

INHOUD

1. Ada en Ashwin en de uitdaging	8
Over uitdagingen aangaan, aandachtig luisteren, leiderschap en zorg dragen voor elkaar	
2. Sushi de struisvogel krijgt zelfvertrouwen	19
Over vrienden maken, plagen en pesten, afspraken en regels en in jezelf geloven	
3. Sol de Mol komt uit zijn veilige holletje	38
Over eenzaamheid, emoties, rouw, een veilig plekje, vertrouwen en verantwoordelijkheid	
4. Kami de Kolibrie is oké zoals hij is	49
Over heel beweeglijk zijn, concentratie, dagdromen, lachen en jezelf blijven	
5. Door weer en wind, in een vreemd land	60
Over wennen aan andere gewoontes en elkaar helpen in nood	
6. Sjumpie de aap wil minder piekeren	66
Over faalangst en sociale angst, pesten, niet perfect zijn, je kwetsbaar opstellen, leerproblemen en piekeren	
7. De hyena's: samen vechten voor veiligheid	78
Over stress, vechten, vluchten en bevriezen, samenwerken, ontspannen en jezelf ontdekken	
8. Istzo de vis wil uit zijn wereld breken	89
Over nieuwsgierigheid, leergierigheid en oplossingen zoeken	
9. Mevrouw Nylon houdt niet van veranderingen	95
Over tegenovergestelden, leven in je eigen wereldje, goede gewoontes, vasthouden aan oude gewoontes, veranderingen en jezelf zijn	
10. Durft mevrouw Nylon haar vertrouwde pad te verlaten?	109
Over veranderingen en oplossingen bedenken	
11. Kan een mop de vriendschap doen wankelen?	116
Over misverstanden, boos worden en elkaar begrijpen	
12. Een belangrijke ontmoeting aan de Wondere Ommesprong	125
Over doen, denken en voelen, je beurt afwachten	
13. Is de opdracht van de Wijze Ode onmogelijk?	129
Over ontmoedigd zijn, doorzetten, creatief denken en oplossingen zoeken	
14. Samen naar hoge toppen	133
Over creatief denken, talenten, angsten overwinnen, grenzen verleggen en samenwerken	
15. Onverwachte hulp vanuit de diepte	140
Over volhouden, romantiek onder de grond en samen sterk staan	
16. Het magische juweel van de Wondere Ommesprong	146
Over de Wondere Ommesprong, keuzes maken, talenten inzetten en meer jezelf zijn	
17. Wie wordt de nieuwe leider?	159
Over teamspirit, camouflagegedrag, sorry zeggen en loslaten, feesten en genieten	



1. Ada en Ashwin en de uitdaging

Over uitdagingen aangaan, aandachtig luisteren,
leiderschap en zorg dragen voor elkaar

Aandachtig luisteren naar een avontuurlijke opdracht

Het is een warme zomeravond. De paardjes Ada en Ashwin galopperen vrolijk over de uitgestrekte graslanden. Plots horen ze hun moeder roepen. “Ada...! Ashwin...!” De tweeling huppelt nieuwsgierig naar haar toe.

De trotse, zwarte **merrie** spreekt haar kinderen ernstig toe. “Met hart en ziel heb ik jaar na jaar mijn kudde geleid, steeds veilig, soms door heel gevaarlijke streken. Ik luisterde naar de zorgen

van de paarden. We zochten samen naar oplossingen. Ik heb altijd **rechtvaardig** gehandeld. Ik heb graag voor onze kudde gezorgd ...” Ze slikt even. “Maar eerlijk gezegd, ik word een dagje ouder. Ik kan niet eeuwig aan het hoofd van de kudde blijven staan. De kudde heeft nood aan een jonge leider met frisse ideeën.”

“Ja, ja, mama, ik hoor het al aankomen”, zegt Ashwin geërgerd. “We zijn dan wel een tweeling, maar Ada is de oudste en bovendien is ze een merrie. Zeg dan toch gewoon dat zij de leider wordt! Zo gaat dat toch bij paarden!”

“Niet zo snel, Ashwin. Bij ons paarden is het inderdaad de **gewoonte** dat de merrie de leider is, maar niet altijd. Ik wil het beste voor de kudde. Jullie maken allebei kans. Jullie hebben beiden heel veel talenten en mooie **eigenschappen**. Maar jullie zijn ook nog jong en onervaren. Het is geen gemakkelijke keuze. Jullie zijn heel verschillend en hebben nog veel te leren. Daarom stuur ik jullie op ontdekkingsstocht, de wijde wereld in.”

“Mogen we op reis?” Ada lacht enthousiast. “Waar gaan we naartoe? Wat moeten we doen?”

“Fijn dat je er zoveel zin in hebt”, knikt de merrie. “Luister goed.” De twee paardjes zwijgen, spitsen de oren en luisteren aandachtig.

MIJN NIEUWE WOORDEN

MERRIE: vrouwelijk paard; een mannelijk paard is een hengst.

RECHTVAARDIG: eerlijk, juist en correct beslist.

GEWOONTE: iets wat je gewoon bent zo te doen, iets wat je altijd zo doet en vanzelfsprekend is. Bijvoorbeeld: eten met bestek, hallo zeggen, je tanden poetsen ...

EIGENSCHAPPEN: karaktertrek, iets dat eigen aan je is, iets zoals jij bent. Bijvoorbeeld: geduldig, betrouwbaar.

GEVOEL: enthousiast.



ANKERPUNTJE: SPITS JE OREN: MONDJES TOE, OORTJES OPEN EN LUISTER MET AANDACHT

De twee paardjes zwijgen, spitsen de oren en luisteren aandachtig.



DENKER

Wanneer spits jij je oortjes? Wanneer luister jij aandachtig? Ook tijdens onze reis met de twee paardjes kan je de oren spitsen. Zo kan je samen met de paardjes heel wat nieuwe dingen ontdekken. Soms staan de paardjes voor een raadsel, een opdracht die ze moeten oplossen. Misschien weet jij wel raad en kan je hen helpen? Dat kan je doen door samen met de paardjes eerst goed te luisteren of te lezen wat de opdracht is!



VOELER

Hoe voel jij je als je de opdracht goed begrepen hebt en het je lukt om ze tot een goed einde te brengen?
Bijvoorbeeld: een huistaak, de regels van een spelletje, de regels van een hobby ...



DOENER

- Maak een aandachtsteken met je hand: breng je middelvinger en ringvinger tegen je duim en strek tegelijkertijd je wijsvinger en pink. Je ziet nu het hoofd van een paardje met gespitse oren en het mondje dicht. Steek nu je hand met dit teken in de lucht om de aandacht van de anderen te vragen. Wanneer de anderen jouw vraag zien, steken ze ook hun hand met dit symbool in de lucht en maken het stil om zo aandachtig te kunnen luisteren.
- Schimmenspel: maak nu ook met je andere hand een paardje. Ga tussen een lichtbron (zon, lamp) en de muur staan. Maak je figuurtje groter of kleiner door dichterbij of verder van de lichtbron te staan. Laat de paardjes nu maar babbelen met elkaar. Kan je ook andere diertjes of figuurtjes maken? Wat vertellen ze elkaar? Wat wil jij hen vertellen? Teken, knutsel of schrijf erover.
- Kies een nieuw spelletje om samen met je babbelmaatje te spelen. Luister goed naar de opdracht. Hoe verloopt het spel?





De uitdaging

“Dit is jullie opdracht”, zegt de merrie. “Ga op zoek naar de Wijze Ode. Ze is een heel slimme pelikaan. Ze woont aan de bron van de Wondere Ommesprong. Daar aan de bron schitterde ooit een prachtig juweel. In dat sieraad waren drie krachten gebundeld: die van de denker, de voeler en de doener. Hun fijne samenwerking zorgde ervoor dat iedereen **veerkrachtig** door het leven kon gaan. Helaas heeft een jaloerse en boze tovenaer het juweel gebroken en elk deel op een andere plek verstopt. Daardoor zijn de drie delen gescheiden. De Wijze Ode zoekt hulp om die drie delen weer samen te krijgen. Wie erin slaagt de Wijze Ode te vinden en de drie delen weer samen te brengen, wordt de leider.”

Zorg dragen voor elkaar

“Tijdens deze tocht kan je al je talenten en goede eigenschappen inzetten. Als tweeling kunnen jullie zorg dragen voor elkaar. Want vergeet niet: de leider zal respect en steun van de ander nodig hebben. Ik wens jullie veel succes.”

MIJN NIEUWE WOORDEN

VEERKRACHTIG: weerbaar; als er iets moeilijks in je leven komt, kan je daarmee leren omgaan en manieren zoeken om je goed in je vel te blijven voelen.

UITDAGING: je moet iets doen wat je nog nooit eerder gedaan hebt. Het Engelse woord ken je vast ook: challenge.

GEVOELENS: boos, jaloers, respect.



ANKERPUNTJE: BUNDEL JE DRIE KRACHTEN

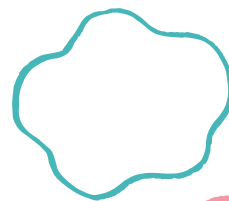
Ada en Ashwin gaan op zoek naar het juweel met de drie krachten.



DOENER

Teken de drie krachten. Je kan bijvoorbeeld het volgende tekenen: een (denk)wolk, een hartje en een hand (leg je hand op een blad en ga er met een potlood rond). Teken de drie krachten groot genoeg zodat je er nadien woordjes in kan schrijven. Knip ze uit en bewaar ze in je pluk-je-dagboekje.

Schrijf in je wolk voorbeelden van wat je allemaal kan denken. Schrijf in het hart voorbeelden van wat je allemaal kan voelen. Schrijf in jouw getekende hand voorbeelden van wat je allemaal kan doen.



ANKERPUNTJE: DURF UITDAGINGEN AAN TE GAAN



DENKER

- Waarom stuurt de merrie de tweeling de wijde wereld in? Vind je dat een uitdaging? Waarom wel of niet?
- Moet je alle uitdagingen aangaan? Welke wel? Welke niet?
- Wat zijn jouw uitdagingen? Noteer ze hier:

.....

.....

.....

- Hoe reageer jij op jouw uitdagingen? Kies uit:
 - Je kan zeggen dat je dat niet wilt doen. Gevolg? Als je het niet probeert, zal je nooit weten of het je zou lukken.
 - Je kan de uitdagingen aangaan en oplossingen zoeken of hulp vragen tot het je wel lukt.
 - Of ...
- Lukt een uitdaging altijd meteen?
- Moeten alle uitdagingen lukken?
- Kan het zijn dat je in sommige dingen ook minder goed bent? Wat kan je dan doen?
- Eerst liep het misschien wat moeilijk, maar uiteindelijk lukte het je. Hoe voelt dat?



VOELER

- Hoe voelen Ada en Ashwin zich bij de opdracht die ze van hun mama kregen?
- Hoe voelde jij je wanneer je voor de eerste keer iets nieuws deed dat toch wel een uitdaging was om te doen (bijvoorbeeld: de eerste schooldag, hobby, kampje ...)?
- Schrijf het in je hartje.
- Tijdens het verhaal komen we nog heel wat emoties tegen. Stonden die nog niet in je hartje? Schrijf de nieuwe erbij.



DOENER

- Daag jezelf elke week uit voor iets wat je nog nooit eerder gedaan hebt en noteer het in je pluk-je-dagboekje. Bijvoorbeeld: iets proeven wat je nog nooit geproefd hebt, iets knutselen, een puzzel oplossen, een uitdaging die je aangaat met je vriendjes, mama of papa ... Schrijf er ook bij hoe het voor jou was om te doen.
- Hier alvast een eerste opdracht: reis mee met de paardjes op zoek naar de Wondere Ommesprong en los samen met hen het raadsel van de drie krachten op.



ANKERPUNTJE: ZORG DRAGEN VOOR ELKAAR



DENKER

- Hoe doe je dat, zorg dragen voor elkaar? Elkaar respecteren en vriendelijk met elkaar omgaan, er zijn voor elkaar. Geef enkele voorbeelden.
- Waarvoor kan je nog zorg dragen? Bijvoorbeeld: dieren, planten, je spulletjes, spulletjes van iemand anders ... Noem er zelf ook enkele.



DOENER

Neem een groot blad papier en teken jezelf erop (dat mag ook een schets van jezelf zijn, of in woorden).

- Waar op het blad plaats jij jezelf?
- Wie draagt er zorg voor jou? Hoe merk je dat? Hoe voelt dat? Vertel erover.
- Teken die mens(en) bij je op je blad. Waar plaats je ze?
- Draag jij zorg voor iemand? Wat doe je dan? Hoe voelt dat? Vertel erover.
- Teken die mens(en) bij je op je blad. Waar plaats je ze?
- Zijn er nog andere mensen belangrijk om op dit blad te tekenen? Waarom?

- Geef ze een plaatsje op je blad en teken ze erbij.
- Draag je zorg voor dieren? Wat doe je dan? Hoe voelt dat? Vertel erover.
- Geef de dieren ook een plaats op je blad.

VARIANT: als je niet zo graag tekent, kan je dit spelletje ook met speelgoeddiertjes of poppetjes doen.

- Kies uit de poppetjes jouw figuren (ouders, familie, vrienden, school ...).
- Zeg bij elke mens waarom je juist dit poppetje koos.
- Plaats nu je poppetjes op de grond of op de tafel. Wie zet je waar? Doe de bovenstaande oefening. Staan alle mensen en dieren op de juiste plaats?
- Zijn er poppetjes die je liever ergens anders zou willen zetten? Wie zou je liever waar zetten? Waarom? Wat kan je zelf doen om die mensen op de gewenste plaats te zetten?
- Is er ook een dier dat je erbij zou willen zetten? Waar zou je die dan zetten en waarom?
- Neem nu een foto. Zo heb je ook een herinnering aan deze oefening en de mensen die zorg voor je dragen.



DOENER: Tuinlandschap in miniatuur: zorg dragen voor plantjes.

Hiervoor heb je het volgende nodig:

- een ondiepe plastic bak die groot genoeg is voor een minituintje; het kan ook in een ondiepe kartonnen doos die je goed in plastic folie wikkelt
- grond (teelaarde)
- zaadjes (bijvoorbeeld: van kruiden of groenten)
- keitjes, zand, takjes
- plastic folie
- ...

Nu ga je aan de slag:

- Vul je bak met aarde. Verdeel het landschap in vakken door er weggetjes in te maken met zand of keitjes. Maak hekjes met je takjes. Leg de plastic folie in de vorm van een riviertje dat door je landschap slingert.
- Strooi in elk vakje je zaadjes en bedek ze met een klein laagje grond. Overgiet ze voorzichtig met wat water.
- Laat het af en toe maar eens regenen. Kijk elke dag of je plantjes water nodig hebben en begiet ze met een beetje water als dat nodig is. Bewonder hoe goed je plantjes groeien en hoe mooi je tuintje wordt.
- Wanneer je plantjes te groot worden voor je tuintje, kan je ze misschien bij jou in de tuin of in een potje verplanten. Wie kan je daarbij helpen?
- Hoe voelt het om zorg te dragen?

Ik weet wel hoe of wat een leider moet zijn

Wanneer hun mama ver genoeg weg is, buldert Ashwin: “Wat een gedoe! Ik wil gerust op zoek naar de Wijze Ode en dat mysterie van het juweel van de Wondere Ommesprong oplossen. Moeten we op tocht gaan om te weten wie de leider mag zijn? Ik weet zo ook wel hoe of wat een leider moet zijn.” Ashwin maakt zich groot en gaat verder: “Een leider is iemand die **machtig** is. Iemand die **gezag** uitstraalt en voor wie je bang bent. Een leider is iemand die **gehoorzaamheid afdwingt** en regels oplegt. Alleen dan is er orde in de kudde en alleen dan staan we sterk tegen vijanden. Zo iemand ben ik! Je hebt mama gehoord, jij wordt niet zomaar de leider omdat je een merrie bent! Ik krijg ook een eerlijke kans. Ik ben voor niemand bang! Ik ben een geboren leider. Dat ze maar oppassen! Haha, Adaatje, jij bent veel te braaf om een leider te zijn. Deze wedstrijd ga ik makkelijk van je winnen.”

“Howowowow, Ashwin! Ik dacht het niet!” Ada **briest** door haar neusgaten. “Een goede leider kan luisteren en duidelijke afspraken maken. Zij leeft onder en mét haar volk. Ze moedigt haar paarden aan om in liefde met elkaar samen te leven en begrip voor elkaar te hebben. Een goede leider leeft in **harmonie** met haar kudde en met de wereld om haar heen. Zo kan de kudde in vrede samenleven met andere dieren en met de natuur. Daarom ben ik blij met deze opdracht. Ik wil de wereld ontdekken en het mysterie van het juweel oplossen!”

“Mooi gezegd, Adaatje, maar daar kom je niet ver mee.” Ashwin lacht vol zelfvertrouwen. “Ik word de leider. Ik ben nu eenmaal de sterkste. Wie wint er altijd als wij vechten? Ik win zelfs van de stoere Naban. Weet je nog, toen hij een oogje op mijn liefje Sterre had? Wow, wat was me dat een gevecht! Hij zal het voortaan wel laten. De toekomstige leider: tadaaa, die staat dus voor je.”



“Wees daar maar niet te zeker van, Aswhin”, reageert Ada zelfzeker. “Kom, laat ons de uitdaging aangaan. We zien dan wel wie gelijk heeft!”

“Goed, zusje. Morgen vertrekken we samen op pad. Op zoek naar de Wondere Ommesprong!” **hinnikt** Ashwin enthousiast.

MIJN NIEUWE WOORDEN

MACHTIG: veel invloed hebben, iemand die de macht heeft om te dwingen dat anderen naar hem/haar luisteren, soms ook vanuit angst of gewoon omdat dat zo is.

GEZAG: iemand naar wie anderen opkijken en willen luisteren. Wie heeft volgens jou veel autoriteit/gezag? Geef een voorbeeld (bijvoorbeeld: politie, directeur).

GEHOORZAAMHEID AFDWINGEN: zorgen dat je luistert en de regels ook echt volgt.

BRIESEN: hevig en met lawaai uitademen. Kan je dat eens voordoen?

HARMONIE: in evenwicht, in rust/geluk.

HINNIKEN: het geluid van een paard. Kan je dat geluid eens maken?

GEVOEL: zelfvertrouwen: geloven in jezelf, weten dat je het kan.



ANKERPUNTJE:

EEN GOEDE LEIDER LEEFT IN VREDE EN VRIENDSCHAP MET DE GROEP EN DE WERELD OM ZICH HEEN



DENKER: WAT WORDT HIERMEE BEDOELD, DENK JE?

De paardjes hebben elk hun eigen idee over wat goed leiderschap is. Wat vindt Ada? Hoe denkt Ashwin erover? En de merrie? Noteer het in je pluk-je-dagboekje.

MERRIE

luisteren naar je volk
samen oplossingen zoeken

ASHWIN

macht
gezag uitstralen

ADA

luisteren naar je volk
leven met je volk

TIJDENS DE REIS (VERDER AANVULLEN ONDERWEG)

- Wat verwacht jij van een goede leider?
- Moet er altijd een leider in de groep zijn?
- Vind je dat iedereen een leider kan/moet zijn?
- Welke plaats neem jij liefst in in de groep?
 - leider
 - volger bij leider
 - apart in een klein groepje
 - liefst alleen
 - ...
- Welk type ben jij in de groep?
 - uitbundig
 - stil
 - teruggetrokken
 - bemiddelaar
 - dromer
 - grapjas
 - professor
 - ...



DENKER:

WIE WORDT DE LEIDER VAN DE KUDDE, ADA OF ASHWIN?

Verzamel tijdens het verhaal, individueel of in groep, zoveel mogelijk tips die je doen vermoeden wie de leider zal worden. Maak na elk hoofdstuk een keuze. Leg uit waarom je dat denkt. Ben je onderweg van mening veranderd of blijf je bij je eerste keuze? Waarom? Leg uit.

- Individueel: Noteer de tips na elk hoofdstuk in het rooster 'leiderschapstalenten' achteraan in dit boek of op een blaadje.
- In groep: Stellingenspel: diegenen die denken dat het Ada zal worden, gaan links staan; zij die denken dat het Ashwin zal zijn, gaan rechts staan.



DOENER

Speel met een aantal vriendjes of familie dirigentje. Om beurten gaat iemand van de groep naar buiten. Hij of zij wordt de detective. De groep kiest een dirigent. Dat is de leider die de actie of het ritme van de groep bepaalt en regelmatig verandert. De dirigent begint een bepaald ritme te klappen of te stampen, de hele groep doet mee. De detective wordt binnengeropen en moet de dirigent zoeken. Wanneer de detective niet kijkt, verandert de dirigent het ritme, de groep volgt. Lukt het de detective om de dirigent te vinden?



VOELER:

Vertel: hoe voelt dat, leider zijn? Vond je het leuk? Wat vond je moeilijk of gemakkelijk?



ANKERPUNTJE: WEES LEIDER VAN JE EIGEN LEVEN



DENKER

Niet iedereen hoeft zich te ontpoppen tot de leider van een groep. Iedereen kan wél leider zijn van zijn eigen leven. Wat bedoelen ze daarmee, denk je?

Jouw antwoord²:

Geef enkele voorbeelden (bijvoorbeeld: beslissen om een hobby te doen, beslissen om te leren of niet te leren, beslissen om te roepen of rustig te blijven ...).

Dit boekje kan je helpen een goede leider van je eigen leven te zijn.



DOENER

Zoek elke dag mooie momenten waarop je leider van je eigen leven bent. Momenten waarop je beslissingen neemt die jouw eigen keuze zijn. Beslissingen waarvan je tevreden bent dat je die keuze gemaakt hebt omdat ze je sterker in het leven laten staan en je vooruit helpen.



VOELER

Hoe voel je je daarbij? Noteer of teken het in je pluk-je-dagboekje.