

Oebeliboebelie

Oebeliboebelie

Ilse Heijmans

Schrijver: Ilse Heijmans
Coverontwerp: Ilse Heijmans
ISBN: 9789402193701
© Ilse Heijmans

Meer informatie: info@ilseheijmans.nl

Alle rechten zijn voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

Voorwoord

Dit boek is niet alleen maar een boek om te lezen. Het is vooral ook een boek om te doen. Door met de oefeningen aan de slag te gaan kun je leren om jezelf beter te voelen. En wanneer je jezelf beter voelt is het gemakkelijker om blij met jezelf te zijn.

Bij dit boek heb ik een training ontwikkelt. Deze training is voor kinderen uit groep 3, 4 en 5. En dan met name voor:

- ❖ Kinderen die twifelen aan zichzelf wanneer iets niet goed lukt.
- ❖ Kinderen die boos en gefrustreerd raken en de handdoek in de ring gooien wanneer iets niet lukt.
- ❖ Kinderen die het gevoel hebben er niet bij te horen.
- ❖ Kinderen die dichtklappen.
- ❖ Kinderen die angstig zijn.
- ❖ Kinderen die de lat hoog leggen voor zichzelf.
- ❖ Kinderen die het gevoel hebben dat het nooit goed genoeg is.
- ❖ Kinderen die kritisch op zichzelf en op anderen zijn waardoor samenwerken af en toe lastig is.

Tijdens de training ontdekt een klein groepje kinderen de magische onderwaterwereld van 'Oebeliboebelie'.

Oebeliboebelie is een schildpad die zich wat alleen voelt. Hij wil eigenlijk de wereld ontdekken maar is ook bang voor wat hem te wachten staat. Toch wint zijn nieuwsgierigheid het en gaat hij op reis. Tijdens de reis ontdekt hij van alles over zichzelf maar ook over de wereld om hem heen. Hij leert om met moeilijke situaties om te gaan zoals bang zijn, onzekerheid, afwijzing, eigen grenzen, en leert om zich goed

te voelen over zichzelf en op zichzelf te vertrouwen. Hij ervaart dat hij helemaal oké is zoals hij is.

Er zijn 10 bijeenkomsten voor de kinderen, waarbij het verhaal, de oefeningen en het verwerken door middel van creatieve opdrachten met elkaar gecombineerd worden.

Scholen

Ook voor scholen is het mogelijk om deze training aan te bieden aan hun leerlingen. Tevens bestaat de mogelijkheid voor leerkrachten om deze training te volgen zodat zij de training zelf op school kunnen geven. Meer informatie hierover kunt u vinden op <https://ilseheijmans.nl> onder het menu 'scholen'.

Ik wens je veel lees- en oefenplezier! En ik wens voor jou dat je jezelf goed genoeg voelt. Altijd. Overal. Zodat je helemaal jezelf kunt zijn en op jouw manier kunt stralen.

Warme groet,

Ilse

Hoofdstuk 1

Ergens op een strand in Kefalonia klinkt een zacht gekraak. Oebeliboebelie luistert ernaar. Hij zit nog rustig in zijn ei onder een bergje met zand. Hij vraagt zich af wat het gekraak te betekenen heeft. Hij draait zich eens om in zijn ei om erover na te denken en merkt dat het gekraak ineens wel dichtbij klinkt. Ook het omdraaien gaat moeilijker. Alsof het ei te klein voor hem wordt. Voorzichtig kijkt hij achter zich en ziet tot zijn verbazing een scheur in zijn ei zitten. “Hé, die scheur zat er eerder nog niet”, denkt hij. Voorzichtig kijkt hij naar de andere kant. Daar is zijn ei gelukkig nog heel. Hij vindt dat hij wel een dutje heeft verdiend en doet zijn ogen dicht om te gaan slapen.

Na een aantal uur wordt Oebeliboebelie wakker van alle geluiden om hem heen. Hij hoort nu veel meer gekraak en er klinken enthousiaste kreten om hem heen. Nog behoorlijk duf van het slapen doet hij zijn ogen open en veegt de slaapjes uit zijn ogen. Hij draait zich om en zijn ei begint flink te kraken. “Oooo jee, wat gebeurt er”, roept Oebeliboebelie uit terwijl hij de scheuren in zijn ei steeds groter ziet worden. Er brokkelt een stukje schil af en nog een stukje...en dan valt er een gat in de schil van het ei.

Langzaam en heel voorzichtig kruipt Oebeliboebelie naar het gaatje toe. Het is precies groot genoeg voor hem om doorheen te kijken. Zijn ogen moeten even wennen omdat het licht buiten het ei anders is dan waar hij aan gewend was. Hij ziet bruine korreltjes en eierschalen. En er is nog iets. Iets dat hij niet herkent. Het ruikt heerlijk en het lijkt hem wel te roepen. Voorzichtig maakt Oebeliboebelie het gaatje een stukje groter. Hij kan het nu ook horen. Het is alsof ze hem roept.



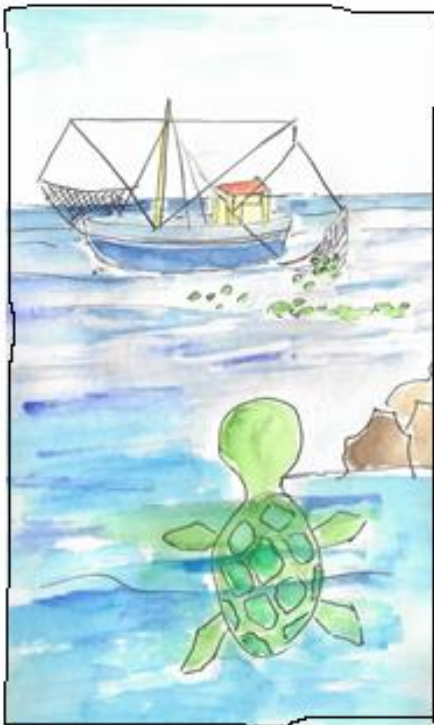
Oebeliboebelie luistert naar zijn gevoel. Hij besluit het ei verder open te maken. Zodra hij zijn hoofd uit het ei steekt, ziet hij dat er om hem heen ook schildpadden bezig zijn om uit hun ei te klauteren. En hij ziet een lange rij met schildpadden die over de bruine korreltjes naar het ding rennen dat hen lijkt te roepen.

Hij klimt uit zijn ei en rent achter de schildpadjes aan. Hij roept: "Hé, wacht op mij, ik wil ook mee." "Je bent niet snel genoeg", roept één van de schildpadjes. "Jij redt het nooit", roept een ander schildpadje. Oebeliboebelie stopt met rennen. Hij vraagt zich af: "Waarom wachten ze nu niet op mij? Ben ik echt niet snel genoeg?" Verdrietig sjokt hij richting de zee. De zee die hem geroepen had. Het verlangen dat hij

voelde om samen met de andere schildpadjes op avontuur te gaan is weg. Hij voelt zich alleen.

Hij ziet de andere schildpadjes al volop zwemmen. Ze maken flink vaart en gaan snel dieper en dieper. Voorzichtig steekt Oebeliboebelie zijn pootje in het water. Dit voelt fijn. Hij zet ook zijn andere pootje in de zee. Hij voelt hoe de golven over zijn knieën heen spoelen. Hij ziet dat de golf over zijn pootjes heen spoelt en zich daarna steeds weer terug trekt. Hij geniet even van het gevoel.

Langzaam loopt hij verder het water in. Hij laat zich rustig zakken en ontdekt dat hij kan dobberen in de zee. Door te bewegen met zijn pootjes komt hij vooruit. Meedeinend op de golven zwemt hij steeds verder de zee in. Voor hem uit ziet hij rotsen. Hij vraagt zich af wat er voorbij de rotsen zou zijn.



Plotseling hoort hij geschreeuw in de verte. Hij zwemt in de richting waar het vandaan komt. "Help! Help!" Hij ziet een grote groep schildpadjes die zo uit het water wordt geschept. Er ligt een groot monster in het water. Het heeft een arm met een haak. Aan de haak hangt iets wat om de schildpadjes heen zit. Er zwemmen schildpadjes in de buurt van het monster. Ze schreeuwen dat het monster de schildpadjes moet laten gaan maar dit