

Aan onze tafel
met ons geloof



Aan onze tafel met ons geloof

52 WEKEN

*samen leven, samen eten, samen zijn
en samen een klein gebed*

MAYA

BOEDDHISTISCHE UITGAVE

CHI PUBLISHING



Aan onze tafel met ons geloof — 52 weken

De boeddhistische uitgave

Eerste druk, 2026

© 2026 Chi Publishing

Tekst: Maya

Illustraties: Chi Publishing

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor gebruik binnen één gezin, één klas of één groep is geen toestemming nodig.

De aangehaalde verzen zijn in eenvoudig Nederlands weergegeven, met de vindplaats erbij, zodat u ze in uw eigen vertaling kunt terugzoeken.

Chi Publishing

chipublishing.nl

Hoe u dit boek gebruikt

Dit boek is geen leesboek en geen huiswerk. Het is een uitnodiging om één keer per week aan tafel iets langer te blijven zitten dan anders. Meer is het niet, en meer hoeft het niet te zijn.

Elke week heeft dezelfde zeven onderdelen, en die vindt u steeds op dezelfde plek. Er is een kort **verhaal** over een kind dat iets meemaakt wat uw kind herkent. Daaronder staat een **zin uit de Koran**, met de vindplaats erbij, zodat u hem kunt terugzoeken. Dan komt een **weetje**, iets wat waar is en wat verbaast. Daarna een **tekenopdracht**, want wat een kind tekent onthoudt het langer dan wat het hoort. Vervolgens de **vraag van de week**, waar het eigenlijk om gaat. Dan een **klein gebed** van twee regels, kort genoeg om samen hardop te zeggen. En tot slot een bladzijde **voor de ouder**, die u alleen leest.

Er is geen goede volgorde en geen goed tempo. Sommige gezinnen doen dit op vrijdagavond, andere op zondagochtend, weer andere op een willekeurige dinsdag omdat het dan toevallig uitkomt. Slaat u een week over, begin dan gewoon bij de volgende. Het boek loopt van week 1 tot week 52, maar het rekent niet mee.

Wat u niet hoeft te doen: het gesprek sturen, de vraag zelf beantwoorden, of controleren of het kind het goede antwoord geeft. Er is geen goed antwoord. De vraag van de week is niet bedoeld om iets te toetsen, maar om iets te openen.

Eén ding werkt bijna altijd: laat een stilte vallen nadat u de vraag hebt gesteld. Kinderen hebben soms tien seconden nodig voordat ze beginnen. Volwassenen vullen die stilte bijna altijd te vroeg in, en dan is het moment weg. Tel in uw hoofd rustig tot tien.

De vier blokken volgen een lijn. De eerste dertien weken gaan over het kind zelf. De tweede dertien over de mensen om het kind heen. Het derde blok gaat over de wereld, en het laatste over wat een kind meeneemt als het straks verder gaat. U merkt die lijn nauwelijks tijdens het lezen, en dat is de bedoeling.

Inhoud

BLOK 1

Wie ben ik

- 1 · Jouw naam
- 2 · Wat jij goed kunt
- 3 · Als je iets niet kunt
- 4 · Als je bang bent
- 5 · Moed
- 6 · Jouw handen
- 7 · Als je boos bent
- 8 · Stil zijn
- 9 · Iets doen wat niemand ziet
- 10 · Jouw lichaam
- 11 · Als je je alleen voelt
- 12 · Wat jij mooi vindt
- 13 · Jij bent genoeg

BLOK 2

Jij en de ander

- 14 · Een vriend
- 15 · Delen
- 16 · Ruzie
- 17 · Weer goedmaken
- 18 · Vergeven
- 19 · Jaloers zijn
- 20 · Iemand die anders is
- 21 · Helpen
- 22 · Luisteren
- 23 · Als iemand verdrietig is
- 24 · Eerlijk zijn tegen een vriend
- 25 · Grootouders
- 26 · Samen eten

BLOK 3

De wereld om je heen

- 27 · De hemel 's nachts
- 28 · Water
- 29 · Een boom
- 30 · Dieren
- 31 · De seizoenen
- 32 · Regen
- 33 · Kleine dingen
- 34 · Zorgen voor de aarde
- 35 · Stilte buiten
- 36 · Licht
- 37 · Eten dat groeit
- 38 · Mensen ver weg
- 39 · Dankbaar zijn

BLOK 4

Wat je meeneemt

- 40 · Beloften
- 41 · Volhouden
- 42 · Geduld
- 43 · Geven
- 44 · Als iets niet eerlijk is
- 45 · Als je iemand mist
- 46 · Hoop
- 47 · Bidden
- 48 · Wat je later wilt
- 49 · Wat je van thuis meeneemt
- 50 · Iets doorgeven
- 51 · Terugkijken
- 52 · Weer opnieuw

BLOK 1 · WEEK 1 TOT 13

Wie ben ik

De eerste dertien weken gaan over het kind zelf: zijn naam, zijn stem, wat het kan en wat het nog niet kan.



Toen Sara werd geboren, lag er een briefje in de la. Haar moeder had het geschreven toen Sara er nog niet was. Er stond één zin op: we hebben lang gezocht naar jouw naam. Sara vond dat gek — een naam is toch gewoon een naam? Maar haar moeder vertelde hoe ze alle namen hardop hadden gezegd, avond na avond, tot er één was die klonk alsof hij al van iemand was. Van haar. Sinds die dag zegt Sara haar eigen naam soms zachtjes voor zichzelf, en dan denkt ze: die is voor mij bedacht.

UIT DE LEER

Alles wat wij zijn, begint bij wat wij denken.

Dhammapada 1

WIST JE DAT

Er bestaan wereldwijd meer dan tien miljoen verschillende voornamen. Toch draagt niemand jouw naam op precies jouw manier.

DE TEKENING

Schrijf je naam zo groot als je kunt en maak er een tekening van. Laat de letters iets worden.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Als jij vandaag je eigen naam mocht kiezen, welke zou je nemen — en waarom die?”

DE WENS

Ik ben blij met mijn naam.

Laat mij er iets moois van maken.

VOOR DE OUDER

Kinderen horen hun naam duizend keer per dag en denken er nooit over na. Deze week gaat het om iets kleins: dat zij bedacht zijn, en niet zomaar gebeurd.

Waarom heet ik zo? Vertel het echte verhaal, ook als het gewoon is. "We vonden het mooi klinken" is genoeg. Kinderen zoeken geen bijzonder verhaal, ze zoeken dat er over hen is nagedacht.

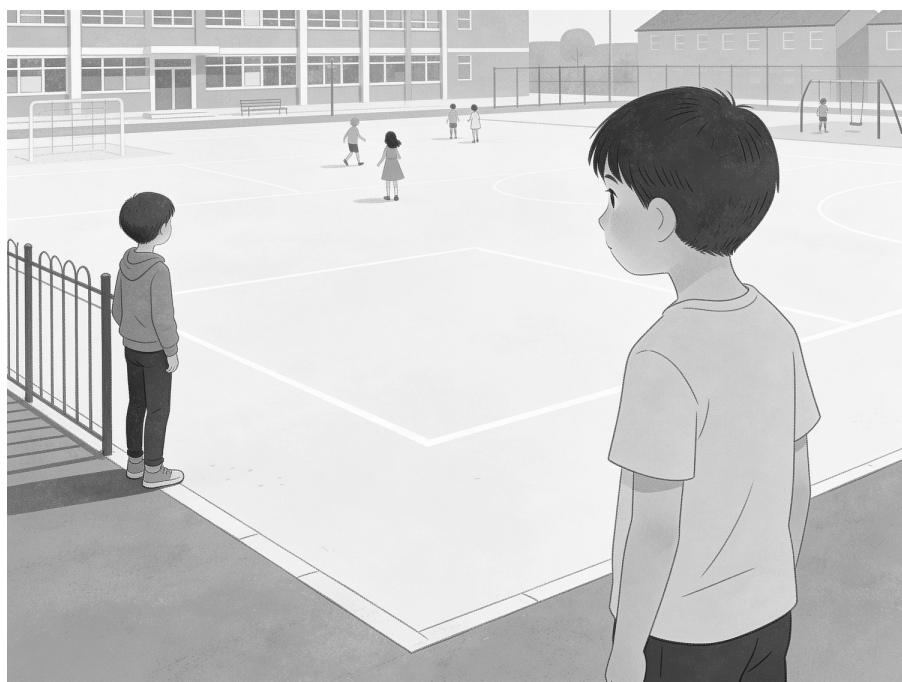
Deze week thuis. Vertel één keer aan tafel hoe u zelf aan uw naam komt.

Tip. Laat een stilte vallen na de vraag. Kinderen hebben soms tien seconden nodig; volwassenen vullen die bijna altijd te vroeg in.

HIER TEKENEN

2 Wat jij goed kunt

WEEK 2 · BLOK 1



Tom kon niet hardlopen, niet zingen en niet tekenen. Dat vond hij tenminste zelf. Op school waren er kinderen die alles konden en hij hoorde daar niet bij. Tot juf Ans op een dag zei: Tom, jij merkt altijd als iemand stil is. Tom snapte het niet. Dat is toch niks? Maar de juf zei: dat is precies iets. En sindsdien lette Tom erop. Hij zag wie er alleen stond bij het buitenspelen, en dan ging hij ernaartoe. Niemand gaf er een diploma voor. Maar het was wel het beste wat hij kon.

UIT DE LEER

Zoals de bij de bloem neemt zonder haar te breken.

Dhammapada 49

WIST JE DAT

Van alle mensen op aarde hebben er precies nul dezelfde vingerafdruk. Zelfs een tweeling niet.

DE TEKENING

Teken iets wat jij goed kunt. Ook als het iets is wat je niet kunt vasthouden.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat kan jij goed waar niemand je ooit een compliment voor geeft?”

DE WENS

Ik ben blij met wat ik kan.

Laat mij het gebruiken voor een ander.

VOOR DE OUDER

De meeste kinderen meten zichzelf af aan wat zichtbaar is: sport, cijfers, tekenen. Deze week gaat het over de dingen die niemand opschrijft.

Maar ik kan toch niks? Ga niet tegenspreken met complimenten. Noem één concreet moment dat u zag: "Vorige week gaf je je koekje aan Sam." Een voorbeeld overtuigt, een compliment niet.

Deze week thuis. Noem deze week bij één kind hardop iets wat u zag en anders niet gezegd had.

Tip. Vermijd het woord "goed" bij het antwoord. Zeg liever: dat is me opgevallen.

HIER TEKENEN

3 Als je iets niet kunt

WEEK 3 · BLOK 1



Lena wilde fietsen zonder zijwieltjes. De eerste keer viel ze. De tweede keer ook. De derde keer viel ze zo hard dat ze niet meer wilde. Ze zette de fiets in de schuur en zei: ik kan het niet. Haar opa zei niets. Hij ging naast haar zitten op de stoep en vertelde dat hij zesenzeertig was toen hij leerde zwemmen. Zesenzeertig. Lena moest lachen. Twee dagen later haalde ze de fiets weer uit de schuur. Ze viel nog één keer. En toen niet meer.

UIT DE LEER

Beetje bij beetje vult de wijze zich met het goede.

Dhammapada 122

WIST JE DAT

Een kind valt gemiddeld tussen de honderd en tweehonderd keer voordat het kan lopen. Niemand vindt dat falen.

DE TEKENING

Teken iets wat je nu nog niet kunt, maar later wel wilt kunnen.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat heb jij ooit geleerd wat eerst niet lukte?”

DE WENS

Ik kan het nog niet.

Laat mij blijven oefenen.

VOOR DE OUDER

Opgeven is zelden luiheid. Meestal is het schaamte. Deze week gaat het erover dat niet-kunnen een fase is en geen eigenschap.

Maar ik ben gewoon slecht in rekenen. Voeg één woord toe: nog. "Je bent er nog niet goed in." Dat kleine woord verandert een oordeel in een tussenstand.

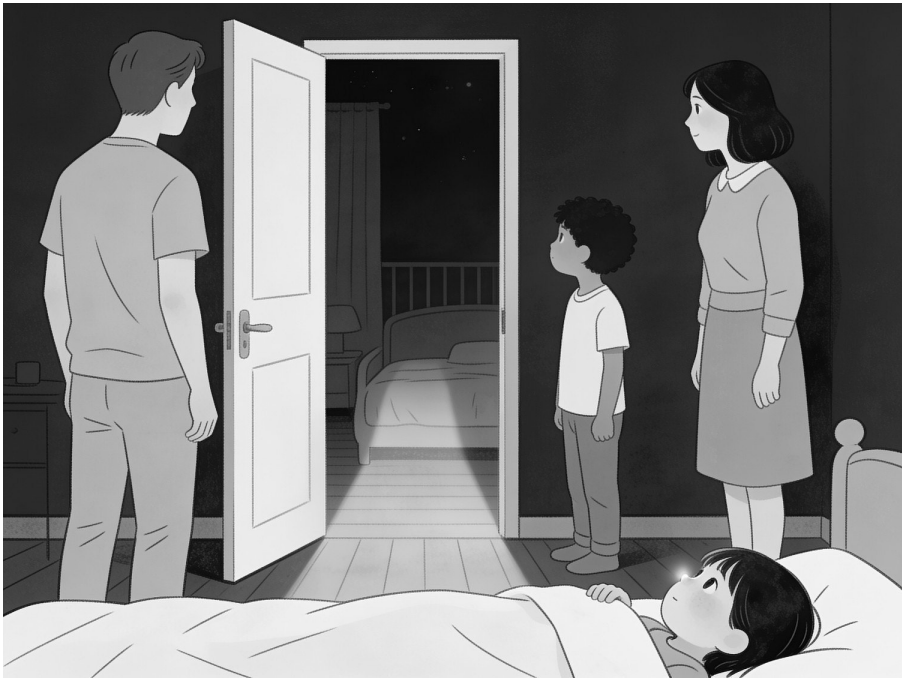
Deze week thuis. Vertel deze week over iets wat ú niet kon en later wel leerde. Inclusief hoe lang het duurde.

Tip. Weersta de neiging om het meteen op te lossen of over te nemen. Naast iemand gaan zitten doet vaak meer dan helpen.

HIER TEKENEN

4 Als je bang bent

WEEK 4 · BLOK 1



Joris sliep met de deur op een kier. Precies zo ver dat er een streep licht op de vloer lag. Zijn broer plaagde hem ermee, want die was tien en die was nergens bang voor. Op een avond hoorde Joris zijn broer zachtjes opstaan en de gangdeur ook op een kier zetten. Ze hebben er nooit over gepraat. Maar Joris wist het, en dat was genoeg.

UIT DE LEER

Alle wezens beven voor gevaar; alle wezens zijn bang.

Dhammapada 129

WIST JE DAT

Bang zijn in het donker is niet gek: je ogen hebben tot dertig minuten nodig om echt aan donker te wennen.

DE TEKENING

Teken de plek waar jij je het veiligst voelt.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Waar was jij vroeger bang voor, en nu niet meer?”

DE WENS

Als ik bang ben, ben ik niet de enige.

Laat mij rustig ademen.

VOOR DE OUDER

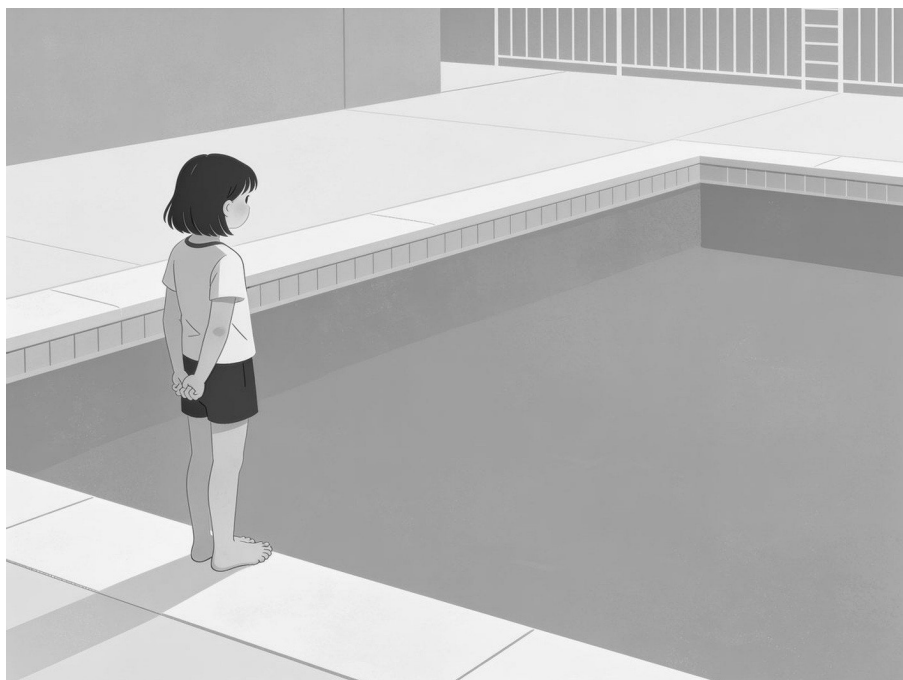
Angst wegpraten werkt niet. Deze week gaat het erom dat bang zijn mag bestaan, zonder dat het groter wordt gemaakt dan het is.

Is er iets onder mijn bed? Ga niet kijken om te bewijzen dat er niets is — dan bevestigt u dat het de moeite van het kijken waard was. Zeg liever: ik blijf even zitten tot je slaapt.

Deze week thuis. Vertel over iets waar u zelf bang voor bent. Kinderen zijn opgelucht als volwassenen ook bang zijn.

Tip. Lach nooit om de angst, ook niet liefdevol. Kinderen horen het verschil niet.

HIER TEKENEN



In de klas van Noor werd Bilal uitgelachen om zijn broodtrommel. Iedereen deed mee, of keek weg — dat is bijna hetzelfde. Noor voelde haar hart bonken. Ze zei: ik vind het lekker ruiken. Meer niet. Vier woorden. Het werd stil en toen ging iedereen weer verder. 's Avonds vroeg haar vader hoe het was op school. Noor zei: gewoon. Maar ze wist dat het niet gewoon was geweest.

UIT DE LEER

Wie zichzelf overwint, is de grootste held.

Dhammapada 103

WIST JE DAT

Je hart gaat sneller kloppen als je iets spannends doet. Dat is geen waarschuwing — je lichaam maakt zich klaar.

DE TEKENING

Teken jezelf op een moment dat je iets durfde.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wanneer heb jij iets gezegd terwijl je liever stil was gebleven?”

DE WENS

Geef mij moed voor morgen.

Ook als mijn knieën knikken.

VOOR DE OUDER

Moed bij kinderen is zelden groots. Het is iets zeggen in een klas waar iedereen zwijgt. Deze week gaat het over die kleine vorm.

En als ze mij dan uitlachen? Beloof niet dat dat niet gebeurt. Zeg: dat kan. En dan heb je het toch gedaan.

Deze week thuis. Vraag deze week één keer: heeft iemand vandaag iets gedaan wat moeilijk was?

Tip. Beloon het niet met een cadeautje. Erkenning is genoeg, en het is duurzamer.

HIER TEKENEN

6 Jouw handen

WEEK 6 · BLOK 1



Oma Riet had handen als oud papier. Emma vond ze een beetje eng toen ze klein was. Later zag ze wat die handen deden: appels schillen in één lange sliert, veters strikken bij vier kleinkinderen tegelijk, een pleister plakken zonder dat het zeer deed. Op de dag dat oma niet meer kon schillen, deed Emma het. Ze kreeg de sliert niet heel. Oma zei: dat komt nog wel.

UIT DE LEER

Doe het goede nu, stel het niet uit.

Dhammapada 116

WIST JE DAT

In elke hand zitten zevenentwintig botjes. Meer dan een kwart van alle botten in je lichaam zit in je handen.

DE TEKENING

Trek je hand over op de bladzijde en schrijf in elke vinger iets wat je ermee doet.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat heb jij deze week met je handen gedaan voor iemand anders?”

DE WENS

Laat mijn handen goed doen.

Vandaag al, niet pas later.

VOOR DE OUDER

Kinderen denken bij helpen aan grote dingen. Deze week gaat het over handen: concreet, zichtbaar, klein.

Waarom moet ik altijd helpen? Eerlijk antwoord: dat hoeft niet altijd. Maar wie nooit iets doet, merkt op een dag dat niemand iets voor hem doet.

Deze week thuis. Doe deze week één klus samen die u normaal alleen doet. Niet uitleggen, gewoon samen.

Tip. Laat het onhandig gaan. Overnemen leert niets.

HIER TEKENEN

7 Als je boos bent

WEEK 7 · BLOK 1



Daan sloeg de deur zo hard dicht dat het schilderij scheef hing. Hij was boos, en hij wist zelf niet precies waarom. Zijn moeder kwam niet meteen achter hem aan. Ze wachtte tot het stil was en ging toen op de rand van zijn bed zitten. Ze zei niets over de deur. Ze zei: vertel maar. Het duurde even. Maar toen kwam het.

UIT DE LEER

Wie boosheid loslaat zoals een slang zijn huid, laat zorgen achter.

Dhammapada 222

WIST JE DAT

Als je boos bent maakt je lichaam stofjes aan die je hart sneller laten kloppen. Na ongeveer twintig minuten zijn ze weer weg.

DE TEKENING

Teken hoe boosheid eruitziet. Een kleur, een vorm, een dier — wat jij wilt.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Waar word jij boos van, en wat helpt jou dan?”

DE WENS

Mijn boosheid mag er zijn.

Laat mij hem niet meenemen naar bed.

VOOR DE OUDER

Boosheid verbieden maakt hem groter. Deze week gaat het over het verschil tussen wat je voelt en wat je doet.

Mag ik dan nooit boos zijn? Jawel. Boosheid is geen ondeugd. Het gaat om wat er daarna gebeurt: een deur of een gesprek.

Deze week thuis. Wacht deze week één keer bewust twintig minuten voor u reageert op iets waar u boos om werd.

Tip. Ga niet praten tijdens de storm. Wachten is geen zwakte, het is techniek.

HIER TEKENEN

8 Stil zijn

WEEK 8 · BLOK 1



Op kamp moesten ze vijf minuten stil zijn. Iedereen vond het belachelijk. De eerste minuut giechelde de halve groep. De tweede minuut niet meer. Toen begon Fenna dingen te horen die er de hele tijd al waren: een vogel, een boot ver weg, het tikken van een tak tegen het raam. Na afloop zei de leider: en dat was er de hele week al. Fenna heeft er thuis nog vaak aan gedacht.

UIT DE LEER

Beter dan duizend woorden is één woord dat rust brengt.

Dhammapada 100

WIST JE DAT

Een gemiddeld mens hoort ongeveer twintig geluiden tegelijk zonder er iets van te merken. Je hersenen filteren ze weg.

DE TEKENING

Zit één minuut stil en teken daarna wat je hoorde.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat hoor jij als er niets te horen is?”

DE WENS

*Laat het even stil zijn in mij.
Zodat ik kan horen.*

VOOR DE OUDER

Kinderen worden zelden stil gelaten. Deze week gaat het erover dat stilte geen straf is maar een plek.

Ik verveel me. Verveling is niet iets om op te lossen. Zeg: dat mag. Er komt vanzelf iets.

Deze week thuis. Zet deze week één keer alles uit tijdens het eten. Geen muziek, geen telefoon, geen tv.

Tip. Doe zelf mee. Kinderen ruiken het als een regel alleen voor hen geldt.

HIER TEKENEN

9 Iets doen wat niemand ziet

WEEK 9 · BLOK 1



Er lag elke ochtend een boterham voor Meneer Kees, de buurman die alleen woonde. Niemand wist wie ze bracht. Meneer Kees vroeg het nooit. Toen hij verhuisde naar het verzorgingshuis, stopten de boterhammen. En pas toen zag de hele straat dat het Anna was geweest, elf jaar oud, elke ochtend, drie jaar lang. Ze was er niet trots op. Ze vond het gewoon logisch.

UIT DE LEER

Geef, ook als niemand het weet; het goede blijft.

Dhammapada 224

WIST JE DAT

Onderzoekers zien dat mensen zich langer goed voelen na iets geven dan na iets krijgen.

DE TEKENING

Teken iets goeds dat jij deed en waar niemand iets van weet.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wanneer heb jij deze week iets gedaan wat niemand zag?”

DE WENS

Laat mij iets goeds doen.

Ook als niemand het ziet.

VOOR DE OUDER

Kinderen leren al vroeg dat goed doen beloond wordt met aandacht. Deze week draait het om precies het tegenovergestelde.

Waarom zou ik het doen als niemand het ziet? Omdat jij het weet. En dat blijkt op de lange duur belangrijker.

Deze week thuis. Doe deze week zelf iets zonder het te noemen. Ook niet later.

Tip. Als uw kind iets vertelt, prijs dan niet uitbundig — dan wordt het alsnog een prestatie.

HIER TEKENEN



Yusuf had de langste benen van de klas en daar baalde hij van. Zijn broek was altijd te kort en hij stootte overal tegenaan. Op sportdag bleek hij het verst te kunnen springen van iedereen. Niet omdat hij zo goed was, maar omdat hij die benen had. Hij baalde er daarna nog steeds soms van. Maar minder.

UIT DE LEER

Dit lichaam is mij geleend; laat mij er zorgvuldig mee zijn.

Dhammapada 40

WIST JE DAT

Je lichaam maakt elke seconde ongeveer twee miljoen nieuwe rode bloedcellen. Terwijl je dit leest.

DE TEKENING

Teken iets aan jezelf waar je blij mee bent.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat kan jouw lichaam doen waar je nooit bij stilstaat?”

DE WENS

Ik ben blij met mijn lichaam.

Zoals het is, vandaag.

VOOR DE OUDER

Kinderen beginnen rond deze leeftijd te vergelijken. Deze week gaat het over dankbaarheid in plaats van oordeel.

Ik vind mezelf lelijk. Spreek het niet tegen — dan voelt het kind zich niet gehoord.

Vraag: sinds wanneer denk je dat? Luister eerst.

Deze week thuis. Zeg deze week niets negatiefs over uw eigen uiterlijk waar de kinderen bij zijn. Eén week.

Tip. Kinderen nemen de blik van hun ouders over, niet hun woorden.

HIER TEKENEN

II Als je je alleen voelt

WEEK 11 · BLOK 1



Op het schoolplein waren er dagen dat Isa met niemand speelde. Niet omdat ze gepest werd — ze hoorde er gewoon even niet bij. Ze ging dan op het muurtje zitten. Op een dag kwam er een meisje uit groep vijf naast haar zitten, zonder iets te zeggen. Ze zaten daar tien minuten. Toen ging de bel. Ze zijn nooit vriendinnen geworden. Isa is het nooit vergeten.

UIT DE LEER

Wie bij zichzelf thuis is, is nooit helemaal alleen.

Dhammapada 160

WIST JE DAT

Ook mensen met heel veel vrienden voelen zich soms alleen. Het heeft weinig met aantallen te maken.

DE TEKENING

Teken een plek waar jij graag alleen bent.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat is het verschil tussen alleen zijn en je alleen voelen?”

DE WENS

*Als ik mij alleen voel,
laat mij dan bij mijzelf blijven.*

VOOR DE OUDER

Alleen zijn en eenzaam zijn worden vaak verward. Deze week gaat het over het verschil, en dat allebei mag.

Niemand wil met mij spelen. Zoek niet meteen naar een oplossing of een speelafpraak. Vraag: hoe was dat? Erkenning gaat vóór actie.

Deze week thuis. Ga deze week één keer bij iemand zitten zonder iets te zeggen. Een kind, een buur, wie dan ook.

Tip. Niet elk verdriet hoeft opgelost. Sommige moet je alleen gezelschap houden.

HIER TEKENEN



Iedereen in de klas vond het schilderij van de zonsondergang het mooist. Behalve Rik. Die vond dat van de regen mooier — grijs, saai, met een fietser erin die scheef hing. De juf vroeg waarom. Rik zei: omdat ik dat ken. De klas begreep er niks van. Maar de juf hing het bij haar thuis op.

UIT DE LEER

Zoals uit een berg bloemen een krans wordt gevlochten.

Dhammapada 53

WIST JE DAT

Er zijn mensen die kleuren zien waar anderen alleen grijs zien. Dat verschil zit in je ogen, niet in het schilderij.

DE TEKENING

Teken iets wat jij mooi vindt en iemand anders misschien niet.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat vind jij mooi waarvan anderen zeggen dat het lelijk is?”

DE WENS

Laat mij zien wat mooi is.

Ook op een gewone dag.

VOOR DE OUDER

Smaak is een van de eerste plekken waar een kind zichzelf leert kennen. Deze week gaat het erom dat afwijkende smaak mag.

Maar vindt iedereen dat dan niet lelijk? Antwoord: dat kan. Jij vindt het mooi. Allebei waar.

Deze week thuis. Vraag deze week naar de smaak van uw kind zonder er iets van te vinden.

Tip. Corrigeer geen smaak. Wel gedrag, nooit smaak.

HIER TEKENEN

13 Jij bent genoeg

WEEK13 · BLOK1



Sam haalde een zeven. Zijn vriend haalde een negen. Thuis liet Sam zijn toets niet zien. Zijn vader vond hem toch, op tafel, en zei: zeven. Sam keek naar de grond. Zijn vader zei: ik zag je leren. Meer niet. Ze hebben het er nooit meer over gehad, maar Sam denkt er nog vaak aan — vaker dan aan die zeven.

UIT DE LEER

Moge ieder wezen gelukkig zijn, wie het ook is.

Metta Soetra

WIST JE DAT

Kinderen onthouden hoe iemand reageerde beter dan wat er precies gezegd werd.

DE TEKENING

Schrijf of teken iets waar je trots op bent, ook als het klein is.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wanneer had jij het gevoel dat je genoeg was, precies zoals je was?”

DE WENS

Ik hoef niets te verdienen.

Ik mag er zijn zoals ik ben.

VOOR DE OUDER

Dit is de belangrijkste week van het eerste blok. Alles ervoor loopt hierheen: dat een kind niet hoeft te verdienen dat het er mag zijn.

Ben je teleurgesteld in me? Antwoord eerlijk en apart: over het cijfer misschien. Over jou nooit. Kinderen kunnen dat onderscheid heel goed aan.

Deze week thuis. Zeg deze week één keer iets waardereinds dat niets met prestatie te maken heeft.

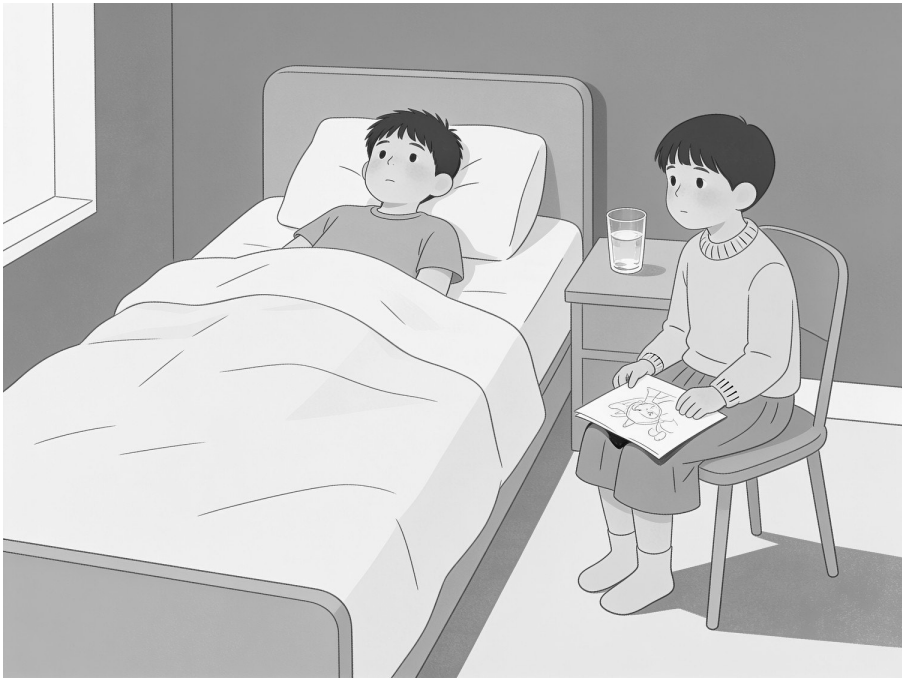
Tip. "Ik zag je leren" doet meer dan "goed gedaan". Het eerste gaat over het kind, het tweede over het cijfer.

HIER TEKENEN

BLOK 2 · WEEK 14 TOT 26

Jij en de ander

*Dertien weken over de mensen vlakbij: de vriend, de
broer, de buurvrouw, en wat je met ze deelt zonder
erbij na te denken.*



Milan had veertien vrienden op zijn verjaardag. Toen hij een week ziek thuis lag, kwam er één langs. Niet zijn beste vriend, maar Kaan, die hij eigenlijk maar een beetje kende. Kaan bleef een uur en zei bijna niks. Hij liet een tekening achter van een draak met griep. Milan heeft hem nog steeds.

UIT DE LEER

Ga niet met wie klein maakt; ga met wie goed doet.

Dhammapada 78

WIST JE DAT

De meeste mensen hebben in hun leven maar drie of vier vrienden die echt blijven. Dat is normaal, niet weinig.

DE TEKENING

Teken jou en iemand die je vriend noemt.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wie kwam er naar jou toe toen het niet leuk was?”

DE WENS

Ik ben blij met mijn vriend.

Laat mij er ook een zijn.

VOOR DE OUDER

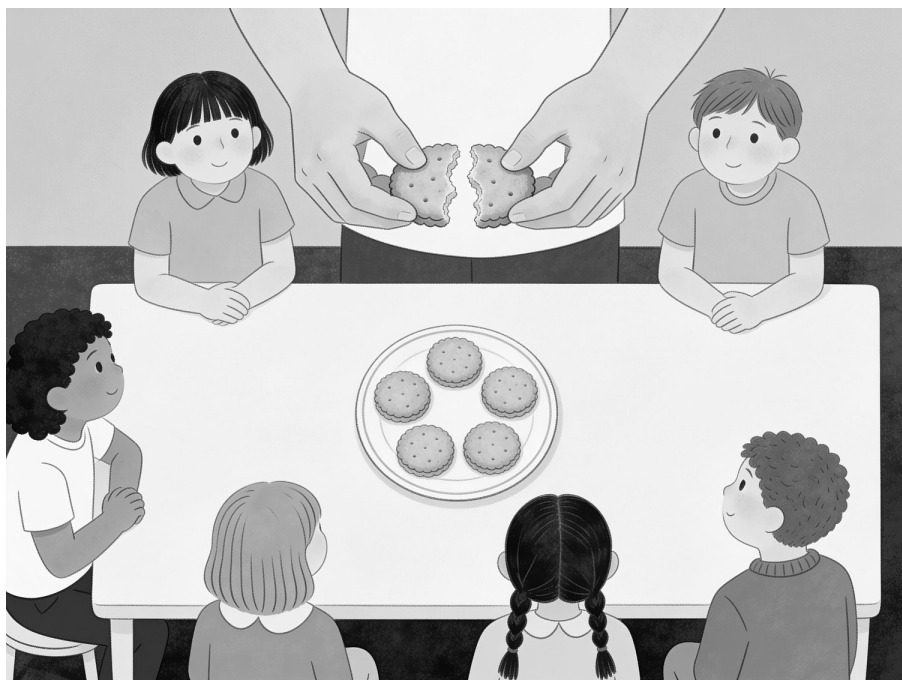
Kinderen tellen vrienden. Deze week gaat het niet over aantallen maar over wie er blijft.

Ben ik jouw beste vriend? Beloof geen exclusiviteit. Zeg wat u ziet: jij bent iemand die langskomt als het niet leuk is. Dat is meer waard.

Deze week thuis. Vraag deze week: wie miste je vandaag?

Tip. Regel geen vriendschappen. Faciliteer gelegenheden en laat de rest los.

HIER TEKENEN



Er waren zes koekjes en zeven kinderen. Iedereen rekende het uit en niemand zei iets. Toen brak Amira haar koekje doormidden en gaf de helft aan Jonas, die het laatste kind was. Later vroeg haar broer of ze geen honger had gehad. Amira zei: jawel. En dat was het einde van het gesprek.

UIT DE LEER

Wie geeft, wordt zelf lichter.

Dhammapada 177

WIST JE DAT

Al bij kinderen van anderhalf zie je delen. Het is niet iets wat we aanleren, het is iets wat we soms afleren.

DE TEKENING

Teken iets wat je zou willen delen — en iets wat je liever houdt.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat vind jij het moeilijkst om te delen?”

DE WENS

Laat mij delen wat ik heb.

Ook als het weinig is.

VOOR DE OUDER

Delen wordt vaak afgedwongen en dan is het geen delen meer. Deze week gaat het over vrijwillig delen, inclusief het recht om iets te houden.

Moet ik alles delen? Nee. Sommige dingen zijn van jou. Zeg dat eerlijk — dat maakt het delen dat wel gebeurt echter.

Deze week thuis. Deel deze week zelf iets wat u liever had gehouden. Vertel niet dat u het doet.

Tip. Dwing niet tot delen bij bezoek. Laat het kind vooraf twee dingen wegleggen die privé zijn.

HIER TEKENEN



De ruzie ging over een gum. Echt waar, een gum. Binnen drie minuten ging het over iets van vorig jaar en daarna over iets wat helemaal niet gebeurd was. Toen hun moeder binnenkwam, wisten ze allebei niet meer waar het over ging. Dat is het gekke aan ruzie: hij groeit terwijl je kijkt.

UIT DE LEER

Haat wordt nooit gestild door haat, maar door vriendelijkheid.

Dhammapada 5

WIST JE DAT

Broers en zussen hebben gemiddeld drie tot vijf conflicten per uur samenspelen. Dat is niet mislukt opvoeden, dat is oefenen.

DE TEKENING

Teken een ruzie die je hebt gehad. Hoe zag hij eruit?

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Waar ging jouw laatste ruzie eigenlijk over — echt?”

DE WENS

*Als ik ruzie heb,
laat mij dan zacht beginnen.*

VOOR DE OUDER

Ruzie is geen mislukking maar een oefenterrein. Deze week gaat het over hoe snel een klein conflict iets anders wordt.

Hij begon! Ga niet zoeken wie begon; dat is nooit te vinden. Vraag allebei: wat wilde je eigenlijk?

Deze week thuis. Vraag na de eerstvolgende ruzie niet wie schuldig is, maar waar het over begon.

Tip. Bemoei u er later mee dan uw instinct zegt. Veel ruzies lossen zichzelf op.

HIER TEKENEN

17 Weer goedmaken

WEEK 17 · BLOK 2



Sorry zeggen duurde bij Bram altijd drie dagen. Hij wist na tien minuten al dat hij fout zat, maar de woorden bleven ergens steken. Zijn zus wachtte. Op dag drie zei hij het, veel te zacht en zonder aan te kijken. Ze zei: oké. Meer niet. En het was over.

UIT DE LEER

Overwin boosheid met vriendelijkheid.

Dhammapada 223

WIST JE DAT

Sorry zeggen is voor de meeste mensen lastiger dan het te horen. Dat komt doordat je jezelf even moet tegenspreken.

DE TEKENING

Schrijf of teken iets waar je sorry voor zou willen zeggen.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat is de moeilijkste sorry die jij ooit hebt gezegd?”

DE WENS

Laat mij het goedmaken.

Vandaag nog, niet morgen.

VOOR DE OUDER

Afgedwongen excuses leren kinderen alleen het toverwoord. Deze week gaat het over het echte werk erachter.

Waarom moet ik altijd sorry zeggen? Als dat gevoel er is, klopt er iets niet in de verdeling. Kijk daar eerst naar, vóór u aandringt.

Deze week thuis. Zeg deze week zelf sorry tegen uw kind. Voor iets kleins is genoeg.

Tip. Dwing geen excuses af waar anderen bij zijn. Dat leert vernedering, geen spijt.

HIER TEKENEN



Fatima's fiets werd bekrast door iemand van de straat. Ze wist wie. Ze zei niks, maar ze groette hem een half jaar niet. Op een dag stond hij bij het hek met een doekje en poetsmiddel. Het ging er niet af. Ze hebben het samen geprobeerd, een half uur lang. De kras zit er nog steeds. Ze groeten elkaar weer.

UIT DE LEER

Wie de fout van een ander vasthoudt, draagt hem zelf.

Dhammapada 253

WIST JE DAT

Vergeven betekent niet dat het niet gebeurd is. De kras blijft; alleen wat je ermee doet verandert.

DE TEKENING

Teken iets wat kapot is gegaan en toch bleef.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat is moeilijker: sorry zeggen of sorry aannemen?”

DE WENS

Leer mij loslaten.

Ook als ik gelijk had.

VOOR DE OUDER

Kinderen denken dat vergeven betekent doen alsof. Deze week gaat het erover dat het litteken mag blijven.

Moet ik dan gewoon vergeten? Nee. Vergeven is niet vergeten. Het is besluiten dat het niet meer tussen jullie in hoeft te staan.

Deze week thuis. Vertel over iets wat u zelf vergeven heeft en hoe lang dat duurde.

Tip. Haast niet naar verzoening. Te snel vergeven is meestal doen alsof.

HIER TEKENEN

19 Jaloers zijn

WEEK 19 · BLOK 2



Lisa kreeg een fiets met versnellingen. Roos kreeg niks, want haar fiets was nog goed. Roos zei dat ze het niet erg vond en dat was gelogen. Ze was drie dagen chagrijnig zonder te weten waarom. Toen haar vader ernaar vroeg, zei ze het eindelijk hardop. Hij zei: ja, dat is ook rot. Meer niet. Het hielp meteen.

UIT DE LEER

Kijk niet naar wat een ander heeft, maar naar wat jij doet.

Dhammapada 365

WIST JE DAT

Jaloezie zegt vaak meer over wat jij mist dan over wat de ander heeft.

DE TEKENING

Teken iets wat iemand anders heeft en jij ook zou willen.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Waar ben jij weleens jaloers op — en wat mis je dan eigenlijk?”

DE WENS

Laat mij blij zijn met een ander.

Ook als ik het zelf wilde.

VOOR DE OUDER

Jaloezie wordt vaak beschaamd weggestopt. Deze week gaat het erom dat benoemen al de helft oplost.

Waarom krijgt hij dat wel? Leg niet uit dat het eerlijk is. Erken eerst: ik snap dat dat rot voelt. Dan pas de reden.

Deze week thuis. Zeg deze week hardop waar u zelf jaloers op bent. Kinderen zijn opgelucht dat het bestaat.

Tip. Ontken het gevoel niet met logica. Logica lost jaloezie nooit op.

HIER TEKENEN



Er kwam een nieuwe jongen in de klas die geen Nederlands sprak. De eerste week wees hij alleen maar. De tweede week deed hij mee met voetbal, want daar heb je geen taal voor nodig. In de derde week kende hij vijftig woorden en de helft daarvan had hij van Jesse geleerd, die er nooit bij had stilgestaan dat hij iets kon geven.

UIT DE LEER

Zoals een moeder haar enig kind beschermt — zo voor alle wezens.

Metta Soetra

WIST JE DAT

Er worden op de wereld ongeveer zeventuizend talen gesproken. Bijna niemand spreekt er meer dan vijf.

DE TEKENING

Teken iemand die anders is dan jij, en iets wat jullie hetzelfde hebben.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat heb jij geleerd van iemand die heel anders is dan jij?”

DE WENS

Laat mij ruimte maken.

Voor wie er nieuw is.

VOOR DE OUDER

Deze week is de kern van dit hele boek: verschil is geen bedreiging. Het staat niet toevallig in het midden.

Waarom doen zij dat anders? Zeg niet dat het hetzelfde is als bij ons. Vertel wat u weet en zeg eerlijk wat u niet weet.

Deze week thuis. Vraag deze week aan iemand die anders gelooft of anders leeft hoe iets bij hen gaat. Echt vragen, niet raden.

Tip. Kinderen nemen ongemak van volwassenen over. Als u ontspannen bent bij verschil, zijn zij dat ook.

HIER TEKENEN



De buurvrouw had een gebroken pols. Iedereen zei: laat het weten als we iets kunnen doen. Niemand kwam. Behalve Sanne, die niet vroeg maar gewoon de vuilnisbak buitenzette. Elke dinsdag. Zes weken lang. Ze heeft er nooit iets over gezegd en de buurvrouw ook niet, tot ze weer beter was.

UIT DE LEER

Wie zorgt voor een zieke, zorgt goed.

Vinaya, Mahavagga

WIST JE DAT

Onderzoek laat zien dat mensen veel vaker hulp aanbieden dan dat ze hulp geven. Aanbieden voelt bijna hetzelfde en kost niets.

DE TEKENING

Teken iets kleins wat je voor iemand kunt doen zonder te vragen.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat kun jij deze week doen voor iemand zonder het te vragen?”

DE WENS

Laat mij helpen.

Niet alleen zeggen dat ik het wil.

VOOR DE OUDER

"Laat maar weten als ik kan helpen" is de beleefdste manier om niets te doen. Deze week gaat het over gewoon iets doen.

Moet ik altijd helpen? Nee. Maar wachten tot iemand het vraagt betekent meestal dat het nooit gebeurt.

Deze week thuis. Doe deze week iets voor iemand zonder te vragen of het mag.

Tip. Laat uw kind het bedenken. Een opgedragen goede daad is een klusje.

HIER TEKENEN



Opa vertelde altijd hetzelfde verhaal over de oorlog. Iedereen kende het uit zijn hoofd. Op een dag luisterde Tess echt, en toen hoorde ze iets nieuws: een zin over een hond die ze nooit eerder had opgemerkt. Ze vroeg ernaar. Opa was even stil en vertelde toen een heel ander verhaal, dat niemand ooit had gehoord.

UIT DE LEER

Luister eerst; woorden die haasten, missen het doel.

Dhammapada 258

WIST JE DAT

De meeste mensen luisteren gemiddeld zeventien seconden voor ze onderbreken.

DE TEKENING

Teken iemand naar wie jij graag luistert.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wanneer heeft iemand echt naar jou geluisterd — en hoe merkte je dat?”

DE WENS

Leer mij eerst luisteren.

En dan pas praten.

VOOR DE OUDER

Luisteren is geen wachten tot je zelf mag praten. Deze week gaat het over doorvragen.

Waarom vertelt opa altijd hetzelfde? Omdat het belangrijk was. Vraag: wat zou hij nog meer weten?

Deze week thuis. Stel deze week één keer een tweede vraag over hetzelfde onderwerp. Alleen dat.

Tip. Luister zelf zeventien seconden langer dan u van plan was. Het gesprek verandert.

HIER TEKENEN

23 Als iemand verdrietig is

WEEK 23 · BLOK 2



Toen de kat van Nina doodging, wist niemand wat hij moest zeggen. De meeste kinderen zeiden: je krijgt vast een nieuwe. Dat hielp niet. Pepijn zei helemaal niets en ging naast haar zitten met zijn boterham. Ze aten samen. Van alle dingen die die dag gebeurden, was dat het enige wat hielp.

UIT DE LEER

Wie meevoelt met wie verdriet heeft, deelt zijn last.

Karaniya Metta Soetra

WIST JE DAT

Bij verdriet helpt aanwezigheid meer dan advies. Dat geldt voor kinderen én volwassenen.

DE TEKENING

Teken iets wat jij zou doen voor iemand die verdrietig is.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat helpt jou als je verdrietig bent — en wat juist niet?”

DE WENS

Laat mij naast iemand zitten.

Ook als ik niets weet te zeggen.

VOOR DE OUDER

Kinderen willen verdriet oplossen omdat ze het niet kunnen verdragen. Deze week gaat het erom dat je niets hoeft te zeggen.

Wat moet ik dan zeggen? Niets. Ga naast diegene zitten. Dat is genoeg en het is het moeilijkste wat er is.

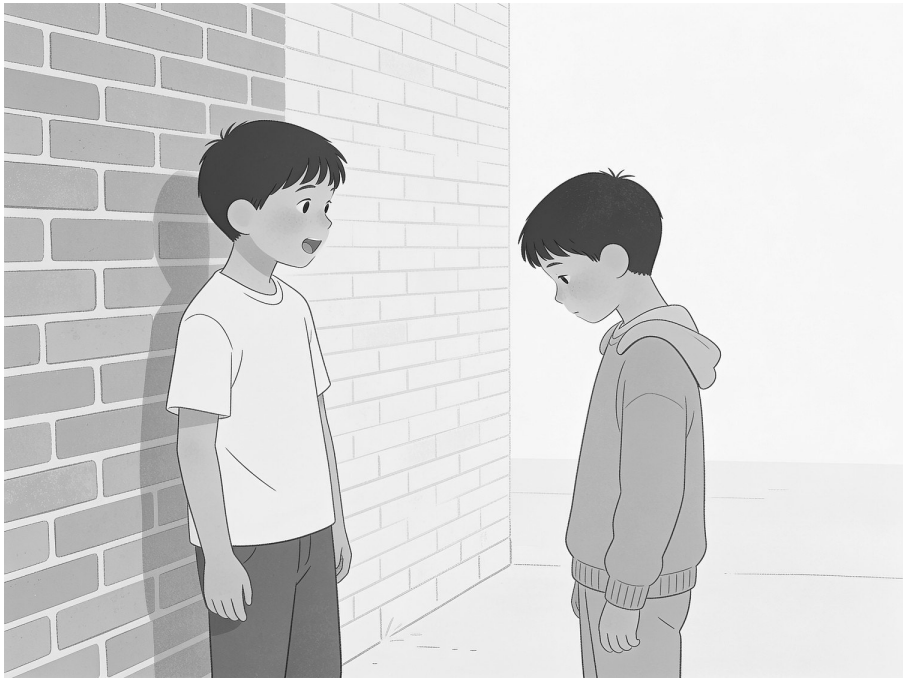
Deze week thuis. Weersta deze week één keer de neiging om iets op te lossen.

Tip. "Het komt goed" sluit een gesprek. "Vertel maar" opent het.

HIER TEKENEN

24 Eerlijk zijn tegen een vriend

WEEK 24 · BLOK 2



Joep zag dat zijn beste vriend spiekte. Hij zei er niks van, twee weken lang. Toen zei hij het, buiten, zonder anderen erbij: ik zag het. Zijn vriend werd woest en liep weg. Drie dagen later kwam hij terug en zei: ik weet het. Ze zijn nog steeds vrienden. Misschien juist daarom.

UIT DE LEER

Spreek wat waar is en wat zacht is.

Dhammapada 408

WIST JE DAT

De meeste mensen zeggen liever niets dan iets vervelends. Daarom hoort niemand ooit dat hij spinazie tussen zijn tanden heeft.

DE TEKENING

Teken twee vrienden die iets moeilijks bespreken.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Zou jij liever een aardige leugen horen of een vervelende waarheid?”

DE WENS

Geef mij de moed eerlijk te zijn.

En de zachtheid erbij.

VOOR DE OUDER

Eerlijkheid tegen een vriend kost meer dan eerlijkheid tegen een vreemde. Deze week gaat het over dat verschil.

En als hij dan boos wordt? Dat kan. Zeg het toch, maar onder vier ogen — nooit waar anderen bij zijn.

Deze week thuis. Zeg deze week iets eerlijks tegen iemand die u dierbaar is. Vriendelijk en onder vier ogen.

Tip. Bespreek vooraf het verschil tussen eerlijk en bot. Dat verschil is toon, niet inhoud.

HIER TEKENEN



Oma kon niet met een telefoon overweg en dat vond Jules irritant. Hij liet het haar zes keer zien. De zevende keer zuchtte hij hardop. Oma zei niks. Later die middag leerde ze hem hoe je een band plakt, iets wat hij ook zes keer verkeerd deed. Ze zuchtte niet één keer.

UIT DE LEER

Wie de ouderen eert, groeit in vier dingen.

Dhammapada 109

WIST JE DAT

Kinderen die veel tijd met grootouders doorbrengen, kennen gemiddeld meer verhalen over hun eigen familie. Dat blijkt beschermend te werken bij tegenslag.

DE TEKENING

Teken iets wat een oudere jou geleerd heeft.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat weet iemand die ouder is dan jij, wat jij nog niet weet?”

DE WENS

Ik ben blij met wie ouder is.

Laat mij vragen wat zij weten.

VOOR DE OUDER

Kinderen zien ouderdom vaak als traagheid. Deze week gaat het over wat er tegenover staat.

Waarom snapt oma dat niet? Draai het om: wat snapt oma wel wat jij niet snapt? Er komt altijd iets.

Deze week thuis. Laat deze week een oudere iets aan uw kind leren. Wat dan ook.

Tip. Ga niet vertalen tussen generaties. Laat ze het zelf uitzoeken.

HIER TEKENEN



Bij Sofia thuis at iedereen op een ander moment. Vader vroeg, moeder laat, kinderen ertussenin. Toen oma een week kwam logeren, zette zij de tafel elke avond om zes uur. De eerste avond was ongemakkelijk. De derde avond bleef iedereen zitten na het eten. De vrijdag erna, toen oma weg was, dekte Sofia zelf de tafel.

UIT DE LEER

Deel wat je hebt; eet samen zonder haast.

Sigalovada Soetra

WIST JE DAT

Gezinnen die regelmatig samen eten praten aantoonbaar meer met elkaar. Het gaat niet om het eten maar om de tijd.

DE TEKENING

Teken jullie tafel met iedereen die erbij hoort.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat is het leukste dat ooit aan deze tafel gezegd is?”

DE WENS

Fijn dat we hier zitten.

Met elkaar, aan deze tafel.

VOOR DE OUDER

Deze week sluit het blok af waar het boek naar vernoemd is. Het gaat niet om het eten maar om het blijven zitten.

Mag ik weg? Spreek een tijd af in plaats van een regel. Tien minuten blijven zitten is te doen; “tot iedereen klaar is” voelt oneindig.

Deze week thuis. Eet deze week één keer samen zonder dat er iets anders aanstaat.

Tip. Laat één stoel leeg staan voor wie er niet is. Kinderen begrijpen dat beter dan uitleg.

HIER TEKENEN

BLOK 3 · WEEK 27 TOT 39

De wereld om je heen

*De wereld wordt groter dan het huis: het weer, de
dieren, het water, de kinderen die je nooit zult
ontmoeten.*



Op kamp lagen ze op hun rug in het gras. De leiding had gezegd dat er vallende sterren zouden zijn. Er kwam er één, en iedereen gilte. Daarna kwam er niets meer, een half uur lang. Maar niemand ging naar binnen. Ze lagen daar met z'n allen naar niets te kijken, en dat was het mooiste van het hele kamp.

UIT DE LEER

Kijk naar de sterren en weet hoe klein en hoe kostbaar.

Aggañña Soetra

WIST JE DAT

Het licht van sommige sterren die je ziet is duizenden jaren onderweg. Je kijkt dus naar vroeger.

DE TEKENING

Teken de hemel zoals jij hem het liefst ziet.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Waar word jij klein van, op een fijne manier?”

DE WENS

Ik ben klein onder die sterren.

En toch ben ik hier.

VOOR DE OUDER

Verwondering is niet iets wat je uitlegt. Deze week gaat het erom dat een kind ergens klein van wordt zonder bang te worden.

Hoe groot is het heelal? Zeg eerlijk dat niemand dat weet. "Ik weet het niet" is een beter antwoord dan een getal.

Deze week thuis. Ga deze week één keer 's avonds naar buiten en kijk omhoog. Zonder er iets bij te zeggen.

Tip. Verwondering overleeft geen uitleg. Wacht met feiten tot het kind erom vraagt.

HIER TEKENEN



In de vakantie viel het water uit. Twee dagen lang. Emma had nooit nagedacht over de kraan, want die was er gewoon. Ze moesten emmers halen bij de camping. Handen wassen werd ineens iets waar je over nadacht. Toen het water weer aanging, bleef ze nog een week naar de kraan kijken alsof het een truc was.

UIT DE LEER

Zoals water alles reinigt wat het raakt.

Dhammapada 82

WIST JE DAT

Ongeveer zestig procent van je lichaam is water. Je bent voor meer dan de helft iets wat je uit de kraan kunt krijgen.

DE TEKENING

Teken alle plekken waar jij vandaag water gebruikte.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat gebruik jij elke dag zonder er ooit bij stil te staan?”

DE WENS

Ik ben blij met water.

Laat mij het niet vanzelfsprekend vinden.

VOOR DE OUDER

Dankbaarheid begint bij opmerken. Deze week gaat het over iets waar niemand aan denkt tot het er niet is.

Waarom hebben sommige mensen geen water? Antwoord eerlijk, zonder het te verzachten en zonder er een preek van te maken. Kinderen kunnen meer aan dan we denken.

Deze week thuis. Draai deze week één keer de kraan dicht terwijl u tandenpoetst en tel wat het scheelt.

Tip. Maak dankbaarheid concreet en klein. Grote onderwerpen maken kinderen machteloos, kleine maken ze actief.

HIER TEKENEN

29 Een boom

WEEK 29 · BLOK 3



Voor het huis stond een boom die opa had geplant toen hij zeven was. Nu was hij tweeëntachtig en de boom was hoger dan het dak. Hij zei tegen Nour: ik heb hem nooit zien groeien. Elke dag keek ik en elke dag was hij hetzelfde. En toch staat hij daar. Nour heeft die zomer een pit geplant in een pot.

UIT DE LEER

Een boom geeft schaduw aan wie hem omhakt.

Jataka-verhalen

WIST JE DAT

Een boom groeit meestal minder dan een halve millimeter per dag. Onzichtbaar, en toch tien meter in vijftig jaar.

DE TEKENING

Teken een boom en zet erbij hoe oud jij bent als hij groot is.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat groeit er in jouw leven zo langzaam dat je het niet ziet?”

DE WENS

Laat mij wortels maken.

Dan komt de rest vanzelf.

VOOR DE OUDER

Kinderen leven in dagen, niet in jaren. Deze week gaat het over dingen die zo langzaam gaan dat je ze alleen achteraf ziet.

Waarom duurt alles zo lang? Noem iets wat het kind zelf al lang kan en ooit niet kon. Bewijs uit eigen leven overtuigt.

Deze week thuis. Plant deze week iets. Een pit uit een appel is genoeg.

Tip. Meet niet elke dag. Het punt van deze week is juist dat je het niet ziet gebeuren.

HIER TEKENEN



De hond van de buren was oud en stonk een beetje. De kinderen in de straat vonden hem eng omdat hij zo raar liep. Behalve Kiki, die elke dag even bij hem ging zitten. Toen hij doodging, huilde alleen zij. De buurman zei tegen haar moeder: zij was zijn enige vriend het laatste jaar.

UIT DE LEER

Laat geen levend wezen leed overkomen.

Metta Soetra

WIST JE DAT

Honden kunnen aan je gezicht zien of je blij bent of verdrietig. Dat kunnen bijna geen andere dieren.

DE TEKENING

Teken een dier waar jij graag voor zou zorgen.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Voor wie of wat zorg jij, wat zelf niets kan terugzeggen?”

DE WENS

Laat mij zacht zijn voor dieren.

Zij kunnen het niet zeggen.

VOOR DE OUDER

Zorgen voor een dier is voor veel kinderen de eerste keer dat iets van hen afhankelijk is. Deze week gaat het over die verantwoordelijkheid.

Waarom gaan dieren eerder dood dan mensen? Vertel de waarheid, kort. Voeg toe: daarom telt elke dag dat hij er is.

Deze week thuis. Geef deze week één taak voor een dier of een plant volledig uit handen aan uw kind.

Tip. Neem het niet over als het vergeten wordt. Herinner één keer, en laat de gevolgen bestaan.

HIER TEKENEN



Tom vond de herfst het stomste seizoen. Alles ging dood, het regende, het werd vroeg donker. Zijn oma zei: kijk eens goed naar de grond. Onder alle bladeren zat de tuin te wachten. In maart wees ze hem de eerste groene puntjes aan, precies op de plek waar de rommel had gelegen. Tom vindt de herfst nog steeds niet leuk. Maar hij weet nu waar hij voor is.

UIT DE LEER

Alles verandert; niets blijft zoals het was.

Dhammapada 277

WIST JE DAT

Bomen laten hun blad niet vallen omdat ze doodgaan, maar om te overleven. Het is een besluit, geen ongeluk.

DE TEKENING

Teken het seizoen waar jij het minst van houdt, met iets moois erin.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Welk seizoen vind jij het minst leuk — en wat gebeurt daar toch in?”

DE WENS

Er is een tijd voor alles.

Leer mij wachten op de mijne.

VOOR DE OUDER

Deze week gaat het over ritme: dat sommige dingen moeten stoppen voordat iets anders kan beginnen.

Waarom moet het winter worden? Leg het uit met de tuin, niet met de aardas. Concreet werkt beter dan juist.

Deze week thuis. Ga deze week naar buiten in weer waar u normaal binnen voor blijft.

Tip. Verbind het seizoen aan iets in het gezin: een verjaardag, een feest. Dan onthoudt een kind het.

HIER TEKENEN



De schoolreis viel in het water, letterlijk. Iedereen zat chagrijnig in de bus terug. Behalve meester Piet, die halverwege liet stoppen en zei: iedereen naar buiten. Ze hebben een half uur in de stromende regen gestaan, midden op een weiland, en het was het enige wat iedereen zich nog herinnert van dat jaar.

UIT DE LEER

Zoals regen valt op alles, zonder te kiezen.

Lotus Soetra, hoofdstuk 5

WIST JE DAT

Een regendruppel valt met ongeveer dertig kilometer per uur. Daarom voelt hij als een tikje en niet als niets.

DE TEKENING

Teken jezelf in de regen. Met of zonder jas, jij mag kiezen.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat vond je eerst vervelend en achteraf toch mooi?”

DE WENS

De regen valt op iedereen.

Fijn dat het zo eerlijk is.

VOOR DE OUDER

Deze week gaat het over dat niet alles leuk hoeft te zijn om goed te zijn — en dat de beste herinneringen zelden gepland zijn.

Waarom regent het altijd als er iets leuks is? Dat voelt zo, maar dat komt doordat je het dan onthoudt. Vraag: wat kunnen we nu doen wat anders niet kon?

Deze week thuis. Ga deze week bewust naar buiten als het regent. Zonder haast.

Tip. Niet alles hoeft leerzaam te zijn. Soms is nat worden gewoon leuk.

HIER TEKENEN



Er liep een mier over de tegel met een kruimel die drie keer zo groot was als hijzelf. Sem keek er tien minuten naar. Zijn vader riep dat ze moesten gaan. Sem zei: wacht, hij is er bijna. En zijn vader kwam kijken. Ze zijn te laat gekomen, maar de mier heeft het gehaald.

UIT DE LEER

Denk niet gering over het goede: druppel voor druppel vult de kruik.

Dhammapada 122

WIST JE DAT

Een mier kan tot vijftig keer zijn eigen gewicht dragen. Als jij dat kon, tilde je een auto op.

DE TEKENING

Teken iets heel kleins, zo groot als je kunt.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat is het kleinste ding waar jij ooit lang naar hebt gekeken?”

DE WENS

Laat mij het kleine zien.

Daar begint het meestal.

VOOR DE OUDER

Aandacht is een spier. Deze week gaat het over lang naar iets kleins kijken, wat kinderen van nature kunnen en volwassenen afleren.

Waarom hebben we altijd haast? Een goede vraag zonder goed antwoord. Zeg dat eerlijk en kom één keer te laat.

Deze week thuis. Kijk deze week ergens tien minuten naar. Samen, zonder doel.

Tip. Kom deze week één keer te laat omdat uw kind ergens naar keek. Dat is de les.

HIER TEKENEN



De klas ging afval pikken langs de sloot. Na een uur hadden ze zes zakken. Bij het weggaan zag Amal iemand een blikje in het water gooien. Ze zei er iets van. De man lachte haar uit. Ze viste het blikje eruit en nam het mee. Ze had het niet gewonnen. Maar het blikje lag er niet meer.

UIT DE LEER

Zoals de bij neemt zonder de bloem te beschadigen.

Dhammapada 49

WIST JE DAT

Een plastic flesje blijft honderden jaren bestaan. Een appelklokhuis is in twee maanden weg.

DE TEKENING

Teken een plek die jij mooi vindt en schoon wilt houden.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat kun jij deze week doen wat een heel klein beetje helpt?”

DE WENS

De aarde is geleend.

Laat mij haar netjes teruggeven.

VOOR DE OUDER

Kinderen voelen zich snel machteloos bij grote onderwerpen. Deze week gaat het over één blikje, niet over de wereld.

Helpt dat dan wel? Eerlijk: dat ene blikje redt de wereld niet. Maar het ligt er niet meer, en dat is wél waar.

Deze week thuis. Ruim deze week één keer iets op wat niet van u is.

Tip. Vermijd doemverhalen. Machteloosheid leidt tot afhaken, niet tot actie.

HIER TEKENEN



Ze gingen wandelen zonder telefoon. Dat was de regel. De eerste twintig minuten klaagde iedereen. Toen begon Julia dingen te horen: haar eigen schoenen, een specht, water ergens. Op de terugweg zei niemand meer iets, en dat was niet omdat het saai was.

UIT DE LEER

In stilte wordt de geest helder, zoals troebel water bezinkt.

Dhammapada 82

WIST JE DAT

Buiten zijn verlaagt je hartslag meetbaar, ook als je niets doet. Vijftien minuten is al genoeg.

DE TEKENING

Teken wat je hoorde toen het stil was.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Waar is het voor jou het stilst?”

DE WENS

*Maak mij stil genoeg
om het zachte te horen.*

VOOR DE OUDER

Deze week hoort bij week acht, maar dan buiten. Kinderen hebben zelden een uur zonder geluid.

Wat moet ik dan doen? Niets. Dat is precies de opdracht en het voelt eerst ongemakkelijk.

Deze week thuis. Loop deze week een half uur zonder telefoon. Met z'n allen.

Tip. Doe zelf ook uw telefoon weg. Anders is het geen wandeling maar een maatregel.

HIER TEKENEN



Tijdens de storm viel de stroom uit. Hun moeder zocht kaarsen en zette er één op tafel. Eén kaars, in een heel donker huis. De kinderen waren verbaasd hoe ver dat kwam: tot in de gang, tot op de trap. Ze hebben die avond kaartgespeeld bij één vlammetje en niemand wilde naar bed.

UIT DE LEER

Wees een licht voor jezelf.

Mahaparinibbana Soetra

WIST JE DAT

Eén kaars is op een heldere nacht tot bijna twee kilometer ver te zien.

DE TEKENING

Teken een donkere plek met één lichtje erin.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wie of wat is voor jou een lichtje als het even donker is?”

DE WENS

*Waar het donker is,
laat mij dan een klein licht zijn.*

VOOR DE OUDER

Deze week gaat het over dat weinig licht al veel doet — en dat je zelf zo'n lichtje kunt zijn.

Waarom is donker eng? Omdat je ogen tijd nodig hebben en je hersenen ondertussen zelf iets verzinnen. Dat is niet gek, dat is hoe het werkt.

Deze week thuis. Eet deze week één keer bij kaarslicht. Zonder aanleiding.

Tip. Verbind licht aan iets doen, niet aan iets vinden. Kinderen onthouden handelingen.

HIER TEKENEN



Op school kregen ze allemaal een bekertje met aarde en één boon. De helft van de klas vergat water te geven. Die van Ravi deed het wel, en na drie weken had hij een plantje van dertig centimeter. Hij nam hem mee naar huis en at uiteindelijk vier boontjes. Zijn moeder zei dat ze nooit iets lekkerders had gegeten, en dat loog ze niet eens helemaal.

UIT DE LEER

Neem wat je nodig hebt, niet meer.

Dhammapada 49

WIST JE DAT

Van één boon kunnen tientallen nieuwe bonen komen. Alles wat je eet, was ooit iets kleins.

DE TEKENING

Teken de weg van je eten: van waar het groeide tot op je bord.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Weet jij waar wat je vandaag at vandaan kwam?”

DE WENS

Ik ben blij met dit eten.

En met de handen die het maakten.

VOOR DE OUDER

Eten komt voor kinderen uit de supermarkt. Deze week gaat het over de weg ervoor.

Wie heeft dit gemaakt? Noem ze alle vijf: wie het zaaide, oogstte, vervoerde, verkocht en kookte. Kinderen zijn verrast door het aantal.

Deze week thuis. Kook deze week één keer samen iets waar u zelf ook van moet leren.

Tip. Laat het kind één ingrediënt kiezen in de winkel. Betrokkenheid begint bij kiezen.

HIER TEKENEN



Hun klas had contact met een school in Ghana. Ze mailden foto's heen en weer. De Nederlandse kinderen dachten dat het heel anders zou zijn. Dat was ook zo: het schoolplein was zand en er waren geen jassen. Maar op de foto's deden ze precies hetzelfde als hier — voetballen, lachen, ruzie maken over de bal.

UIT DE LEER

Moge alles wat leeft gelukkig zijn, ver weg en dichtbij.

Metta Soetra

WIST JE DAT

Waar je ook geboren wordt, je leert lachen voor je leert praten. Dat is overal hetzelfde.

DE TEKENING

Teken een kind ergens ver weg dat iets doet wat jij ook doet.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat doet een kind aan de andere kant van de wereld vandaag ook?”

DE WENS

Ver weg wonen ook mensen.

Laat mij aan hen denken.

VOOR DE OUDER

Deze week gaat het over hetzelfde als week twintig, maar dan op wereldschaal: verschil aan de buitenkant, gelijkheid eronder.

Zijn zij arm? Pas op met dat woord. Vertel wat ze wel hebben voordat u vertelt wat ze missen.

Deze week thuis. Zoek deze week samen op hoe laat het ergens anders is en wat daar nu gebeurt.

Tip. Vermijd medelijden als houding. Nieuwsgierigheid werkt beter en is eerlijker.

HIER TEKENEN

39 Dankbaar zijn

WEEK 39 · BLOK 3



Aan het eind van elke week vroeg hun vader hetzelfde: noem drie dingen. De kinderen vonden het eerst suf. Na een maand deden ze het vanzelf. Na een jaar merkten ze iets gekks: ze begonnen door de week al dingen te onthouden om zaterdag te kunnen zeggen. Ze keken anders naar de week omdat ze wisten dat de vraag zou komen.

UIT DE LEER

Tevredenheid is de grootste rijkdom.

Dhammapada 204

WIST JE DAT

Mensen die opschrijven waar ze dankbaar voor zijn, slapen aantoonbaar beter. Het hoeft niet groot te zijn.

DE TEKENING

Teken drie dingen van deze week waar je blij mee was.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Noem drie dingen van deze week. Ook hele kleine.”

DE WENS

Fijn dat vandaag er was.

Ook het gewone eraan.

VOOR DE OUDER

Dit is de belangrijkste week van het derde blok en het best onderzochte idee in dit hele boek: dankbaarheid verandert waar je naar kijkt.

Wat als er niks was? Dan telt eten, een bed, iemand die er is. Op lege dagen is de vraag juist het nuttigst.

Deze week thuis. Stel deze vraag deze week aan tafel. En volgende week weer.

Tip. Doe zelf mee, en begin. Kinderen kopiëren de vorm van het eerste antwoord.

HIER TEKENEN

BLOK 4 · WEEK 40 TOT 52

Wat je meeneemt

Wat een kind meeneemt als het verder gaat. Dertien weken over dankbaarheid, geduld, moed en afscheid.



Papa had beloofd dat hij bij de wedstrijd zou zijn. Om kwart voor vier belde hij dat het niet lukte. Vier keer eerder dat jaar was hetzelfde gebeurd. Deze keer zei Timo niets, en dat was erger dan huilen. De zaterdag erna zat zijn vader op de tribune met een thermoskan, een uur te vroeg. Hij is daarna geen wedstrijd meer gemist.

UIT DE LEER

Zeg wat je doet en doe wat je zegt.

Dhammapada 51

WIST JE DAT

Kinderen onthouden gebroken beloftes langer dan gehouden beloftes. Daarom telt een kleine belofte zwaarder dan hij lijkt.

DE TEKENING

Teken iets wat jij iemand hebt beloofd.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat heb jij ooit beloofd en echt gedaan?”

DE WENS

Laat mijn ja een ja zijn.

En mijn nee een nee.

VOOR DE OUDER

Dit is een ongemakkelijke week voor ouders, en dat is de bedoeling. Kinderen tellen mee.

Je had het beloofd. Geef het toe zonder uitleg. Uitleg klinkt als een excuus; “je hebt gelijk” doet meer.

Deze week thuis. Beloof deze week één klein ding en doe het. Niet iets groots.

Tip. Beloof minder. Wat u wél belooft, telt dan dubbel.

HIER TEKENEN



Pianoles was leuk, drie weken lang. Daarna was het elke dinsdag ruzie. Zijn moeder zei: nog tot de kerst, dan mag je stoppen. Met kerst speelde Ruben één liedje voor de familie. Hij is niet gestopt. Niet omdat hij het ineens leuk vond, maar omdat hij hoorde wat er gebeurd was in die maanden waarin hij het niet leuk vond.

UIT DE LEER

Zoals water een kruik vult, druppel na druppel.

Dhammapada 121

WIST JE DAT

Iets nieuws leren voelt bijna altijd het slechtst vlak voordat het beter gaat. Dat is geen toeval; je hersenen zijn dan het hardst aan het werk.

DE TEKENING

Teken iets waar jij mee doorgedaan bent terwijl je wilde stoppen.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Waar ben jij blij dat je niet gestopt bent?”

DE WENS

Ik val soms om.

Laat mij weer opstaan.

VOOR DE OUDER

Kinderen willen stoppen op het dieptepunt, en dat is precies het punt vlak voor de vooruitgang. Deze week gaat daarover.

Mag ik stoppen? Spreek een datum af in plaats van ja of nee. Een einde in zicht maakt volhouden mogelijk.

Deze week thuis. Vertel deze week over iets waar u zelf mee bent gestopt en waar u spijt van heeft.

Tip. Onderhandel over de termijn, niet over de vraag. Dat scheelt de helft van de ruzies.

HIER TEKENEN



Het duurde acht weken voor de eieren uitkwamen. Elke dag keek Lotte in het nest en elke dag was er niets. Ze vroeg twintig keer wanneer. Haar vader zei twintig keer: dat weet ik niet. Op een ochtend was er een barstje. Twee dagen later zaten er drie jonge vogels. Lotte heeft die zomer geleerd dat wachten niet hetzelfde is als niets doen.

UIT DE LEER

Geduld is de hoogste oefening.

Dhammapada 184

WIST JE DAT

Vogels broeden precies zo lang als nodig is. Er is geen knop om het sneller te laten gaan.

DE TEKENING

Teken iets waar jij op wacht.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Waar ben jij nu aan het wachten, en hoe voelt dat?”

DE WENS

Leer mij wachten.

Zonder boos te worden.

VOOR DE OUDER

Geduld is voor kinderen geen deugd maar een straf. Deze week gaat het erom dat er in de wachttijd iets gebeurt.

Hoe lang nog? Geef een concreet houvast: nog twee keer slapen. Vaag antwoorden maakt wachten langer.

Deze week thuis. Laat deze week iets duren wat u had kunnen versnellen.

Tip. Zeg niet "straks". Zeg wanneer.

HIER TEKENEN



Er werd ingezameld voor kinderen die weinig hadden. Iedereen bracht speelgoed mee dat toch al kapot was. Behalve Nadia, die haar knuffel meenam. Haar echte. Haar moeder vroeg of ze het zeker wist. Nadia zei ja en hilde in de auto op de terugweg. Ze heeft er nooit spijt van gehad, maar makkelijk was het niet, en dat wist ze van tevoren.

UIT DE LEER

Geven met een blij hart geeft twee keer.

Dhammapada 177

WIST JE DAT

Geven doet het meest als het iets kost. Dat weten kinderen precies, ook zonder dat iemand het uitlegt.

DE TEKENING

Teken iets wat jij zou kunnen geven, ook al vind je het moeilijk.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat zou jij weggeven waar je zelf verdrietig van wordt?”

DE WENS

Laat mij graag geven.

Niet omdat het moet.

VOOR DE OUDER

Geven van overmatig speelgoed is opruimen. Deze week gaat het over het verschil.

Moet ik mijn lievelingsding weggeven? Nee. Het is een keuze, en de keuze om het te houden is ook goed. Dwang maakt geven kapot.

Deze week thuis. Geef deze week zelf iets weg wat u nog gebruikt.

Tip. Bewonder de keuze niet te hard. Dan wordt geven weer een prestatie.

HIER TEKENEN

44 Als iets niet eerlijk is

WEEK 44 · BLOK 4



Ilias werd niet gekozen voor het team en hij was beter dan twee anderen die wel mochten. Dat wist iedereen. De coach had zijn redenen en die legde hij niet uit. Thuis zei zijn vader niet dat het wel meeviel. Hij zei: nee, dat is niet eerlijk. En toen zaten ze samen even niks te zeggen. Dat hielp meer dan alle uitleg van de wereld.

UIT DE LEER

Zoals de aarde niemand uitsluit.

Dhammapada 95

WIST JE DAT

Al vanaf een jaar of drie merken kinderen oneerlijkheid op. Het gevoel dat iets niet klopt is ouder dan het denken erover.

DE TEKENING

Teken iets wat volgens jou niet eerlijk was.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wanneer was er voor jou iets niet eerlijk, en wat deed je toen?”

DE WENS

*Als iets niet eerlijk is,
geef mij dan woorden.*

VOOR DE OUDER

Het is verleidelijk om onrecht weg te praten. Deze week gaat het erom dat erkennen meer doet dan verzachten.

Waarom doet niemand er iets aan? Zeg eerlijk dat u het ook niet weet. Voeg toe wat u wél kunt doen, hoe klein ook.

Deze week thuis. Zeg deze week één keer hardop: je hebt gelijk, dat is niet eerlijk. En laat het daarbij.

Tip. Weersta het woord "maar". Alles voor dat woord wordt erdoor uitgewist.

HIER TEKENEN

45 Als je iemand mist

WEEK 45 · BLOK 4



Opa's stoel bleef staan. Niemand ging erin zitten, een half jaar lang. Op zijn verjaardag zette oma er een bord bij, zoals altijd. Ze aten met z'n allen en niemand vond het gek. Aan het eind zei het kleinste kind: opa's soep wordt koud. En toen moest iedereen lachen en huilen tegelijk, wat blijkbaar kan.

UIT DE LEER

Wat komt, gaat ook weer; dat maakt het niet minder waard.

Dhammapada 62

WIST JE DAT

Verdriet komt in golven, niet in een rechte lijn. Een goede dag betekent niet dat het over is.

DE TEKENING

Teken iemand die je mist, of iets wat aan diegene doet denken.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wie mis jij, en wat zou je diegene willen vertellen?”

DE WENS

Ik mis iemand.

Laat mij aan het mooie denken.

VOOR DE OUDER

Kinderen rouwen in stukjes: tien minuten intens verdriet en dan weer spelen. Dat is normaal en geen ongevoeligheid.

Waar is hij nu? Geef het antwoord dat past bij uw geloof, en zeg erbij dat niemand het zeker weet. Kinderen kunnen die eerlijkheid aan.

Deze week thuis. Noem deze week iemand die er niet meer is hardop bij naam, aan tafel.

Tip. Praat over degene die weg is, ook als het even stil wordt. Zwijgen beschermt niemand.

HIER TEKENEN



De boot lag al twee jaar in de schuur, half gerepareerd. Iedereen zei dat het niks werd. Opa werkte eraan op zaterdagen, meestal in zijn eentje. Op een dag in mei lag hij in het water en dreef. Hij was niet mooi. Hij lekte een beetje. Maar hij voer, en de hele familie is die zomer één keer mee geweest.

UIT DE LEER

Zoals de maan uit de wolken komt.

Dhammapada 172

WIST JE DAT

Hoop is niet hetzelfde als optimisme. Optimisme denkt dat het goedkomt; hoop blijft doorwerken zonder dat te weten.

DE TEKENING

Teken iets waarvan jij hoopt dat het gaat lukken.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Waar hoop jij op, ook al weet je niet of het lukt?”

DE WENS

Geef mij hoop voor morgen.

Ook als ik het nog niet zie.

VOOR DE OUDER

Hoop is geen wensen. Deze week gaat het over doorwerken zonder garantie.

En als het niet lukt? Dan is het niet gelukt. Maar je hebt eraan gewerkt, en dat is iets anders dan niks.

Deze week thuis. Werk deze week één keer aan iets waarvan u niet zeker weet of het lukt. Waar uw kind bij is.

Tip. Beloof geen goede afloop. Hoop die op een belofte rust, breekt.

HIER TEKENEN

47 Bidden

WEEK 47 · BLOK 4



Sofie bad elke avond voor de hond van de burens, die ziek was. De hond ging toch dood. Ze was boos en zei dat bidden niet werkte. Haar moeder zei: ik weet het. Ze hebben er lang over gepraat, en aan het eind wist Sofie het nog steeds niet. Maar ze bad de avond erna wel weer, en dat kon ze zelf ook niet uitleggen.

UIT DE LEER

Ga zitten, adem, en wees eenvoudig aanwezig.

Anapanasati Soetra

WIST JE DAT

In bijna elk geloof ter wereld bestaat een vorm van bidden. De woorden verschillen; het stil worden niet.

DE TEKENING

Schrijf of teken iets wat jij zou willen zeggen als niemand meeluistert.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat zou jij zeggen als je wist dat iemand luisterde?”

DE WENS

Ik hoef niets te zeggen.

Alleen even hier te zijn.

VOOR DE OUDER

Dit is de eerlijkste week van het boek. Bidden werkt niet als bestelling, en dat mogen kinderen weten.

Waarom gebeurde het dan niet? Zeg dat u het niet weet. Alle andere antwoorden zijn onwaar en kinderen horen dat.

Deze week thuis. Bid deze week één keer hardop, in gewone woorden, zonder plechtige zinnen.

Tip. Gebruik geen bidden als opvoedmiddel. Op het moment dat het een instrument wordt, is het geen gebed meer.

HIER TEKENEN



Op de vraag wat ze later wilde worden zei Yara: gelukkig. De juf lachte en zei: nee, welk beroep. Yara zei: dat weet ik nog niet, maar dat andere wel. Ze heeft er twaalf jaar later nog steeds gelijk in gehad, al is ze inmiddels ook verpleegkundige.

UIT DE LEER

De weg wordt gemaakt door te lopen, stap voor stap.

Dhammapada 276

WIST JE DAT

De meeste volwassenen doen werk dat ze als kind niet kenden. Veel beroepen van nu bestonden dertig jaar geleden nog niet.

DE TEKENING

Teken jezelf over twintig jaar.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat wil jij later — en niet welk beroep?”

DE WENS

Ik weet nog niet wat ik word.

Dat hoeft ook nog niet.

VOOR DE OUDER

De vraag “wat word je later” zet kinderen vast op een beroep. Deze week draait die vraag om.

Wat als ik het niet weet? Bijna niemand weet het. Het antwoord mag twintig jaar duren.

Deze week thuis. Vraag deze week niet wat uw kind wil worden, maar wat hij graag doet.

Tip. Reageer niet met de arbeidsmarkt. Dromen zijn geen loopbaanplanning.

HIER TEKENEN

49 Wat je van thuis meeneemt

WEEK 49 · BLOK 4



Toen Adam op kamer ging, nam hij drie dingen mee die niemand begreep: een houten lepel, een deken die te klein was, en het recept van zijn moeder op een vergeeld papiertje. De rest was nieuw. Die drie dingen staan er tien jaar later nog steeds.

UIT DE LEER

Wat je thuis leert, draag je verder dan je denkt.

Sigalovada Soetra

WIST JE DAT

Geuren roepen sterker herinneringen op dan foto's. Daarom ruikt het huis van je jeugd altijd hetzelfde.

DE TEKENING

Teken iets van thuis dat je later mee zou nemen.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat neem jij later mee van hier, ook als het in geen koffer past?”

DE WENS

Fijn dat ik hier woon.

Laat mij meenemen wat goed was.

VOOR DE OUDER

Deze week kijkt vooruit vanuit het gezin. Kinderen vinden het vaak prettig om te horen dat er iets blijft.

Ga ik ooit weg? Ja, en dat is de bedoeling. Zeg erbij dat weggaan niet hetzelfde is als kwijtraken.

Deze week thuis. Vertel deze week wat u zelf van thuis heeft meegenomen.

Tip. Noem ook iets wat u bewust níét heeft meegenomen. Dat mag ook.

HIER TEKENEN



Mila leerde haar broertje van zes veters strikken. Het duurde een middag en ze werd twee keer boos. Toen het lukte, rende hij naar beneden om het te laten zien aan iedereen. Hij vertelde erbij dat hij het zelf had bedacht. Mila zei er niks van. Ze wist dat ze het had gedaan, en dat was genoeg.

UIT DE LEER

Het geschenk van de leer overtreft alle geschenken.

Dhammapada 354

WIST JE DAT

Iets uitleggen is de beste manier om het zelf beter te snappen. Dat werkt op elke leeftijd.

DE TEKENING

Teken jezelf terwijl je iemand iets leert.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat kun jij aan iemand anders leren?”

DE WENS

*Wat ik geleerd heb,
laat mij het doorgeven.*

VOOR DE OUDER

Deze week keert de rol om: het kind is de leraar. Dat doet meer voor zelfvertrouwen dan tien complimenten.

Ik kan toch niks leren aan anderen? Vraag: wat kun jij wat je broertje niet kan? Er is altijd iets.

Deze week thuis. Laat uw kind deze week ú iets leren. Echt iets, niet quasi.

Tip. Doe alsof u het niet kunt en corrigeer niet. Het gaat om de rol, niet om het resultaat.

HIER TEKENEN



Aan het eind van het jaar bladerde het gezin door de tekeningen in dit boek. De eerste waren van iemand die nog geen mensen kon tekenen. De laatste hadden gezichten met uitdrukkingen. Niemand had het zien gebeuren. Dat is het gekke aan groeien: je merkt het pas als je terugkijkt.

UIT DE LEER

Kijk om zonder te blijven staan.

Dhammapada 348

WIST JE DAT

Je merkt je eigen groei bijna nooit terwijl het gebeurt. Daarom is terugkijken geen luxe maar noodzaak.

DE TEKENING

Blader terug naar week 1 en teken dezelfde opdracht opnieuw.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Wat is er dit jaar veranderd aan jou?”

DE WENS

Fijn dat dit jaar er was.

Ook de moeilijke weken.

VOOR DE OUDER

Deze week is de beloning van het hele boek. Hier zien kind én ouder zwart-op-wit wat er gebeurd is.

Ben ik veranderd? Laat de tekeningen het antwoord geven. Bewijs is beter dan een compliment.

Deze week thuis. Blader dit boek deze week samen door, van voor naar achter.

Tip. Bewaar dit boek. Over tien jaar is het geen werkboek meer maar een document.

HIER TEKENEN



De laatste bladzijde was vol. Iedereen dacht dat het klaar was. Toen zei de jongste: en nu? Hun vader zei: nu weer week één. De anderen protesteerden — dat hebben we al gehad. Maar de vragen bleken anders te klinken dan een jaar geleden, omdat zij anders waren. Ze zijn opnieuw begonnen en het was niet hetzelfde.

UIT DE LEER

Elke ademtocht is een nieuw begin.

Anapanasati Soetra

WIST JE DAT

Dezelfde vraag levert op een andere leeftijd een ander antwoord op. Daarom werkt dit boek meerdere jaren.

DE TEKENING

Teken hoe jij eruitziet aan het eind van dit jaar.

DE VRAAG VAN DE WEEK

“Welke vraag uit dit boek wil je over een jaar opnieuw stellen?”

DE WENS

Morgen begint opnieuw.

Fijn dat dat mag.

VOOR DE OUDER

Het boek eindigt niet, het begint opnieuw. Bewaar het en start volgend jaar bij week één — dezelfde vragen, andere kinderen.

Is het nu afgelopen? Nee. Volgend jaar zijn de vragen hetzelfde en zijn jullie anders.

Deze week thuis. Zet een datum in de agenda voor volgend jaar, week één.

Tip. Schrijf voorin het jaartal. Bij de tweede ronde is dat het mooiste wat erin staat.

HIER TEKENEN

Aan het eind van het jaar

Vijftig twee weken lang is er één keer per week iets gevraagd waar geen goed antwoord op bestond. Dat is alles wat dit boek heeft gedaan. Wat het heeft opgeleverd weet u waarschijnlijk pas over jaren, en misschien nooit precies.

Wat wij ervan hebben gezien: kinderen die na een paar maanden zelf met de vraag begonnen. Ouders die merkten dat ze antwoorden hoorden waar ze niet om hadden gevraagd. En tafels waar het een keer per week een kwartier langer duurde dan nodig was.

Begint u opnieuw bij week 1, dan zijn de verhalen hetzelfde en de antwoorden niet. Een kind van acht en datzelfde kind van negen geven op dezelfde vraag een ander antwoord. Dat is precies waarom een jaar een goede maat is.

Dank u wel dat u aan tafel bent blijven zitten.