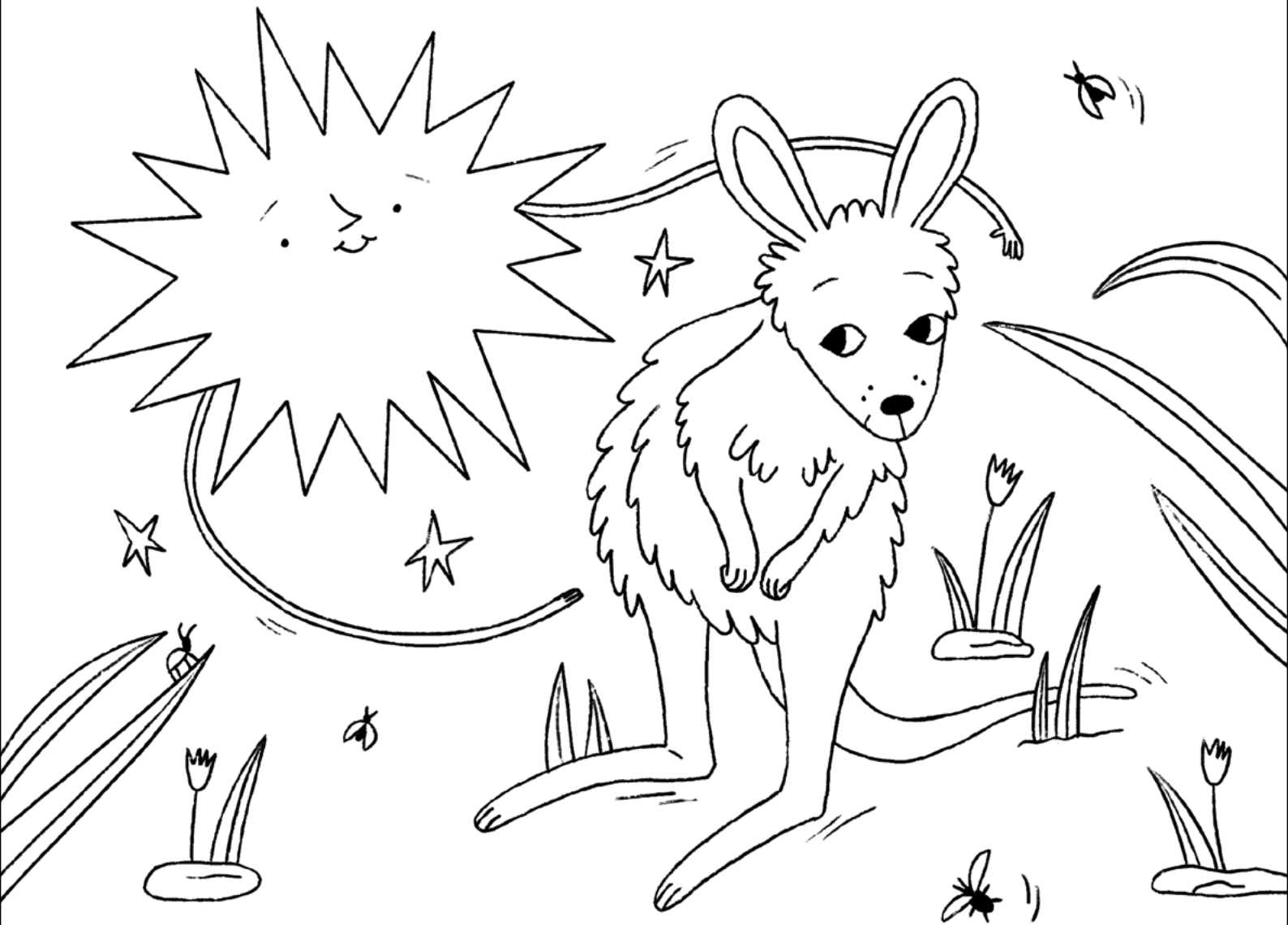


De kleine kangoeroe

therapeutic story

Lees voordat u het verhaal aan uw kind voorleest, zeker eerst de Leeswijzer Kangoeroeverhaal. Voor meer informatie: www.centrumdys.sk. Op deze pagina vindt u een pdf-versie van het Kangoeroeverhaal en de leeswijzer van het Kangoeroeverhaal in verschillende talen.



Auteurs: Soňa Pekarovičová speciaal opvoeder, Mgr. Tatiana Klempová psychotherapeute
Consultatie: psychotherapeuten Mgr. Jana Ashford, Mgr. Mária Balážová
Vertaling (NL): Katarína Jirešová, Lise Eelbode
Technische redactie: tijdschrift Bublina
Grafisch ontwerp: Vanda Gábrišová
Illustraties: Adela Režná

Er was eens een uitgestrekt land waarin dieren leefden, groot en klein, met veren of een vacht. Hun leven was heel gewoon. De kleintjes waren thuis bij hun moeders en grootmoeders. De oudsten gingen naar de dierencreche of naar school. Daar speelden ze de hele dag en leerden ze ook een beetje.

Boven het land stond de zon hoog aan de hemel. Af en toe verborg ze zich achter de wolken. En elke nacht maakte ze plaats voor haar kleine broertje, de maan en zijn sterren. Soms scheen de zon aangenaam warm. Maar soms verstopten de dieren zich liever voor haar felle stralen in de aangename schaduw van de bomen. En soms verborg de zon zich ook voor een paar dagen, zelfs weken. Maar iedereen wist dat de zon aan de hemel bleef staan, ook al zagen ze haar een tijdje niet. Ze wisten dat de zon liefdevol over hen waakte en bij hen bleef.

De kleine kangoeroe huppelde op de weg. Hij sprong al een hele tijd geleden uit de buidel van zijn mama – maar zijn mama zei altijd dat het voelde alsof ze hem daar nog maar pas had gedragen. De kleine kangoeroe was heel slim. Hij sprong graag hoog of ver, en zelfs 's nachts in bed bewoog hij nog met zijn pootjes. Hij speelde graag met zijn vriendjes. Hij vond het heerlijk om in de regenplassen te springen en hij keek altijd hoe hoog het water omhoog schoot. Af en toe verzamelde hij mestballen en gooid hij die stiekem naar de chagrijnige oude struisvogel. Gelukkig merkte die het bijna nooit. De kleine kangoeroe had altijd iets te doen en kon zich niet voorstellen dat hij op een dag zijn favoriete plekjes zou moeten verlaten.

Maar op een dag begon het nieuws zich door het land te verspreiden. Eerst merkte de kleine kangoeroe niets. Alleen de oudere dieren liepen met bezorgde gezichten rond. Maar plots was het nieuws overal. Iedereen fluisterde erover. En ook al wilden ze de kleine kangoeroe eerst niets vertellen, uiteindelijk hoorde hij het toch. De machtige Coyote was van de oostkant gekomen en wou het land helemaal voor zichzelf hebben. Hij brulde in alle richtingen, en veel dieren werden bang voor hem. Iedereen, zelfs de kangoeroes, begreep dat Coyote in de buurt was.



En toen begon alles te veranderen. Buiten klonken knallen en dreunen. Het was Coyote die steeds dichterbij kwam. De kangoeroes besloten dat ze zo ver mogelijk van hem vandaan moesten gaan, zodat hij hen geen pijn kon doen. Ook de kleine kangoeroe werd bang. Het was moeilijk. Er waren momenten waarop hij zich heel angstig voelde. Zijn hart klopte dan in zijn keel. Hij kon nauwelijks ademen. Het liefst van al wilde hij heel snel van alles wegspringen. Op andere momenten voelde de kleine kangoeroe zich erg verdrietig. Hij wilde zijn land niet verlaten. Hij huilde zelfs. Maar soms lukte het niet om te huilen, ook al wilde hij het zo graag. Er waren ook momenten waarop hij heel hard wou brullen, zo hard als Coyote. Maar soms kwam er helemaal geen geluid uit zijn mond, hoe hard hij ook wou. Zijn hoofd voelde leeg, alsof het uitgeschakeld was.

De zon zag het allemaal. Ze was het liefst van de lucht naar beneden gekomen om bij de kleine Kangoeroe te zijn, maar dat kon niet. Daarom streelde ze zijn wang met haar stralen en fluisterde ze hem toe: „**Het is oké om bang, boos of zelfs verdrietig te zijn. Het kan soms heel moeilijk zijn. Maar kijk om je heen. Je bent niet alleen.**“ En inderdaad, toen de kleine kangoeroe zijn hoofd ophief, zag hij overal om zich heen andere dieren. Sommige jongen keken met bange ogen naar de wereld en hielden zich stevig vast aan hun ouders of grootouders. Andere jongen liepen wild in het rond of sprongen op en neer: ze konden zich niet stilhouden. Nog anderen waren boos of huilden. De kleine kangoeroe herinnerde zich wat de zon hem had verteld: „**Het is oké om bang, boos of zelfs verdrietig te zijn. Het kan soms heel moeilijk zijn.**“ En hij zag dat hij niet alleen was.

De kangoeroes wisten dat ze iets moesten doen. Ze konden niet blijven en wachten tot de Coyote naar hen toe kwam. Zij besloten om actie te ondernemen. En hoewel het erg moeilijk was, waren de kangoeroes het er uiteindelijk over eens dat ze elk een andere kant uit moesten gaan. De jonge dieren en de moeders, grootmoeders en tantes zouden weggaan, weg van Coyote. Naar een plek waar hij hen geen pijn kon doen en waar ze zijn gebrul niet konden horen. De sterke en krachtige kangoeroes zouden blijven om het land te beschermen.

De kleine kangoeroe wist niet wat hij moest doen. Hij voelde zich erg bedrukt terwijl hij zich stevig vasthield aan zijn mama. Het liefste van al wou hij zich omdraaien en blijven. Maar dat kon niet. Alles gebeurde te snel en het sloeg nergens op. Maar toen voelde hij plots de zonnestrallen op zijn gezicht. En de kleine kangoeroe herinnerde zich wat de zon hem had ingefluisterd: „**Het is oké om bang, boos of zelfs verdrietig te zijn. Het kan soms heel moeilijk zijn.**“ Hij greep mama nog steviger vast bij haar poot.



Zijn papa ging nog een stukje met hen mee om afscheid te nemen. De kleine kangoeroe voelde zich alsof er een gewicht op hem drukte. Hij wou dat ze allemaal samen konden blijven. Zijn papa merkte dat de kleine Kangoeroe het moeilijk had. En de kleine Kangoeroe zag dat zijn papa met hen zou meegaan naar het einde van de wereld als hij dat kon, maar dat het onmogelijk was. „Mijn kangoeroetje, je zal nu een hoop dingen meemaken. Sommige zul je leuk vinden, ze zullen je opvrolijken en je zal erom lachen net als toen je in de plassen sprong. Andere zullen moeilijk zijn en zullen je verdrietig, moe en misschien zelfs boos maken. Dus ik geef je deze tas met mijn talisman. Die zal je beschermen en helpen.“ „En wat zal er jou dan beschermen?“ vroeg de kleine kangoeroe. „De zon zal voor me zorgen. En als zij niet meer voor me kan zorgen, neemt zij me mee naar de hemel om van daaruit over jou te waken.“ „Ik zou graag bij je blijven,“ fluisterde de kleine kangoeroe. „Ik weet het. Ik zou ook heel graag bij jou blijven. Maar dat kan nu niet. Als er iets is wat je me wilt vertellen, zeg het dan tegen zon en zij zal het mij influisteren.“

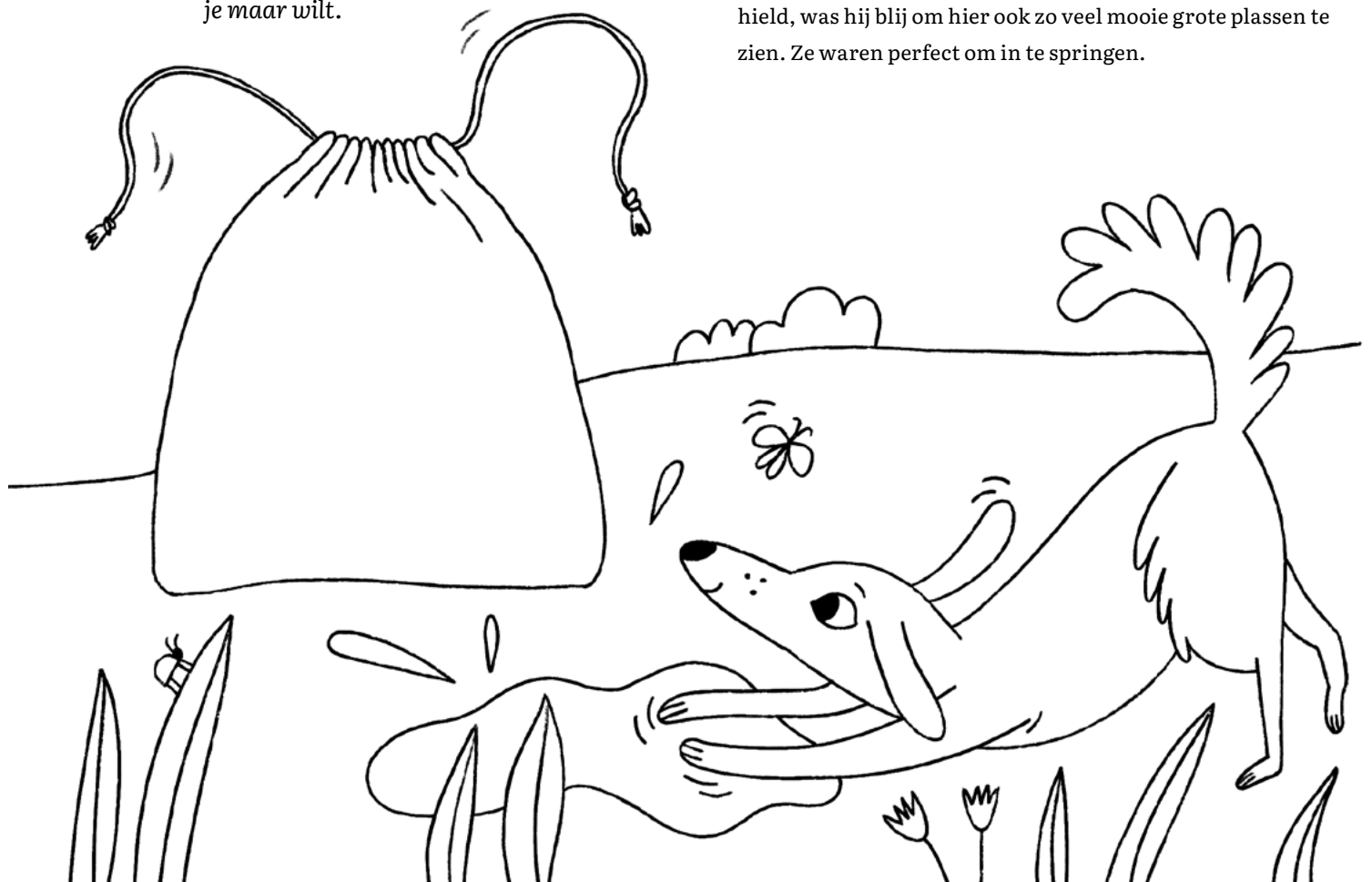
De reis die kleine kangoeroe met mama moest maken was erg lang. Soms kon hij er echt niet meer tegen. Er waren veel dieren om hem heen. De jongere dieren huilden, de oudere waren onrustig. Ook al leken ze ver weg te zijn van Coyote, de kleine kangoeroe was nog steeds bang. Hij kon zich helemaal niet voorstellen hoe de plek zou zijn die ze zouden bereiken. Zouden er daar ook plassen zijn? Hij hield zijn mama's poot nog steeds stevig vast.

Als je wilt, teken wat er in de zak verstopt zat of teken wat je maar wilt.

Toen de kleine kangoeroe op een ochtend wakker werd, zag hij een klein hondje in de buurt zitten. Het hondje zat, lachte breed en kwispelde zo hard met zijn staart dat hij bijna wegvloog. Toen de kleine kangoeroe naar hem toeliep, rende de kleine hond speels weg. Hij stuitte zoals op een trampoline. „Ik weet ook hoe ik moet springen,“ dacht de kleine kangoeroe, en ze begonnen samen te springen. Vlakbij zagen ze een prachtige grote plas. De kleine kangoeroe en het hondje sprongen erin tot het water er in alle richtingen uitspatte. Het hondje begon het water van zich af te schudden. Hij schudde helemaal, van zijn kop tot het einde van zijn staart. De kleine kangoeroe lachte. Hij schudde mee. Van zijn kop tot het einde van zijn staart. Hij voelde hoe hij de zorgen uit zichzelf weg schudde. Hoewel hij zich tijdens de reis soms erg zwak en klein had gevoeld, merkte hij nu hoeveel groter en sterker hij was geworden. Hij kon verder springen dan hij ooit had gedaan.

Maar toen hij moe werd, werd hij plots erg verdrietig. Hij herinnerde zich zijn mooie land. Een traan glinsterde op zijn wang. Het hondje kroop tegen hem aan en veegde de traan weg met zijn warme tong. De kleine kangoeroe herinnerde zich weer de zon: „**Het is oké om bang, boos of zelfs verdrietig te zijn. Het kan soms heel moeilijk zijn. Maar je bent niet alleen.**“ Hij sloeg zijn pootjes om de nek van de puppy en duwde zijn snoet in zijn zachte vacht.

En terwijl de kleine kangoeroe zijn tranen wegveegde, zag hij dat het hondje hem geleid had naar een land dat een beetje anders was, maar ook een beetje leek op zijn eigen land. Maar in dit land was er geen gebonk en gedreun te horen. En hoewel de kleine kangoeroe heel erg van het leven in zijn eigen land hield, was hij blij om hier ook zo veel mooie grote plassen te zien. Ze waren perfect om in te springen.



DE LEESGIDS "De kleine kangoeroe"

Beste ouder, voogd of andere volwassen begeleider

Dit verhaal is geschreven in samenwerking met psychologen en professionals uit het bijzonder onderwijs. Verhalen zoals deze worden "therapeutische verhalen" genoemd.

Ze hebben specifieke doelen:

- kinderen te helpen een moeilijke ervaring te verwerken,
- kinderen eraan herinneren dat ze vaardig zijn en controle hebben over hun leven, en dat er hoop is dat het leven op een dag weer draaglijk en zelfs plezierig zal worden.

Het verhaal kan deze doelen alleen bereiken met je hulp, want je bent voor getroffen kinderen één van de belangrijkste, meest nabije personen. Lees deze aanbevelingen en adviezen voordat je het verhaal voorleest met het kind.

Lees het verhaal op een veilige plaats

Dit verhaal is bedoeld voor kinderen die, althans tijdelijk, op een veilige plaats zijn. Als je nog onderweg bent, of er is geen plek die je nu als veilige haven kunt beschouwen, laat dit verhaal dan voor later. Het kind is natuurlijk niet in staat ervaringen uit het verleden te verwerken, terwijl het zich nog in een moeilijke situatie bevindt. Als je nog geen veilige haven hebt, kan het lezen van dit verhaal vermoeiend en zelfs verontrustend zijn.

Je kunt het lezen als je je koffers hebt uitgepakt en je minstens een paar dagen ergens kunt rusten.

Emoties tijdens het lezen

Dit verhaal is voor kinderen, maar het kan ook jou gemakkelijk emotioneel maken. Je moet niet tegen deze gevoelens vechten. Als je niet weet hoe je met je kind over emoties moet praten, kan je proberen de taal uit het verhaal te gebruiken.

Benoem de gevoelens die door het lezen naar boven komen rustig en leer ze kennen. Probeer ze niet te veroordelen. Geen enkel gevoel is juist of onjuist op dit moment.

Denk aan de woorden van de zon uit het verhaal: *"Het is oké om bang, boos of zelfs verdrietig te zijn. Het kan soms heel moeilijk zijn. Maar je bent niet alleen."* Laat het kind deze gevoelens ook ervaren. Je moet niet proberen ze te reguleren of bij te sturen op welke manier dan ook.

Reacties op het verhaal

Iedereen reageert anders op het verhaal - sommigen voelen zich geïnspireerd om te tekenen. Daarom zijn de illustraties zwart-wit, zodat het verhaal als kleurboek kan fungeren. Het is helemaal oké als het kind besluit om de pagina's ongekleurd te laten.

Sommige kinderen zullen het verhaal steeds opnieuw willen lezen en een heleboel vragen hebben. Anderen zullen er naar luisteren en niets zeggen. Dat is allemaal in orde.

Deze gids biedt nuttige technieken, die je kunt gebruiken als jij of je kind overmand worden door emoties.

Lezen tot het einde

Het verhaal is zo opgebouwd dat de conclusie hoop en afsluiting brengt na moeilijke tijden. Het is daarom nuttig om niet halverwege te stoppen met lezen.

Je moet tot het einde lezen, zodat de spanning die in het kind kan opkomen, ook aan het einde kan worden losgelaten.

Vertrouw jezelf

Jij kent je kind het beste. Jij staat het dichtst bij hen. Ze hebben dit alles overleefd dankzij jou. Je stond aan hun zijde en leidde hen naar veiligheid.

Vertrouw op je instinct. Als je voelt dat ze een knuffel nodig hebben, geef ze dan een knuffel. Als ze moeten huilen, wees er dan voor hen. En als ze ongehoorzaam zijn, pak hen dan niet harder aan dan anders.

Samen lezen en het ervaren van wederzijdse nabijheid en steun zijn essentiële onderdelen van het therapeutische verhaal.

Stabiliserende activiteiten

Emoties, beelden en zware gedachten kunnen opkomen tijdens het lezen van het verhaal, maar ook op elk ander moment van de dag.

Daarom introduceren we de stabiliserende activiteiten, die je kan gebruiken, alleen of samen met het kind. Deze activiteiten zijn bedoeld om stress te verlichten en zijn geschikt om tot rust te komen.

Je moet deze activiteiten enkel aan je kind enkel aanbieden, niet opdringen.

Het is belangrijk dat het kind begrijpt dat je probeert te helpen. Ze kunnen deze technieken geleidelijk aan leren en zelf gebruiken wanneer dat nodig is.

Eerste hulp voor kinderen die overweldigd worden door emoties

De situatie die je hebt meegemaakt, kan bij je kind symptomen van acuut stressyndroom veroorzaken. Het kan worden uitgelokt door een plotseling geluid, een overvliegend vliegtuig, een geur, of eigenlijk door van alles. Je kunt zien dat het kind lijkt te "vast te lopen", "dichtklapt" en helemaal niet meer op je reageert.

Ze worden overspoeld door stressenergie, waardoor hun gedachten niet "hier en nu" zijn, maar "toen en daar".

In deze situaties kun je proberen om je kind uit deze toestand te leiden. In het ideale geval schakel je een ander zintuiglijk kanaal in dan het kanaal dat overweldigd is. Beweging wordt het vaakst gebruikt bij kinderen. Je kunt het kind uitdagen om te gaan rennen, te gaan springen en de spanning van zich af te schudden. Je kunt ook tast en smaak gebruiken.

Als je kind niet reageert, probeer dan:

- een stukje chocolade te geven, een snoepje, een sinaasappel of citroen,
- het aan te raken,
- een bal te gooien (automatische reflex uitlokken, gooien - vangen).

Drie stabiliseringsactiviteiten voor emotieregulatie

Het kind een activiteit aanbieden:

"Ik kan zien dat (beschrijf specifieke symptomen). Ik ken enkele technieken die je kunnen helpen. Laten we ze samen proberen. We zullen drie activiteiten doen en aan het eind kijken hoe je je voelt. Je kunt zitten of staan tijdens deze activiteiten."

Voorbeelden van symptomen: Ik kan zien dat je moeite heeft met ademen, dat je bleek bent geworden, dat je geen aandacht schenkt aan wat ik zeg, dat je trilt, dat iets je bang heeft gemaakt, enzovoort.

1. Vlinderknuffel

Kruis je armen zodat de rechterhand je linkerschouder raakt en de linkerhand de rechterschouder. Tik afwisselend met je rechter- en linkerhand op je schouders.

Kies een comfortabele snelheid en intensiteit. Adem rustig in. Eén cyclus zou ongeveer 20-30 tikken moeten bevatten. Daarna haal je diep adem en herhaal je de oefening nog een keer. Eindig met een diepe inademing en uitademing.

2. Basis aarding

Sta met je voeten stevig op de grond. Concentreer je op het gevoel dat je echt stevig staat. Kijk nu om je heen en vind tien voorwerpen van dezelfde kleur. Adem daarna diep in en uit. Zoek nu tien voorwerpen van hetzelfde materiaal. Daarna diep inademen en uitademen.

Als je met kinderen werkt:

- je kunt de taken veranderen bij het herhalen. Zoek tien voorwerpen van verschillende kleur, blauwe kleur, gemaakt van papier, van hout, ...
- soms moet je improviseren. Wanneer je in een kamer bent met een kleiner aantal voorwerpen, probeer dan vijf blauwe en vijf witte voorwerpen te vinden,
- pas het aantal voorwerpen aan de vaardigheden van het kind,
- in plaats van in het hoofd te tellen, noemt het kind de voorwerpen hardop terwijl je op je vingers laat zien hoeveel voorwerpen het kind opsomde.

3. Kalmeren

Leg een hand op je borst en de andere op je buik. Let op hoe je ademhaalt.

Terwijl je inademt, stel je jezelf voor dat de lucht je lichaam binnenkomt en je longen vult en ze uitzet tot ze vol zijn.

Terwijl je uitademt, stel je je voor dat je longen zich ontspannen en dat de opgewarmde lucht je lichaam langzaam verlaat. Herhaal.

4. Afsluiten

Kijk me nu aan en laat me met je handen zien hoe groot het ongemak is dat je voelt. Als je wilt, kan je elk van de activiteiten herhalen.

Schudden

Schudden is een natuurlijke reactie die gepaard kan gaan met stress en trauma, dus het komt vaak voor in situaties waarin we in gedachten terugkomen op eerdere moeilijke ervaringen of er op een andere manier aan herinnerd worden. Het heeft een biologisch doel - het lichaam maakt adrenaline en noradrenaline aan als stressreactie en de spieren maken zich klaar om te reageren.

Het is niet nodig om te proberen het trillen op het moment zelf te stoppen want het heeft een doel, en het lichaam heeft het nodig. Soortgelijke reacties zijn stotteren of onwillekeurig grimassen maken.

Hoe bied je het kind een activiteit aan:

"De kleine kangoeroe en de puppy in ons verhaal schudden hun zorgen van zich af. Je kunt samen met mij proberen te zien wat schudden met je lichaam doet."

Probeer eens te schudden als een hond. Een hond begint met schudden bij het hoofd, en betreft geleidelijk de nek, handen, romp, buik, billen, dijen, en de rest van de benen.

Probeer uw hele lichaam af te schudden. Als je klaar bent, probeer je dan op je lichaam te concentreren.

Voel je nog steeds spanning? Zo ja, schud die plek dan sterker van je af. Verander geleidelijk de intensiteit van het schudden naargelang het moment goed voelt. Sommige mensen vinden het prettig om krachtig te schudden, anderen heel zachtjes.

Hoewel deze activiteit niet beperkt is in tijd, is het goed om het minstens 2-3 minuten vol te houden, of tot je een aangenaam gevoel krijgt.

Tot slot

Wij geloven dat deze gids je zal helpen het doel van het therapeutische verhaal te vervullen. Dit verhaal en deze gids zijn gemaakt in Slowakije. Iedereen die eraan heeft meegewerkt, heeft dat op vrijwillige basis gedaan.

Ons doel is om kinderen en hun naasten die vluchten voor oorlog te helpen. Daarom zien wij af van alle auteursrechten en geven wij toestemming voor vrije verspreiding van het verhaal en de gids.

Op www.centrumdys.sk vind je pdf-versies in verschillende talen die je gratis kunt downloaden. We horen graag hoever het verhaal zich heeft verspreid.

Voel je vrij om contact met ons op te nemen via pekarovicova@centrumdys.sk

The Reading Guide for The Little Kangaroo

Authors: Soňa Pekarovičová special education professional and Táňa Klemrová psychotherapist
Consultation: Jana Ashford psychotherapist
Translation (NL): Katarína Jirešová, Sophie Vanonckelen