

DE KLEINE EENHOORN & HET GROTE ALARM



www.hartbewust.com

Lieve ouder en/of leerkracht,

Angst hoort bij het leven.

Het is een natuurlijk signaal dat kinderen helpt om zichzelf te beschermen. Sommige kinderen voelen dit signaal sterker of vaker, dat maakt hen niet zwak, maar gevoelig en opmerkzaam.

Dit boekje is niet gemaakt om angst weg te wuiven of te zeggen dat iets “niet eng” is. Wat een kind spannend vindt, mag spannend zijn.

Dit boekje helpt kinderen om te voelen in hun lichaam wanneer hun alarm terecht waarschuwt, en wanneer het alarm zo hard staat dat het kind ook mag ontdekken: het is oké.

Spelenderwijs leren kinderen:

- het verschil tussen écht gevaar en spanning
- hoe ze kunnen vertragen en ademen
- dat ze stap voor stap mogen groeien

Zo bouwen ze veerkracht op, niet door angst te vermijden, maar door ermee om te leren gaan, samen met een volwassene.

Ik hoop dat dit boekje en jouw kind, of de kinderen in jouw klas mag helpen om veerkracht en zelfvertrouwen op bouwen.

Heb je nog vragen of zoek je naar meer verdiepende handvaten? Stuur me dan zeker een berichtje via mijn social media of naar info@hartbewust.com

Liefs,
Joyce



@hartbewust



@hartbewust



www.hartbewust.com

ER WAS EENS EEN KLEINE EENHOORN.
ZE WAS LIEF, NIEUWSGIERIG, ZACHT EN
HEEL GEVOELIG.



MAAR IN HAAR LIJF ZAT EEN ALARM.
DAT ALARM GING VAAK AAN.
ZO'N ALARM HEBBEN WE ALLEMAAL,
MAAR BIJ HAAR
WERKTE HET ALARM SOMS IETS TE GOED.

ZE VOELDE HET ALS EEN LICHTJE DAT IN HAAR BORST AAN
GING.



ALS HET ALARM HARD GING,
VOELDE DE EENHOORN ZICH BANG.
DAN BLEEF ZE STAAN
EN MISTE ZE SOMS LEUKE DINGEN.

ZOALS SAMEN MET HAAR VRIENDJE SPELEN...



OP EEN DAG ONTMOETTE ZE
EEN OUDE, RUSTIGE EENHOORN.

DE OUDE EENHOORN ZEI:
"JE ALARM WIL JE HELPEN.
SOMS KLOPT HET.
MAAR SOMS STAAT HET TE HARD."



“JE KUNT HET VOELEN IN JE LIJF,” ZEI ZE.

“IS HET ECHT STOP?

OF IS HET SPANNEND MAAR OKE?”

ZOALS DIT PAD, VOELT HET SPANNEND OF VOEL JE ECHT
STOP!?



DE KLEINE EENHOORN ADEMDE RUSTIG.

HET ALARM WERD ZACHTER.

HAAR LIJFJE VOELDE RUSTIGER EN HET ALARMPJE WERD
STILLER.



EN ZO GROEIDE DE KLEINE EENHOORN.
NIET OMDAT HET ALARM WEG WAS,
MAAR OMDAT ZE WIST
WANNEER ZE KON LUISTEREN.

ZE KON ZELF VOELEN WANNEER HET ALARM KLOPTE, OF
WANNEER HET TE HARD STOND.



ZE VOELDE HAAR KRACHT.

ZE WIST:

“IK KAN DIT.”

EN DUS, LIEP ZE STAP VOOR STAP DE BERG OP, DIE ZE
EERST ALTIJD SPANNEND VOND.



EN JIJ?
JIJ HEBT OOK ZO'N ALARM.
EN JIJ KUNT HET OOK
ZACHTER MAKEN.

PROBEER HET MAAR!



LEG JE HAND MAAR OP JE BUIK,

ADEM RUSTIG IN, 1, 2, 3, 4...

BLAAS LANGZAAM UIT, 5, 6, 7, 8

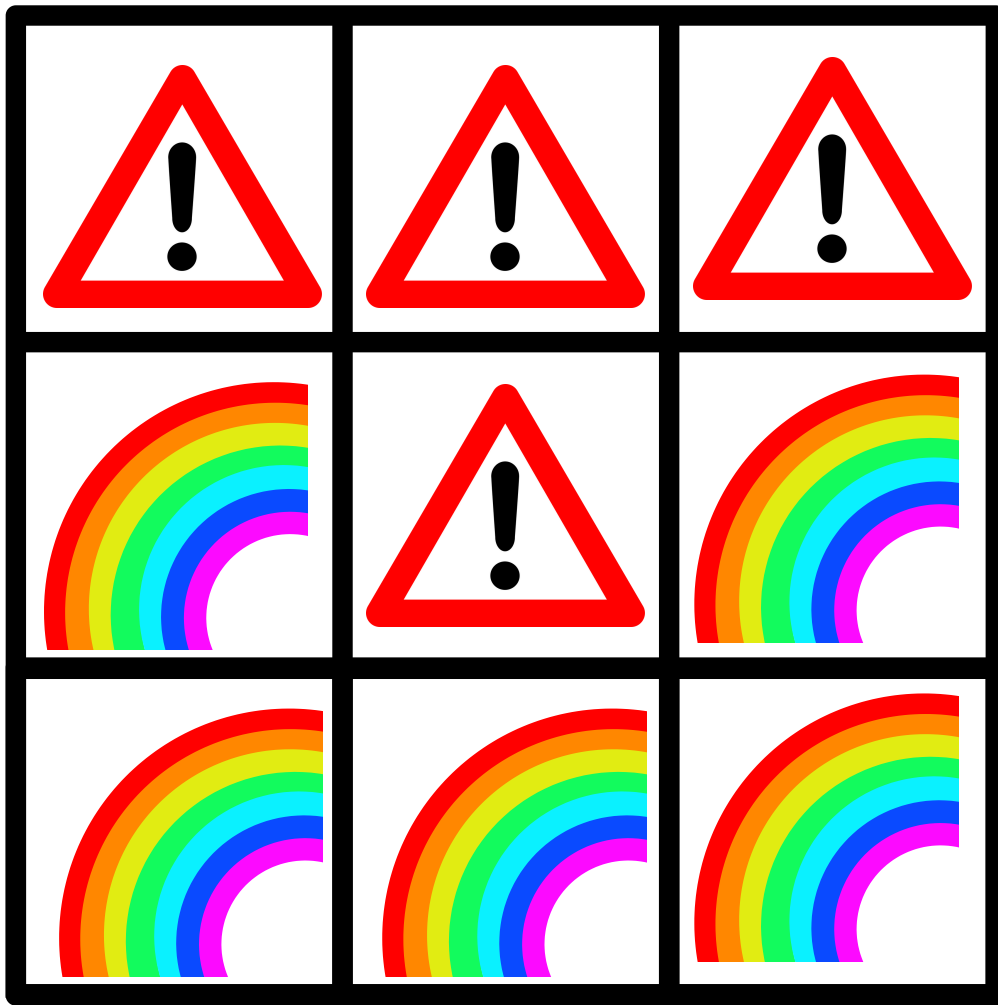
JE ALARM STAAT NU ZACHT.



ALS JE HET FIJN VINDT KUN JE DE QR-CODE SCANNEN EN
SAMEN MET MIJ EEN OEFENING DOEN, OM NET ALS DE
EENHOORN JE ALARMPJE STILLER TE ZETTEN.



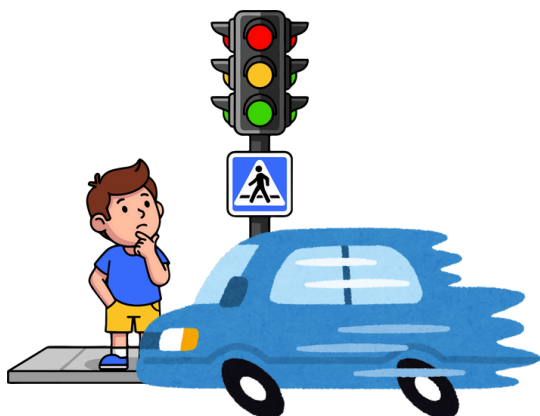
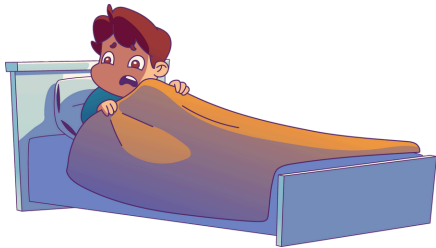
Knip onderstaande plaatjes uit



De pas-op borden betekenen, hier klopt het alarm,
opletten is hier belangrijk.

De regenboogjes betekenen, dit kan spannend
voelen, maar ik ben hier veilig.

Kijk op de volgende pagina, wat plak jij bij ieder
plaatje en waarom?



Teken hieronder zelf onder het pas-op bord iets waarbij jouw alarm klopt en onder de regenboog iets wat je spannend vindt, maar wel veilig bent.





Mijn alarm zegt soms heel luid:
"Pas op, stop!" – dat is goed geluid.
Bij auto's, vuur of groot gevaar,
luister ik, want dat is waar.



Maar soms voelt iets spannend, nieuw of klein,
dan hoeft het geen gevaar te zijn.
Ik adem rustig, kijk om mij heen,
zet één stapje – niet meteen.



Mijn alarm wil mij beschermen,
dat mag ik altijd blijven merken.
Ik luister goed, voel wat klopt,
en weet wanneer het alarm weer stopt.





Mijn alarm helpt mij, groot en klein,
soms zegt het stop, soms: het is fijn.
Ik voel, ik adem, ik kijk en voel mee,
en weet dan, wat doe ik hiermee.



Ik hoop dat je thuis en/of in de klas
heb genoten van deze bundel.
Wil je anderen hiermee inspireren? Deel jouw
ervaring dan op je socials met @hartbewust.

Dankjewel!

Liefs,
Joyce



Dit boekje is met zorg gemaakt en
mag vrij gebruikt worden.
Voel je welkom om contact op te
nemen als je wilt delen hoe het
ging, of als je merkt dat je kind
meer ondersteuning nodig heeft.
Voor de hele reis ben ik er ook,
met liefde.

We kunnen in een vrijblijvend,
persoonlijk gesprek samen de
mogelijkheden bespreken.

[plan hier ons gesprek](#)



www.hartbewust.com
info@hartbewust.com