

Kinderen onderzoeken in dit thema hoe liederen voor veel mensen betekenisvol zijn. Ze ervaren hoe een lied kan helpen in verschillende situaties en gemoedstoestanden.

2025-2026/1 WEEK 35 EN 36

Zing het uit!

Hoe zou een leven zonder liederen zijn? Een leven zonder hits op de radio, zonder concerten, zonder gezang op scholen en in stadions, zonder gefluit op de fiets of geschal onder de douche? Liederens zijn onderdeel van de levens van veel mensen, in welke cultuur dan ook. Als sfeermaker, prettige achtergrondmuziek, kunstvorm, inspiratiebron, maar vooral toch ook: als manier om je te uiten. Door middel van liederen vertellen mensen wie zij zijn en wat zij voelen, en wie naar zo'n lied luistert voelt daarin mee of verbindt er weer een eigen betekenis aan. Wat een gemis is het dan ook voor vrouwen in Afghanistan die sinds enige tijd niet meer in het openbaar mogen zingen. Het is moeilijk voor te stellen hoe iets dat zo bij het leven hoort ineens niet meer mag.

Liederens zijn er in alle soorten en maten. Voor elke gemoedstoestand en voor elke gebeurtenis is er wel een geschikt lied. In dit thema steken we in bij die verschillende gemoedstoestanden. Wat kan een lied voor mensen betekenen in tijden van verdriet? Helpt het om een lied te zingen als je wanhopig bent of boos? Kan een lied je veilig doen voelen, als je je juist onveilig voelt? Hoe dan? En wat vinden

mensen zo mooi en bijzonder dat ze er spontaan van en over gaan zingen?

In de vele verhalen die in de Bijbel staan klinkt menig lied: een lied bij bevrijding, een lied om rustig te worden, een lied van dank. Maar er is één Bijbelboek dat er helemaal vol mee staat: de Psalmen. Psalmen zijn liedjes, gebeden of gedichten die gebundeld zijn en nu in de Bijbel staan als één lange playlist. Al die Psalmen zijn in verschillende tijden geschreven, door verschillende mensen, en gaan over verschillende dingen.

Hoe oud de Psalmen ook zijn, nog steeds hebben duizenden, misschien wel miljoenen mensen er veel aan. Ze vinden ze gewoon heel mooi of herkennen er dingen uit hun eigen leven in.

Ook Jezus hield veel van de Psalmen. Soms gebruikte hij zijn lievelingszinnen uit de Psalmen om iets belangrijks aan mensen te vertellen.

In dit thema komen heel verschillende Psalmen voorbij. Voor de onderbouw hebben we ervoor gekozen ze onderdeel te maken van een min of meer doorlopend verhaal. In de midden- en bovenbouw klinken de Psalmen los, maar wel met wat uitleg vooraf en een startvraag om over na te denken.



Voel-liedjes

Dit jongetje zingt het uit. Wat voor lied zou hij zingen en hoe zou hij zich voelen? Welk lied zing jij als je blij, boos, verdrietig of bang voelt? Maak tijdens dit thema een playlist met allemaal voel-liedjes.



Trefwoord Digitaal

Zie www.trefwoord.nl voor:

Muziek
Start- en slotviering
Gebed



Open de Startkist

*Refrein:
Kom in de kring,
want Trefwoord begint.
Open de Startkist
en kijk wat je vindt. 2x*

*Wat zie je?
Wat hoor je?
Een zin, een verhaal?
Verrassing.
Verbazing.
Het kan allemaal.*

*Refrein
Wat denk je?
Wat voel je?
Wat brengt deze dag?
Iets moois? Iets
bijzonders?
Doe mee met een lach.*

Refrein



Een lied, want ik voel me...

Elk kind is weleens blij, boos, verdrietig of bang. Liedjes, of breder gezegd muziek, is voor veel mensen iets dat helpt om met deze gevoelens om te gaan. Om ze te vergroten of te verkleinen, om ze te delen of om er simpelweg uitdrukking mee te geven, de emoties vrij te laten. Deze week verkennen de kinderen welke muziek en liedjes passen bij verschillende emoties en hoe muziek kan helpen bij het omgaan met emoties.

Een van de Bijbelboeken in het Oude Testament is een soort liedboek, vol met liederen, gedichten en gebeden: de Psalmen. Ook daarin vind je allerlei emoties: van groot geluk tot wanhoop en woede. In de verhalen voor de onderbouw vindt Novi op zolder een Psalmboek van de opa van mama. Haar moeder zingt hier elke avond een passend voel-liedje uit voor Novi. Deze week is dat een blij-voel-liedje (Psalm 150).

NB:

Alleen scholen in de regio zuid doen deze week de eerste week van het wisselthema 'Liever een lied!'. Scholen in de regio noord gebruiken deze week het materiaal van de startweek en doen volgende week de tweede week van het wisselthema.

WEEKINDELING

MAANDAG 25 AUGUSTUS

Voelliedjes

- Playlist Voel-liedjes (thema activiteit)
- Startkist

BRONNEN EN TRADITIES

- Novi vindt een boekje met voel-liedjes (verhaal)
- Laat maar horen wat je voelt (lied)

DINSDAG 26 AUGUSTUS

... blij

- Playlist Voel-liedjes (thema activiteit)

BRONNEN EN TRADITIES

- Novi en Psalm 150 (verhaal)
- Laat maar horen wat je voelt (lied)

WOENSDAG 27 AUGUSTUS

... boos

- Stampmuziek (activiteit)

KIND EN SAMENLEVING

- De herriemaker (verhaal)

DONDERDAG 28 AUGUSTUS

... bedroefd

- Playlist Voel-liedjes (thema activiteit)
- Mijn eigen blues (lied)

KIND EN SAMENLEVING

- Merels lied (verhaal, groep 1/2)
- Het lied van Merel (verhaal, groep 3/4)

VRIJDAG 29 AUGUSTUS

... bang

- Muziek maakt mij rustig (activiteit)
- Bang-dapper-lied (lied)

KIND EN SAMENLEVING

- Een beetje bang (gedicht)

Voel-liedjes



Wat voel je bij deze muziek?

■ Laat het muziekfragment 'emoties' horen. Vraag: Welke instrumenten hoor je? Welk gevoel past bij de muziek? Laat de kinderen deze emoties uitbeelden. (De fluit is vrolijk, het drumstel is boos, de trompet is verdrietig en de viool staat voor spannende muziek.)  TREFWOORD DIGITAAL

Playlist Voel-liedjes



Verzamel tijdens dit thema voel-liedjes die de kinderen graag zingen of horen als ze blij, boos, verdrietig of bang zijn en maak jullie eigen playlist. Laat elke dag een paar liedjes horen/zingen.

Startkist



Doe van tevoren een lied- of Psalmboek in de Startkist. Zet het kistje neer en zing samen het bijbehorende lied 'Open de Startkist'. De liedtekst vind je aan het begin van dit thema.

Pak daarna het liedboek uit de Startkist en vertel het verhaal 'Novi vindt een boekje met voel-liedjes'.

Novi vindt een boekje met voel-liedjes



De Bijbelverhalenserie in dit thema gaat over Novi die op zolder het Psalmboek van de opa van mama vindt: een boek met allemaal veel-liedjes. Haar moeder zingt elke avond een veel-liedje uit dit boek, dat past bij wat Novi die dag heeft meege-maakt en hoe ze zich voelt.

Achtergrondinformatie

In het Bijbelboek Psalmen staan 150 Psalmen. Psalmen zijn teksten die vaak onder begeleiding van muziekinstrumenten werden gezongen. In de joodse en christelijke eredienst spelen de Psalmen nog steeds een belangrijke rol. Er zijn verschillende genres, zoals lofliederen en dankliederen, maar ook persoonlijke smeekbedes die gaan over ervaringen van lief en leed, van vreugde en verdriet.

‘Weet jij waar Novi is?’ vraagt mama.

‘Neuh, ik niet,’ bromt Daan. ‘Ze zal zich wel weer verstopt hebben.’

Mama lacht. ‘Ja, dat doet ze graag. Laatst moest ik haar nog uit een boom halen. Nou ja, ze zal wel weer een keer tevoorschijn komen.’

Maar Novi komt niet zomaar tevoorschijn. Novi zit op zolder. Ze mag er niet komen van mama. Maar vandaag moest Novi erheen. Voetje voor voetje was ze op de zoldertrap naar boven geklommen. Niemand mocht haar horen. Toen ze boven was, deed ze de zolderdeur stil achter zich dicht.

En daar zit ze nu. Boven op een houten kist. De kist zit op slot. Jammer. Maar verder... oh... Novi wordt zo blij van wat ze ziet. Een oude pop van mama. De pop heeft maar één arm, maar ziet er heel lief uit. En naast de pop een schommelpaard. Het kraakt als je erop zit. Achterin, in een donker hoekje ziet Novi een rode doos. Novi loopt naar de doos en doet het deksel open. Bovenop ligt een briefje: ‘Van opa’.

En ja, er zitten allemaal oude spullen van opa in. Niet van Novi's opa, maar van de opa van mama. Zo oud zijn de spullen al. Novi ziet een oude, witte pijp, een paar foto's van opa met mama op zijn schoot. En onderop ligt een zwart boekje. Novi pakt het en bladert erin. De blaadjes zijn flinterdun. Het papier kraakt. Novi steekt het boekje in haar zak.

‘Novi, waar ben je?’

Novi schrikt. Dat is mama. Novi zegt niks terug. Ze trippelt snel de zoldertrap af en roept dan: ‘Hier! Boven!’

‘Waar was je nou? Toch niet op zolder, hè?’ vraagt mama.

‘Eh, ja, sorry,’ zegt Novi. ‘Ik zal het nooit meer doen.’ ‘Wat heb je daar in je zak?’

‘Iets van jouw opa,’ zegt Novi bedremmeld. ‘Ik wou...’ Mama zucht. ‘Geef maar hier. Het is een liedjesboek. Er staan Psalmen in. Liedjes uit de Bijbel. Mijn opa nam het altijd mee naar de kerk. Om uit te zingen. En thuis zong hij er ook vaak uit.’

‘Welk liedje vond opa het mooist?’ vraagt Novi.

‘Misschien wel allemaal,’ zegt mama. ‘Als opa blij was zong hij een vrolijk lied uit het Psalmenboek. En als hij zich verdrietig voelde, of als hij zich schaamde of eenzaam was, dan koos hij weer andere liedjes.’

‘O,’ zegt Novi, ‘dus die Psalmen gaan over wat je voelt. Het zijn veel-liedjes.’

Mama moet lachen. ‘Ja, dat is mooi gezegd.’

‘Ken jij die veel-liedjes ook?’ vraagt Novi.

‘Niet allemaal,’ zegt mama. ‘Er staan 150 Psalmen in opa's boekje. Maar ik ken er nog wel een paar.’

‘Wil je er eentje zingen?’ vraagt Novi.

‘Vanavond, voor het slapengaan,’ zegt mama.

‘Beloofd?’

‘Beloofd!’ zegt mama.

Gesprek

- Wie van de kinderen heeft thuis ook een liedboek of een Psalmboek?
- Wat voor liedjes worden bij jullie thuis gezongen?
- Wat is je lievelingslied? Wanneer zing je dat?

...blij



Wat voor muziek maken zij? Hoe zie je dat?

■ Zing samen het lied 'Drie maal drie is negen en ieder zingt zijn eigen lied. Drie maal drie is negen en ... (naam kind) zingt zijn lied.' Dit kind mag een vrolijk liedje zingen of bedenken. Als het kind niks weet, zingen jullie samen opnieuw 'Drie maal drie is negen'.

Playlist Voel-liedjes

 Welke vrolijke liedjes willen de kinderen toevoegen aan de playlist? Bedenk eventueel zelf alvast een vrolijk lied om toe te voegen.

BRONNEN EN TRADITIES

Novi en Psalm 150



Novi voelt zich blij. Daar heeft mama wel een blij-voel-liedje bij: Psalm 150.

'Novi, je moet naar bed!' roept mama. 'Waar ben je?' 'Vast weer verstopt,' zegt Daan. 'Ergens boven, denk ik.'

'Hè, wat vervelend nou, ze moet naar bed. Het is al half acht.' Mama roept nog een keer. Harder nu. 'Novi! Novi! Komen! Nu!'

Maar Novi hoort niks. Ze zit onder haar bed. Met haar pyjama aan en oortjes in. Ze luistert muziek. Vrolijke muziek.

Opeens ziet ze een schoen. En nog een. Ze zijn van mama. Novi haalt de oortjes uit haar oren. Ze roept: 'Hier ben ik!'

En ze gooit haar schoenen naar mama.

'Schrok je?' vraagt Novi lachend.

'Ja, ik schrok,' zegt mama bozig. 'Hier word ik niet blij van. Kom, je bed in.'

Novi duikt haar bed in.

'Zo, en nu slapen!'

'Nee!' zegt Novi.

'Wat nee?' zegt mama.

'Nee. Je had beloofd dat je nog een liedje uit opa's Psalmenboekje zou zingen. Een voelliedje, weet je nog?'

Novi ziet dat mama er geen zin in heeft. Toch zegt mama: 'Goed, één liedje dan. Want beloofd is beloofd.'

Mama haalt het Psalmenboekje van opa. 'Hoe voel jij je nu?' vraagt ze aan Novi.

'Vrolijk!' zegt Novi.

'Fijn!' zegt mama.

'Dan ga ik een vrolijk liedje voor je zingen. Een blij-voel-liedje. Het is de laatste Psalm uit het boekje. Maar omdat Psalmen best moeilijk zijn, zing ik mijn eigen woorden. Luister maar.'

Novi kruipt dicht tegen mama aan. Samen met haar lievelingsknuffel, Ollie. Hoe zal het blij-voel-liedje klinken? denkt ze.

Ik ben zo blij.

Zo happy-blij.

En daarom dank ik God.

*Ik zing voor God een liedje
als ik dicht bij hem ben.*

*Een vrolijk melodietje,
omdat ik hem goed ken.*

*Hij doet soms grote wonderen.
Wat God kan is heel groot.
Ik zing voor hem, ik klap en dans.
Ik zing de hoogste noot.*

*Zing voor hem en maak muziek.
Speel de harp. Blaas op de fluit.
Sla de trom. Trompetter luid.
Zing boven alles uit.*

*Ik heb een blij en goed idee:
zing allemaal dit voel-lied mee.*

*Ik ben zo blij.
Zo happy-blij.
En daarom dank ik God.
En daarom dank ik God.*

'Leuk!' zegt Novi. 'Echt een blij-voel-lied. Morgen weer eentje?'
'Morgen weer eentje,' zegt mama. 'En nu lekker slapen!'

Verwerking

■ Laat de kinderen uitbeelden hoe een blij-voel-liedje eruitziet. Verdeel de klas in vier groepen: harpisten, blazers, drummers en trompettisten. Wijs een kind aan dat de dirigent is. Dit kind mag bepalen wanneer welke instrumenten blijde muziek spelen, alsof het een echt orkest is. Dit alles gebeurt zonder er geluid bij te maken, er wordt alleen uitgebeeld.

Laat maar horen wat je voelt



Een lied over Psalm 150. Tip: Zing het lied in twee groepen: A en B.



Groep A

*Laat maar horen wat je voelt,
laat maar zien wat je bedoelt.
God is groot in wat hij doet.
Juich voor hem, want hij is goed!*

Groep B

*Ik klap, ik dans, ik zing een lied.
Ik stap, ik spring en ik geniet.
Doe maar mee als jij het ziet!*

Groep A

*Laat maar horen wat je voelt,
laat maar zien wat je bedoelt.
God is groot in wat hij doet.
Juich voor hem, want hij is goed!*

Groep B

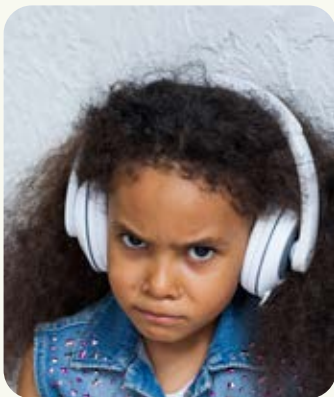
*Ik lach, beweeg, ik maak geluid.
Ik zwier, ik zwaai, ik feest, ik fluit.
Doe maar mee en leef je uit!*

Groep A+B

*Ik klap, ik dans, ik zing een lied.
Ik stap, ik spring en ik geniet.
Doe maar mee als jij het ziet!*

*Ik lach, beweeg, ik maak geluid.
Ik zwier, ik zwaai, ik feest, ik fluit.
Doe maar mee en leef je uit!*

...boos

**Naar welke muziek luistert zij?**

■ Hoe zie je dat? Welke liedjes luisteren de kinderen graag als ze boos zijn? Voeg die toe aan de playlist Voel-liedjes (zie thema activiteit).

Stampmuziek

Beluister het muziekstuk 'O Fortuna' uit de Carmina Burana van Carl Orff. Hoe ga je kijken als je naar deze muziek luistert?

(tip: let op de dirigent, hoe kijkt hij?)  TREFOORD DIGITAAL

Beluister het muziekstuk nog een keer en laat de kinderen nu boos meestampen op de muziek. Hoe voelt dat?

KIND EN SAMENLEVING

De herriemaker

Eekhoorn en Hert willen slapen, maar er is een herriemaker in het bos. Ze gaan eropaf en ontdekken dat Beer de herriemaker is, die een boos-lied zingt. En... het klinkt eigenlijk best mooi. Eekhoorn gaat spontaan mee drummen en Hert danst op de muziek. Dan is het lied uit en heeft Beer alle boosheid eruit gezongen. Dat was fijn!

Eekhoorn spitst zijn oren. Wat een herrie, denkt ze. Wat een gedreun. Het komt van ver weg in het bos, hoort ze. Het klinkt of iemand met een joekel van een hamer ergens op slaat. Doe doe doe... Doe doe doe... Dat kan toch niet, denkt Eekhoorn. Het is bijna donker. Dan ga je niet hameren, dan ga je slapen. Ze houdt haar handen op haar oren. Het helpt niks. Ze voelt het gedreun zelfs in haar buik.

Ik wil naar bed, denkt ze. Maar met die herrie en dat gebonk kan ik niet slapen. Ik ga die herriemaker zoeken. Is hij helemaal betoeterd.

Ze kruipt haar nest uit. Hert stampst voorbij. 'Maak jij dat lawaai?' vraagt Eekhoorn. 'Met je gestamp?'

Hert stopt. 'Ik stamp omdat ik boos ben. Er is een herriemaker. Zo kan ik niet slapen.' Hij trappelt op de grond.

Eekhoorn knikt. 'Ik voel het zelfs in mijn buik,' zegt ze. 'Ik ga naar hem toe en zeg dat hij moet stoppen.'

Hert gromt. 'Ik ga mee. Samen staan we sterk.'

Eekhoorn pakt snel twee eikels uit haar voorraad.

'Met eikels staan we nog sterker,' zegt ze. 'Voor als de herriemaker niet wil luisteren.'

Ze hupst van tak naar tak voor Hert uit. Af en toe stopt ze om te luisteren welke kant ze op moeten.

'Luister eens. Het is geen hamer,' zegt ze ineens. 'Ik hoor woorden. Het klinkt als 'BOHOOS, BOHOOS, BOHOOS... BOHOOS, BOHOOS, BOHOOS...'

Hert zet zijn oren wijd open. 'Het is een lied,' zegt hij.

'Wie zingt er nou een lied over boos?'

Eekhoorn springt gauw verder.

Sneller en sneller, van de ene tak naar de volgende. Steeds dichterbij het geluid toe.

Eekhoorn ziet het hol van Beer. Daar komt het lied uit. 'Ik ben zo BOHOOS, BOHOOS, BOHOOS...' hoort ze Beer zingen. Eigenlijk klinkt het best mooi, denkt ze. Ze pakt de eikels. Ze slaat ze tegen elkaar. Op het ritme van het lied van Beer.

Hert gromt. 'Ga je nou meedoen met herrie maken?' vraagt hij. 'We willen toch dat-ie stopt?' Eekhoorn lacht. 'Eventjes maar. Het is toch mooi zo? Probeer het maar.'

Hert stampst voorzichtig op de grond. Links, rechts, links, rechts. Zijn billen zwaaien ervan heen weer. 'Hert, je dánst zelfs!' roept Eekhoorn.

Beer komt zingend zijn hol uit. 'Ik ben zo BOHOOS, BOHOOS, BOHOOS... ik ben zo BOHOOS, BOHOOS, BOHOHOOOOOS...'

Dan is het lied klaar. Beer klapt hard in zijn poten. 'Práchtig,' bromt hij. 'Werkelijk schitterend. Ik wist niet dat jullie konden drummen en dansen. Het was heel fijn om mijn boosheid eruit te zingen. En nóg fijner om het samen te doen. Kom hier voor een lekkere berenknuffel!' Hij pakt Eekhoorn en Hert stevig vast.

'Ga je dan nu weer stil zijn?' vraagt Eekhoorn als Beer uitgeknuffeld is. 'We konden niet slapen door jouw boze lied.'

Beer knikt. 'Ja, alle boosheid is eruit, ik ben weer stil.' Eekhoorn springt op een tak en geeft een kus op Beers hoofd. 'Slaap lekker,' zegt ze. 'Ga je mee, Hert?' Eekhoorn rent door de takken terug naar haar nest. Hert rent met haar mee.

Thuis kruipt Eekhoorn lekker in haar nest. Ze krult haar staart om zich heen en zucht. Wat is het heerlijk stil, denkt ze. Zo kan ik lekker slapen, want ik ben zo moehoehoe...

Gesprek

- Waarom zou Beer het fijn vinden om zijn boosheid eruit te zingen?
- Wanneer ben jij boos en helpt zingen jou om weer rustig te worden?

... bedroefd



Hoe klinkt haar muziek?

■ Het meisje op de kalenderplaat kijkt bedroefd. Hoe zou haar muziek klinken? Wie kan het neuriën? Begin als de kinderen het lastig vinden zelf met het neuriën van een droevig melodietje (bijvoorbeeld een 'zin'). Als u stopt, neuriën de kinderen u na. Wie bedenkt de volgende droevige 'zin'?

Playlist Voel-liedjes



Kennen de kinderen droevige liedjes? Hoe klinken die? Voeg enkele droevige liedjes toe aan de playlist Voel-liedjes.

Luister het liedje 'Mag ik verdrietig zijn?'. De YouTube link vind je op het digibord. Welke gebaren en bewegingen horen bij dit lied? Laat de kinderen die maken.  TREFWOORD DIGITAAL

Mijn eigen blues



Soms zijn er momenten waarop je zacht je eigen, stille blues wilt zingen.  TREFWOORD DIGITAAL

*Ik voel het zomaar in mijn hoofd,
maar weet niet wat ik ermee moet.
Het zeurt en zanikt en het laat me niet met rust.
Ik voel het zomaar in mijn hoofd,
het voelt niet fout, het voelt niet goed.
Het is alsof een kouwe kikker mij steeds kust.*

Refrein:

*Het komt opeens als ik m'n tanden poets,
m'n sokken pak, m'n broek.
Of 's morgens voor 't ontbijt onder de douche.
Dan zing ik zacht mijn eigen, stille blues.*

*Ik voel het zomaar in mijn buik
en vraag me af waardoor het komt.
't Is niet vervelend, maar het voelt ook niet heel fijn.
Ik voel het zomaar in mijn lijf.
Het wil eruit. Wat zal het zijn?
Het is alsof een schaap zich als een wolf vermomt.*

*Het komt opeens als ik hard niezen moet,
Mijn hamster aai. De kat.
Of midden in een hap met appelmoes.
Dan zing ik zacht mijn eigen, stille blues.*

*En soms, ik weet niet hoe het komt,
verdwijnt het zomaar uit mijn hoofd.
Ik zing dan lachend van geluk onder de douche.
Dan eet ik kip met appelmoes.
Het is voorbij, ik voel me goed.
Dus zing ik hard mijn eigen vrije, blij blues.*

Merels lied



De eik waar Merel woont is kapotgegaan door de storm. Ze is verdrietig. Egel oppert dat ze een mooi lied moet zingen, daar wordt iedereen altijd vrolijk van. Misschien nu ook Merel. Maar het lukt niet. Er komen alleen valse noten uit Merel. Dan probeert ze een verdrietig lied te zingen. Dat wordt een prachtig lied.

Er is storm geweest. Merel hipt tussen de afgebroken takken in het bos. De oude eik, waarin ze jaren woonde, ligt ook plat op de grond. Met de laatste harde windstoot brak zijn stam af en viel hij krakend neer. Merel kon nog net op tijd wegvliegen. Haar oude nest ligt ondersteboven naast de stam. Nu zal ze een nieuw plekje moeten zoeken. Merel zucht. Eigenlijk wil ze haar oude, fijne plekje helemaal niet verlaten. In deze boom zong ze elke dag haar lied vanaf de hoogste tak.

Merel vliegt op en landt op de liggende stam van de oude eik. Het bos ziet er heel anders uit dan gisteren. Stiller. Het lijkt wel of alle andere dieren gevlucht zijn. Merel wordt er nog somberder van. Maar dan ineens klinkt er toch geritsel in de struiken. De snuit van Egel steekt naar buiten.

‘Hoi Merel.’ Egel scharrelt langs de oude stam van de eik naar Merel. ‘Is dit jouw boom die is omgevallen?’ vraagt hij.

‘Ja, mijn huis is weg,’ zegt Merel.

‘Wat verdrietig,’ zegt Egel.

Merel knikt. ‘Dat ben ik ook.’

‘Misschien moet je zo’n mooi lied van je zingen,’ zegt Egel. ‘Daar wordt iedereen altijd vrolijk van. Wie weet werkt het ook voor jezelf.’

Merel vindt het een goed idee. Ze opent haar snavel en begint te fluiten. Maar na een paar noten stopt ze. Er komen helemaal geen vrolijke noten uit haar keel. Alleen maar valse verdrietige.

Ze probeert het opnieuw. Weer klinkt het niet zoals het moet zijn. Merel fladdert een stukje verder. Ze zet de teentjes van haar pootjes stevig in de stam en zuigt haar borst vol lucht. Ze kijkt naar de oude vertrouwde stam en de afgebroken takken van de boom. Ze probeert voor de derde keer haar lied te zingen, maar ook op deze plek gaat het niet goed. Zelfs de stekels van Egel gaan van haar lelijke gefluit somber naar beneden hangen.

Merel buigt haar kopje. Nu is ze haar boom kwijt, haar nest en ook nog eens haar vrolijke gefluit. ‘Wat moet ik doen?’ vraagt ze zacht.

‘Misschien weet Uil het,’ zegt Egel.

Merel vindt het een goed idee. Uil is een wijze oude dame en geeft alle dieren in het bos altijd goede raad. Ze vliegt meteen naar het hol van Uil in de beukenboom. ‘Uil!’ roept ze. ‘Kun je me helpen?’

Uil steekt haar kop uit haar hol.

‘Dag, Merel,’ zegt ze. ‘Wat is er aan de hand?’

‘Mijn boom is gisteren omgewaaid,’ zegt Merel. ‘Nu is mijn huis weg en mijn nest. Maar ook mijn lied is kapot. Als ik zing komen er alleen maar verdrietige tonen uit mijn keel en als ik wat vrolijk probeer te doen klinkt het vals.’

‘Een boom en een nest kwijtraken is ook verdrietig,’ zegt Uil. Ze denkt even na. ‘Daar hoort dan ook een verdrietig lied bij. Waarom probeer je dat niet?’

Merel vindt het een goed idee. Ze vliegt terug naar de stam van de oude eik. Dan begint ze haar lied te fluiten. Over haar oude boom die omgevallen is. Over haar nest dat kapot is. Over de takken die zijn afgebroken. Egel is de eerste die komt luisteren.

‘Wat mooi,’ fluistert Egel.

Daar komt Mol ook. Ze slaat een poot om Egel.

‘Prachtig,’ zegt ze.

Een voor een komen de dieren bij elkaar en vormen samen een kring. Met elkaar luisteren ze doodstil naar Merels afscheidslied over haar lieve, mooie en oude eik.

Gesprek

- Waarom kan Merel geen vrolijk lied meer zingen?
- Waarom lukt het haar wel om een verdrietig lied te zingen?

donderdag gaat verder op de volgende pagina ►

KIND EN SAMENLEVING

Het lied van Merel



In het bos hebben de dieren een mooie gewoonte: elke avond zingt Merel een slaapliedje voor de andere dieren. Maar op een avond gaat het mis. Merel kan niet meer zingen van verdriet, ze mist Mus. Hoe gaat ze dit oplossen?

‘Nou Merel,’ zucht Mus, ‘dan ga ik maar. Ik zal je missen.’

Merel hoort wat Mus zegt, en ook weer niet. Alleen het woord missen blijft in haar oren dreunen.

‘En jouw lied, Merel,’ piept Mus, ‘je lied elke avond voor het slapengaan, dat zal ik ook missen.’ MISSEN, daar dreunt het weer in Merels oren. Merel slikt. Dag Mus, denkt ze in haar hoofd, veel plezier in je nieuwe nest! Maar ze krijgt het niet gezegd. Ze knikt alleen maar.

En dan vliegt Mus weg. Naar de stad. Ze gaat bij de andere mussen wonen.

‘s Avonds voor het slapengaan zitten alle dieren klaar voor Merels slaapliedje. Hun geroezemoes houdt onmiddellijk op wanneer Merel hoog in de boom op haar tak verschijnt. Merel heft haar vleugels op. Ze haalt diep adem en opent haar snavel. Maar het blijft stil. Merel zucht diep en probeert het opnieuw. Weer blijft het stil, heel lang stil. De dieren kijken elkaar aan. Hier en daar wordt gefluisterd. Een paar dieren draaien zich al om om naar huis te gaan. Merel laat de vleugels zakken en gaat met gebogen hoofd weer naar binnen.

De volgende dag heeft iedereen het erover: ‘Merel zong niet.’ ‘Volgens mij is ze haar stem kwijt.’ ‘Ze mist Mus.’ ‘Zal ze ooit nog kunnen zingen?’ ‘Hoe moet het nu met het slapengaan?’

Die avond zitten de dieren weer klaar onder de boom van Merel. Alle dieren zijn er. Ze houden hun adem in. Zal Merel kunnen zingen? Hopelijk wel, want hoe moeten zij anders in slaap vallen straks? Daar verschijnt Merel op haar tak. Ze tilt haar vleugels op. Ze haalt diep adem en opent haar snavel. Maar het blijft stil. Merel probeert opnieuw. Weer blijft het stil. Alleen wie heel goed luistert, hoort zacht snikken. Merel schudt haar hoofd, en gaat snikkend weer naar binnen.

De volgende dag gaat Uil op bezoek bij Merel. Merel zit ineengedoken op bed. Uil slaat een vleugel om haar heen en zegt niks. Een hele tijd zitten ze zo bij elkaar. Dan fluistert Uil: ‘Je hebt veel verdriet, hè?’ Merel knikt. De tranen vallen op haar schoot.

‘Verdriet mag ook klinken, Merel,’ gaat Uil verder, ‘dat mag je laten horen.’

Merel kijkt Uil verbaasd aan.

‘Ik denk dat dat goed voor je is,’ legt Uil uit, ‘én voor de dieren. Waarom probeer je vanavond niet over je verdriet te zingen?’

De hele dag denkt Merel na over wat Uil zei. Af en toe schraapt ze voorzichtig haar keel. En rolt ze haar vleugels open en dicht. ‘s Avonds verschijnt ze met opgeheven hoofd op haar tak. Alle dieren zijn er. Het is muisstil. Merel strekt haar vleugels uit en blijft staan, in stilte. Mus, zoemt het in haar hoofd, Mus. Het duurt lang. Hier en daar beginnen dieren te fluisteren. Anderen sissen er ‘Ssshhht’ doorheen. Dan opent Merel haar snavel en... begint te zingen. Eerst zachtjes, dan steeds luider. De dieren luisteren met open mond. Zoiets prachtigs hebben ze nog nooit gehoord! Helder klinkt Merels verdriet door het bos. Hier en daar pinkt een dier een traantje weg. Iemand begint mee te neuriën. En nog iemand. Na een tijd zingen alle dieren mee, uit volle borst. Het lied van verdriet klinkt luid en ver, helemaal tot in de stad, bij het nieuwe nest van Mus.

Tot diep in de nacht zingen de dieren. Als de maan hoog boven de bomen staat, loopt het lied zacht en langzaam af, net zoals het begon. Die nacht slapen alle dieren als roosjes. Ook Merel. Ook Uil. En ook Mus in haar nieuwe nest.

Gesprek

- Waarom lukt het Merel wel om een verdrietig lied te zingen? Hoe kan dat?

... bang



Waarom zingt opa een liedje?

■ Het meisje op de kalender-plaat is bang voor het onweer. Gelukkig zingt opa een liedje voor haar, waardoor ze het onweer vergeet. Welk liedje helpt jou als je bang bent? Voeg de liedjes die de kinderen noemen toe aan de playlist Voel-liedjes).

Muziek maakt mij rustig

■ Laat de kinderen situaties bedenken en uitspelen, waarin ze zich weleens bang hebben gevoeld. Bijvoorbeeld bang voor een grote hond die tegen je opspringt, bang om langs een groepje grote kinderen te lopen of bang voor een monster onder je bed. Laat ze daarna het liedje 'Ben niet bang voor de grote ho-ond / de grote kind'ren / het enge monster zingen op de wijs van 'Ben niet bang voor de boze wolf, ben niet bang, ben niet bang.' zingen. Hoe voelt dat?

Bang-dapper-lied



Een lied over bang zijn en je dapper voelen. Laat de kinderen zelf invullen voor welke dingen zij weleens bang zijn.  TREFWOORD DIGITAAL

Boe, baa, bang...

Boe, baa, bang...

*Mijn knieën knikken,
zweet staat op mijn rug.*

Boe, baa, bang...

Boe, baa, bang...

Ik ben zo bang voor

*Bibber, babber, boeh, ik sta te trillen.
Brr, brr, brr, wat is het eng, eng, eng.
Ik zou me nu het allerliefst verstoppem.
Brr, brr, brr, wat is het eng, eng, eng.*

*Di, daa, dapper...
Di, daa, dapper
Ik ben niet bang, hoor!
Mij krijg je niet klein.
(Kinderen lopen met hun neus in de lucht door de klas.)*

*Di, daa, dapper...
Di, daa, dapper...
Ik ben niet bang, hoor!
Mij krijg je niet klein.*

*Di, da, do, ik sta heel stevig.
Hoi, hoi, hoi.
Kijk wat ik durf, durf, durf.
Pak mijn hand, we gaan het samen fixen.
Hoi, hoi, hoi.
Kijk wat ik durf, durf, durf.*

vrijdag gaat verder op de volgende pagina ►

KIND EN SAMENLEVING

Een beetje bang



Wat helpt, naast muziek, nog meer als je bang bent? Lees het gedicht voor en laat de kinderen vertellen wat hun helpt als ze bang zijn.

Hé! Psst! Weet je...

Soms ben ik weleens bang. Een beetje...

*Bang, bang, bang op straat,
omdat een jongen plagen gaat.*

Dan roep ik snel mijn grote broer.

Hij is zo sterk en heel erg stoer.

Dan is het zo weer over.

Hé! Psst! Weet je...

Soms ben ik weleens bang. Een beetje...

Bang, bang, bang in bed.

Ik hoorde een geluid daarnet.

Dan roep ik snel mijn lieve zus.

Zij troost me dan en geeft een kus.

Dan is het zo weer over.

Hé! Psst! Weet je...

Soms ben ik weleens bang. Een beetje...

*Bang, bang op het plein
als alle kind'ren buiten zijn.*

Dan roep ik snel mijn eigen juf.

Zij helpt mij dan en geeft een knuf.

Dan is het zo weer over.

Hé! Psst! Weet je...

Soms ben ik weleens bang. Een beetje...

Bang, bang, bang. Zomaar.

Er komt een traan en dat is naar.

Dan roep ik snel mijn vader maar.

Hij houdt me vast, strijkt door mijn haar.

Dan is het zo weer over.

Hé! Psst! Weet je...

Soms is mijn moeder bang. Geen beetje!

Bang, bang, vrees'lijk bang.

Ze gilt dan hard en heel erg lang.

Dan roept ze snel... ja, zij roept mij!

Dan help ik haar en zij kijkt blij.

Waarom?

*Mijn moeder is verschrik'lijk bang
voor spinnen die ik voor haar vang.*