majestueus tegen de hemelsblauwe lucht afgetekend. Langzaam

draait hij rondjes, hij zwenkt met gemak van links naar rechts, vliegt over de zee en weer terug en komt steeds dichterbij. Hij heeft je al een tijdje in het vizier en verliest je niet uit het oog. Hij heeft een plan met jou. En voor je het weet daalt hij, steeds dieper en dieper richting het strand en hij zweeft kalm en krachtig naar je toe om vlak voor je te landen. Hij is zeer geconcentreerd naar je aan het kijken. Zijn ogen zijn scherp en helder, alles heeft hij in de gaten. Geen detail gaat voor hem verloren.

Hij stapt naar je toe en nodigt je uit, met een knik van zijn prachtige kop, om op zijn rug te klimmen. Nooit eerder had je deze ervaring: hoe je opstijgt en hoog boven het land vliegt op de termiek van de warme lucht. Je voelt het in je lichaam, in je hart en buik. Het gevoel is niet makkelijk uit te leggen, het is echter heel fijn. Het is geweldig om te zweven! Je ruikt de geur van de zee, van de adelaar en de zon en het strand. Je hart springt open.

Je zweeft en zweeft en voelt je veilig en wel op de rug van deze prachtige adelaar. Met zijn scherpe blik zoekt hij naar de mooiste plekjes. Hij toont je de zee, het land, de bossen en de heuvels. Je ziet herten en konijnen, vogels en vlinders, juist omdat je afstand kunt nemen. Ineens vallen ze je op. Verder weg zie je de dolfijnen in de golven tuimelen. Witte wolken drijven door de hemelsblauwe lucht. Op het land krijg je de eenhoorn in het vizier, galopperend langs bossen, duinen en vennen vol helder water. Als je nu naar beneden kijkt zie je hoe klein alles lijkt nu jij zo hoog vliegt. En hoe mooi de aarde en de natuur zijn!

Nu kun je je voorstellen dat je soms afstand kunt nemen van allerlei details als je een probleem moet oplossen. Of wanneer je

je overprikkeld voelt door alles wat er in je omgeving gebeurt. Je weet nu dat je vanaf een hogere plek kunt kijken naar wat je aan het doen bent en naar wat er om je heen gebeurt. En dat je dan een heel nieuw gevoel kunt krijgen over wat je doet.



Als je afstand neemt kun je jezelf bijsturen, gevoelens minder heftig ervaren, of checken of het wel klopt wat je denkt over iets of iemand of een situatie.

Of het klopt wat jij denkt wat *anderen* over jou denken. Als je afstand neemt kun je dat immers beter onderzoeken.

En ook nu is het weer tijd om afscheid te nemen. Dit keer van de witte adelaar. Hij daalt en daalt, voorzichtig landt hij weer op het strand, bij de strandstoel die uitnodigend daar staat. Je hoort de golven weer af- en aanrollen, de meeuwen kriesen en je ruikt het zeewater. De zon schijnt aangenaam op je huid.

De adelaar buigt zijn kop, en kijkt je nog een keer aan met zijn scherpe ogen. Dan stijgt hij weer op, steeds verder weg vliegt hij van je weg, totdat hij een stipje in de lucht is geworden.

Je gaat zitten op de strandstoel. De zee is wat dichterbij gekomen en je voelt het aangename water om je voeten heenspoelen als de golven jou bereiken.

De dolfijnen leerden je speels te zijn en wendbaar. Ze hebben je laten zien hoe je door de zee van energie kunt gaan zonder dat iets aan je blijft kleven.

De eenhoorn heeft je getoond dat je krachtig en snel kunt zijn, doortastend in situaties en dat doorzetten loont. Stel je voor dat je kunt doen alsof je over een probleem heen springt!

De adelaar leerde je afstand te nemen van situaties of van je eigen gevoelens en gedachten, zodat je kunt checken of iets klopt of niet. Alsof je boven iets uitstijgt.

Je hebt een geweldige droomreis gemaakt, en je zult merken dat wanneer je nu je ogen opendoet, je je verkwikt en prettig zult voelen. Je hoofd zal kalm en helder zijn, je lichaam ontspannen en uitgerust.

Geschreven voor Platform Sensikids, vrij naar een verhaal van Cladder©.

©Sylvia van Zoeren/Praktijk Wijze Ouders

www.sensikids.nl

www.sensikidsopleidingen.nl

Handige gedachte

Oké! Ik vraag om hulp, want als ik weet wat ik precies moet doen lukt het vast heel goed!

Oké! Ik vraag zelf aan iemand om samen te spelen. En als niemand tijd heeft, ga ik zelf iets leuks verzinnen!

Oké! Ook al is het nieuw en weet ik niet precies hoe het zal zijn, ik ga gewoon/ ik begin gewoon. Wie weet hoe leuk het is!

Oké! Ook al weet ik niet zeker of ik het af krijg, ik doe mijn best, en werk rustig door. Dan lukt het vast wel!

Oké! Van fouten leer ik. De volgende keer weet ik dit vast en zeker wel! Papa en mama weten dit ook!

Oké! Iedereen maakt wel eens een fout, ik zeg gewoon dat ik het antwoord eventjes niet weet!



Wil jij ook sensikidscoach worden?

Training, coaching & advies van (hoog)sensitieve, prikkelgevoelige kinderen en hun ouders.



www.sensikids.nl

