

Thema 2

Overzicht van de KiVa-doelen

Overzicht van bijbehorende oefeningen

A. Gevoelens

- De kinderen weten wat een emotie of een gevoel is
- De kinderen kunnen voorbeelden geven van verschillende emoties



*Wat zijn emoties/gevoelens? **



*Waar komen gevoelens vandaan? **



*Rik de Pauw: beker **

B. Gevoelens herkennen

- De kinderen kunnen hun eigen emoties herkennen en onder woorden brengen
- De kinderen kunnen emoties en gevoelens bij anderen herkennen
- De kinderen weten dat je emoties kunt 'lezen' aan de hand van iemands:
 - gezichtsuitdrukking
 - houding
 - gebaren
 - intonatie



*Hoe voel ik me nu? **



*Bekijk een gevoel **



Een gevoelig standbeeld



*Luister naar een gevoel **



*Een gevoel doorgeven **



*De gekke minuut **



*Vrolijke kleuren **

C. Omgaan met gevoelens

- De kinderen kunnen zich voorstellen hoe een ander zich voelt
- De kinderen weten hoe zij de gevoelens van zichzelf en een ander kunnen beïnvloeden
- De kinderen weten wat ik-taal is



*Iedereen blij! **



*Rik de Pauw: potje bolletjes **



Emotie detective!



*Kan je helpen? **



*Nadenken over je gevoel **



*Rik de Pauw: gelukssteentje **



*Wat hebben we geleerd over gevoelens? **



*Ik-taal **

D. KiVa-school

- De kinderen weten dat het fijn is wanneer iedereen fijne gevoelens heeft



*KiVa-regel **



*Boekentips **



Visualisatieoefening: boos



*Visualisatieoefening: boos en blij **

* Ook geschikt voor groep 1 en 2

KiVa-regel bij dit thema:

Boos, verdrietig, blij:
houd rekening met mij



Kinderen zijn al op jonge leeftijd in staat om emoties van zichzelf te ervaren. Het begrijpen van de eigen gevoelens en het onder woorden brengen van gevoelens ontwikkelt zich langzamer. Om deze ontwikkeling zo goed mogelijk te laten verlopen, is het van belang dat de kinderen een kader ontwikkelen waarin ze hun emoties kunnen plaatsen. Hiervoor kunnen verhalen worden gebruikt waarin de emoties zélf, maar ook de oorzaken en gevolgen van die emoties worden beschreven. Daarnaast zorgt het kennen van bepaalde houdingen, gezichtsuitdrukkingen en woorden die met bepaalde emoties zijn verbonden voor een beter begrip van zowel de eigen emoties als de emoties van anderen.

A. Gevoelens



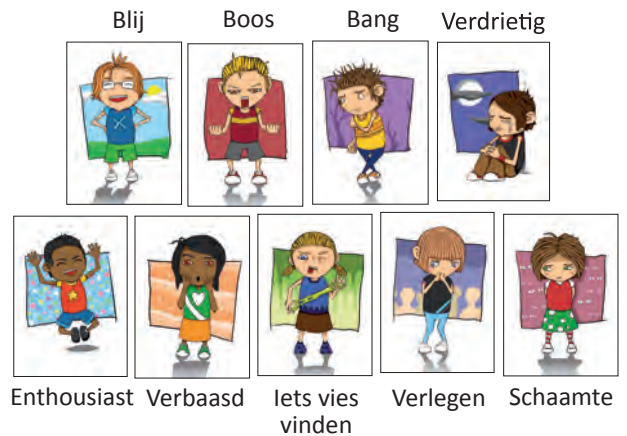
Wat zijn emoties/gevoelens? *

Emoties zijn gevoelens die we in verschillende situaties hebben. Soms ben je blij en soms ben je verdrietig. Gevoelens zoals blij zijn en verdrietig zijn noemen we ook wel emoties. Er zijn veel soorten gevoelens. Sommige voelen goed en fijn, andere zijn onplezierig en niet zo fijn. Gevoelens hebben invloed op alles wat we doen, ze bepalen hoe we ons gedragen. Als je bang bent dan ren je weg of geef je een gil. Als je blij bent ga je lachen, zingen of fluiten. Aan hoe iemand zich gedraagt kan je vaak zien hoe hij zich voelt. Laten we eens kijken naar de volgende kinderen. Hoe voelen zij zich? Waaraan zie je dat?

Gebruik de negen emotiekaarten. Op deze kaarten staat een aantal belangrijke gevoelens:

- Blij *
- Boos
- Bang
- Verdrietig

- Enthousiast
- Verbaasd
- Iets vies vinden
- Verlegen
- Schaamte





Waar komen gevoelens vandaan?

Gevoelens worden veroorzaakt door gebeurtenissen en door onze eigen gedachten. Als je iets meemaakt dat vervelend, leuk, eng of verrassend is – of je denkt aan iets dat leuk, vervelend, angstig of verrassend is – heb je bijbehorende gevoelens. [Laat de kinderen enkele gevoelens zien door middel van een aantal emotiekaarten.](#)

Wie heeft zich wel eens zo gevoeld? Weet je nog waarom je je toen zo voelde?



Rik de Pauw: beker *

Als je ook werkt met leskist Rik de Pauw kun je nu het item 'Beker' inzetten.

B. Gevoelens herkennen



Hoe voel ik me nu? *

Beeld als leerkracht een emotie uit en vraag: Hoe voel ik me nu? Alle kinderen imiteren het gevoel zo goed mogelijk en proberen daarna te raden om welk gevoel het ging. Lukt het alle kinderen jouw gevoel over te nemen? Kinderen uit de groep kunnen natuurlijk ook een gevoel laten zien. Wie dat wil mag aan de rest van de klas een gevoel laten zien. Wie kan het gevoel na doen?



Bekijk een gevoel *

Bespreek nog eens met de kinderen hoe je iemands gevoel kunt zien.

Een gevoel kun je zien aan het gezicht van iemand ([mimiek](#)) maar ook aan hoe iemand zit of welke kant iemand op kijkt ([lichaamshouding](#)).

Roep een kind naar voren en laat hem één van de emotiekaarten zien. De rest van de klas weet niet om welke kaart het gaat. Het kind probeert het gevoel van de kaart uit te beelden met gezichtsuitdrukkingen, gebaren en bewegingen. Dit moet uiteraard in stilte gebeuren! De andere kinderen proberen te raden om welke emotie het gaat. Je kan er ook voor kiezen twee of drie kinderen tegelijk dezelfde emotie uit te laten beelden.



Een gevoelig standbeeld

Eén van de kinderen is het emotiestandbeeld. Een ander kind mag het standbeeld in een bepaalde emotie boetseren. Als ondersteuning kan het kind dat boetseert één van de emotiekaarten te zien krijgen om ideeën op te doen over hoe de houding en de gezichtsuitdrukking er uit moeten komen te zien.



Luister naar een gevoel *

Ga op een stoel zitten die weggedraaid staat van de groep.

Kunnen jullie nu nog zien hoe ik me voel? (nee). Toch is er een manier om er achter te komen hoe ik me voel zonder mijn gezicht te zien. De klank van mijn stem vertelt ook veel over mijn gevoelens. Als ik boos bent ga ik harder praten dan normaal. Als ik zacht praat voel ik me misschien wel verlegen. Als ik heel enthousiast ben ga ik snel praten. Als ik bang ben dan bibbert mijn stem. Door met elkaar te praten kan je er achter komen hoe de ander zich voelt, maar soms vertelt de manier waarop iets wordt gezegd al hoe iemand zich voelt. Laten we eens proberen of we kunnen horen hoe iemand zich voelt.

Je draait je weg van de groep zegt iets hard op. Dit kan een neutrale zin zijn zoals: 'Mag ik iets vragen?' of een zin waarin de emotie al deels duidelijk wordt: "Au! Dat doet pijn!" of "Aah wat lief!" Na afloop laat je de klas 'stemmen' welke emotie er is uitgedrukt. Wanneer de bedoeling duidelijk is kan je de kinderen vragen een emotie uit te drukken met hun stem.

Je kunt deze oefening ook doen door een lied of een stuk tekst te gebruiken dat alle kinderen uit het hoofd kennen. Je kunt dan de verschillende emoties behandelen door het zelfde stukje tekst op te zeggen maar de intonatie van je stem te veranderen.



Een gevoel doorgeven *

In deze oefening wordt aanbevolen dat alleen het kind dat naast de zender (degene die de emotie uitbeeldt) staat, de uitdrukking van diegene ziet. In plaats van een kring kan je de kinderen bijvoorbeeld op één lijn laten staan.

Het eerste kind stuurt via een gezichtsuitdrukking een bericht (een gevoel) door. Het kind ernaast ontvangt de boodschap door hetzelfde gevoel op zijn/haar gezicht te tonen en stuurt het door naar het volgende kind. Het kind dat als laatste het gevoel ontvangt vertelt de rest van de klas welk gevoel er werd uitgebeeld. Bleef het gevoel hetzelfde nadat het de door de hele klas was doorgegeven?



De gekke minuut *

Tijdens de gekke minuut krijgt het kind dat aan de beurt is een minuut lang de tijd om alle andere kinderen aan het lachen te maken. Dit mag gebeuren door gekke gezichten, rare bewegingen of grappige geluiden.

Probeer zo lang mogelijk niet te lachen. Maar als het echt niet meer kan, dan moet je wel!

De gekke minuut kan uiteraard ook door jezelf als leerkracht worden uitgevoerd. Bespreek na afloop van de activiteit met de kinderen hoe het voelt om te lachen en hoe het voelt om iemand aan het lachen te maken.

Wat gebeurt er als je iemand anders ziet lachen? Heb je in het echt ook al eens iemand aan het lachen gemaakt? Wat gebeurde er toen? Hoe zou het voelen als je iemand aan het lachen probeert te maken, maar het lukt niet?



Vrolijke kleuren *

Kan je ook een tekening maken van een gevoel? Hoe zou je dat kunnen doen? Kan je ook een gevoel tekenen zonder daarbij een mens te tekenen? Wie heeft er een idee? [Laat de kinderen een tekening maken waarbij ze kleuren en vormen gebruiken die hen vrolijk maken.](#)

Je kan de kinderen vrij laten tekenen of een meer gerichte opdracht geven: laat ze bijvoorbeeld zichzelf tekenen en iets/iemand waar ze blij van worden. Hang alle vrolijke tekeningen bij elkaar. Bespreek met de kinderen welke vormen en kleuren het meest gebruikt zijn in de vrolijke tekeningen.

Je kunt bij deze activiteit ook bestaande schilderijen of foto's gebruiken om met de groep te bekijken. Wat zie je op het schilderij? Welk gevoel krijg je bij dit schilderij? Waarom krijg je dat gevoel?

De troosttekening

De gemaakte tekeningen kunnen ook dienen als troosttekening. De kinderen maken dan een tekening om iemand te troosten en geven dit cadeau. Dit kan natuurlijk een klasgenootje zijn, maar ook iemand anders uit de directe omgeving van het kind. Vraag de kinderen eventueel waar ze aan dachten bij het maken van de tekening en schrijf dit op de achterkant van de tekening.

C. Omgaan met gevoelens



Iedereen blij! *

Laat de kinderen dingen bedenken waar zij een ander blij mee kunnen maken. Telkens als een kind een antwoord heeft gegeven, vraag je alle andere kinderen om op te staan als dat ook voor hen geldt.

Bijvoorbeeld:

- Wat kun jij doen om papa blij te maken? (helpen met een klusje, een knuffel geven)
- Wat kun jij doen om mama blij te maken? (je speelgoed opruimen, gezellig samen op de bank zitten)
- Van welke dingen wordt je broer blij? (samen buiten spelen)
- Je zus? Je opa of oma?

Kan je ook iemand op school blij maken? Wat zou je kunnen doen om je juf of meester blij te maken? Je vriendje? Je klasgenoot? Kun je jezelf ook blij maken? Van welke dingen word jij blij? (spelen in de zandbak, iets lekkers eten).

We weten nu waar je een ander of jezelf blij mee kan maken. Laten we dat vandaag eens uitproberen. Maak vandaag eens een ander blij. Aan het einde van de dag gaan we kijken of het gelukt is een ander blij te maken.



Rik de Pauw: potje bolletjes *

Als je ook werkt met leskist Rik de Pauw kun je nu het item 'Potje bolletjes' inzetten.



Emotie detective!

We weten nu dat je kunt horen of zien hoe iemand zich voelt. Maar kinderen willen niet altijd laten zien of vertellen hoe ze zich voelen. Je kunt er dan toch proberen achter te komen hoe iemand zich voelt. In het volgende spel gaan we op basis van verhalen uitzoeken hoe een kind zich voelt. We kunnen de kinderen niet zien of horen, je zult dus goed naar aanwijzingen in het verhaal moeten luisteren. Hoe zou jij je voelen? Misschien zijn er wel meerdere gevoelens die bij hetzelfde verhaal passen.



Je kan de emotiekaarten allemaal zichtbaar in de groep hangen of in het midden van de kring leggen. Het is ook mogelijk de kinderen in groepjes te verdelen. Iedere groep heeft dan één emotiekaart. Na ieder verhaal kunnen de groepjes die denken dat hun kaart bij de situatie past de kaart omhoog houden. Je kunt de leerlingen ook iets over je eigen gedachten bij het verhaal vertellen. Zo help je de kinderen nadenken over emoties.

Collin is pas geleden naar een nieuwe stad verhuisd. Hij gaat voor de eerste keer naar voetbaltraining. Hij kent nog niemand van het team en het lijkt erop alsof niemand op hem let. Na de training roepen een paar teamleden naar hem: 'Tot de volgende training Collin!'. Collin voelt zich..... (opgewonden, gelukkig, onzeker, verlegen)

Maartje is jarig en van haar ouders mag ze al haar klasgenoten uitnodigen voor een feestje. Maartje en haar moeder hebben veel tijd besteed aan het maken van uitnodigingen en het organiseren van het feestje. De nacht voor het feest kan Maartje bijna niet slapen: nog maar één nachtje! De volgende dag is het eindelijk zover! Maartje heeft er veel zin in. In de middag blijkt dat er maar een paar klasgenoten op het feestje komen opdagen. Maartje voelt zich... (verdrietig, boos, verrast, onzeker)

Mark zit in groep 4. Oudere kinderen van zijn school hebben hem de hele week achtervolgd, geduwd en getrokken op weg naar school. Ze trokken aan zijn schooltas en duwden hem in de struiken. 's Nachts kan Mark niet slapen. Hij denkt steeds weer aan de volgende dag en vraagt zich af met wie hij naar school zou kunnen lopen. Hoe meer Mark er over nadenkt hoe hij zich voelt. (bang, verdrietig, boos, misschien ook opgelucht als hij een oplossing heeft kunnen bedenken)

Emma en Patrick lopen vaak samen uit school naar huis. Het is winter en het heeft gesneeuwd. Op weg naar huis besluiten ze om een paar keer van de heuvel af te glijden. Tijdens het glijden blijft Emma haken aan een boomtak waardoor er een gat in haar nieuwe broek zit! 'Oh nee! Wat zal mama zeggen?' denkt Emma. Ze voelt zich..... (verdrietig, boos, bang, beschaamd)

Vera is alleen thuis en weet niet wat ze moet doen. Ze kijkt naar buiten en ziet haar buurmeisjes schommelen. Snel gaat ze naar buiten en vraagt of ze mee mag doen met schommelen. Het mag! Ze mag zelfs als eerste op de schommel zitten. Terwijl ze aan het schommelen is schijnt de zon en waait de wind door haar haren. Opeens voelt ze zich.... (gelukkig, blij)





Kun je helpen? *

Gebruik in dit gesprek de emotiekaarten *boos, bang en verdrietig* en eventueel ook *verlegen, en schaamte*. Geef een situatieschets bij het gevoel.

De jongen op de ene emotiekaart is bijvoorbeeld verdrietig omdat hij zijn knuffel is kwijtgeraakt of omdat hij zich heeft gestoten aan de rand van de zandbak. Weten de kinderen manieren waarop ze de jongen kunnen troosten? (meehelpen met zoeken, vragen of de juf komt kijken.)

De jongen op de andere emotiekaart is misschien wel boos omdat hij niet mee mag spelen of omdat iemand anders zijn blokkentoren heeft omgestoten! Wat kunnen de kinderen doen als zoiets gebeurt? (vragen om mee te doen met een nieuw spel, mee helpen de toren opnieuw te bouwen, vragen of andere kinderen mee willen helpen de toren te bouwen.)

Naast fictieve verhalen zijn actuele gebeurtenissen in de groep het meest geschikt voor het bespreken van emoties en manieren waarop anderen kunnen helpen. Als er gedurende de dag iets voorvalt waarbij een soortgelijk gesprek gehouden kan worden, benut deze momenten dan zeker! De oefening krijgt daarmee veel meer betekenis.



Nadenken over je gevoel *

Soms is het volgen van je gevoelens goed, maar niet altijd. Als je bijvoorbeeld kwaad bent dan zeg je soms dingen die je niet meent of dingen waardoor een ander zich vervelend voelt. Dan is het beter om je gevoelens te veranderen. Dit is moeilijk maar wel mogelijk! Door bijvoorbeeld aan vrolijke dingen te denken, kan je je gevoelens veranderen. Als je erg boos bent, kan het moeilijk zijn om aan vrolijke dingen te denken. Probeer tot tien te tellen, weg te lopen bij de situatie waar je boos om bent of een rustige vriend op te zoeken.



Rik de Pauw: gelukssteentje *

Je kunt hier het item 'Gelukssteentje' inzetten uit de leskist van Rik de Pauw. De kinderen kunnen het steentje gebruiken om zich fijner te voelen.



Wat hebben we geleerd over gevoelens? *

Je kunt aan iemand zien hoe hij zich voelt. Vaak kijk je naar het gezicht en kun je al zien of iemand blij, boos of verdrietig is. Maar je kunt ook zien hoe iemand zich voelt door te kijken naar de manier waarop hij/zij staat, zit en beweegt. Je kunt een gevoel ook horen aan iemands stem. Zo kunnen we er achter komen hoe iemand zich voelt zonder dat dat verteld wordt. Soms is het lastig om te zien hoe iemand zich voelt. Als je niet zeker weet hoe iemand zich voelt dan kun je dat aan hem/haar vragen.



Ik-taal *

Introduceer het gebruik van ik-taal in de klas. Misschien lukt het de jongste kinderen niet bewust ik-taal te gebruiken. Toch is het goed om aandacht te besteden aan ik-taal. Wanneer kinderen op jonge leeftijd vaak ik-taal horen, zullen ze later makkelijker zelf overstappen op het gebruik ervan.

Als je iemand wilt laten weten dat je iets (niet) fijn vindt kun je het beste gebruik maken van ik-taal. Als je met ik-taal praat, begin je met jezelf: *ik*, en dan vertel je de ander hoe jij je voelt: *ik voel me niet fijn*, en vertel je hoe dat komt: *als we wild aan het spelen zijn*. Als je je niet fijn voelt, bedenk dan een manier hoe het anders kan: *zullen we nog een rustig spel spelen?*

Als je ik-taal gebruikt, geef je niet meteen de schuld aan iemand. Het is een goede manier om een vervelend gevoel op te lossen. Het is ook een goede manier om iemand te vertellen dat jij je wel fijn voelt!

Oefen met de kinderen het herkennen van ik-taal. Als de kinderen denken dat het ik-taal is gaan ze staan. Als het geen ik-taal is blijven ze zitten.

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> | Au, jij mag mij niet duwen! | (jij-taal) |
| <input type="checkbox"/> | Jij praat veel te hard! | (jij-taal) |
| <input type="checkbox"/> | Ik vind het niet fijn als je zo hard praat. Wil je iets rustiger praten? | (ik-taal) |
| <input type="checkbox"/> | Ik word boos als jij steeds het potlood pakt zonder het te vragen. Wil je het de volgende keer vragen? | (ik-taal) |
| <input type="checkbox"/> | Geef aan mij de schep terug! Jij pakt hem steeds af. Ik had hem eerst! | (jij-taal) |
| <input type="checkbox"/> | Ik vind het helemaal niet leuk dat ik niet mee mag doen. | (ik-taal) |
| <input type="checkbox"/> | Jullie laten mij ook nooit meedoen | (jij-taal) |
| <input type="checkbox"/> | Ik vind het fijn dat jij me helpt! Nu zijn we sneller klaar. | (ik-taal) |

D. KiVa-school



KiVa-regel *

We hebben allemaal gevoelens. We hebben het er over gehad welke gevoelens je allemaal kunt hebben. Op een KiVa-school houden we rekening met elkaar. Daarom is de tweede KiVa-regel:



Boos, verdrietig, blij: houd rekening met mij



Boekentips *

Er zijn boekentips voor dit thema. Kijk in de boekenlijst onder het thema 'Gevoelens'. Gebruik de gebeurtenissen in het boek om met de kinderen het thema te bespreken. Algemene vragen die je kunt stellen bij het bespreken van een boek over gevoelens zijn:

- Hoe voelde (persoon in het boek) zich?
- Waarom voelde (persoon in het boek) zich zo?
- Voel jij je ook wel eens zo om die reden?
- Waar voel jij je wel eens (emotie) om?

- Kreeg (persoon in het boek) hulp van iemand?
- Hoe zou jij (persoon in het boek) helpen?



Visualisatieoefening: boos

We hebben het in de klas over gevoelens gehad. Je gaat nu nadenken over verschillende gevoelens: het gaat over boos zijn. Ga er maar eens lekker voor zitten. Je mag je hoofd op je tafeltje laten rusten als je wilt. Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem. (Korte pauze). Concentreer je en luister naar mijn stem.

Denk eerst aan de laatste keer dat je echt boos was. (Korte pauze). Was er iets vervelends gebeurd? Was het thuis of misschien op school? Zei iemand iets stoms tegen je of werd je in de steek gelaten? Was er iemand oneerlijk tegen je? (Pauze).

Het is niet erg als je niets kunt bedenken, dan blijf je gewoon luisteren. Als je wel iets hebt bedacht, houd het dan in gedachten en zie jezelf in deze situatie. (Korte pauze).

Weet je nog wat je deed toen je boos was? Misschien begon je te huilen of riep je iets gemeens terug. Of liep je weg en sloeg je met de deur toen je wegging? (Korte pauze).

Hoe voelde het om kwaad te zijn? Voelde je het in je hele lichaam? Of voelde je het in je buik? Was je zo kwaad dat je wel kon ontploffen? (Pauze).

Wat had je toen kunnen doen om niet zo kwaad te worden? Haal vijf keer diep adem, zo rustig mogelijk. Iedere keer als je uitademt, merk je dat de boosheid verdwijnt. (Langzaam tellen). Een, twee, drie, vier, vijf. Je zult merken dat de boosheid met je ademhalingen is verdwenen. Je voelt je kalm. Ga een tijdje door met rustig ademen en ontdek wat een fijn gevoel dat is. (Korte pauze).

Haal nog eens rustig adem. Open nu langzaam je ogen.





Visualisatieoefening: boos en blij *

We hebben het in de klas over gevoelens gehad. Je gaat nu nadenken over verschillende gevoelens: het gaat over boos en blij zijn. Ga er maar eens lekker voor zitten. Je mag je hoofd op je tafeltje laten rusten als je wilt. Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem. (Korte pauze). Concentreer je en luister naar mijn stem.

Het is pauze en je loopt op het schoolplein. Verderop spelen kinderen op het klimrek. Wat hebben ze een plezier! Met een grote glimlach laat een meisje een trucje zien aan haar juf. De juf klapt in haar handen. Het ziet er erg knap uit!

Kijk daar staat Kees. Wat is Kees aan het doen? Hij staat met zijn handen in zijn zij. Hij maakt zich heel groot. Het lijkt wel alsof hij groter is dan normaal. Hij neemt een paar grote passen en loopt naar Jaap toe. Kees gaat heel dicht bij Jaap staan. Zou Kees boos zijn? (Pauze).

Jaap staat met zijn handen op zijn rug. Hij kijkt niet naar Kees. Jaap kijkt naar beneden, naar de grond. Hij schuift wat met zijn schoen door het zand. Zijn onderlip krult een beetje naar beneden. Het lijkt wel of Jaap kleiner is dan normaal. Zou hij bang zijn? (Pauze).

Dan fronst Kees zijn wenkbrauwen. Hij haalt diep adem en roept heel hard: "Dat is gemeen". Hij roept zo hard dat alle kinderen op het plein naar hem kijken. Kees blijft Jaap aankijken. Kees is inderdaad boos.

Jaap kijkt nog steeds naar de grond. Dan mompelt hij iets. Je kan het niet verstaan. Het lijkt wel alsof hij fluistert, zo zacht praat hij.

"Wat zeg je?" roept Kees. Hij praat nog steeds zo hard.

Dan hoor je dat Jaap heel zachtjes "Sorry" zegt. Jaap blijft naar de grond kijken.

Het is even muisstil. (Pauze). Dan zegt Kees "Niet meer doen, hè?". Zijn stem klinkt nu gelukkig niet meer zo hard. Jaap tilt zijn hoofd langzaam op en kijkt Kees voorzichtig aan. Je ziet nog net dat hij een beetje begint te glimlachen.

Kees en Jaap kijken elkaar nu recht in de ogen. Dan begint ook Kees te glimlachen. Hij haalt zijn armen uit zijn zij en laat ze langs z'n lichaam hangen. "Nee" zegt Jaap. "Ik zal het nooit meer doen". Dan legt Kees een hand op zijn schouder. "Dan zijn we nu weer vrienden" zegt Kees. Zijn stem klinkt weer vriendelijk. Kees en Jaap moeten allebei lachen. Daarna rennen ze samen naar de andere kant van de speelplaats.

Haal nog eens rustig adem. Open nu langzaam je ogen.