

Kapitein. op eigen schip

Vaar mee met Doortje en leer
over gepieker, gevoelens en gedoe!

Wendy Koopmans

Illustraties: Labaroeza

niño

Kapitein op eigen schip

Vaar mee met Doortje en leer over gepieker, gevoelens en gedoe!

Wendy Koopmans

ISBN 978 90 8560 343 6

NUR 854 / THEMA YXD

© 2024 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining niet toegestaan.

Boekverzorging: Merel van Dam, Uitgeverij SWP

Illustraties: Labaroeza

Tekstcorrectie: Mariska Hammerstein

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP.

Voor meer informatie: www.ninoboeken.nl

Voor België: www.epo.be

Voorwoord

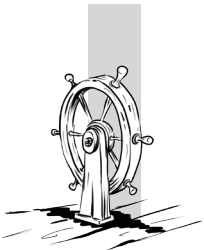
Voor kinderen die zelf kunnen lezen:

Dit is een beetje aan raar boek. Raar? Nou ja, het is in ieder geval anders dan veel andere boeken.

Heb je ook wel eens dat het voelt alsof je het heel druk hebt? Of dat een stemmetje in je hoofd een probleem ineens veel erger maakt dat het werkelijk is?

Dat heeft Doortje ook!

Doortje heeft manieren gevonden om meer rust te krijgen in haar hoofd. En om dat stemmetje een beetje te kalmeren.



In elk verhaal vind je denkvragen en doe vragen. Die staan steeds bij het tekeningetje van het stuurwiel. Die helpen Doortje en jou manieren te vinden om op een slimmere manier om te gaan met gevoelens en gedachten.

Als je het leuk vindt, kun je de mooie tekeningen in dit boek inkleuren. Als je dat liever niet in dit boek doet, dan kun je een volwassene vragen om de kleurplaten te downloaden en uit te printen.

Ik ben heel benieuwd wat je vindt van het boek en van de opdrachten.

Het is ook leuk om de opdrachten een keer te doen in de klas met jouw leerkracht. Of thuis met iemand die het boek aan je kan voorlezen.

Hoe je het boek ook gaat lezen... heel veel plezier alvast.

Voor de grote mensen die het boek voorlezen:

Dit is een beetje een raar boek. Raar? Nou ja, het is in ieder geval anders dan veel andere boeken.

Mijn ervaring in het onderwijs en mijn opleidingen lieten me inzien dat levensvaardigheden of persoonlijk leiderschap, zoals ik het graag noem, prima te trainen zijn. Voor iedereen en voor alle leeftijden. Jong en oud. Professionals, ouders, studenten en kinderen.

Dit boek is gebaseerd op ACT, Acceptance & Commitment Therapy.

Het is een bewezen effectieve vorm van cognitieve therapie, die inmiddels zo ver is ontwikkeld dat het ook prima als training in te zetten is bij zowel kinderen als volwassenen.

Het doel van ACT is om meer veerkracht te ontwikkelen bij het omgaan met gedachten, ervaringen en emoties: gedoe!

Binnen het verhaal vind je telkens denk- en doe-opdrachten die jou en je luisteraars op een eenvoudige manier leren kennismaken met de zes pijlers van ACT.

Ik hoop dat je als voorlezer op een speelse manier leert kennismaken met ACT, hierdoor jouw luisteraars enkele fijne levensvaardigheden kunt meegeven en hun persoonlijk leiderschap kunt vergroten en versterken!

Aan het einde van dit boek vind je nog wat leuke tips en lesideeën.

De kinderen zijn uitgenodigd om de mooie tekeningen in dit boek in te kleuren. Eventueel kun je de kleurplaten downloaden van kapitein-doortje.swpbook.com. Klik daarvoor op de button Extra materiaal, en maak voor het eerste gebruik een account aan en registreer dit boek met de memberclubcode hieronder.



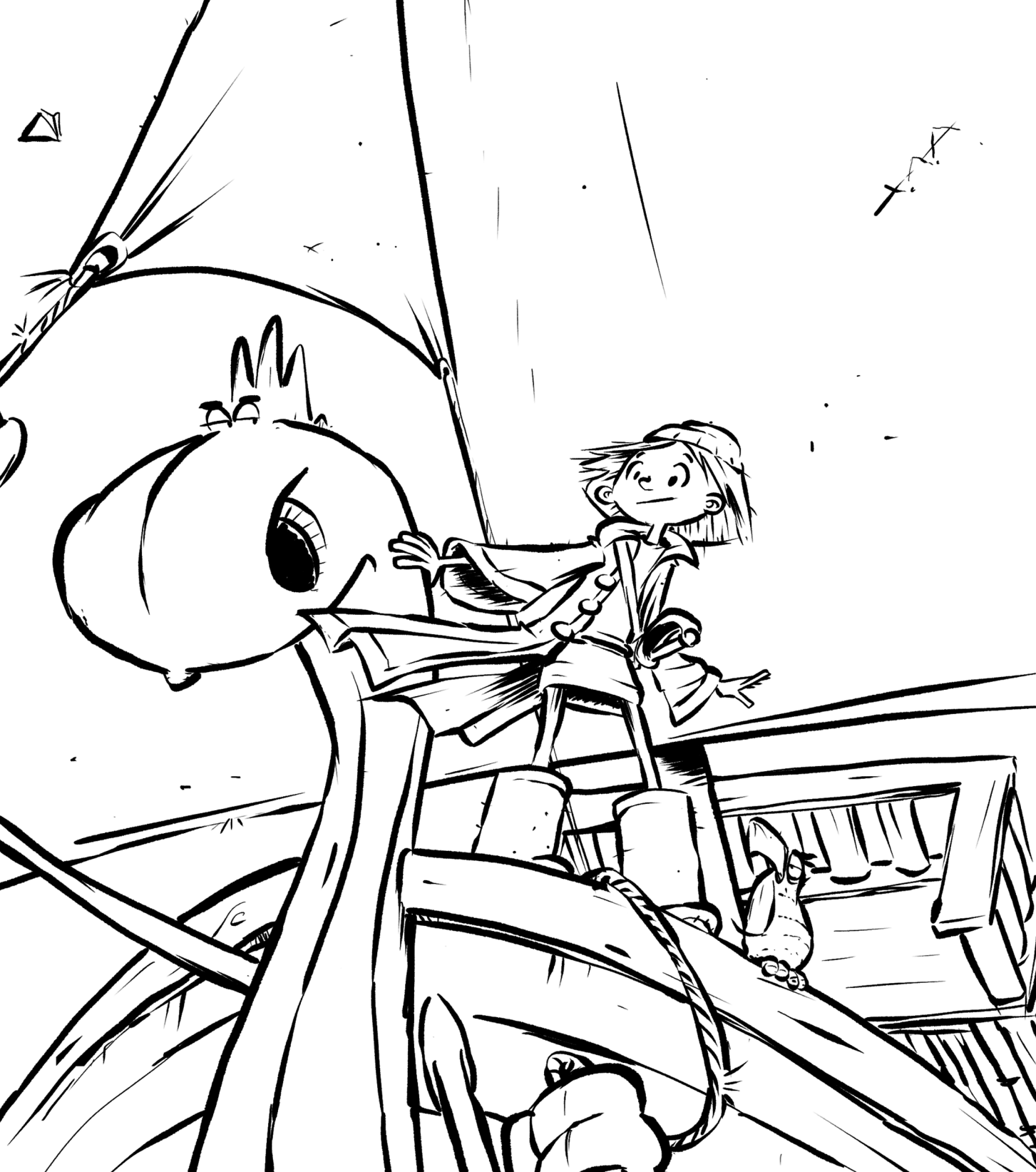
Registreer je boek op swpbook.com/memberclub



Have fun,
Wendy

Inhoud

1. Doortje	11
2. Stemmetjes	15
3. Kikker	19
4. Het verhaal van Kikker	29
5. Stilte	35
6. Twijfel	41
7. Harry en Octopus	49
8. Storm op zee	55
9. New York! New York!	61
Voor wie meer wil weten over ACT	67
Bronnenlijst en andere inspirerende boekentips	69
Lesideeën	71



1. Doortje

Het is guur en ruig op zee. Doortje knoopt haar jas nog eens stevig dicht.

Al dagen vaart het schip van Doortje op open zee en er is in de verste verte nog geen land te zien.

Doortje is een stoere kapitein met een iets te grote jas. Dat kan haar helemaal niet schelen, want die jas kreeg ze van haar vader. De kapiteinsjas is zwart met rood en heeft een dubbele rij koperen knopen. Ze is trots op die jas. Die jas is, met haar vader natuurlijk, heel de hele wereld overgevaren. Zelfs naar New York!

Doortje is overal al geweest, maar nog niet in New York. En het is haar grootste wens om daar naartoe te gaan!

Het schip van Doortje is prachtig. Het is helemaal van hout en heeft op de kop van de romp een grote drakenkop. Die drakenkop is ook van hout en in felle kleuren groen en goud geschilderd. Daar hebben de opa en oma van Doortje nog aan gewerkt. De hele familie van Doortje is opgegroeid met de zee.

Een tijdje terug heeft de familie besloten om aan land te gaan wonen. Ze worden allemaal wat ouder en het leven op een schip is zwaar.

Doortje wil echter verder varen op het schip, omdat ze daar blij van wordt en bovendien is ze nog niet in New York geweest. Onderweg zal haar familie een postduif sturen met een adres in New York.

Ook al ziet Doortje er op dat schip met die jas heel stoer uit, van binnen is Doortje best een beetje onzeker.

Ze gaat voor het eerst zonder haar familie varen. Natuurlijk zijn er wel matrozen aan boord, maar dat is toch anders. Dat is niet haar familie.

Doortje heeft ook een huisdier. Harry de papegaai. Harry is een mooie rood-blauwe papegaai. Hij is vaak in de buurt van Doortje. Hij laat haar bijna nooit alleen en wil graag voor haar zorgen. Harry is een zorgzame papegaai. Ik weet niet of je wel eens een papegaai in het echt hebt meegemaakt? Papegaaien kunnen behoorlijk veel herrie maken. Ze fladderen dan hard krijsend en kraaiend in het rond. En ze poepen ook overal waar ze maar willen. Er bestaat nog niet zoiets als een papegaaien-wc.

Maar even genoeg over Harry en de familie, daarover later meer. Terug naar Doortje.

Het schip met het leven op zee is een bekende en vertrouwde wereld voor Doortje. Ze kent elk plekje van het schip, kent de kaart van de wereld uit haar hoofd en geen vaarroute is haar onbekend. Behalve de route naar New York.