



Durfje Daantje in het spinnenbos.

Durfje Daantje loopt met Mia haar hond in het Durf Dierenbos. Ineens voelt ze iets plakkerigs langs haar wang. Een spinnenweb! Bah! En toen nog eentje, in haar haar. En dan... o nee voelt ze iets kriebelen in haar nek. Durfje Daantje staat midden in het spinnenbos!

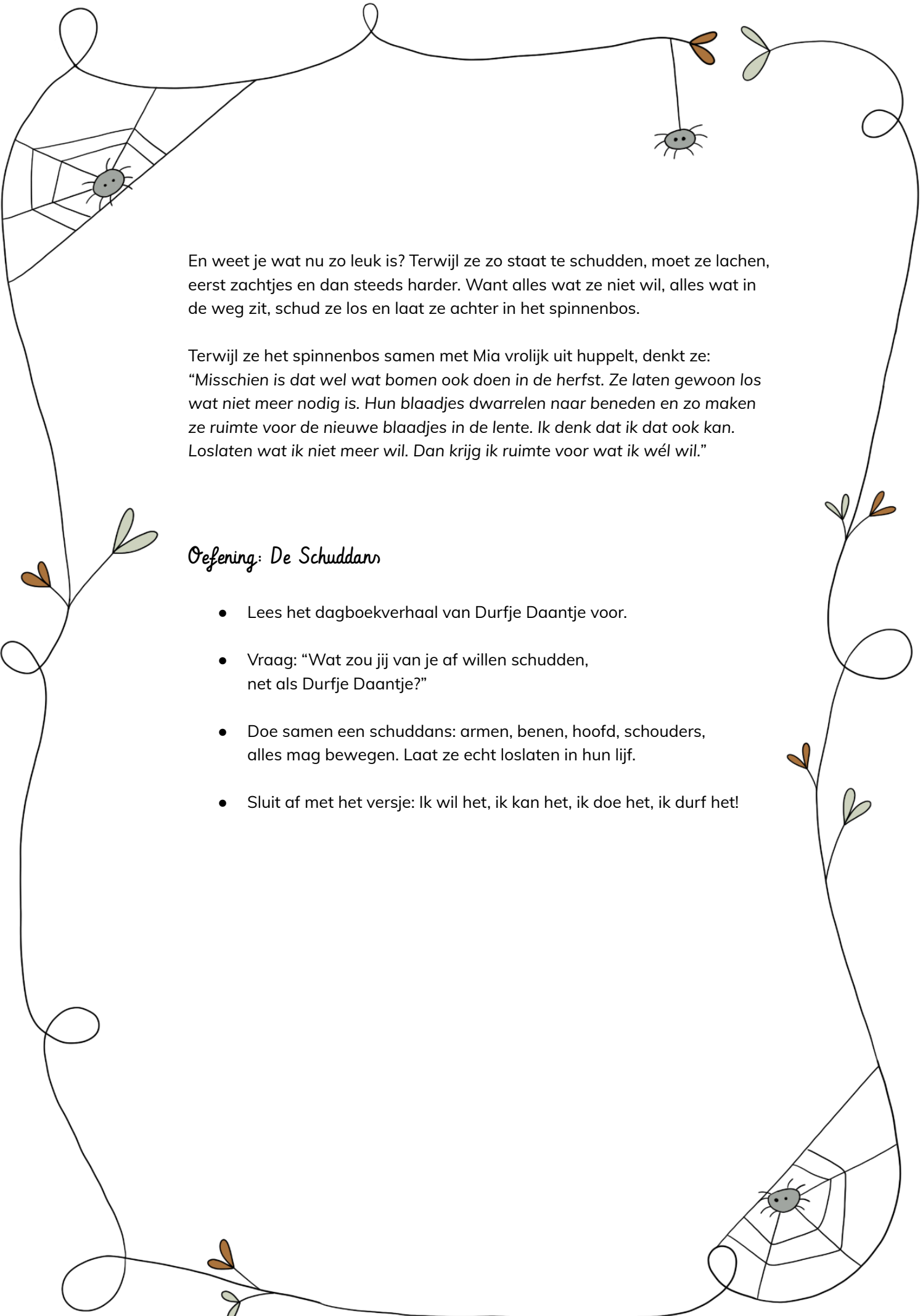
Dit is niet fijn, dit wil ze helemaal niet.

Even denkt ze: "Ik draai gewoon om en ren weg."
Maar ze staat al midden in het spinnenbos. Teruggaan heeft helemaal geen zin meer..

Dan heeft ze ineens een idee...
Ze doet haar ogen dicht en fluistert tegen zichzelf:

"Ik wil het, ik kan het, ik doe het, ik durf het!"

Ze haalt diep adem... en begint dan met haar armen en benen te schudden. Eerst een beetje. Toen harder. Ze schudt haar armen, haar benen, haar hoofd, zelfs haar hele lijf. Net zo lang tot de spinnenwebben en spinnenkriebels verdwenen zijn.



En weet je wat nu zo leuk is? Terwijl ze zo staat te schudden, moet ze lachen, eerst zachtjes en dan steeds harder. Want alles wat ze niet wil, alles wat in de weg zit, schud ze los en laat ze achter in het spinnenbos.

Terwijl ze het spinnenbos samen met Mia vrolijk uit huppelt, denkt ze: "Misschien is dat wel wat bomen ook doen in de herfst. Ze laten gewoon los wat niet meer nodig is. Hun blaadjes dwarrelen naar beneden en zo maken ze ruimte voor de nieuwe blaadjes in de lente. Ik denk dat ik dat ook kan. Loslaten wat ik niet meer wil. Dan krijg ik ruimte voor wat ik wél wil."

Oefening: De Schuddans

- Lees het dagboekverhaal van Durfje Daantje voor.
- Vraag: "Wat zou jij van je af willen schudden, net als Durfje Daantje?"
- Doe samen een schuddans: armen, benen, hoofd, schouders, alles mag bewegen. Laat ze echt loslaten in hun lijf.
- Sluit af met het versje: Ik wil het, ik kan het, ik doe het, ik durf het!