

Inhoud



Wij willen ook wat vertellen!.....	9
Inleiding: Welkom in het rijk der verbeelding	11

Verhalen met L.E.F.

De vlinder - Ik heb veel fantasie.....	17
De boot - Ik heb vrienden/vriendinnen	21
De beer - Ik ben goed!	25
De waterval - Ik ben blij met wat ik heb	29
Het donzen kuikentje - Ik ben wie ik ben.....	33
Het veilige huis - Ik vertrouw op mijzelf	37
De sterren en de maan - Ik ben sterk!	41
Het magische veertje - Het is echt heel leuk om mij te zijn!	45
De toverpauw - Alles is goed aan mij!	51
De vogelvlucht - Ik durf heel veel!	55
De onderzeeboot - Ik geloof in mijzelf!	59
De speeltuin - Ik maak er een leuke dag van!	63
Een dier als vriend - Wat zegt jouw lievelingsdier tegen jou?....	67
Het haardvuur - Wat jij slecht vindt aan jezelf, kan een ander juist leuk vinden.....	71
Naar de maan - Ik ben blij!	77
Hartenpost - Lief zijn, vinden anderen ook fijn!	81
De golven - Ik ben mooi!.....	85
Het magische ei – Ik ben lief!.....	89
De reis - Ik volg mijn hart.....	93

Hoe nu verder? Voor kinderen.....	97
Hoe nu verder? Voor volwassenen.....	99
Over de auteurs.....	101
Nawoord	103


Inleiding



Welkom in het rijk der verbeelding

Stap uit de hectiek van de dag en kom tot rust! In dit boek staan ontspanningsverhalen waarmee kinderen leren gebruik te maken van hun verbeelding en waarmee ze actief aan de slag kunnen.

Als kinderen jong leren om hun verbeelding te gebruiken, om te visualiseren, dan ervaren ze meer rust en focus. Ze hebben meer zelfvertrouwen en bereiken (sneller) hun doel. Is dat niet de les die iedere ouder/verzorger/opvoeder een kind mee wil geven?



Hectiek is de waan van de dag. Als je maar kunt zeggen dat je het druk hebt, tel je mee, ben je kennelijk belangrijk. Stel je eens voor dat je kunt zeggen: 'Ik heb een moment voor mijzelf genomen, ik kwam zo tot rust. Ik merkte dat ik door die rust weer allemaal nieuwe ideeën kreeg!'

Heerlijk toch? Zulke momenten wil LEFkracht jou en jouw kinderen geven door deze verhalen. Gewoon even vijf minuten relaxtijd.

Wat betekent L.E.F.?

L.E.F. staat voor **L**oslaten, **E**rvaren, **F**ocussen.

- **L**oslaten van overtuigingen als: 'Ik kan het niet. Ik kan niet rekenen, ik ben niet slim, ik ben niet snel.' LEFkracht wil die kinderen helpen te ervaren en voelen wat ze wél kunnen, en van daar af aan verder te bouwen.
- **E**rvaren van dingen die goed gingen en dit weer terughalen in de verbeelding van kinderen. Hoe voelde ik me toen ik trots was op mezelf of toen ik merkte dat ik belangrijk was voor anderen?
- **F**ocussen op deze positieve gevoelens, focussen op blijheid.

L.E.F. leert kinderen om hun verbeelding te gebruiken. Om je voor te kunnen stellen dat je iets bereikt, iets goed doet, moet je in jezelf geloven. Je moet geloven dat je iets kunt.



12

In onze maatschappij is er veel gestandaardiseerd en kinderen moeten voldoen aan (cito) normen, waarbij het gemiddelde telt. Er wordt nauwelijks gekeken naar de kwaliteiten van ieder individueel kind. Zo creëren we onzekere kinderen. Want wie is er nou echt gemiddeld? Wie voldoet aan de normen die worden gesteld?

Kinderen moeten al op heel jonge leeftijd van alles weten en vanaf groep drie is er nauwelijks ruimte voor spel en verbeelding, maar wordt er gestampt. Ook thuis hebben onze kinderen het druk met sportclubs, tv, social media en de computer. Wanneer hebben ze een moment om naar zichzelf te kijken en zich af te vragen: Wat ging er goed of wat heb ik geleerd van mijn fouten?

Waarom is verbeeldingskracht zo belangrijk?

Topatleten en topondernemers weten het: ontspanning en visualisatie zorgen ervoor dat je je doel bereikt. Topatleten gaan, voordat ze hun prestatie leveren, het hele parcours langs in gedachten. Waar zijn de obstakels, wat zijn de moeilijke momenten, maar vooral: Hoe handhaaf ik mezelf op die punten? Dit noemen we visualiseren. Je hersenen worden aangezet om met je doel bezig te zijn en die keuzes te maken die het bereiken van dat doel bevorderen. Om dat te kunnen, is het nodig om te kunnen ontspannen en je verbeelding te gebruiken. Je voor te stellen met beeld en gevoel hoe je iets wél kunt. Dus Loslaten, Ervaren en Focussen en dat is precies waar dit boek over gaat.

Gebruik van het boek



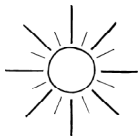
13

Bij elk verhaal staat een titel met daaronder een korte spreuk, een inzicht, deze kan het kind gedurende de dag een aantal keer herhalen.

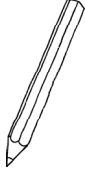
Elk verhaal heeft een dubbel einde.



Er is een einde als het kind gaat slapen, daar zie je deze afbeelding.



Er is telkens een einde wanneer het verhaal overdag wordt gebruikt.



Aan het eind van de verhalen staat een teken- of kleur-opdracht waardoor het kind de door hem gecreëerde wereld kan verbeelden.



Lees de verhalen rustig voor met duidelijke pauzes tussen de zinnen. Op sommige plekken staan er drie stippeltjes (...) in het verhaal, dat is het moment voor een pauze van ongeveer 10 seconden. Dit geeft het kind de gelegenheid om zijn verbeelding de ruimte te geven.

Blij met L.E.F. kaartspel

52 kaarten voor een goed gesprek met je kind

Dit kaartspel bestaat uit 52 korte spreuken zoals: 'Ik ben een kanjer!'. Met telkens een vraag erbij: 'Waarom? Noem eens drie dingen'.

De kaarten zorgen voor een mooie gespreksingang. Je zal zien dat er hele andere dingen ter sprake komen dan in de dagelijkse gesprekken met je kind. Heerlijk voor een echt 'wij-moment' of in de klas om dieper met een kind in gesprek te komen.

Meer informatie over deze kaarten vind je op:

www.lefkracht.nl

Heel veel plezier en rust in je hoofd en lijf gewenst!

Inez van Arkel

Maike Frankena

Download de kleurplaten!

Omdat je deze verhalen vaker wilt gebruiken hebben wij de bijbehorende kleurplaten online gezet, speciaal voor de lezers van dit boek. De kleurplaten zijn A4 formaat.

Download de kleurplaten bij dit boek op:

www.lefkracht.nl/downloads





De vlinder

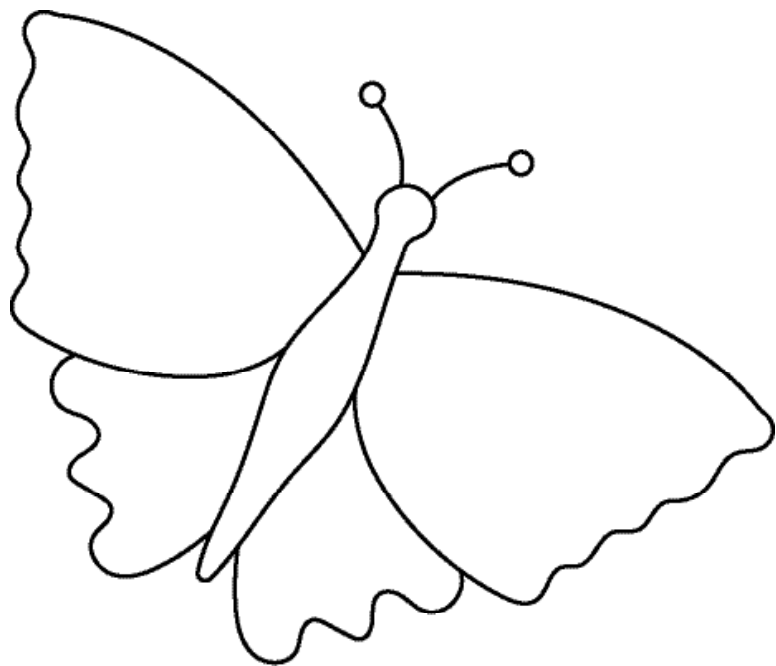


Ik heb veel
fantasie


Ga ontspannen zitten met je voeten plat op de grond, of ga lekker liggen. Doe je ogen losjes dicht en word heel stil.

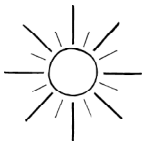
Stel je voor dat je op de rug van een vlinder zit tussen de zijdezachte vleugels. Je hoort ze ritselen en voelt een zacht briesje op je lijf. De vleugels hebben heldere kleuren: rood, blauw, geel, groen en paars. Het zonlicht schijnt erdoorheen, voel de warmte van de zon op je lijf... 


Je lichaam wordt langzaam warm, beginnend bij je voeten die het rode gedeelte van de vleugels raken. Bij je benen zijn de vleugels oranje, ze geven een oranje gloed op je kuiten en bovenbenen. Je buik is omringd door gele vlindervleugels, die een warme energie geven rondom je navel en maag. Bij je borst en hart is het groen. Voel hoe het groen je energie geeft. Paarse warmte trekt langzaam naar je hoofd. Je ontspant van top tot teen en vlijt jezelf languit op de vlinderrug. Voel welke van deze kleuren het meest bij je past en laat deze kleur je helemaal omringen... 



Daar vliegt een vogel met prachtige kleuren aan jullie voorbij. Er dartelen andere vlinders in de lucht, de zon laat hun kleuren schitteren. Kijk wat jullie nog meer tegenkomen op je vlucht. Je voelt de warme zon en ziet de helderblauwe lucht. Wat is ze prachtig!

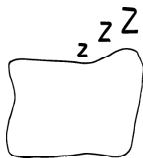
Onder je zie je bloemenvelden, in de verte groene weiden en bergen op de achtergrond. Kies waar je heen wilt, waar voel jij je fijn? Laat je meevoeren door de vlinder naar een wereld die jij wilt. Misschien kom je wel een waterval tegen en zie je daar de regenboog in. Misschien zie je wollige konijntjes in het veld, of zie je paarse bomen en gele eekhoorns, alles kan... 



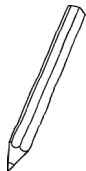
De vlinder wordt moe, langzaam vliegt ze naar de grond. Voel hoe de deining stopt als haar pootjes de grond raken. Ga rustig rechtop zitten. Stap van de rug van de vlinder af. Knuffel de vlinder en zwaai haar maar uit... 

Adem diep in, houd even vast en adem weer uit. Adem nog een keer diep in, houd vast en adem weer uit. Beweeg rustig je vingers en je tenen, je armen en je benen en strek je uit. Doe je ogen langzaam open en neem de warmte van de zon en de kleur van de vlinder mee je dag in. Zeg tegen jezelf: 'Ik heb veel fantasie.'





De vlinder vliegt zo met jou je dromen in. Neem de warmte van de zon en de kleuren van de vlinder mee je dromen in en vlieg verder in je eigen prachtige wereld. Als je wakker wordt, herinner je je: 'Ik heb veel fantasie.'



Opdracht: Teken de vlinder met daarachter het landschap dat bij jou past. Kleur de vlinder in.

