

# Anders leren denken met Vincenzo het vuurvliegje

Dierenverhalen voor cognitief gedragstherapeuten  
die werken met jonge kinderen

Juliette Liber

Met illustraties van Anne Klusman



**Anders leren denken met Vincenzo het vuurvliegje**

Dierenverhalen voor cognitief gedragstherapeuten die werken met jonge kinderen

*Juliette Liber*

*Met illustraties van Anne Klusman*

ISBN 978 90 8560 302 3

NUR 777 / 228

THEMA MKMT6 / 5AG

© 2024 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

Inleiding	7
Introductie	17
1. Vincenzo het vuurvliegje en... Edgar de egel	18
2. Vincenzo het vuurvliegje en... Elke de eekhoorn	26
3. Vincenzo het vuurvliegje en... Zoef het zwijn	35
4. Vincenzo het vuurkevertje en... Miesje het muisje	42
5. Vincenzo het vuurvliegje en... Sielke het slakje	50
6. Vincenzo het vuurvliegje en... Bram en Brom	60
7. Vincenzo het vuurvliegje en... Lola het lieveheersbeestje	70
8. Vincenzo het vuurvliegje en... Elise het glimkevertje	79
<b>Bijlage Overzicht van veelvoorkomende denkfouten</b>	<b>88</b>
Literatuur	92

# Inleiding

## Doelgroepen

Dit is een interactief voorleesboek voor kinderen van minimaal zes jaar en ouder. Het boek kan op twee manieren ingezet worden: opvoeders zoals ouders en leerkrachten en/of hulpverleners kunnen de verhalen aanbieden in een preventief kader voor kinderen zonder gedrags- en/of sociaal-emotionele problemen of kinderen met lichte problematiek. Het boek is dan een interactief verhalenboek met verdiepende vragen, met als doel kinderen te helpen zicht te krijgen op hun denkwereld, hoe hun denken van invloed is op hun gevoel en gedrag en hoe ze deze zelf of met hulp kunnen beïnvloeden. Het boek is bedoeld om kinderen te helpen om denkvaardigheden te ontwikkelen die passen bij hun levensfase. Wanneer kinderen voldoende leesvaardig zijn, kan overwogen worden om samen te lezen. Het is niet de bedoeling dat kinderen dit boek lezen zonder begeleiding.

Dit boek kan in het bijzonder ingezet worden door cognitief gedragstherapeuten en cognitief gedragstherapeutisch werkers die met kinderen van zes jaar en ouder werken. Het is dan expliciet bedoeld om maladaptieve (onhandige of niet-helpende) denkpatronen en denkfouten, die samenhangen met gedrags- en/of sociaal-emotionele problemen, te verminderen.

In de verhalen staan dieren met menselijke karaktertrekken en menselijke denkpatronen centraal. Zij hebben onhandige gedachten waar ze op een of andere manier in hun dagelijks leven last van ondervinden. Een klein vuurvliegje gidst de verschillende dieren door moeilijke onderwerpen en niet-helpende denkpatronen heen. De inhoud sluit daardoor aan bij de beleving van kinderen van zes tot en met negen. Moeilijke onder-

werpen worden bespreekbaar gemaakt met behulp van de vragen en praatsuggesties aan het eind van ieder hoofdstuk. De verhalen zijn dan ook een kapstok om op eenvoudige en speelse wijze via cognitief gedragstherapeutische technieken met de kinderen te werken aan het veranderen van hun denkpatronen. In de verhalen zitten cognitief gedragstherapeutische technieken verwerkt, of handreikingen om deze technieken in te zetten. De overkoepelende technieken die in dit boek centraal staan zijn cognitieve uitdaging en cognitieve herstructurering. Ook cognitieve technieken met gedragselementen (bijvoorbeeld het gedragsexperiment) en emotieregulatie-elementen zijn in de verhalen verwerkt of kunnen door de professional ingezet worden. Professionals kunnen de technieken die in de verhalen verwerkt zijn in een behandelsessie met het kind samen verder uitdiepen.

## Achtergrond

Cognitieve uitdaging en cognitieve herstructurering zijn dure termen voor het uitdagen en veranderen van niet-helpende denkpatronen. Gedachten worden in de psychologie ook wel cognities genoemd. Met uitdaging wordt bedoeld dat de heersende gedachte uitgedaagd wordt. Wanneer een kind bijvoorbeeld denkt ‘Dat zal ik nooit kunnen’, kunnen vragen gesteld worden waardoor het kind deze gedachte kritisch onder de loep neemt. Voorbeelden van zogenoemde uitdaggers zijn: ‘Hoe weet je dat zo zeker? Is er ook nog iets anders mogelijk?’ Deze uitdaggers helpen bij het zogenoemde herstructureren. Met herstructurering wordt bedoeld dat de structuur waarlangs de gedachtepatronen verlopen aangepast wordt naar een meer helpende, adaptieve of gezonde denkwijze. Door een andere manier van denken wordt verwacht dat emoties minder snel of minder heftig op zullen lopen en er vaker gekozen wordt voor gedrag dat passend is in een bepaalde situatie of context, en sociaal acceptabel is. Cognitieve uitdaging wordt vaak als een onderdeel van cognitieve herstructurering beschouwd.

Cognitieve herstructurering vindt zijn oorsprong in de cognitieve therapie waar Aaron Beck en Albert Ellis grondleggers van zijn. Een zeer heldere verhandeling en toepassing van cognitieve strategieën is geschreven door de dochter van Aaron Beck, Judith Beck (Beck, 2020). Het nadeel van de meeste grondleggers uit de psychotherapie en cognitieve therapie is dat zij zich richten op volwassenen. Psychotherapie, en zeker cognitieve

therapie kan bij kinderen niet op dezelfde manier uitgevoerd worden als bij volwassenen omdat zij zich nog aan het ontwikkelen zijn. Het denken van kinderen is nog sterk in ontwikkeling. De mogelijkheden tot interpreteren, (zelf)reflectie en overstijgend denken zijn in ontwikkeling, net als cognitieve functies zoals de aandachtsspanne en het werkgeheugen. Dat neemt niet weg dat kinderen wel ‘denken’ en eveneens ‘onhandige gedachten’ kunnen hebben waardoor ze in de problemen komen. Uit onderzoek naar denkfouten bij kinderen komt naar voren dat wanneer kinderen meer denkfouten maken, dit samenhangt met het ervaren van meer angst (Weems, Berman, Silverman & Saavedra, 2001). Ook bij agressief gedrag wordt een consistente relatie tussen een niet-helpend denkpatroon en de mate van agressie gevonden, meer specifiek, voor een vijandige interpretatiestijl (*hostile attribution bias*; Martinelli, Ackerman, Bernhard en collega’s, 2018; Orobio de Castro, Veerman, Koops en collega’s, 2002). Onderzoeken zijn echter strijdig over leeftijdseffecten: er is zowel gevonden dat met het toenemen van de leeftijd ook het aantal denkfouten toeneemt (Pereira, Bandos, & Mendonça, 2012) als dat in de adolescentie het aantal denkfouten afneemt (Schwartz & Maric, 2015). Duidelijke en interpreteerbare leeftijdseffecten werden in de meta-analyses van Orobio de Castro en collega’s niet gevonden. Er is inmiddels decennia aan onderzoek dat laat zien dat cognitieve gedragstherapie bij de behandeling van zowel internaliserende als externaliserende problemen bij kinderen en adolescenten effectief is (zie onder andere Riise, Wergeland, Njardvik en collega’s, 2021; Wergeland, Riise, & Ost, 2021). Onderzoek naar het unieke effect van specifieke cognitieve technieken zoals cognitieve herstructurering is bij kinderen echter schaars. Historisch gezien komt cognitieve herstructurering met name terug in behandelprotocollen gericht op het verminderen van angstklachten (zie bijvoorbeeld Okamura en collega’s, 2019). Een studie die onderzocht welke ingrediënten er ingezet worden in effectievere behandelingen liet zien dat cognitieve technieken merendeels onderdeel van effectievere behandelingen zijn bij een breed scala aan psychische klachten van kinderen en adolescenten (zie Chorpita & Daleiden, 2009).

## Denkfouten, cognitieve herstructurering en cognitieve gedrags-therapie bij kinderen

In gedachtepatronen kunnen terugkerende denkfouten zitten, waardoor kinderen in de problemen met zichzelf of met de omgeving komen. Een voorbeeld van een denkfout is: ‘Bij mij gaat altijd alles mis.’ Dagelijks interpreteren kinderen thuis, op school en op het schoolplein allerlei situaties, en hun interpretaties bepalen hoe ze zich over die situaties voelen en wat voor gedrag ze in die situaties laten zien. Wanneer die interpretatie niet overeenkomt met de realiteit kun je spreken van een denkfout. Denkfouten roepen verschillende vervelende gevoelens op, zoals een angstig, een somber of een boos gevoel. Kijk maar eens naar de volgende voorbeelden:

‘Wanneer ik een onvoldoende haal, zal de hele klas me uitlachen.’ (Denkfout: *catastroferen*)

‘Ik heb hier een slecht gevoel over, dus ik kan het nooit leren.’ (Denkfout: *emotioneel redeneren*)

‘Hij doet het expres, zodat ik langer moet wachten!’ (Denkfout: *gedachten invullen*)

Denkfouten kunnen niet alleen vervelende gevoelens oproepen, ze kunnen er ook toe leiden dat kinderen gedrag laten zien waardoor ze in de problemen komen. Een angstig denkpatroon kan bijvoorbeeld leiden tot vermijding, een somber denkpatroon tot passiviteit en een boos denkpatroon tot vijandig gedrag. Er zijn veel verschillende denkfouten die kunnen optreden, op internet zijn verschillende indelingen te vinden. Onderzoek onder Nederlandse kinderen met angst- en stemmingsklachten beschrijft vijf typen denkfouten: overgeneraliseren, personaliseren, onderschatten van het eigen vermogen om met een situatie om te gaan, catastroferen (of ‘concluderen dat er gevaar is’), selectief waarnemen (ook wel zwart-witdenken, richten op een aspect dat past bij het negatieve beeld dat iemand heeft) (Maric en collega’s, 2011; Schwartz & Maric, 2015). Zie Tabel 1 in de bijlage met een overzicht van veelvoorkomende denkfouten.

Met behulp van cognitieve herstructurering kunnen dergelijke denkfouten en denkpatronen aangepakt worden. Het ontwikkelen van een niet-helpend denkpatroon en denkfouten is iets wat in de loop van de tijd kan ontstaan door verschillende factoren. Sommige kinderen hebben aanleg om een niet-helpend denkpatroon te ontwikkelen, soms hebben negatieve ervaringen een denkpatroon gekleurd, en sommige kinderen

hebben een rolmodel in hun omgeving die niet-helpend denkt. Soms weet je niet wat de oorzaak is. Wat je meestal wel weet, is dat je het patroon terug wilt veranderen in een helpend denkpatroon en dat je de denkfouten wilt ontkrachten. Het ‘terug’ veranderen van patronen gebeurt meestal niet van de ene op de andere dag of met een enkele oefening, en zelfs niet met een enkel verhaal of een enkele verhalenbundel. Belangrijker is om te realiseren dat in therapie beoogd wordt meer te bereiken dan alleen het corrigeren van een enkele denkfout. Cognitieve herstructurering in therapeutische context is meer dan het veranderen van een enkele denkfout, het betreft ook het aanleren van vaardigheden om zelf structurele en persisterende denkfouten (of in kindertermen: ‘onhandige gedachten’) nu en in de toekomst te herkennen en aan te pakken. Er is dan ook een verschil tussen het aanpakken van een denkfout en het aanpakken van een niet-helpend denkpatroon.

Cognitieve therapeutische strategieën dienen vertaald te worden naar de cognitieve mogelijkheden en belevingswereld die overeenstemmen met de ontwikkelingsfase van het kind. Een belangrijke voorwaarde om met kinderen cognitieve herstructurering te kunnen doen is dat kinderen zich bewust zijn van hun eigen denkwereld: met je hoofd denk je, in je hoofd zitten gedachten. Jongere kinderen denken soms nog minder in woorden of ‘verbaal’ maar meer in beelden of ‘visueel’, een belangrijk gegeven voor therapeuten die met een jongere leeftijdsgroep werken. Zeker cognitief gedragstherapeutische opleidingen en cognitief gedragstherapeutische protocollen zijn soms erg ‘talig’ ingericht.

Een tweede voorwaarde om tot cognitieve herstructurering bij kinderen te kunnen komen is het besef en begrip dat je over dezelfde situatie verschillende gedachten kunt hebben. Verschillende gedachten over dezelfde situatie in overweging kunnen nemen vereist dat verschillende perspectieven in overweging genomen kunnen worden. Perspectief nemen is een complexe cognitieve vaardigheid die zich in de basisschooltijd ontwikkelt. Wanneer kinderen deze vaardigheid leren, is vervolgens de bewustwording belangrijk dat verschillende gedachten over een situatie leiden tot verschillende gevoelens en dat die weer kunnen leiden tot verschillend gedrag bij dezelfde situatie. Veel lezers zullen met voorgaande zinnen moeite hebben, bedenk dan eens hoe je dat als therapeut logisch moet vertalen naar de beleving van het jonge kind! Wanneer het



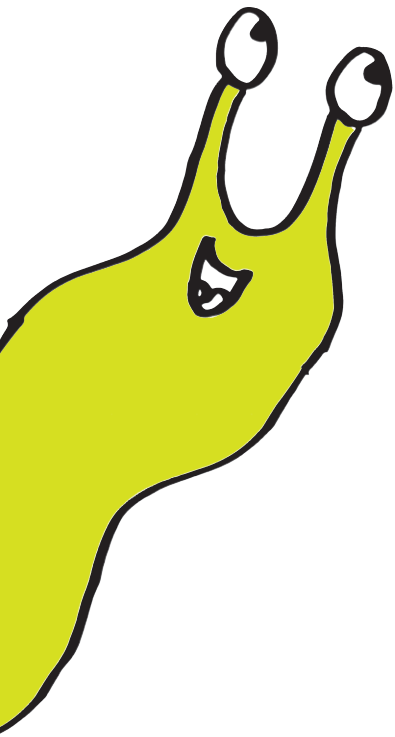
gelukt is om dit in je behandeling te verwerken, is het vervolgens belangrijk dat een kind leert ‘het nut’ van die verschillende gedachten te evalueren. Sommige gedachten helpen om passend gedrag in een situatie te vertonen, of een situatie soepel te laten verlopen, terwijl andere gedachten ertoe kunnen leiden dat de kinderen in de problemen komen. Denk maar terug aan het eerdergenoemde voorbeeld: wanneer een kind geneigd is te denken ‘Dat doen ze expres’, dan zal het vaker in de problemen komen als gevolg van vijandig gedrag of terugtrekking. Om dergelijke patronen te veranderen worden cognitieve technieken in behandeling ingezet.

Voorwaarden voor de toepassing van cognitieve technieken bij kinderen:

1. Het kind kan onderscheid maken of leert onderscheid te maken tussen gedachten, gevoel en gedrag.
2. Het kind kan beseffen of begrijpen, of is in staat om besef en begrip te ontwikkelen, dat het over dezelfde situatie verschillende gedachten kan hebben.
3. Het kind begrijpt, of is in staat om te leren, dat verschillende gedachten over dezelfde situatie leiden tot verschillende gevoelens en verschillend gedrag in reactie op diezelfde situatie.
4. Het kind kan ‘het nut’ van verschillende gedachten evalueren (leren) begrijpen.

Wanneer het kind zich deze voorwaarden nog niet eigen heeft gemaakt dient eerst aan de voorwaarden gewerkt te worden, of een andere insteek dan een cognitieve insteek dient gekozen te worden. Wanneer deze vaardigheden tot de cognitieve (ontwikkel) mogelijkheden van het kind behoren, kan vervolgens gewerkt worden middels cognitieve herstructurering. Bij cognitieve herstructurering bestaat de techniek uit stapjes die opvolgend doorlopen worden. Grofweg kunnen de volgende zes stappen onderscheiden worden:

1. Herkennen of identificeren en erkennen van de onhandige of niet-helpende gedachte(n).
2. De geloofwaardigheid van de onhandige gedachte(n) vaststellen.
3. Uitdagen van de onhandige gedachte(n).
4. Formuleren van (een) nieuwe, handiger, gedachte(n).
5. Bepalen van de geloofwaardigheid van de nieuwe gedachte(n).
6. De nieuwe gedachte(n) samen oefenen en daarna zelf oefenen.



# Introductie

Weet je, vuurvliegjes zie je overdag helemaal niet. Het is vreemd met vuurvliegjes, die zie je alleen in de schemering. Een vliegje dat licht brengt in het donker...

Daar zit een verhaal achter. Vuurvliegjes zijn niet zomaar vliegjes, ze hebben bijzondere eigenschappen. Ze kunnen een heel geruststellend licht laten zien en een zoemend geluid laten horen waar je je ontspannen door gaat voelen. Let de volgende keer dat je een vuurvliegje ziet maar eens goed op, kijk goed en luister goed. Je zult dan merken dat je je vanzelf beter gaat voelen.

Vuurvliegjes zijn eigenlijk geen vliegjes maar kevertjes die in de paartijd een lichtje kunnen laten zien. Ze beginnen als eitje. Wanneer het eitje uitkomt, zijn ze eerst een glimworm. Zo kunnen ze wel twee jaar doorbrengen. Daarna verpoppen ze zich en een paar weken later komt het vuurvliegje eruit. Dat vuurvliegje leeft één à twee weken. In die weken zoekt het andere vuurvliegjes op om mee te paren. De vrouwtjes leggen dan weer eitjes en dan gaan de vuurvliegjes dood. Maar in de tussentijd hebben ze hun lichtje kunnen laten schijnen en is er veel gebeurd.

Eén zo'n vuurvliegje is Vincenzo. Hij is uit zijn pop gekropen en op zoek naar een leuk vuurvliegje om mee te paren en eitjes te leggen zodat er de volgende jaren ook weer vuurvliegjes zijn. Op zijn zoektocht naar een leuk vuurvliegje komt hij allerlei bosdieren tegen. Zo komt hij erachter dat sommige dieren het bosleven best ingewikkeld vinden. Gelukkig is Vincenzo meestal onbevreesd en behulpzaam, en kan hij de andere dieren helpen om de weg te vinden, letterlijk of figuurlijk. En hopelijk komt hij zelf ook nog ergens een leuk vuurvliegje tegen!



# 1. Vincenzo het vuurvliegje en... Edgar de egel

Op een koele nazomermiddag voelt Edgar de egel dat er een klein windje opsteekt. Hij kijkt om zich heen en merkt dat de blaadjes aan de bomen en struiken van kleur aan het veranderen zijn. Er zit een vleugje oranje tussen de nerven van de blaadjes. Edgar zucht diep en schudt zijn stekels en zijn warme vacht die onder de stekels verborgen zit. "Oh nee, eerst herfst en dan winter, brr."

Hij praat in zichzelf tegen zichzelf. In zijn hoofd is hij eigenlijk aan het mopperen.

"Bah, wat akelig, ik heb een hekel aan de winter. De winter is koud, en er is niets lekkers te eten. En nu moet ik opeens heel veel doen. Ik moet een winterverblijf zoeken en eten verzamelen voor de wintermaanden. Maar ik heb helemaal geen zin in al die voorbereidingen. Eerst heel hard werken en daarna is het koud en nat, bah."

Die middag gaat Edgar met tegenzin toch flink aan de slag. Hij rent tussen de struiken heen en weer, over het gras en terug, en dwars door de hopen opgewaaide gevallen blaadjes heen. Maar alles wat hij eet smaakt minder lekker dan de dagen ervoor. Je kunt hem horen mompelen terwijl hij rondrent. Hij mompelt iets wat klinkt als: "Ik moet snel verzamelen, winter, gedoe, koud, ik moet, ik moet, bah..."

De volgende dag is het een beetje erger met Edgar. Hij moppert nog meer, hij rent ogenschijnlijk doelloos rond en pas aan het einde van de dag gaat hij wat eten. Hij mompelt, hij klaagt en ziet er voor een egel prikkelbaar uit. Edgar begint er na een paar dagen zelfs een beetje stoffig uit te zien. Hij poetst zijn pootjes en zijn snuitje niet meer, en er zitten takjes en blaadjes aan zijn stekels geprikt. Hij heeft een winterverblijf gevonden en dat al voor de helft gevuld met blaadjes en eten. Edgar heeft het heel, heel, heel erg druk! Hij loopt diep te zuchten terwijl hij bezig is met het aanleggen van zijn wintervoorraad.

Na een dag druk verzamelen leunt Edgar 's avonds uitgeput tegen een boom aan wanneer hij opeens een klein lichtje ziet zweven. Het lichtje maakt een zoemend geluid en zweeft naar hem toe.

Een zacht stemmetje klinkt. Edgar luistert aandachtig en hoort dan:

“Dag egeltje.”

Edgar kijkt verbaasd naar het kleine zwevende lichtje dat tegen hem praat.

“Dag egeltje, ik heet Vincenzo, hoe heet jij?”

Edgar kijkt nog een keer ingespannen naar het lichtje. Dan ziet hij dat het een klein vuurvliegje is dat tegen hem praat.

“Dag vuurvliegje, ehm, dag Vincenzo, ik heet Edgar,” antwoordt Edgar beleefd.

“Dag Edgar, aangenaam kennis met je te maken.”

Vincenzo, het vuurvliegje, is een heel vriendelijk vuurvliegje. Terwijl hij praat en vliegt verspreidt hij een groenig licht en hoor je een zacht zoemend geluid.

“Een vuurvliegje, goh, die zie ik niet zo vaak. Wat ben je mooi.”

“Dankjewel voor het compliment, Edgar. Wat aardig dat je dat zegt. Wist jij dat vuurvliegjes geen vliegen maar kevers zijn?”

“Nee, dat wist ik niet. Dan vind ik je een heel mooi vuurkevertje.”

Het lichtje van het vuurvliegje schijnt eventjes wat feller, en dan weer gewoon het rustgevende groen.

“Dankjewel Edgar, dat is aardig van je. Hoe gaat het met jou?”

Edgar had die vraag niet verwacht, en hij aarzelt even voor hij antwoord geeft.

“Nou, niet zo goed, eigenlijk.”

“Oh, oh, en dat op zo'n prachtige nazomeravond. Waar komt dat door?”

“Hmm, nou, ik *moet* van alles doen omdat het herfst en winter wordt.

Een goed onderkomen zoeken, verse blaadjes verzamelen, voldoende eten voor de winter. Mijn winterverblijf inrichten en verstevigen zodat het tegen sneeuw en regen kan. En vervolgens wordt het winter, dan wordt het koud en nat, en er valt



niets te beleven. Je weet nooit hoelang de winter duurt, dus misschien is het wel te weinig eten."

Edgar wordt er een beetje boos en opstandig van. Hij kijkt nors, zijn neus rimpelt en zijn stekels gaan rechtop staan.

Het vuurvliegje, dat dus eigenlijk een vuurkevertje is, kijkt hem eventjes aan en knippert met zijn ogen.

"Oh Edgar, wat vervelend voor je."

Zijn lichtje knippert met hem mee terwijl hij treurig kijkt. Het lijkt wel of het lichtje eventjes wat triestig bruin kleurt, in plaats van groen.

"Maar ik begrijp het niet, van wie moet je dat?" vraagt Vincenzo dan.

Edgar kijkt Vincenzo verbaasd aan.

"Eh, er is niet iemand van wie ik dat *moet*. Maar zo werkt het bij egels."

Nu is Vincenzo degene die verbaasd is.

"Maar hoe werkt het dan bij egels? Ik als vuurkevertje weet dat niet.

Kun jij het me uitleggen?"

Edgar krijgt een frons op zijn voorhoofd. Zijn stekels golven een beetje heen en weer terwijl hij nadenkt.

"Nou, kijk, voor egeltjes is de winter een moeilijke tijd. Het is dan nat en koud, en er is weinig te eten. Om de winter door te komen *moeten* we eten zoeken, we *moeten* een hol vinden als bescherming tegen de kou, we *moeten* blaadjes verzamelen voor in het hol. Dat is een hoop werk voor kleine egeltjes."

"Ja, dat begrijp ik. Maar *moet* het?"

"Nou ja, moeten, moeten... Als ik het niet doe, ga ik dood."

"Oh ja, dat is best wel ernstig," antwoordt het vuurvliegje serieus.

Zijn lichtje wordt grijsgroen en gaat zachtjes schemeren.

Het is even stil. En dan opeens wordt het lichtje weer wat feller.

"Maar jij wilt niet dood? Je wilt leven, toch? En leef jij dan in de lente nog?"

"Ja, in de lente leef ik nog, en dan ben ik helemaal uitgeslapen."

"Hoe is dat, de lente?" vraagt het vuurvliegje nieuwsgierig.

"Oh, dat is zo heerlijk..." antwoordt het egeltje met een diepe zucht.

Zijn donkere oogjes beginnen te stralen en hij kijkt opeens dromerig.

"In de lente krijgen alle bomen en planten nieuwe knoppen, en er komt heel pril groen tevoorschijn."



Hij kijkt naar het vuurvliegje en zegt:

“Af en toe, als jouw lichtje fel is, dan lijkt het wel een beetje op dat prille lentegroen. En in de lente ruikt het buiten lekker, en dan worden alle dieren een beetje verliefd op elkaar. Ze gaan gek doen en spelen.”

Het vuurvliegje straalt.

“Oh, wat klinkt dat heerlijk, wat lijkt dat me mooi.”

“Heb jij nog nooit een lente meegemaakt?” vraagt de egel.

“Nee, bij ons vuurvliegjes werkt het zo: we leggen eitjes en in de lente komen we dan als glimwormpjes uit ons eitje. We leven één of twee jaar waarin we goed eten waarna we verpoppen. Als we dan uitkomen, zijn we vuurvliegjes geworden. Als vuurvliegjes zoeken we een vriendje of vriendinnetje, en daarmee leggen we eitjes en dan we gaan dood. Dus we zijn er wel in de lente, maar eigenlijk begrijpen we dat dan nog niet.”

“Oh, wat is dat treurig...”

Het egeltje, dat net een beetje vrolijker begon te worden, laat zijn schouders weer hangen.

“Dat is helemaal niet treurig, hoor. Dat is een mooi vuurvliegjesleven.”

Het lichtje van het vuurvliegje knippert snel en felgroen: flits flits flits.

“Wij hebben een prachtig leven en we brengen overal licht. Wanneer vuurvliegjes licht geven, is dat omdat ze verliefd willen worden. Dat stralen we uit en dat maakt iedereen blij. Dat is toch heel fijn?”

Edgar luistert aandachtig en denkt met een rimpel in zijn voorhoofd na over hetgeen Vincenzo hem vertelt.

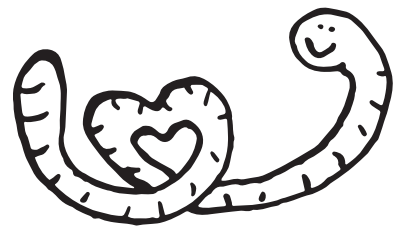
“Edgar, kijk maar eens heel goed naar mijn lichtje. Kijk eens of jij dat ook kunt voelen.”

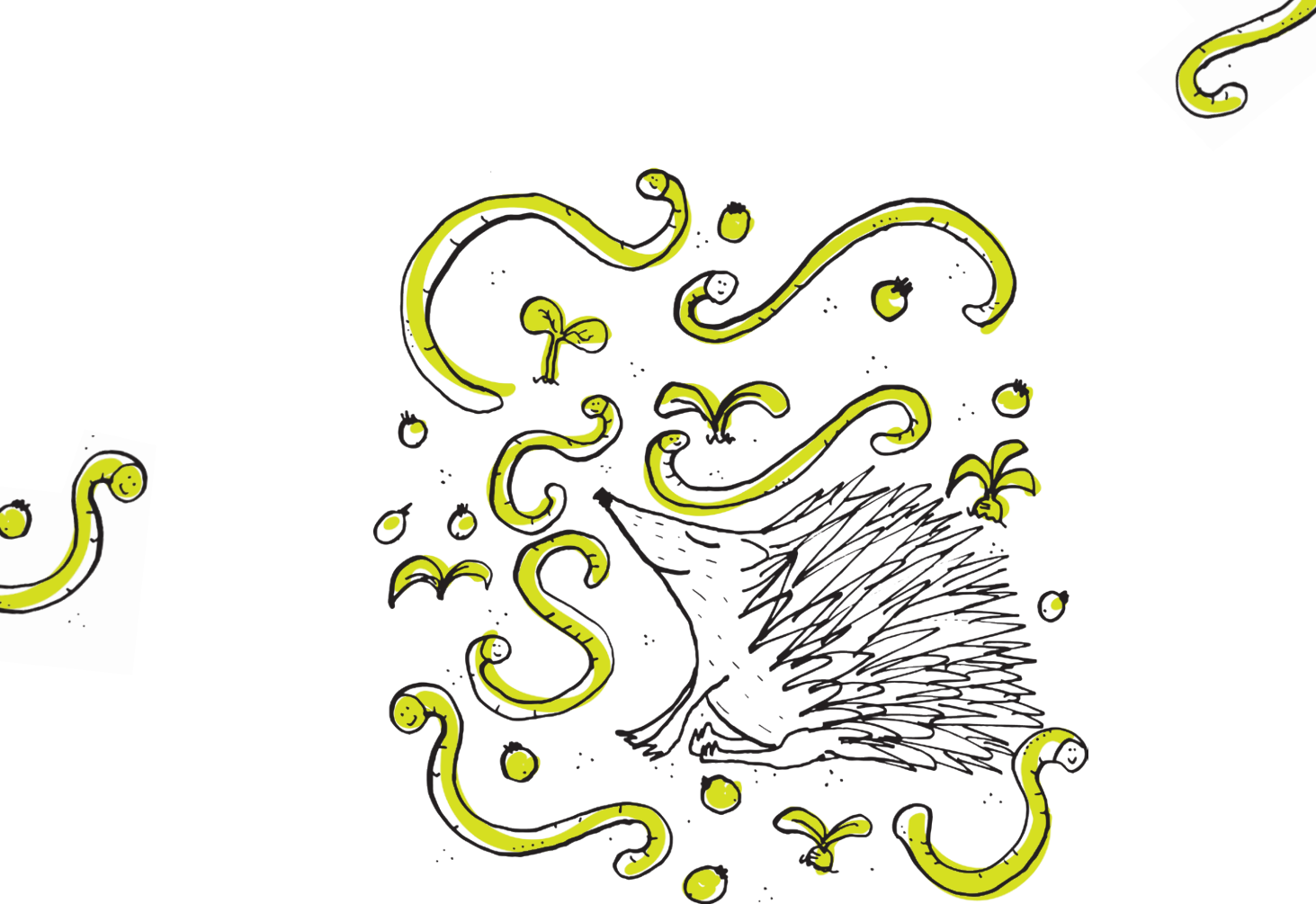
Edgar kijkt braaf in het lichtje, en het is heel vreemd, maar hij voelt zich inderdaad een beetje blij worden. Hij kijkt verbaasd naar het vuurvliegje.

“Dat is bijzonder, wat prachtig,” zucht hij.

Het vuurvliegje glimlacht en antwoordt: “Doe maar eens je ogen dicht en denk maar eens aan alle dingen waar je van geniet als het lente is.”

Edgar de egel doet braaf zijn ogen dicht, maar hij kan nog steeds een groenig licht zien op de binnenkant van zijn oogleden.





Het blijft even stil, en dan denkt Edgar aan alle dingen waar hij van geniet wanneer het lente is.

Het zonnetje op zijn snuit, een verse kronkelende worm, ochtenddauw van de blaadjes likken, met zijn pootjes door het frisse gras rennen, met andere egeltjes plezier maken, en verliefd worden...

Terwijl Edgar al deze beelden en gedachten door zijn hoofd laat gaan, begint hij er anders uit te zien. Hij gaat rechter op zijn vier pootjes zitten en de uitdrukking op zijn egelsnoet verandert langzaam. Er verschijnt een ingetogen glimlach op zijn snoet.

Na een tijdje doet hij zijn ogen open. Het vuurvliegje zit geduldig op hem te wachten. Zijn lichtje brandt rustig en constant.

"Hoe voel je je?" vraagt Vincenzo aan Edgar.

"Heel goed. Wat fijn om daar allemaal aan te denken."

"Aha, en al die voorbereidingen voor de winter, die maken een nieuwe lente mogelijk?" vraagt het vuurvliegje aan Edgar.

"Ja, dat klopt. Door deze voorbereidingen kan ik straks weer van een lente genieten," zegt Edgar peinzend.



“Maar zijn die voorbereidingen voor jou de moeite waard? Weegt de inspanning op tegen de beloning?”

“Hmm, ik vind de winter en alles wat je ervoor moet doen wel heel vervelend, maar ja, het is het wel waard. De lente meemaken is fantastisch. Weet je, die voorbereidingen blijven vervelend, maar als ik nou aan de lente denk terwijl ik bezig ben met voorbereiden, dan is het minder erg. Dan is het misschien zelfs fijn, want dan zorg ik zelf ervoor dat ik van de lente kan genieten.”

“Dat klinkt alsof je het druk krijgt,” antwoordt het vuurkevertje met een knipoog. Zijn lichtjes sprankelen, ze gaan aan en uit.

Edgar de egel moet lachen.

“Je hebt helemaal gelijk. Het wordt druk, maar weet je, ik heb zo hard gewerkt dat ik wel even kan genieten van deze zomeravond! Dankjewel lief, lief vuurkevertje!”

Het vuurkevertje kijkt verbaasd.

“Dankjewel, hoezo? Ik heb niets gedaan.”

“Jawel, echt wel. Door jou heb ik geleerd dat ik al die dingen helemaal niet MOET doen, maar dat ik zelf kies om het te doen, ik wil het doen. Daarmee zorg ik er zelf voor dat er weer een mooie lente komt... En dat is een fijn gevoel.”



### Verdiepende vragen voor de nabespreking

1. Door welke gedachte maakt Edgar zichzelf heel erg druk en voelt hij zich naar?

*Edgar maakte zichzelf heel druk en voelde zich naar omdat hij denkt dat hij van alles ‘moet’.*

2. Wat denkt Edgar dat er gebeurt als hij niet nu heel snel zijn winterwoning klaarmaakt en wintervoorraad aanlegt?

*Edgar denkt dat hij doodgaat wanneer hij niet op tijd zijn winterwoning inricht en wintervoorraad aanlegt.*

3. Wat klopt er wel en wat klopt er niet aan die gedachte?

*Het klopt dat het voor egels belangrijk is om een goede woning voor de winter te hebben en een goede wintervoorraad aan te leggen, anders is er inderdaad*



*kans dat hij niet genoeg heeft. Het klopt niet dat Edgar gelijk doodgaat wanneer hij niet genoeg voorraad heeft. Misschien moet hij dan zuinig aandoen. Ook kan hij best even pauze nemen en eventjes rustig aandoen, zijn wintervoorraad hoeft niet 'nu' of dezelfde dag af te zijn. Het is een nazomeravond, er is nog tijd.*

4. Wat kan Edgar denken waardoor hij zich beter gaat voelen?  
*Hij kan denken: ik ben op tijd begonnen, ik krijg het wel af. Wanneer ik iedere dag hieraan werk, dan ben ik goed bezig. Er zijn genoeg nootjes gevallen om een goede voorraad aan te kunnen leggen. Ik heb ieder jaar alles op tijd afgekregen, dat lukt me dit jaar ook. Ik ben een harde werker. Als ik de schouder eronder zet, dan lukt het me wel. Wanneer ik nu even pauze neem, wil dat niet zeggen dat ik doodga.*
5. Denk je dat Edgar deze nieuwe gedachten gelooft of geloofwaardig vindt?  
*Vraag naar de mening van het kind. Vul deze eventueel aan.*
6. Kun je een Edgar een tip geven waardoor hij de nieuwe gedachte meer kan gaan geloven?  
*Het gaat erom dat wanneer Edgar veel helpende gedachten heeft, hij er steeds meer in gaat geloven. Wanneer hij die gedachten in zichzelf uitspreekt, is het ook makkelijker om het te gaan voelen (zelfspraak).*



### Verder praten...

Heb jij ook weleens dat je het idee hebt dat iets 'moet', en dat je er daardoor geen zin in hebt? Maar dat het wel de moeite waard is om daar je best voor te doen wanneer je denkt aan wat het kan opleveren? Denk maar aan voetbaltraining of sporttraining waar je geen zin in hebt, maar dat het wel fijn is wanneer je beter wordt en het goed doet tijdens een wedstrijd of zelfs een wedstrijd wint.