

De spreekbeurt van Tess

1 Tess zat aan haar bureau in de klas, haar
handen zweefden boven het papier waarop
haar spreekbeurt stond uitgeschreven. Ze
moest over vijf minuten voor de hele klas
5 gaan spreken. Haar hart bonkte in haar
borstkas en haar handen voelden klam aan.
Wat als ze iets verkeerd zei? Of als ze zou
struikelen over haar woorden?



10 Wat Tess niet wist, was dat er binnen in haar
hoofd vijf kleine figuurtjes bezig waren om dit allemaal te regelen. Ze woonden in het
controlecentrum van Tess' brein en bepaalden hoe ze zich voelde.

Daar zat Angst, een kleine trillende figuur die altijd klaar stond om haar te
waarschuwen voor gevaar. "Wat als je vergeet wat je moet zeggen? Wat als je iedereen
15 aan het lachen maakt omdat je zo zenuwachtig bent?" piepte Angst terwijl hij druk op
allerlei knoppen drukte. Zijn ogen stonden groot en hij leek alsof hij elk moment kon
gaan schreeuwen.

Daarnaast stond Zelfverzekerdheid, met rechte rug en een vastberaden blik. Hij
greep de microfoon van het controlepaneel en sprak met een kalme stem: "Je hebt
20 geoefend, Tess. Je weet precies wat je moet zeggen. Geen paniek." Zijn houding was
vol overtuiging, maar zelfs hij kon de zwevende wolk van zenuwen niet helemaal
wegduwen.

Ondertussen slofte Luiheid rond in een hoekje van het brein, geeuwend.
25 "Waarom doe je niet gewoon alsof je ziek bent? Dat zou veel gemakkelijker zijn,"
mompelde hij. "Of je zegt gewoon dat je je papieren bent vergeten. Dat werkt altijd!"

Stress, echter, was in volle actie. Ze rende rond met haar handen in het haar.
"Oh nee, wat als de kaarten door elkaar zijn geraakt? Wat als de volgorde niet klopt?
30 Heb je wel genoeg adem om alles te zeggen? Wat als je per ongeluk op een stuk
kauwgom trapt onderweg naar het podium?" Stress was overal tegelijk, en ze maakte
iedereen zenuwachtig.

Tot slot was er Vreugde, die altijd het zonnetje in huis was. "Kom op, jongens!
Het wordt geweldig! Denk aan hoe trots Tess zal zijn als ze klaar is! Ze gaat stralen!"
Vreugde had altijd een glimlach op haar gezicht en een sprankel in haar ogen. Ze
35 probeerde het controlepaneel over te nemen, maar Stress en Angst hielden haar
tegen.

"Laten we eens even kijken naar de papieren," stelde Zelfverzekerdheid voor. Hij
opende een map en bekeek de spreekbeurt. "Dit is perfect geschreven, Tess! Je hebt
het al zo vaak geoefend, dat je het in je slaap zou kunnen doen." Maar Angst was nog
40 steeds niet overtuigd en begon te ijsberen door de controlekamer.



Tess zat ondertussen nog steeds achter haar bureau, met haar ogen strak op haar papieren gericht. Haar naam werd geroepen: "Tess, jij bent aan de beurt!"

Binnen in haar hoofd brak een soort chaos uit. Angst drukte hard op de noodknop en schreeuwde: "Neee! We kunnen niet naar voren gaan, dat is een ramp in de maak!" Vreugde sprong echter naar voren en gaf de microfoon een zetje. "Wacht even, jongens! Dit is het moment! Tess heeft dit! Iedereen houdt van haar onderwerp, en ze gaat het geweldig

doen!" Vreugde drukte op de knop voor een extra boost van moed. Langzaam stond Tess op, met de papieren in haar trillende handen.

Terwijl ze naar het podium liep, hoorde ze in haar hoofd de stem van Zelfverzekerdheid. "Rustig ademhalen, Tess. Alles komt goed." Zijn woorden kalmeerden haar een beetje. Ze begon haar spreekbeurt. Eerst aarzelend, maar daarna begon ze in een gestaag tempo te praten.

Binnen in haar hoofd probeerde Stress nog steeds roet in het eten te gooien. "Oh nee, ze gaat vast iets vergeten!" riep ze.

Maar Vreugde lachte en riep: "Ze is geweldig bezig! Luister naar haar!" Vreugde gaf het controlepaneel een draai, en langzaam maar zeker nam Tess' zelfvertrouwen toe. De klas luisterde aandachtig, en naarmate ze verder kwam in haar verhaal, voelde Tess zich rustiger worden.

Toen ze haar spreekbeurt afsloot, hoorde ze applaus. Tess glimlachte, een gevoel van triomf borrelde in haar op. Binnen in haar hoofd vierden Vreugde en Zelfverzekerdheid een feestje, terwijl Angst en Stress elkaar opgelucht aankeken.

Terwijl Tess terugliep naar haar plek, voelde ze zich licht en opgelucht. Ze had het gedaan. De muisjes in haar buik waren verdwenen en vervangen door een trots gevoel.

Vreugde draaide zich naar de rest van het team in het controlecentrum. "Zie je wel? We wisten dat ze het kon!" Zelfverzekerdheid grijnsde en gaf Vreugde een high five. Zelfs Angst glimlachte voorzichtig. "Misschien was het toch niet zo eng als ik dacht," fluisterde hij zachtjes. Luiheid geeuwde in zijn hoekje. "Nou, ik ben blij dat het voorbij is. Tijd om te relaxen."

En zo, met een hart vol vertrouwen en een hoofd dat nu een stuk rustiger was, ging Tess zitten. Ze wist dat de volgende keer dat ze voor de klas moest staan, ze niet alleen was. Binnen in haar hoofd had ze een team dat haar door elke uitdaging zou loodsen.



begrijpend LEESDETECTIVE

Bij te tekst: De spreekbeurt van Tess

1

Lees het eerste stukje van het verhaal. Wat denk je. Is het een leuk verhaal of niet? Waarom?

2

Zet de gebeurtenissen in de goede volgorde:

Tess krijgt applaus.	1 Angst waarschuwt haar.	Luiheid wil afzeggen.	Tess wordt rustiger.	Tess loopt naar het podium.
----------------------	-----------------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------------

3

Schrijf de 5 tot 10 belangrijkste woorden uit de tekst op.

4

Welke twee dingen is angst bang voor? (regel 13-17)



5

Welke twee smoezen wil luiheid gebruiken? (regels 24-26)

6

Welke woorden kalmeren Tess? (regel 56-59)

7

Hoe voelt Tess zich na afloop? (regel 70-72)



8

Waarom is Tess de volgende keer een stuk rustiger? (regel 79-82)



9

Verbind de woorden met de juiste betekenis

klam (regel 6)	kleine glinstering
vastberaden (regel 18)	een beetje vochtig door zweet
vol overtuiging (regel 21)	niet van plan om op te geven
mompelen (regel 26)	niet twijfelen
sprankel (regel 34)	heel zacht praten
aarzelen (regel 58)	iemand helpen om iets te doen
triomf (regel 68)	even twijfelen of stilstaan
ergens doorheen loodsen (regel 82)	gevoel van iets moeilijks overwinnen

10

Waarom hebben we al die lastige gevoelens?

Emoties zijn de gevoelens die je lichaam laat voelen, afhankelijk van wat er om je heen gebeurt. Wist je dat als je bang bent, je lichaam een hormoon genaamd adrenaline aanmaakt? Dit hormoon zorgt ervoor dat je hart sneller klopt, zodat je klaar bent om weg te rennen, net als een superheld! Als je blij bent, maakt je lichaam serotonine aan, het "gelukshormoon", dat je een fijn gevoel geeft. Emoties helpen je te reageren op situaties, zoals huilen als je verdrietig bent of lachen als je blij bent. Ze maken ons leven spannend en zorgen ervoor dat we ons verbonden voelen met anderen!



Wat is jouw favoriete emotie? Vertel er eens wat over!

11

Hoe ziet het er in jouw hoofd uit wanneer je iets moet doen dat je spannend vindt? Wat zeggen de verschillende emoties in jouw hoofd?