

## Een woordje bij het verhaal

Enkele jaren geleden moest ik mijn klas achterlaten en verplicht thuis blijven. De oorzaak hiervoor was een burn-out. Na **jaren over mijn grenzen gaan**, was het zo ver... Niet dat ik zelf vond dat ik 'echt' niet meer kon gaan werken, maar mijn huisarts was duidelijk. In het begin beschouwde ik mijn **burn-out** als iets negatief dat mijn overkwam. Na veel gesprekken, zelfonderzoek, lezen van boeken, beluisteren van podcasts,... en enorm veel rusten, bekijk ik het nu helemaal anders.

Door mijn **perfectionisme & hooggevoeligheid** had ik mijn lichaam helemaal opgebruikt. Niet attent van iemand die altijd lief wil zijn voor anderen. Ik had duizenden waarschuwingen gekregen van mijn lichaam, maar die had ik al sinds mijn kindertijd leren negeren en naast mij neerleggen. Het werd tijd om hier toch eens naar te luisteren.

Een burn-out, goed en wel, maar hoe leg je dit nu uit aan je kind. Met dit boekje wil ik je een houvast geven. Toen ik een voorloper van dit boek aan mijn zoon voorlas, herkende hij mij onmiddellijk in het treintje. Hierdoor kreeg hij een beter beeld van wat er in mij omging.



In deze snel draaiende maatschappij is het **niet voor iedereen even simpel om het tempo te volgen**. Sommigen hebben het moeilijker om de struikelblokken van deze tijd te ontwijken dan anderen. Met dit boek wil ik kinderen ook een beetje wapenen tegen de valkuilen die misschien op hun pad kunnen komen. **Vanaf 5-jarige leeftijd** kunnen ze hier al flink over meepraten en hun mening vormen. Sommige kinderen zelfs al vroeger, anderen zijn hier misschien pas later klaar voor.

Het is interessant om de antwoorden te horen op de vragen die worden gesteld. Het is niet de bedoeling om hun antwoorden te gaan veroordelen! Het kind moet zich veilig voelen. Als je in je klas, praktijk of gewoon thuis, verschillende antwoorden krijgt, is het natuurlijk heel erg interessant om hier verder op in te gaan. Benadruk af en toe dat er **geen foute antwoorden** zijn. Het gaat hier om gevoelens.

Als je dit boek thuis leest, doe je dat op **een gezellige plaats**, waar je niet onmiddellijk gestoord kan worden. Vindt je dat de antwoorden wat te beknopt zijn? Wil je nog wat verder doorvragen? Doe dit zeker! Maak van het antwoord van je kind een vraagzin.

Vb Je kind: "Dat vind ik niet!" Jouw antwoord:" Oh, vind jij dat niet?..." Laat dit volgen door een stiltemoment. Geef je kind de tijd om even na te denken over zijn/haar antwoord.

Er zijn zoveel dingen die je jezelf als kind al oplegt, gewoon om anderen blij te maken. En ja hoor, we imiteren ook onze 'grote voorbeelden'. **Faalangst komt steeds vroeger tot uiting**, zelfs al in de kleuterschool! Hoe fijn zou het zijn als onze kinderen daar op jonge leeftijd al eens bij stilstaan! Mogen ze dan nooit meer iets doen voor anderen? Natuurlijk wel! Maar dan wel zonder zichzelf uit het oog te verliezen!

Als ze dan later misschien in deze situatie terecht komen, kunnen ze door dit boek wat kritischer reageren. Uiteraard heeft iedereen zijn eigenheid, maar hier even bij stilstaan, kan zeker geen kwaad!

*Meer info over hoogsensitiviteit, overprikkeling, burn-ouren vele interessante bronnen, podcasts, boeken, ... kan je vinden op mijn website [www.snoetjesvolsproetjes.com](http://www.snoetjesvolsproetjes.com) of scan de qr-code.*



[mijn website](http://www.snoetjesvolsproetjes.com)



[rechtstreekse info over dit boek](#)

*Achteraan vind je interessante tips & tricks voor je kind, die het kan toepassen bij overprikkeling.*

*Leuke, uitgewerkte oefeningen om nog verder te werken aan het tot rust komen en een positieve mindset te creëren vind je in het werkboek.*

## Tips bij het voorlezen van en het werken met dit prenten-, babbel-, en weetjesboek

**Lees het boek misschien eerst zelf al een keertje door.** Zo weet je al waar je de klemtoon op wil leggen. En of je jezelf hier wel in herkent. Er staan naast elke tekening verschillende vraagjes onder het verhaal. Sommige kinderen geven een voorkeur om eerst het verhaal volledig te beluisteren, zonder de vragen erbij. Je kan echter kiezen of je de vragen onmiddellijk stelt, of dat je het boek een volgende keer opnieuw neemt en dan de vraagjes stelt. Als je de vragen stelt, bouw je best na elke vraag **even een pauze** in. Zo ontstaat er voor je kind tijd om over het antwoord na te denken en het te formuleren. Het boek, samen met de vragen, neemt toch wel veel tijd in beslag. Zorg dat je die tijd hebt 'en' dat je kind niet overprikkeld is, voor je dit rustig moment inbouwt.

Als je momenteel in een burn-out zit of erin gezeten hebt, is de kans groot dat er ook bij jezelf dingen herkenbaar zijn. Ik hoor van mijn volwassen proeflezers, die een burn-out doormaken/ doormaakten, dat er toch wel wat emoties naar boven kunnen komen. **Laat deze emoties er gewoon zijn.**

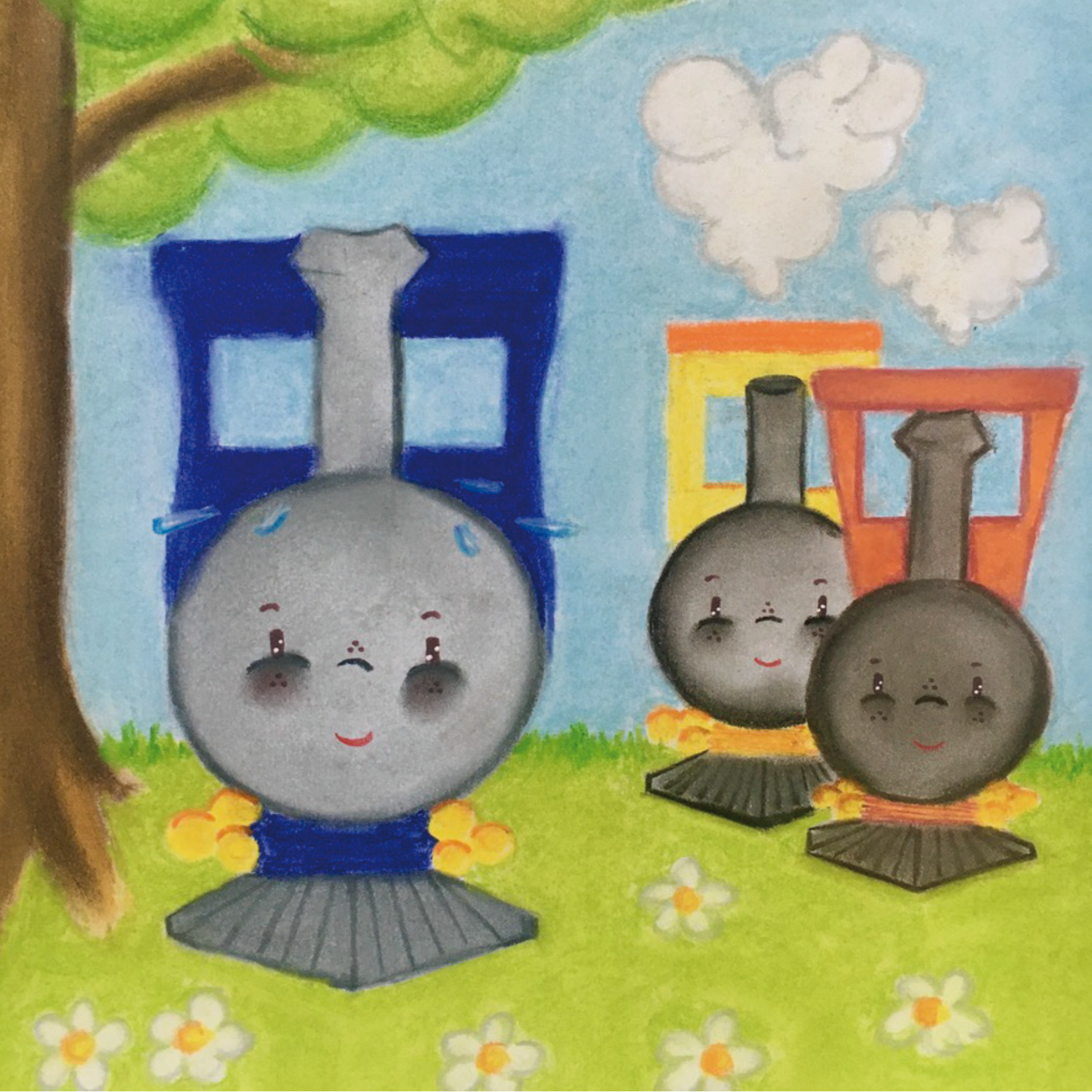
Eén van de redenen van een burn-out, is dat we onze gevoelens niet meer durven tonen. We zijn het verleert doorheen de jaren. Geef het goede voorbeeld, te beginnen met dit boek. Wordt het toch even te veel... kunnen jullie elkaar gewoon knuffelen. Je kan verwoorden waarom je een bepaald deel van het boek lastig vindt of waarom het even binnenkomt wat je lieve schat net vertelde.



Super zou zijn, dat jullie **samen aan het werk** gaan. Denk samen na hoe je dingen kunt integreren in jullie leven. Hoe je iets kan toepassen zodat het voor jullie werkt. Bijvoorbeeld... Zo'n bubbel rond je blazen? Hoe zou je dat kunnen doen? Een kind heeft heel veel fantasie, misschien komt hij/zij wel met dé oplossing!

**Met meer dan één kind** is het uiteraard niet zo evident om 'alle' vragen te lezen. Je kan het boekje voorlezen zonder de vragen, of je kiest er zelf een vraag uit dat jou belangrijk lijkt. Als je ziet dat sommige kinderen van je (klas-)groep zich aangesproken voelen, kan je nadien nog met een kleiner groepje of één op één aan de slag.

**Bespreek best vooraf de tekening op de kaft:** *Dit is precies geen trein zoals we die nu zien rijden! Wie weet wat voor trein dit is? → Dit is een stoomtrein, die heeft hout nodig om te rijden. Laat eventueel een foto zien van een echte stoomtrein. Laat je kind vertellen wat hij/zij weet hierover...*



Ik ben Karlijntje,  
een lief, snel, altijd-helpend treintje.  
Heel de dag zwoegen, zweten, met vonken over de rails scheuren.  
Blozende wangen van genot, wanneer ik jouw dag mag kleuren.

*Zo'n treintje dat nooit moe is en je altijd wil helpen.  
Zou jij zo'n trein als vriend willen? Waarom?*

*Karlijntje doet altijd alles om anderen blij te maken. Dat is heel lief van haar.  
Vind jij het ook fijn om anderen eens te helpen of een plezier te doen?  
Geef maar een paar voorbeeldjes.*