

# Kobus, de dwarse krab

Een interactief voorleesboek over  
omgaan met boosheid

Dr. Juliette Liber

Met illustraties van Anne Klusman

Kobus, de dwarse krab  
Een interactief voorleesboek over omgaan met boosheid  
Dr. Juliette Liber  
Met illustraties van Anne Klusman

ISBN 978 90 8560 091 6  
NUR 228 / THEMA YXE

© 2020 Uitgeverij SWP Amsterdam

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

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl) UvO@cedar.nl.

# Inhoud

Introductie	7
Hoofdstuk 1    Kobus wordt kwaad	12
Hoofdstuk 2    Kobus zoekt hulp	19
Hoofdstuk 3    De eerste tip (van Maggy): <b>boosheid herkennen</b>	28
Hoofdstuk 4    De tweede tip (van Gregor): <b>eerst even afkoelen</b>	36
Hoofdstuk 5    De derde tip (van Kamal): <b>klopt het wat ik denk?</b>	45
Hoofdstuk 6    De vierde tip: <b>sorry zeggen</b>	54
Hoofdstuk 7    Kobus voert de tips uit	62
Cognitief gedragstherapeutische technieken	69
Bronnen en literatuurtips	71

# Introductie

## Doelgroepen

Dit interactieve voorleesboek is voor kinderen van 5 tot 8 jaar. Het kan op twee manieren ingezet worden. Opvoeders zoals ouders, leerkrachten en/of hulpverleners kunnen de verhaaltjes aanbieden binnen een preventief kader voor kinderen die soms last hebben van te snel of te heftig boos worden. Het is dan een interactief verhalenboek met verdiepende vragen. Het doel is de kinderen handvatten te bieden voor het tijdig herkennen van boosheid en daar op een handige manier mee om te leren gaan. Het boek ondersteunt kinderen bij het zich eigen maken van leeftijdsadequate emotieregulatiestrategieën ten aanzien van het gevoel 'boosheid'. Ook helpt het samen lezen bij het normaliseren van het gevoel boosheid.

Ten tweede kan het therapeutisch ingezet worden door cognitief gedragstherapeuten en cognitief gedragstherapeutisch werkers die met jonge kinderen werken die regelmatig last hebben van te snel of te heftig boos worden. Dit boek helpt ter vermindering van sociaal-emotionele klachten die tot uiting komen in boos gedrag.

In de verhaaltjes staan dierfiguren met menselijke karaktertrekken centraal, met Kobus de Krab als hoofdpersoon. Kobus wordt in een ambigue situatie zodanig boos dat hij later spijt krijgt van zijn gedrag. Kobus ervaart echter geen spijt ten aanzien van het gevoel van boosheid, want dat gevoel ervaart hij als terecht. De inhoud en voorbeelden sluiten aan bij de beleving van het jonge kind. Hierdoor wordt een moeilijk en vervelend onderwerp bespreekbaar gemaakt op eenvoudige, speelse en (therapeutisch) verantwoorde wijze. De verhalen zijn een kapstok om met kinderen te werken aan het verbeteren van hun gedrag, gevoelens en gedachten met behulp van cognitieve gedragstherapeutische technieken. In de verhalen zitten dan ook strategieën of handreikingen verwerkt voor kinderen om met deze technieken te oefenen en in te zetten in hun dagelijks leven.

Professionals kunnen de technieken in gesprek met het kind verder uitdiepen en uitwerken. De cognitief gedragstherapeutische technieken betreffen onder andere emotie-educatie, ontspanning, en sociale vaardigheden.

## Opbouw

De verhalen houden rekening met de belevingswereld van het jonge kind. In het eerste hoofdstuk komt Kobus in een situatie terecht waarin hij te heftig reageert. Hij vindt dit vervelend en wil leren zijn boosheid anders vorm te geven. In de hoofdstukken daarna helpen verschillende dieren hem met verschillende tips. De volgorde en aard van de tips kunnen kinderen in het dagelijkse leven helpen om stapsgewijs anders met snel oplopende of heftige boosheid om te leren gaan.

Boosheid verdwijnt niet van de ene op de andere dag. Dit vraagt van zowel kinderen als hun opvoeders een langdurige investering, waarbij ze moeten leren dat het niet altijd meteen lukt. In eenvoudige bewoordingen komt dit in de laatste twee hoofdstukken aan bod.

## Achtergrond

Er is slechts een beperkt aantal middelen voorhanden om met jonge kinderen te werken aan het voorkomen en verminderen van boosheid middels cognitieve gedragstherapeutische technieken. Vanaf 8 jaar wordt er vaak gewerkt met huiswerkopdrachten, waarbij de kinderen opdrachten en oefeningen moeten doen. Voor kinderen onder de 8 jaar is dit lastig omdat zij meestal nog onvoldoende leesvaardigheid bezitten. Daarnaast zijn de aandachtsspanne, interesse en het reflectief vermogen van kinderen onder de 8 jaar nog zodanig in ontwikkeling dat behandeling die op traditionele wijze wordt aangeboden onvoldoende aansluit bij hun mogelijkheden en spelontwikkeling.

Voorlezen op zichzelf bevordert bij jonge kinderen niet alleen de taalontwikkeling, maar ook de sociaal-emotionele ontwikkeling. Interactief voorlezen, waarbij het kind actief betrokken wordt, versterkt dit proces. Interactief voorlezen lijkt heel makkelijk, maar wordt vaak beperkt of eenzijdig uitgevoerd. Om dit te bevorderen zijn er vragen en activiteiten in de hoofdstukken verwerkt. Deze vragen en activiteiten zijn een vertaling van cognitieve gedragstherapeutische technieken.

## Gebruik

Lees voordat je gaat voorlezen ieder verhaaltje zelf en zorg dat je eventuele hulpmiddelen, zoals tekenmateriaal, bij de hand hebt. Ook is het makkelijker voorlezen wanneer je de verhaallijn kent. Maak bij het voorlezen gebruik van je stem, eventueel van ‘stemmetjes’, en van mimiek en gebaren. Op deze wijze bevorder je de inleving van het kind in het verhaal. De illustraties dienen eenzelfde doel. In de tekst zijn voorbeeldvragen opgenomen die aanleiding voor een gesprek (kunnen) zijn. Ook zijn er suggesties voor activiteiten opgenomen. Sommige kinderen leren namelijk makkelijker wanneer zij gedrag concreet zien of ervaren. De vragen en de activiteiten zijn te herkennen aan deze pictogrammen.



Samen praten (vragen)



Samen doen (activiteiten)

Wanneer je merkt dat een kind niet kan of wil praten over eigen ervaringen of boosheid, blijf dan bij het verhaal. In een later stadium kun je proberen een link te leggen tussen de verhaalwereld en het leven van het kind. Bij een tweede of een derde keer lezen is het kind gewend geraakt aan deze manier van denken en praten over boosheid waardoor het gemakkelijker eigen ervaringen deelt.

Lees dagelijks een hoofdstuk voor en herhaal het boek enkele keren, waardoor de inhoud beter beklijft. Maak zoveel mogelijk gebruik van de interactieve elementen die aangeboden worden. Zie ook de website [kobus.swpbook.com](http://kobus.swpbook.com) om gratis materialen voor de activiteiten te downloaden. Dit doe je door op de button Extra materiaal rechts op de webpagina te klikken. Met de code hieronder kun je dan een account aanmaken, waarmee je gratis toegang krijgt tot het extra materiaal bij dit boek.

Werk je als hulpverlener? Dan kun je per keer een hoofdstuk aan bod laten komen en de daarin verwerkte cognitieve gedragstherapeutische strategie verder uitwerken volgens CGT-principes. Zet bijvoorbeeld extra emotie-herkenningspelletjes in wanneer emotie-educatie aan bod komt.

Kobus, de dwarse krab



# Hoofdstuk 1

## Kobus wordt kwaad

“Kobus, je loopt dwars,” hoort Kobus achter zich.

Vier grote bruine ogen kijken hem aan. Die ogen horen bij Othis en Ozzie, twee vrolijke bruine otters.

Verbaasd antwoordt Kobus: “Dwars? Nee, ik loop niet dwars. Hoe komen jullie daar nou bij?”

“Kijk, jij loopt opzij, maar wij lopen naar voren.”

“Wat een onzin, ik ga precies daarheen waar ik wil,” zegt Kobus fronsend.

“Maar Kobus, kijk dan hoe jij loopt en hoe wij lopen. Dat is toch niet hetzelfde?!”

De otters klinken een beetje ongeduldig.



Heb jij wel eens een krab zien lopen?

Antwoordhulp: Een krab loopt zijwaarts.



Zoek samen met het kind op internet op hoe krabben lopen, en doe het samen na.

“Hoezo loop ik niet hetzelfde? Waar maak je je druk om?”

Kobus klinkt kortaf en geërgerd. Hij knijpt zijn ogen tot spleetjes en gaat stevig op zijn krabbenpoten staan. Van binnen begint het zachtjes te borrelen.

“Maar jij kunt niet zien waar je naartoe gaat! Je kijkt de andere kant op. Dat is onhandig!” stellen de twee otters.

Ze kijken elkaar even aan en dan kijken ze weer naar Kobus. Op hun gladde, bruine voorhoofden is een frons te zien. Geen boze frons, maar een nadenkende frons. Ze begrijpen Kobus niet.

Kobus wordt boos. Zijn krabbenpantser kleurt helderrood en zijn stem wordt luider. Het is net alsof de volumeknop is opgedraaid.



Hoe komt het dat Kobus boos wordt?

Antwoordhulp:

Kobus wordt zo boos omdat hij denkt dat Othis en Ozzie hem raar vinden lopen en hem daarom uitlachen.

Aanvulling: Othis en Ozzie stellen vragen omdat ze niet begrijpen waarom Kobus zo reageert. Kobus denkt dat de vragen vervelend bedoeld zijn. Er is dus eigenlijk sprake van een misverstand als gevolg van een interpretatiefout van Kobus. Bij kinderen is boosheid vaak een gevolg van een verkeerde interpretatie of van een sterke betekenisverlening aan iets dat door volwassenen als relatief onbelangrijk wordt ervaren.

Kobus roept luid: “Kijk niet zo raar naar me! Ik kan prima zien, en ook nog eens veel meer dan jullie, want mijn ogen zitten op steeltjes. Ik kan alles om me heen zien en dat kunnen jullie niet, losers.”

De otters kijken elkaar verbaasd aan. Dan zet Othis met een serieuze snoet een paar pasjes opzij alsof hij Kobus is. Hij struikelt bijna.

“Kijk Kobus, zo loop jij. Begrijp je wat we bedoelen?”

Nu moet Ozzie een beetje achter zijn poot giechelen om de pasjes van Othis. “Haha, hihi, mrphf.” Het ziet er ook grappig uit. Maar Kobus vindt het helemaal niet grappig. Hij voelt zich beledigd.



En jij? Vind jij het grappig? Is het de bedoeling om Kobus uit te lachen?

Antwoordhulp:

Je weet niet zeker of het de bedoeling is om Kobus uit te lachen. Othis maakt een grapje. Soms kan een grapje helpen om de sfeer te verbeteren, maar het kan ook zijn dat hij probeert om Kobus boos te maken.

Aanvullend: Kijk of je hier een gesprek op gang kunt brengen. Vraag eventueel naar de verschillende perspectieven. Het gaat erom dat je soms om iets kunt lachen, of iets grappig kunt vinden, maar dat dit niet kwetsend bedoeld is. Diegene om wie het gaat kan het zelf grappig vinden, maar hij kan zich ook gekwetst voelen, zoals Kobus. Kinderen die snel boos zijn, hebben vaker een vijandige interpretatiestijl. Zij zijn meer geneigd om ambigue situaties vijandig te interpreteren.

Kobus voelt dat zijn krabbenlijf en krabbenpoten steeds bozer worden. Hij krijgt het warm, zijn spieren spannen zich, en zijn lichaamshouding is strak.

“Stelletje stomme flierefluiter! ^#%^@%\$!”

Kobus is woedend. Hij schudt heen en weer van boosheid en scheldt op de otters. Acht van zijn tien poten tikken nijdig op de grond en hij knipt vervaarlijk met zijn scharen.

De otters zijn er niet van onder de indruk, totdat Kobus met zijn schaar nijdig in de neus van Ozzie knipt.



“Mij uitlachen, stop daarmee!”

“Auw, auw, AAUUUW!”

Dat doet pijn, en dat is echt niet leuk! Een paar snorharen vallen op de grond, afgeknipt door Kobus. Er verschijnt een druppel bloed op de neus van Ozzie.

“Stomme krab! Wat doe je nou? Dat doet pijn. Waarom doe je zo gemeen?”

De otters zijn verontwaardigd en boos, en dat zijn ze niet zo snel.

“Kom mee Ozzie, we gaan ervandoor. Snel naar de dokter voor een pleister op je neus,” zegt Othis.

Ze verdwijnen geschrokken tussen de struiken, op zoek naar hulp voor de pijnlijke neus van Ozzie.

Kobus was net nog woedend, maar nu voelt hij zich alleen maar geschrokken. Hij was niet van plan om Ozzie pijn te doen. Ozzie en Othis zijn grappig en vrolijk. Hij vindt het altijd leuk om ze te zien. Oh jee, hij is weer eens te snel en te heftig boos geworden! Nu heeft Kobus spijt. Hij schaamt zich en voelt zich bedroefd. Ozzie en Othis deden stom tegen hem, maar daar had hij zelf ook anders op kunnen reageren.



Kobus begrijpt niet waarom hij toch altijd zo snel boos wordt. Hoe kan hij dat veranderen?



Hoe komt het dat Kobus zo snel boos wordt? Kun jij Kobus een tip geven om minder snel boos te worden?

Antwoordhulp:

Kobus wordt zo snel boos omdat hij denkt dat ze hem uitlachen en expres voor de gek houden. Kinderen kunnen verschillende tips geven:

- eerst denken, dan doen
- even weggaan zodat je rustig kunt worden
- vertellen dat je iets niet leuk vindt

Aanvullend: Probeer het kind eerst zelf ideeën te laten verzinnen. Stel niet alle vragen tegelijk. Door het kind tips te laten bedenken, stimuleer je het oplossingsvermogen. Zelfbedachte oplossingen zijn vaak makkelijker toepasbaar bij kinderen. Ook krijg je door deze vragen zicht op de belevingswereld van het kind. Wellicht vertelt het spontaan over zijn eigen ervaringen of over ervaringen met mensen uit zijn omgeving. Het kan zijn dat het kind het handelen van Kobus terecht vindt en aangeeft dat hij hetzelfde zou doen (of meer). Oordeel dan niet, maar stel vragen of laat het onderwerp rusten. De komende hoofdstukken ga je met het kind het thema 'boos worden' verkennen.



Speel het stukje na waarin Kobus boos wordt en in de neus van Ozzie knipt. Belangrijk hierbij is niet alleen de boosheid te spelen, maar ook de schrik van Kobus om zijn eigen reactie, en de ontsteltenis van Ozzie en Othis. Deze reacties komen terug en zijn voor hoofdstuk 5 van belang.

Zorg dat de kern van het dilemma naar voren komt. Print de illustraties die bij dit hoofdstuk horen en laat het kind er een uitkiezen om te kleuren. Laat het kind kiezen of het samen met jou of alleen wil kleuren. Tijdens het kleuren kun je de volgende vraag stellen om het gesprek op gang te brengen:



Waar ging het verhaal over?

Antwoordhulp:

Kobus werd zo boos dat hij in de neus van Ozzie heeft geknipt. Daar heeft hij nu spijt van. Kobus dacht dat ze hem voor de gek hielden en uitlachten, maar dat weten we eigenlijk niet.

<b>Doelen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normaliseren van boosheid.</li> <li>• Het inzicht bevorderen in nadelige gevolgen van boosheid.</li> <li>• Het inzicht bevorderen in oplopende boosheid.</li> </ul>
<b>Praatthema's</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ongelukjes door boosheid.</li> <li>• Nadelen van boos gedrag.</li> <li>• Voor jezelf opkomen wanneer iets oneerlijk is.</li> <li>• Het verschil tussen je boos voelen en je boos gedragen.</li> </ul>
<b>Doe-dingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadoen hoe Kobus loopt.</li> <li>• Nadoen schikreactie via een rollenspel.</li> </ul>
<b>Technieken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollenspel.</li> <li>• Emotie-educatie.</li> <li>• Socratisch bevragen.</li> </ul>