

Beste ouders, opvoeders en kinderen,

Op dit moment wordt er een groot beroep op iedereen gedaan. Ook op jullie.

Ineens krijg je thuis les en kun je een tijd niet naar school. Velen van jullie kunnen niet meer afspreken met vriendjes of vriendinnen. Sommigen van jullie appen of videobellen met elkaar, maar anderen doen dit niet en hebben nu dus even heel weinig contact met leeftijdsgenootjes. Begrijpelijk dat jullie het nu soms erg saai vinden allemaal.

Als ouder/opvoeder wordt van je verwacht dat je helpt het thuisonderwijs goed vorm te geven. Dat is niet altijd makkelijk. Misschien moet je daarnaast ook nog zelf (vanuit huis) werken.

Het is in ieder geval zo dat jullie als gezin nu veel meer samen zijn, in en om huis. Dat kan prettig voelen, maar voor veel mensen is dit soms ook lastig.

Wij weten dat jullie de laatste weken van allerlei kanten al enorm veel informatie krijgen.

Toch hebben ook wij, rondom een aantal thema's, een documentje gemaakt.

Het is geen 'moeten', maar we denken dat het kan helpen en ook een stukje 'samen-fijn' kan brengen.

Kijk maar of het iets voor jullie is en wat je eruit wilt halen.

Voor de komende periode willen we iedereen veel sterkte wensen en nog even extra voor de kinderen:

Van ons een dikke pluim voor alles wat jullie nu doen! Er wordt veel van jullie gevraagd.



Groetjes van Kim Verweij en Kim van Reenen, schoolmaatschappelijk werkers vanuit Sterker.

Babbelspel voor het hele gezin

Leg 1 van de vellen (bijlage 1 of 2) met vragen voor je op tafel.

Als je niet kunt printen, kun je het vel op je computerscherm in beeld brengen.

Kiest blind om de beurt een vraag om te stellen. Dit doe je door met je ogen dicht je vinger op een vraag te prikken. Vragen die beantwoord zijn kun je inkleuren (zodat je onthoudt welke je al hebt gehad 😊).

Degene die de vraag 'prijkt' mag hem beantwoorden en nog minimaal 1 persoon uitnodigen om op diezelfde vraag een antwoord te geven. Vraag door en ga het gesprek met elkaar aan.

Ontdek wat er ontstaat aan leuke of bijzondere verhalen.

Misschien kunnen jullie zelf ook wel een vraag bedenken.

Veel plezier!

Noem iets dat je graag zou willen kunnen. Waarom?	Noem een mooie plek waar je pas nog geweest bent. Vertel eens....	Noem een dier dat je graag zou willen zijn. Wat zou je dan gaan doen?	Wat zou je doen als je een dag onzichtbaar was en alles kon doen wat je wilde?	Wat was het mooiste moment van je dag gisteren? Waarom vond je dat een mooi moment?
Noem iets dat je graag zou willen proeven.	Sluit je ogen. Laat een andere speler je een voorwerp geven en raad wat het is.	Van welk gratis iets kun je ontzettend genieten? Vertel eens....	Wat was jouw fijnste droom?	Waar moest je pas nog om lachen?
Stel je hebt vleugels. Waar zou je naartoe willen vliegen? Waarom daar naartoe?	Noem iets dat je mooi vindt aan je karakter.	Wie is jouw held(in) en waarom?	Waarover krijg je wel eens een compliment? Wat vind je daarvan?	Noem iets dat je graag zou willen durven. Wat zou je doen als je dat durfde?
Noem een avontuur dat je graag zou willen beleven.	Noem een fijn moment van een doordeweekse dag. Waarom vind je dat?	Noem iemand liefs die je pas nog tegengekomen bent.	Noem bij iedere speler iets dat hij of zij goed kan.	Waarvan heb je samen met een medespeler pas nog genoten?
Noem een wens voor een andere speler. Vertel er eens over.	Noem 2 dingen waar je dankbaar voor bent.	Wat was jouw grootste blunder?	Laat je medespelers adviezen geven over hoe je een voor jou belangrijke wens uit kunt laten komen.	Noem iets dat je mooi vindt aan je buitenkant.

Bijlage 1

Wat was de eerste fijne gedachte die je vandaag hebt gehad?	Noem iets bijzonders dat je ooit gevonden hebt.	Denk aan iemand die je niet goed kent, maar die je wel iets aardigs toewenst. Vertel eens....	Noem 1 geur die je nu kunt ruiken.	Teken een huis met je verkeerde hand. Kies iemand anders die met zijn ogen dicht een kat tekent.
Waar dagdroom jij wel eens over?	Omschrijf een plaats waar je graag zou willen zijn. Vertel erover....	Wat voor nieuws heb je deze week geleerd of ontdekt?	Noem van de speler die links van je zit iets goeds wat hij pas nog heeft gedaan.	Noem iets dat je vanaf nu gaat proberen te leren. Hoe ga je dat doen?
Sluit je ogen. Een andere speler laat jou iets proeven. Kun je raden wat het is?	Beeld een beroep uit en laat de anderen raden wat het is. Dit mag iedereen een keer doen.	Loop naar het raam en omschrijf hoe de lucht er vandaag uitziet.	Wat wil je over een jaar kunnen dat je nu nog niet kunt?	Vertel over iets leuks dat je vandaag hebt gedaan.
Noem bij iedere speler iets dat je mooi vindt aan zijn of haar buitenkant. En aan de binnenkant.	Noem iets aardigs dat je pas nog voor iemand hebt gedaan.	Noem een wens voor jezelf.	Noem een fijn compliment dat je ooit hebt gekregen.	Hoe kun je een vriend(in) zijn voor jezelf?
Noem iets aardigs dat iemand pas nog tegen je zei.	Waar kun jij enorm om lachen? Wanneer krijg jij de slappe lach?	Wat is momenteel je favoriete nummer? Waarom? Laat het horen aan de rest.	Maak de zin af: Als ik later groot bent dan....	Met wie zou je wel een dag willen ruilen? Waarom?

Bijlage 2

Het complimentenspel

Speel het met z'n allen samen aan tafel. Neem er de tijd voor.

Er zijn verschillende varianten:

- Knip alle complimenten uit en leg ze omgekeerd op een stapel. Om beurten pakt iemand een compliment van de stapel en leest hem voor. Diegene mag bedenken aan wie hij/zij dit compliment gaat geven. Het kan iemand van het gezin zijn, maar ook iemand anders die je kent (een opa of oma, een vriend, een juf, enz.). Geef de ander het compliment (spreek het uit: ik vind...) en praat er even over door (waarom vind je dit compliment bij de ander passen?).

Als het compliment voor iemand is die het spel niet meespeelt, kun je het misschien toch ook laten weten aan diegene. Bel oma bijvoorbeeld maar op, of benoem het in een kaart die je schrijft. Zij zal het vast en zeker waarderen!

- Leg alle complimenten open op tafel. Bij iedere beurt mag je een compliment aan een ander geven en eentje aan jezelf. Zorg ervoor dat iedereen aan bod komt. Ga steeds in gesprek over het gekozen compliment.

Waarom vind je dit bij de ander passen? Hoe is het om een compliment te geven en hoe is het om er een te ontvangen?

Uiteindelijk heeft iedereen meerdere complimenten gekregen en voor zich liggen. Over welk compliment was je het meest verrast? En waarom? Bespreek dit met elkaar.

- Verras je kind op een onverwacht moment met een compliment. Je kunt bijvoorbeeld iets liefs op een briefje schrijven en dit onder zijn/haar kussen leggen. Onverwacht is het vaak extra leuk!
- Als je niet in de gelegenheid bent de kaartjes uit te printen, kun je ook een andere vorm kiezen. Pak allemaal bijvoorbeeld een groot vel papier en teken jezelf (of de ander) in het midden. Hang de vellen met de verschillende gezinsleden op. Geef elkaar een compliment en schrijf dit op het vel van de betreffende persoon. Dit kun je geregeld even onder de aandacht brengen (bv. tijdens het eten). Zo besteed je aandacht aan elkaar en ben je gericht op positieve dingen. Bovendien komen de vellen papier uiteindelijk vol te staan met mooie complimenten.

Veel plezier samen!



Ik vind dat je veel
DURFT

Ik vind je
VROLIJK

Ik vind je
nieuwsgierig

Ik vind dat
je goed kunt
LATEN
ZIEN hoe jij
JE VOELT

Ik vind dat jij
je taken
GOED KUNT
AFMAKEN

IK VIND JE
grappig

IK VIND
DAT JE GOED
KUNT
LUISTEREN

Ik vind je
helemaal
**GOED ZOALS
JE BENT**

Verzin zelf een
compliment

IK VIND DAT
JE GOEDE
OPLOSSINGEN
BEDEENKT

Ik vind dat je
GOEDE
VRAGEN
STELT

ik
vind
je
lief

ik vind dat
je goed
KUNT DELEN

Ik vind
dat je
leuk kunt
SAMEN SPELEN

IK VIND DAT
JE VEEL
FANTASIE
HEBT

IK VIND
DAT JE
GOED KUNT
HELPEN

Ik vind dat jij goed
LUISTERT
NAAR DE TIPS
die je krijgt

ik vind het leuk
dat je anderen
laat lachen

Problemen omdenken

Nu we allemaal meer thuis zijn, kunnen er ook sneller irritaties ontstaan. Tussen de kinderen, met je kind, met elkaar als partners. Het kan ook zijn dat je zelf meer tegen eigen problemen aanloopt.

Problemen zijn vervelend. Die wil je natuurlijk liever niet. Maar soms blijkt een probleem eigenlijk helemaal geen probleem te zijn. Soms kun je er zelfs je voordeel mee doen, iets goeds van maken. Omdenken heet dat.

Van een probleem een mogelijkheid maken.

Er is een boekje voor kinderen over geschreven, 'omdenken doe je zo'. Aan de hand van 4 vragen leer je stapsgewijs hoe je kunt omdenken.

Sommige problemen blijven nog steeds bestaan, ook als je de 4 onderstaande stappen hebt gezet. Dat is niet raar. Sommige problemen zijn gewoon te groot. Die kun je niet omdenken.

Er blijven echter genoeg problemen over die je wel kunt omdenken.

Hieronder staat de uitleg uit het boek. Lees het rustig door en praat erover, leg het uit aan je kind(eren). Dit kan als ze wat ouder zijn. Misschien kunnen jullie de komende tijd, met behulp van het bijgevoegde schema, onderzoeken of ontstane problemen opgelost kunnen worden na het doorlopen van 1 of meerdere stappen.

Het is ook een kwestie van oefenen.

Veel lees- en oefenplezier!

Wat doe je als er iets vervelends gebeurt? Je wilt er vanaf! Je wilt zo snel mogelijk dat alles weer normaal is.

Je wilt het meteen oplossen! Maar dat is lang niet altijd handig.

Denk maar aan een sliert kerstlampjes die in de war zit. Irritant! Je wilt hem uit de knoop halen en gaat eraan trekken. Maar in plaats van uit de knoop, gaat dat rot ding steeds verder in de knoop. Je snelle oplossing maakt het probleem alleen maar erger. Arghh!

Dit heet vastdenken. Je maakt van een probleem een nog groter probleem.

Als je een probleem hebt kun je er beter eerst rustig naar kijken en jezelf de vraag stellen: Wat is het probleem precies? Wat is er nu eigenlijk aan de hand. Ga eens kijken naar de feiten. Haal het probleem in stukjes uit elkaar, als een puzzel. Soms denk je dat er een probleem is, maar als je goed kijkt, is dat eigenlijk helemaal niet het geval.

Een voorbeeld:

Sem en Lisa willen allebei een sinaasappel, maar er ligt er maar 1 in de fruitschaal. Ze kibbelen erover, maar dat lost niks op. Sem pakt de sinaasappel en wil ermee weglopen. Lisa wordt heel boos. Ze begint aan Sem te trekken en wil de sinaasappel afpakken. Het wordt een gevecht. Hun moeder komt op het lawaai af, pakt de sinaasappel af en vraagt wat er aan de hand is. Sem geeft aan een glaasje sap te willen maken. Lisa geeft aan de schil nodig te hebben voor het bakken van een cake. Huh?! Er is dus helemaal geen probleem. Ze kunnen de sinaasappel makkelijk verdelen. Dit werd pas duidelijk toen Sem en Lisa de feiten gingen onderzoeken.

Soms denk je dat er een probleem is, maar als je goed kijkt, blijkt dat helemaal niet het geval te zijn.

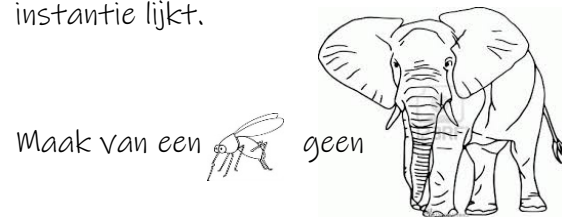
en

Soms los je een probleem op door er geen probleem van te maken!

Stap 2

Is het een erg probleem?

Als je een probleem hebt, begin je dus altijd met de eerste stap. Als het probleem er daarna nog steeds is, ga je naar stap 2. Je stelt heel eerlijk aan jezelf de vraag: hoe erg is het probleem nou eigenlijk? Is het een erg probleem? Misschien waait het wel over. Misschien kun je je schouders erover ophalen. Misschien maak je het zelf in je hoofd erger dan het is. Vaak is het niet zo erg als het in eerste instantie lijkt.



Stap 3

Ben jij het probleem?

Maar soms als je naar de feiten hebt gekeken (stap 1) en jezelf de vraag hebt gesteld of het wel echt zo erg is (stap 2), kan het zijn dat het probleem er nog steeds is. Hoe hard je ook geprobeerd hebt je schouders erover op te halen. Dan is het tijd voor stap 3. Ben jij het probleem? Maak jij het probleem niet zelf? Stel jezelf de vraag: Wat heb ik zelf gedaan waardoor ik zo'n groot probleem heb?

Een voorbeeld: Je verliest met een potje Monopoly terwijl je vindt dat je altijd moet winnen. Zo zou het moeten zijn en niet anders. Je gooit het bord om en alle pionnen vliegen door de kamer. Wie maakt hier het probleem?

Nog een voorbeeld: Je broer heeft een gave drone gekregen en jij vindt dat jullie er beiden mee mogen spelen. Je broer wil er echter alleen mee spelen. Jij wordt boos omdat hij niet doet zoals jij vindt dat hij zou moeten doen. Hij voldoet niet aan jouw verwachtingen. Wie maakt nu het probleem?

Soms maak je ergens dus zelf een probleem van. Soms heb je verwachtingen die ervoor zorgen dat je een probleem krijgt of dat de dingen gaan tegenzitten.

Als jij zelf het probleem bent, dan kun je het probleem ook loslaten. Dag probleem!

En toch kan een probleem er na de derde stap nog steeds zijn. Dat is niet raar. Sommige problemen zijn echt vervelend en vaak kun je er zelf niets aan doen. Maar soms kun je dan toch iets doen. Nu kun je misschien gaan omdenken! Hoe dan? Zeg eerst 'ja' tegen je probleem en vraag je dan af: kan ik van het probleem iets leuks maken? Ga op zoek naar het voordeel van het probleem.

Een voorbeeld: Jasmijn zou met haar ouders een dagje naar de Efteling gaan. Iedereen had zich er enorm op verheugd, maar toen het zover was regende het. Haar ouders stelden voor het uitje niet door te laten gaan. Het zou alleen maar koud en ongezellig zijn. Maar Jasmijn ging omdenken.

Stap 1: Wat zijn de feiten? Het regent. Daar zei ze 'ja' tegen. Dat is nu eenmaal zo, daar verander je niets aan.

Stap 2: Jasmijn vindt het een erg probleem, want in de Efteling zou alles nat en ongezellig zijn en haar ouders wilden niet meer gaan. Ze kon er haar schouders niet over ophalen en het ook niet makkelijk even oplossen.

Stap 3: Hoe zat het met de verwachtingen? Jasmijn had verwacht om met z'n allen een leuke dag te hebben en die zou nu in duigen vallen. Ze kon de verwachting niet loslaten en wilde dat ook niet.

Stap 4: Zou ze het probleem kunnen omdenken? Wat als ze eens zou kijken naar de voordelen van regen in de Efteling? En toen was het opeens niet moeilijk meer. Als het regent is het heel rustig in het park en staat er nergens een rij. Als ze vandaag zouden gaan, zouden ze helemaal nergens een uur hoeven wachten. Ze zouden in alle attracties kunnen gaan!

Het lukte Jasmijn om om te denken door te onderzoeken waar ze eigenlijk naar verlangde. Dat was een gezellige dag met haar ouders.

In plaats van de hele tijd de vervelende kant van het probleem zien, ga je kijken wat je ermee kunt en welke mogelijkheden je ziet in het probleem.

Dus als er een probleem is, vraag jezelf dan af: wat wil jij? Wat is je grootste wens op dit gebied? Waar verlang je naar? Vervolgens pak je de feiten, de puzzelstukjes, van het probleem erbij en kijk je of je dat verlangen, die wens (deels) kunt bereiken met wat er wel is.

Stap 1: Wat is het probleem?

Als er een probleem is, hoef je het niet meteen te gaan oplossen of weg te werken. Je kunt er eerst eens rustig naar kijken en het probleem uit elkaar halen als een puzzel. Wat zijn de feiten. Misschien blijkt dat er eigenlijk helemaal geen probleem is.

Stap 2: Is het een erg probleem?

Als het probleem er na de eerste stap nog is, dan ga je kijken of het een erg probleem is. Kun je je schouders erover ophalen of is het makkelijk op te lossen?

Maak van een mug geen olifant.

Stap 3: Ben jij het probleem?

Als het probleem er na de tweede stap nog steeds is, dan kun je gaan kijken naar je eigen verwachtingen. Ben jij niet zelf het probleem, heb je misschien te hoge verwachtingen? Als dat zo is, dan kun je het probleem loslaten.

Stap 4: Is het probleem de bedoeling?

Is het probleem er na de derde stap nog, dan kun je ook bedenken dat het probleem misschien wel een kans is op iets nieuws. Door te kijken naar waar je naar verlangt, kun je het probleem omdenken en op een nieuwe mogelijkheid komen.

Nachtlichtjes

Het kan zijn dat kinderen deze tijd wat meer piekeren.

Het kan zijn dat ze minder makkelijk in slaap vallen omdat ze een hoofd vol gedachten hebben.

Sommige kinderen voelen zich misschien wat alleen, nu ze hun vriendjes even niet kunnen zien.

De volgende 2 voorleesverhaaltjes zijn voor kinderen tussen de 4 en 8 jaar oud.

Soms vinden oudere kinderen ze ook leuk.

De verhalen zijn zo geschreven dat ze kinderen een beetje helpen hun zorgen los te laten, in zichzelf te geloven en vertrouwen te krijgen. De opmerkingen aan het einde van elk verhaal benoemen de diepere betekenis nog eens extra.

Aan het begin van elk verhaal pakt je kind (in gedachten) zijn tovenlampje en loopt ermee over het toverpad. Dit pad leidt tot een hele nieuwe, fantasievolle wereld.

Een verhaal kan bijvoorbeeld verteld worden vlak voor het slapen gaan, wanneer het kind al in bed ligt.

Mocht je na het voorlezen van deze verhalen merken dat het prettig werkt voor je kind, dan zou je het boek met nog andere verhalen erin kunnen aanschaffen.



Veel plezier met ontdekken!

De dromenmakers

Doe je ogen maar dicht en probeer je eens voor te stellen waar je dromen vandaan komen. Vliegen ze zomaar naar binnen in je hoofd of laat iemand ze erin terwijl je ligt te slapen? Eens kijken of we daarachter kunnen komen. Pak je toverlichtje maar en loop over het toverpaadje. Waar zou het vandaag uitkomen?

Je bent midden in een prachtig park. Er staat een klein maantje aan de hemel, wit als het randje van je nagels, en de sterren glinsteren hoog boven je hoofd. Overal om je heen zie je bomen, bloemen en gras. Op een meertje drijven zwanen met lange slanke halzen in de vorm van een S. Wat een fijne en vredige plek!

Plotseling hoor je iemand lachen achter een struik. Je loopt erheen om te zien wie er zit. Het zijn twee kleine kinderen, veel kleiner dan jij. Giechelend proberen ze iets in hun emmertjes te scheppen wat eruit ziet als glinsterend zand. Maar het zand wil niet in de emmers blijven zitten; steeds probeert het er weer uit te glippen.

Overal zijn kinderen bezig het glinsterzand te verzamelen. Wat zou het zijn? Het is geen gewoon zand, want dan zouden ze niet zoveel moeite doen om niet te morsen. Je vraagt je nieuwe vriendjes wat het is.

'Het is sterrenschijn,' zeggen ze.

'Daar worden dromen van gemaakt. Wij zijn dromenmakers. Elke nacht verzamelen we sterrenschijn om in onze droommachine te doen. Die maakt er prachtige dromen van. Kom maar, dan laten we zien hoe het werkt.'

De dromenmakers nemen je mee naar een grote glimmende machine in het midden van het park. Ze legen hun emmers erin en dan begint de machine te schudden en te schokken, te ratelen en te gorgelen.

Aan de achterkant zie je de chef-dromenmaker hard aan een wiel draaien. En dan komt er plotseling een grote stapel kleurige, glanzende dromen uit, stuk voor stuk zo licht als een veertje.

Ze zweven omhoog, op weg naar alle slapende kinderen over de wereld. Je kijkt toe hoe de dromenmakers op de dromen springen en meerijden, hoog de lucht in, voorbij de witte maan en de twinkellende sterren.

Maar wacht eens! Daar gaat een droom helemaal in zijn eentje. De dromenmakers proberen hem nog te pakken, maar de droom schiet weg en is verdwenen. 'O jee,' zegt een van de dromenmakers. 'Daar is een nachtmerrie ontsnapt.'

Nu mag jij wat sterrenschijn in de machine doen. Die begint te schokken, te ratelen en te gorgelen. En dan komt de prachtigste, meest glanzende droom tevoorschijn die je je maar kunt voorstellen.

'Die is voor jou,' zegt een van de kinderen. 'Spring er maar op, dan neemt hij je mee waarheen je maar wilt.'

Je bedankt hen en zegt dat je gauw nog eens langskomt.

Nu is het tijd om de dromenmakers te verlaten, dus pak je superspeciale droom maar vast en doe je ogen dicht.

Ik ben benieuwd waar je vannacht naartoe gaat....

En weet je....

- Het wordt elke avond donker zodat je ogen kunnen uitrusten.
- In een droom ben je altijd veilig. Zelfs als je een nachtmerrie krijgt, lig je toch nog veilig in je eigen knusse bed.
- De nacht is bedoeld om te slapen en te dromen, niet om te piekeren. Doe je ogen maar dicht, laat je gedachten uitrusten en ga lekker dromen.



De kat bij de haard

Doe je ogen maar dicht en stel je voor dat je een kat ziet. Een heel dikke kat. Hoe zou ze zich voelen? Eens kijken of je daarachter kunt komen. Pak je toverlichtje maar en loop over het toverpaadje. Waar zou het vandaag uitkomen?

Je loopt in een oud houten huis door een lange gang naar een gezellige huiskamer. Er is een grote open haard waarin een houtvuur brandt, een prachtig vuur met dansende oranje en blauwe vlammen boven roodgloeiende as. Vonken als kleine sterretjes vliegen de schoorsteen in. Je ruikt de zoete geur van brandend appelbomenhout. Naast de haard staat een grote leunstoel die er zo heerlijk uitziet dat je er wel in moet gaan zitten. Terwijl je je in de stoel nestelt, hoor je een luid gespin opstijgen uit de stoel aan de andere kant van de haard. Daar zit een roodgestreepte kat.

De kat is vast heel eenzaam en zit zich te vervelen in haar eentje, denk je bij jezelf. 'Welnee', zegt een zachte omfloerste stem. Het is de kat die tegen je praat! Het lijkt wel of ze je gedachte kan lezen. 'Ik vind het best leuk om met andere katten te spelen, maar soms wil ik ook wel eens alleen zijn, om rustig in de vlammen te kijken. Wat zie jij in de vlammen?'

Als je geen antwoord geeft, zegt de kat bedachtzaam: 'Soms zie ik dikke, sappige muizen over het vloerkleed rondrennen. En soms een keukentafel beladen met vlees en kaas en vis'.

Je kijkt diep in de vlammen om te zien wat jij kunt ontdekken. En daar, tussen de flakkerende rode en blauwe vlammen, zie je een kleine zeilboot die in een heftige storm heen en weer wordt gegooid door torenhoge golven. Dan verschuiven de houtblokken en in plaats van een zee, zie je een prachtige stad met gouden torenspitsen en bewerkte stenen gebouwen. Vogeltjes vliegen tussen de vensterbanken heen en weer en duiken naar beneden de fonkelende fonteinen in.

'Ik zie de zee en een prachtige stad,' zeg je tegen de kat.

'Kijk nog eens,' antwoordt ze. 'Wat zie je nog meer?'

Het vuur begint steeds helderder te branden naarmate er meer houtblokken vlam vatten. Je ziet fantasiewezens en grotten, wouden en meren en hoge besneeuwde bergen.

'Ik zie alle mooie dingen in het vuur die er maar op de wereld zijn,' zeg je.

En in het midden, waar het hart van het vuur gloeit, is het heel vredig, net als in deze kamer.

'Prrr,' zegt de kat. Je weet niet zeker of ze nog steeds praat of alleen maar spint. De houtblokken bewegen weer en er stijgt een fontein van glinsterende sterren op naar de schoorsteen.

Wat zie je nu? Het strand waar je zo graag komt? Een feestje? Of een kamer vol speelgoed?

Je mag het zelf weten. Kies maar....

En weet je...

- Het is belangrijk om een speciaal plekje te hebben waar je je fijn voelt. Waar je rustig kunt nadenken en waar je ook graag in je eentje bent.
- Alleen zijn hoeft nog niet te betekenen dat je eenzaam bent. In je fantasie kun je ook hele avonturen beleven.



Oké en ojee gedachten

Er zijn gedachten die je kunnen helpen als je iets (moeilijks) moet doen, maar er zijn ook gedachten die je juist niet helpen.

De ojee gedachten zijn gedachten die je niet helpen. Deze gedachten maken het juist moeilijker, omdat je er zenuwachtig of moedeloos van wordt. Bijvoorbeeld:

- Ik doe ook altijd alles fout
- Iedereen vindt mij stom
- Ik wil de allerbeste en de allerleukste zijn

Je hebt veel meer aan oké gedachten. Deze gedachten maken je sterker. Bijvoorbeeld:

- Ik maak wel eens fouten, maar doe ook dingen goed
- Het maakt niet uit of ik win of verlies, als ik maar plezier heb
- Ik heb me goed voorbereid en doe gewoon mijn best

Leuke opdracht voor kinderen voor als je ballonnen en een dikke stift in huis hebt

Pak twee ballonnen en een dikke stift. Bedenk een of meerderen ojee gedachte(n) die je vaak hebt en blaas hem/ze in de ballon. Maak de ballon niet vast met een knoopje. Eén iemand houdt de ballon bij het luchtpijpje vast en de ander schrijft zijn/haar ojee gedachten erop. Daarna mag je de ballon laten vliegen. Alle Ojee gedachten vliegen weg.... Doe! Gooi de lege ballon erna in de prullenbak. De ojee gedachten worden niet bewaard.

Vervolgens worden de oké gedachten in een ballon geblazen. In deze ballon wordt wel een knoop gelegd. De oké gedachten mag je weer op de ballon schrijven. Deze ballon wordt wel bewaard. Waar ga je de ballon bewaren? Ergens waar je hem goed kunt zien?

Op welke momenten kan jij jouw oké gedachten (extra) goed gebruiken?

De ballon zal na verloop van tijd langzaam leeglopen. Wat ga je doen om de oké gedachten vast te houden?

Waar is het Coronamonster bang voor? en hoe kunnen we deze vervelende gast voor altijd weggagen?



Waar kijkt deze engerd naar?

Als jij het weet, teken het erbij, maak een foto of scan en stuur het naar korneeljeuken@gmail.com. Vergeet niet je naam en je leeftijd erbij te schrijven.
De beste ideeën komen op www.facebook.com/jeukeningen en van de allerbeste maakt tekenaar Korneel zijn eigen versie.

De ik-boodschap

De ik-boodschap kun je gebruiken wanneer je iets niet fijn of niet leuk vindt.

Ik-boodschappen werken beter dan jij-boodschappen.

Een jij-boodschap zegt: jij doet iets fout.

Een ik-boodschap zegt: ik zou het graag anders zien. Bijvoorbeeld:

Jij-boodschap: Jij luistert niet.

Ik-boodschap: Ik heb het idee dat je niet luistert als ik zie dat je de andere kant op kijkt.

Jij-boodschap: Jij praat te hard.

Ik-boodschap: Ik kan me niet concentreren als ik je hard hoor praten.

Een jij-boodschap wijst naar de ander. De ander zal zich snel gaan verdedigen en zeggen dat het niet waar is. Met een ik-boodschap houd je het bij jezelf. Als je bij jezelf blijft, kan de ander daar niets aan afdoen.

De ik-boodschap bestaat uit vier stappen:

1. Begin met 'ik': *Ik...*
2. Geef aan wat er voor jou aan de hand is: *Kan mij niet concentreren...*
3. Benoem het gedrag van de ander: *Als ik je hard hoor praten...*
4. Geef je grens of wens aan: *Ik wil graag dat je wat zachter praat.*

Nog een voorbeeld van een ik-boodschap volgens de bovenstaande stappen:

Ik voel mij onzeker als jij lacht tijdens mijn spreekbeurt. Ik wil dat je daarmee stopt.

In deze periode kunnen er meer irritaties ontstaan.

Ze uiten door middel van ik-boodschappen kan meehelpen in het voorkomen van conflicten.

Vandaar dat we bovenstaande informatie met jullie hebben gedeeld. Succes met oefenen!

Gevoelens

We leven momenteel in een bijzondere tijd. Heel veel dingen zijn heel anders dan gewoonlijk, ingewikkelder. Dit maakt dat gevoelens vaker of groter naar boven kunnen komen. Bij je kind, je partner, bij jezelf. Het is belangrijk oog te hebben voor deze emoties. Ze zijn er en ze mogen er ook zijn. Erover praten helpt. Met kinderen is het soms makkelijker om door middel van een spel in gesprek te raken over een bepaald onderwerp. Daarom staan hieronder een drietal spelsuggesties die ruimte geven om in gesprek te gaan over alles wat je kunt voelen.

- Emotiememorie:

Print de Bladzijde met het memoriespel uit en plak het blad eventueel ter versteviging op een stuk karton. In de vakjes waar nog geen Emoji staat kun je er nog eentje tekenen als je dat leuk vindt. Knip de verschillende emoties apart uit. Als je niet kunt printen, kun je ook een eigen memoriespel tekenen en knippen.

Ga met elkaar het spel spelen. Iedere keer als er een 'emotie-duo' door iemand gescoord wordt voer je een gesprekje met elkaar over de betreffende emotie.

Voorbeeldvragen: 'Wanneer voelde jij je voor het laatst' 'Waardoor kwam dat?' 'Wat deed je toen en hielp dat?'

- Emoties uitbeelden:

Kies om beurten een emotie van het blad rode en groene gevoelens en beeld deze uit voor elkaar. Laat de ander raden. Beide personen vertellen elkaar vervolgens op welke momenten zij zich zo voelen/hebben gevoeld.

Ga door tot je het niet meer leuk vindt.

- Het wiel van emoties:

Print het blad uit (of teken het op je eigen manier na als je geen printer hebt) en hang het bijvoorbeeld op de koelkast. Je zou ervoor kunnen kiezen om op een vast moment van de dag (bv. tijdens het eten) met elkaar te praten over hoe je je die dag hebt gevoeld. Plak allemaal een magneetje op het desbetreffende gevoel.

BLIJ 	EENZAAM	SCHULDIG	TROTS	VERDIETIG	BOOS 	BANG	VERLIEFD 
SOMBER	SCHAAMTE	WOEDEND	ONZEKER 	JALOERS	KALM	VERLEGEN	VROLIJK
ONTEVREDEN	VERVEELD 	SPIJT	GELUKKIG	IRRITATIE	ZEKER	STERK	GEK 

BLIJ 	EENZAAM	SCHULDIG	TROTS	VERDIETIG	BOOS 	BANG	VERLIEFD 
SOMBER	SCHAAMTE	WOEDEND	ONZEKER 	JALOERS	KALM	VERLEGEN	VROLIJK
ONTEVREDEN	VERVEELD 	SPIJT	GELUKKIG	IRRITATIE	ZEKER	STERK	GEK 

Groene en rode gevoelens



blij



tevreden



rustig



vrolijk



eerlijk



moedig



trots



sterk



hoopvol



gelukkig



opgelucht



zenuwachtig



geschrokken



schaamte



machteloos



somber



bang



boos



ongerust



verdrietig



angstig



teleurgesteld



gespannen



ongelukkig



onzeker

Copyright © 2014:
Uitgeverij Pica, Muzen.
Illustraties: Ruud Bijman
Concept en idee: Adinda de Vreede

