



Rood

Kleuren-Wijs

Ruimte

Wilga Zibel



Inhoudsopgave



Introductie

8

DEEL 1

Ik & mijn plek Jij & jouw plek

11

De oude wijze wilg

12

Wortelen, aarden

Verbinden & Verdiepen

Natuuropdracht over bomen (binnen- en buitenopdracht)

15

Maak een boscollage (samenwerking)

16

Tekenen je lievelingsboom (creatief)

16

Staan als een boom (fysiek)

17

Staan als een boom met de windvlaag (fysiek)

17

Hoe zie jij er uit als je een boom zou zijn? (creatief)

18

Combinatie lievelingsboom / jezelf als boom (creatief)

18

Kabouterland krijgt bezoek

19

Energie voelen

Verbinden & Verdiepen

Wat is energie? (fysiek)

23

Energie voelen van de natuur (buitenoefening)

23

Energie voelen van elkaar (fysiek)

24

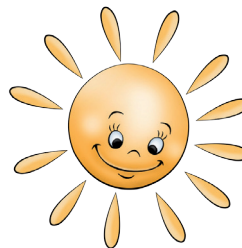
Energie van Moeder Aarde krijgen (fysiek)

25

Je eigen energie schoonmaken (visualisatie)

26

Miesje Muis	27
Veilig in je eigen ruimte	
Verbinden & Verdiepen: <i>Veilig voelen</i>	
Jezelf veilig voelen ((kring-) gesprek)	30
Teken je eigen toverhuisje (creatief)	30
Jouw toverhuisje / jouw toverballon ontdekken (visualisatie)	31
Je toverhuisje is je energieruimte - 1 (fysiek)	32
Je toverhuisje is je energieruimte - 2 (fysiek)	32
Verbinden & Verdiepen: <i>Pesten</i>	
Over pesten en schelden (toelichting)	35
Hoe is het om gepest te worden? ((kring-) gesprek)	36
Wat kan je doen als je gepest wordt? ((kring-) gesprek)	36
Het verschil tussen pesten en plagen ((kring-) gesprek)	37
Wat is ruzie? ((kring-) gesprek)	37
Hoe kan je helpen als iemand ruzie heeft of gepest wordt? ((kring-) gesprek)	38
Elkaar positieve boodschappen geven ((kring-) gesprek)	38
Elkaar positieve boodschappen geven (creatief)	38
Mopper zoekt de zon	39
De zon, de eigen essentie	
Verbinden & Verdiepen	
De zon ((kring-) gesprek)	42
Voel je zonnetje (fysiek, visualisatie)	42
Teken je eigen zonnetje (creatief)	43
Knutsel een zonnetje (creatief)	44
Warmte en liefde ((kring-) gesprek)	44
Zo stralend als een ster	45
Eigen kracht voelen	
Verbinden & Verdiepen	
Wat zijn schatten? ((kring-) gesprek)	47
Waar zit jouw diamantschat? (fysiek)	48
Knutsel jouw diamant - 1 (creatief)	48



Knutsel jouw diamant - 2 (creatief)	49
Schatkist vullen (sociaal)	50
Teken jouw diamant (creatief)	50
Samenvatting van de eerste vijf verhalen	51
DEEL 2	
Wij maken samen onze plek	53
Simone's ontdekking	54
Het lichaam	
Verbinden & Verdiepen	
Wat doet je lichaam eigenlijk allemaal? ((kring-) gesprek)	57
Wat ben jij mooi! ((kring-)gesprek)	58
Contact maken met het lichaam (fysiek)	58
Afkloppen van het lichaam (fysiek)	59
Contact maken met het lichaam van anderen (fysiek)	59
Oogcontact maken (samenwerking)	60
De puzzel	
Een plek voor iedereen	61
Verbinden & Verdiepen	
Puzzelstukjes ((kring-) gesprek)	64
Samen puzzelen (fysiek, samenwerking)	65
Samen een sprookje maken (visualisatie, fysiek)	65
Napraten over het sprookje ((kring-) gesprek)	66
Samen spelen, samen kiezen	67
Sociale vaardigheden, gelijkwaardig contact	
Verbinden & Verdiepen: <i>Gelijkwaardigheid</i>	
Iedereen is verschillend ((kring-) gesprek)	70
Je eigen plek krijgen en innemen (visualisatie, creatief)	72
Ervaren van (on-) gelijkwaardige ruimte (fysiek)	72
Van ongelijkwaardige naar gelijkwaardige ruimte (fysiek)	74

Ruimte ervaren (creatief; fysiek)	74
Vriendschap ((kring-) gesprek)	75
Verbinden & Verdiepen: <i>Sociale vaardigheden</i>	
Kracht verzamelen (visualisatie)	77
Contact maken met de ander (fysiek; rollenspel)	78
Hoe kan je contact maken? ((kring-) gesprek)	78
Hoe kan je vrienden maken? ((kring-) gesprek)	79
Hoe kan je samen spelen? ((kring-) gesprek)	79
Hoe werk je goed samen? ((kring-) gesprek)	79
Hoe zeg je nee? (rollenspel)	80
Hoe vraag je of je mee mag spelen? ((kring-) gesprek)	80
Wat te doen als je niet mee mag spelen? ((kring-) gesprek)	81
Verdiepingsoefening (rollenspel)	81
Het natuurreisje	82
Contact met de natuur	
Verbinden & Verdiepen	
Contact met de natuur (toelichting)	86
Geef aandacht aan de natuur (buitenopdracht)	87
Avontuur ((kring-) gesprek)	87
Luisteren naar de natuur (visualisatie)	87
Feeënkasteel bouwen (creatief)	88
Ereplekjes bouwen (creatief)	88
Brievenbus met positieve wensen en boodschappen (creatief)	89
Teken je favoriete voorwerp uit de natuur (creatief)	89
Een orkest (visualisatie; (kring-) gesprek)	89

Achtergrondinformatie Kleuren-Wijs Rood	90
Over de schrijfster	98
Wilga Zibel over Kleuren-Wijs	99
Voor wie is Kleuren-Wijs?	101
Reacties op Kleuren-Wijs	102
Boeken uit deze reeks	103
Oefenbladen	104

De oude wijze wilg

Er was eens een tovenaar met een prachtige reuzetuin vol kleurrijke bloemen. Niemand mocht zijn tuin bezoeken, want in deze tuin stond een oude wijze wilg met bijzondere krachten. De tovenaar leerde van de wilg heel krachtig en sterk te worden. Dit wilde hij graag geheim houden, want het hele dorp dacht nu dat deze bijzondere krachten en wijsheid van hem waren en daarom werd hij tovenaar genoemd.

Op een dag vloog er een roodborstje de tuin in en wist niet wat hij zag.

"Wat een paradijs! Wat prachtig! Hiér wil ik heel graag wonen," dacht hij.

Het roodborstje koos de oude wijze wilg en begon direct met het bouwen van zijn nieuwe nest.

Na lang zwoegen, had het roodborstje zijn klus geklaard. "Eindelijk is mijn nieuwe huis klaar," pufte hij.

Opeens hoorde hij een diepe zachte stem: "Welkom in mijn boom!"

Uhh, waar komt dit vandaan?

Het roodborstje keek verschrikt om zich heen en nogmaals hoorde hij: "Welkom in mijn boom, lieve gevleugelde vriend."

Nu schrok het roodborstje zich helemaal een hoedje. Een boom die kan praten? Ben ik nou gek geworden? Hoe kan dat?

"Schrik niet, kleine vriend. Ik doe je niets! Ik wil graag je vriend worden!"

"O-o , d-d-dat is aardig van u," stamelde het

roodborstje, "Mag ik in uw boom wonen?"

"Graag zelfs. Ik wil zo graag een vriendje, maar de tovenaar laat niemand toe. Hij is bang dat zijn geheim uit komt en hij geen tovenaar meer is."

"Wat zeg je? Is de tovenaar geen echte tovenaar?"

"Nee," fluisterde de wilg zachtjes, "nee, de tovenaar heeft geleerd om sterke wortels te hebben. Als je wortels hebt, voel je je sterker en blijf je rustig en kalm. Je bent dan minder bang. Dat weet ik. Dat kan iedereen weten en leren."

Het was even stil en het roodborstje denkt hard na.

"Er zijn toch ook bomen die wel omvallen?" vroeg hij.

"Dat klopt, mijn vriend. Er zijn bomen die geen diepe stevige wortels hebben. Die vallen om als het stormt. Maar kijk eens naar mijn takken. Die gaan hoog de lucht in. Mijn wortels gaan net zo diep de grond in. Daarom val ik niet om en ben ik sterk."

"Als ik het goed begrijp," zei het roodbosje, "heb je sterke diepe wortels nodig om je sterk en rustig te voelen op momenten waar je anders bang van wordt en in paniek raakt?"

"Klopt, maar het geheim is vooral dat je het gaat **voelen** dat je sterk en wijs bent als een boom," zei de wilg liefdevol. "Wil je het eens proberen?"

"Ok! Ik ben soms ook weleens bang als er



een grotere vogel in de buurt is. Maar... kan ik dan nog wel vliegen, wijze wilg, want ik wil wel een vogel blijven!”

“Natuurlijk,” zei de wilg, “je blijft toch gewoon jezelf. Ik leer je alleen maar een trucje om rustig en kalm te blijven als je dingen moeilijk vindt.”

“Vertel maar wat ik moet doen. Ik wil ook weleens leren toveren. Jippie!!! Ik ga leren toveren!”

Het roodborstje sprong heen en weer van plezier in zijn nieuwe nest. Wat is hij in een avontuur terecht gekomen.

“Hahaha,” lachte de wilg. ‘Dit vind ik nou zo leuk en daarom zou ik het graag aan alle mensen en mensenkinderen in het dorp willen leren. Jij bent echt een heel lief leuk roodborstje en ik ben zo blij dat je in mijn boom bent komen wonen. Goed, daar gaan we dan, roodborstje. Zet je pootjes maar goed op de grond. Voel je je pootjes op de grond staan?”

“Ja hoor, wilg, ik voel mijn poten.”

“Stel je voor dat er uit je poten wortels groeien, diep de aarde in. Héle grote diepe wortels.”

Het roodborstje deed heel goed zijn best maar voelde geen verschil.

“Het lukt niet! Ik kan me helemaal niet zo sterk voelen als jij!” zei het roodborstje.

“Je mag oefenen. Je hoeft het niet in één keer goed te kunnen. Probeer het maar,” zei de wijze wilg kalm.

Het roodborstje probeerde het opnieuw. Hij voelde zijn poten stevig op de grond staan. Die staan goed, dacht hij. Nu wortels uit mijn poten laten groeien in mijn gedachten...

Hij voelde opeens een zwaarte in zijn poten.

“Het werkt! Het werkt!! Ik voel mijn poten zo sterk worden. Ik kan net zo sterk worden als jij! Maar... Nu wil ik weer vliegen, kijken of dat goed gaat.”

Het roodborstje vloog omhoog en in de rondte, vloog omhoog en in de rondte. Daar

ging hij. Het roodborstje vloog de lucht in. Het vliegen ging met een ander gevoel: rustiger, sterker.

“Wat heerlijk! Waarom wist ik dit niet eerder?” dacht het roodborstje. “Dit lijkt echt op toveren!”

“Maar... Maar... Iedereen MOET dit toch weten!!” riep het roodborstje.

De oude wijze wilg zuchtte.

“Dat ben ik helemaal met je eens, maar de tovenaar houdt iedereen hier weg. En... Ik kan deze tuin niet uit.”

De wilg werd verdrietig en pinkte een traantje weg. Het roodborstje dacht even na en vroeg zich af wat hij kon doen. Opeens kwam hij op een geweldig idee!!

“Ik kan toch vliegen! Ik kan toch vliegen!! En ik ken het geheim. Mag ik je helpen om het verder te vertellen en dit geheim met iedereen te delen die het wil horen? Zodat alle mensen en mensenkinderen de kans kunnen krijgen om te leren toveren.”

“Wil jij dat doen?” vroeg de oude wijze wilg

vol hoop aan het roodborstje.

“Natuurlijk!! Het is zo belangrijk voor iedereen. Ik ga je helpen!” zei het roodborstje.

De volgende dag vloog het roodborstje erop uit en vol enthousiasme vertelde hij iedereen die het maar horen wilde over zijn avontuur bij de oude wijze wilg. Het grote geheim werd steeds minder een geheim. Alle mensen die het geheim wilden leren kennen, vertelden het weer door aan iemand die het nog niet wist. De mensen wilden de oude wijze wilg ook wel eens ontmoeten. Ze gingen hem opzoeken in de reuzetuin. Het grote hek stond voortaan open, want de tovenaar schaamde zich zo diep dat hij deze belangrijke wijsheid niet wilde delen, dat hij het goed wilde maken.

Eindelijk kon de oude wijze wilg zijn wijsheid delen met iedereen die dat wilde. Hij kreeg heel veel nieuwe vrienden. En het roodborstje? Het roodborstje en de oude wijze wilg werden harts-vriendjes voor het leven!



- Heb je iets ontdekt door dit verhaal?
- Wat moet je doen om jezelf sterk en kalm te voelen?
- Kan je als je wortels hebt nog steeds rennen en spelen?
- ...

Achtergrondinformatie

Kleuren-Wijs rood

Veiligheid, je plek innemen:

Ik en mijn plek
De ander en zijn plek
Wij maken samen onze plek

Bestaansrecht:

Ik mag er zijn
De ander mag er zijn

Rood & het Lichaam

Het menselijk lichaam is gekoppeld aan de eerste leerlijn. Zonder het lichaam kun jij je plaats hier op aarde als mens niet innemen. Als er geen contact is met het lichaam, ben je afgesneden van je huis, je wortels, en daarmee verlies je contact met de informatie die het lichaam kan doorgeven. (zie: *Simone's ontdekking*)

Het is belangrijk om in het lichaam aanwezig te zijn en het contact met de aarde te voelen. We noemen dat gronden. Wortel jezelf alsof je een boom bent. Geen goede aarding zorgt voor onstabiliteit. Het lijkt alsof je niet aanwezig bent. Dit kan zorgen voor een machteloos gevoel. (zie: *De oude wijze wilg*)

Doordat we contact hebben met de grond, de aarde en daarin geworteld zijn, krijgen we

voeding. Een boom haalt ook via zijn wortels voeding uit de aarde. Dit zorgt voor voeding, kracht en stabiliteit. Hierdoor groeien we. Door te wortelen ervaren we stevigheid. Dit gevoel van stevigheid geeft een innerlijk gevoel van veiligheid. We staan als een huis! Deze veiligheid geeft rust, evenwicht en helderheid. Minder stress. (zie: *Kabouterland krijgt bezoek*)

Rood & Veiligheid

Meestal voelen we ons het veiligst in onze eigen omgeving. In je kamer of in je eigen huis. Op een veilige plek zal je vooral jezelf kunnen zijn.

Een mooi voorbeeld is de slak. Een slak heeft zijn huis op zijn rug. Overal waar de slak naar toe gaat, neemt hij zijn huis mee, waardoor hij altijd zijn eigen veilige plek bij zich heeft. (zie: *Miesje Muis*)

Dit kunnen wij ook creëren. Wij mensen hebben een energieveld om ons heen. Dat kunnen we beschermen. Gedachtekracht geeft ons mogelijkheden om te zorgen dat we krijgen wat we nodig hebben. Hebben we veiligheid nodig, dan kunnen we een veilig huis om ons zelf heen visualiseren of een ballon. Een plek waar we altijd ons zelf kunnen zijn. (zie: *Kabouterland krijgt bezoek*)

Voor de nieuwe generatie is deze informatie de normaalste zaak van de wereld, terwijl het voor u misschien zweverig overkomt.

De meesten van ons kunnen de energiewereld niet zien, maar wel voelen, als we er bewust mee om gaan. Als we adem uitblazen in de ruimte, zien we het niet. Als we adem uitblazen tegen een ruit, kunnen we het wel zien. Zo werkt het ook in de energiewereld. Deze wereld is er wel, maar we kunnen het niet waarnemen met ons menselijk oog. Door de ervaring van deze oefening zal je voelen en weten dat het waar is.

Deze oefeningen vragen om herhaling. Probeer dit regelmatig met kinderen te doen. Het is net als met bijvoorbeeld leren fietsen. Het begin is nieuw, maar uiteindelijk zal het automatisch gaan en zal het kind zichzelf eraan herinneren.

Rood & Bestaansrecht

We helpen het kind bestaansrecht te ontwikkelen. Het mag er zijn! Het leert zijn plek innemen en een ander zijn plek te geven. Het kind wordt bewust dat hij zichzelf bestaansrecht en goedkeuring kan geven.

We kunnen kinderen ondersteuning bieden en sociale vaardigheden leren. Elk kind krijgt te maken met het socialiseringsproces. Al spelend krijgen ze antwoord op vragen als:

- Wie ben ik?
- Wie is de ander?
- Wat zijn mijn kwaliteiten?

- Wat zijn mijn beperkingen?
- Ben ik de bemiddelaar en waarom?
- Ben ik de stoere bink, die heel veel durf heeft?
- Ben ik de meeloper die geen eigen mening durft te hebben?
- Waarom durf ik geen mening te hebben?
- Ben ik de leider?
- Ben ik degene met de goede ideeën?
- Hoe moet ik mij in al die situaties gedragen?

Het kan helpen bij versterking van het ego. Denk aan:

- het ontdekken van grenzen van jezelf en de ander
- leren accepteren van grenzen
- ontdekken en accepteren van eigen mogelijkheden of kwaliteiten
- ontdekken en accepteren van eigen onmogelijkheden of beperkingen

Rood & Gelijkwaardigheid

Ontdekken en accepteren van grenzen van jezelf en de ander. Gelijkwaardig contact is contact vanuit het hart. We leren allemaal wat gelijkwaardig contact is en hoe dat werkt. Hoe meer jij jezelf kunt zijn, hoe meer je de ander zichzelf kan laten zijn. Ieder van ons leert zijn eigen plek in te nemen. Geen machtsspelletjes, intriges en oordelen meer, maar een ieder mag zijn wie hij/zij is.

Dat betekent dat je allebei evenveel ruimte krijgt in een relatie: 50-50. Jij mag zijn wie jij