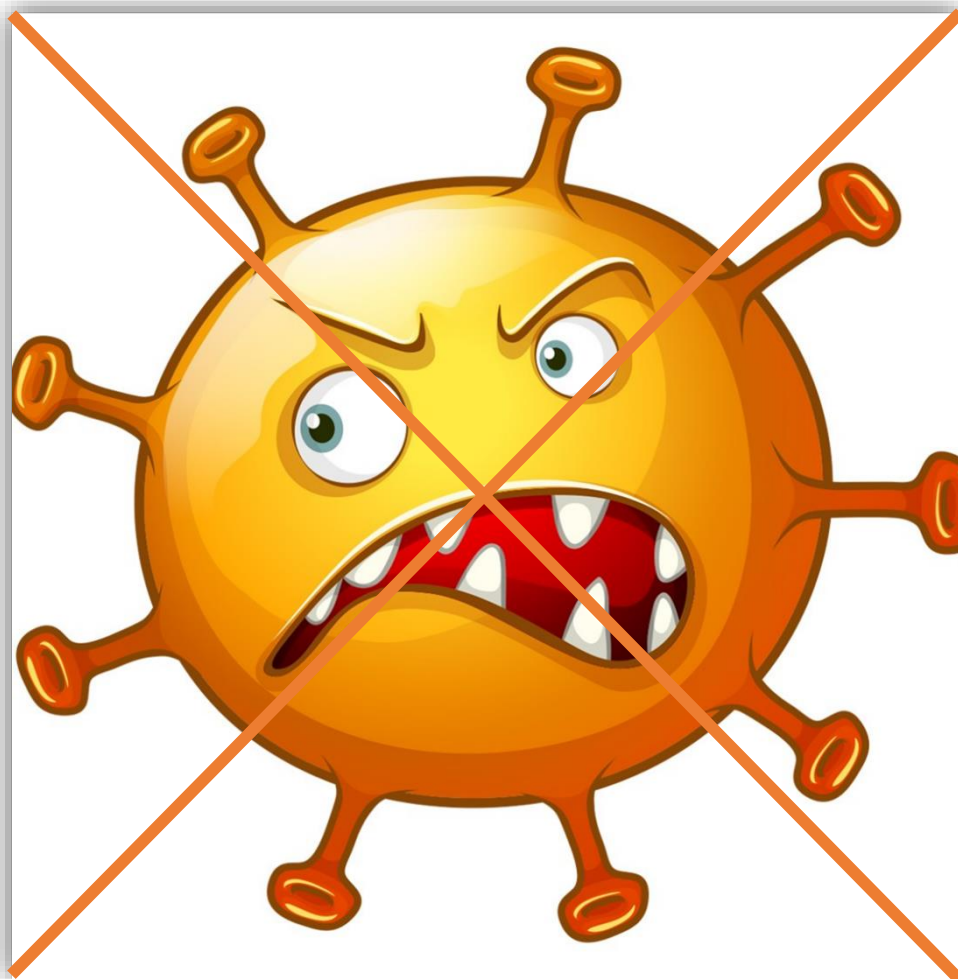




Dit is de survivaalkit van

Inleiding

Wat een rare tijd! Ons leven staat sinds 13 maart op zijn kop. Je mocht niet meer naar school, de winkels waren gesloten, je moest zoveel mogelijk binnen blijven,... In het nieuws gaat het nog steeds voortdurend over dat Corona-virus, maar gelukkig worden er steeds minder mensen ziek en zijn er toch al een heleboel zaken die we intussen opnieuw mogen doen.

Heel het gebeuren, het maakte je misschien wel bang, verdrietig of boos. Misschien was je wel helemaal in de war door wat er allemaal gebeurde. Dat is heel normaal! Ook grote mensen voelden zich zo. We kunnen niet controleren wat er allemaal gebeurt en dat geeft ons geen fijn gevoel.

Een aantal weken geleden kondigde de regering de eerste versoepelingen aan waardoor we sommige dingen toch weer mogen, weer meer buiten mogen komen. Ook dit kan ervoor zorgen dat je wel eens bang, verdrietig of boos bent. Of misschien ben jij er net heel blij mee. Ook dat is allemaal heel normaal.

Met deze survivaalkit willen we je graag een beetje helpen bij de gevoelens die je nu hebt. Hopelijk voel je je er een beetje beter door.

Als je graag eens met iemand wil praten, kan dat zeker. Vraag even aan mama of papa of zij willen bellen naar het revalidatiecentrum of dat je zelf even mag bellen. Je mag ons ook een berichtje sturen via e-mail. Dan bekijken we samen hoe we jou verder kunnen helpen.

Probeer je niet te veel zorgen te maken. Het komt allemaal goed!

Tot binnenkort!

Veel liefs,

Psychologenteam CAR Impuls

Versoepeling

Versoepeling? Wat is dat? Soep met balletjes? Néén, het heeft niets met soep te maken. Maar wat dan wel?



Op 13 maart werden er vanuit de overheid een aantal maatregelen opgelegd waar we ons aan moesten houden om samen het Corona-virus te kunnen verslaan. We konden niet meer naar onze sportclub, onze school werd gesloten, restaurants gingen dicht, mama en papa moesten thuis werken, we konden niet meer op bezoek bij onze familie en vrienden,...

MAAR... omdat we allemaal ons best hebben gedaan om ons aan deze regels te houden en we het Corona-virus al een beetje hebben kunnen verslaan, besloot de regering recent dat we sommige dingen toch opnieuw mogen doen. Dat is de versoepeling. Zo is reeds beslist dat de scholen, mits aanpassingen, opnieuw open kunnen gaan. We mogen ook op bezoek bij een andere 'bubbel' en mogen sommige sporten weer uitoefenen.

Wat we wél nog **altijd** moeten blijven doen:



Niezen of hoesten in onze elleboog

Handen wassen met water en zeep

Afstand houden indien mogelijk

Opdracht: Je kan zelf een leuke poster maken waar de regeltjes opstaan.

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/19/maak-bij-bubbly-doo-een-gratis-poster-met-je-kind-als-grote-held/>

... de Roze Prinses

DOET WAT ECHTE HELDEN DOEN



Dit is wat ... **de Roze Prinses** en haar familie doen.
Daarom zijn het echte helden.
Ben jij ook een echte held?

Maak ook jouw gepersonaliseerde poster en kleurplaat op bubblydoo.be
en deel ze op sociale media om zo veel mogelijk families te sensibiliseren.



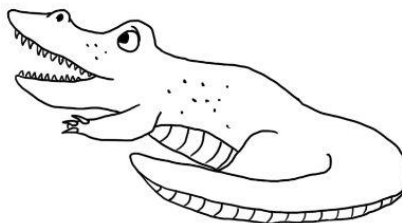
Bubbly-Doo

... de Blauwe Ninja

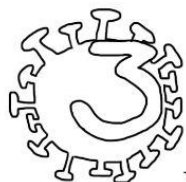
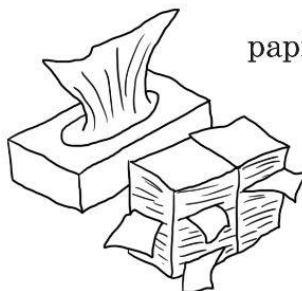
DOET WAT ECHTE HELDEN DOEN



Een krokodillen afstand
tussen jou en al de rest,
zo blijft iedereen op zijn best.



Als je moet niezen,
moet je voor een
papieren zakdoek kiezen.
(Als dat niet kan, in het
putje van je elleboog dan)



Handen wassen,
handen wassen,
veel vaker dan enkel na het plassen.



Dit is wat ... **de Blauwe Ninja** en zijn familie doen.
Daarom zijn het echte helden.
Ben jij ook een echte held?

Maak ook jouw gepersonaliseerde poster en kleurplaat op bubblydoo.be
en deel ze op sociale media om zo veel mogelijk families te sensibiliseren.



Bubbly-Doo

Dankjewel!

Ook jij hebt ongetwijfeld geholpen om het corona-virus te verslaan. Het is ook dankzij jou dat we nu al wat vaker uit ons kot mogen, dat we stilaan terugkeren naar het normale leven.

Opdracht: Hoe heb jij ervoor gezorgd dat het virus een beetje bang van ons geworden is? Maak een tekening.

En wat nu?

Het is niet zo gemakkelijk om met de versoepelingen om te gaan, we zijn het namelijk intussen ook een stukje gewoon geworden om “in ons kot te blijven”.

Twee maanden geleden hadden we waarschijnlijk nog heel veel vragen over wat Corona nu precies is, hoe we het virus konden verslaan, wat we thuis konden doen, hoe we moesten omgaan met het “in-ons-kot” zijn,... De vragen die we nu hebben, zijn vermoedelijk al wat veranderd en gaan meer over onze toekomst.

Mag ik naar het volgende leerjaar?	Hoe zal onze zomervakantie eruit zien?	Terug naar school?	Gaan we genoeg geld hebben om alles te betalen?
Terug op therapie?	Hoe zal het zijn om mijn vrienden terug te zien?	Gaan we altijd mensen op straat zien met een mondmasker?	Ken ik alle leerstof voldoende?
	Is alles veilig als ik buiten kom?		

Opdracht: Met welke vragen zit jij nog? Schrijf ze op.

Ook wij hebben niet op al deze vragen een duidelijk antwoord. Het zal voor iedereen anders zijn en de situatie verandert ook nog voortdurend. Als je deze vragen hebt, toont dit aan dat je ergens ook wel wat bang of ongerust bent, je zorgen maakt. En ook dat is in deze situatie heel normaal. Omdat we niet echt een antwoord kunnen geven, willen we jullie wel tips geven om met je gevoelens en gedachten om te gaan. Hierbij zijn er alvast drie zaken die je mag onthouden: **controle, positieve gedachten en verbeelding.**

Opdracht: Maak een strijder tegen je bange gedachten. Ga aan de slag met een rolletje WC-papier, wat gekleurd papier en een paar stokjes.

Wat vind je van onze Corona-strijder?



Opdracht: ... Of maak een tekening van een superheld(in) die jou kan beschermen tegen je angst die je nu voelt. Hang deze tekening bijvoorbeeld op in je kamer.

Corona in mijn hoofd

Ik voel me anders dan anders

Er worden steeds minder mensen ziek, minder mensen moeten naar het ziekenhuis en minder mensen gaan dood aan het virus. Jammer genoeg is het Corona-virus nog niet uit ons leven en blijft het ons leven op zijn kop zetten.

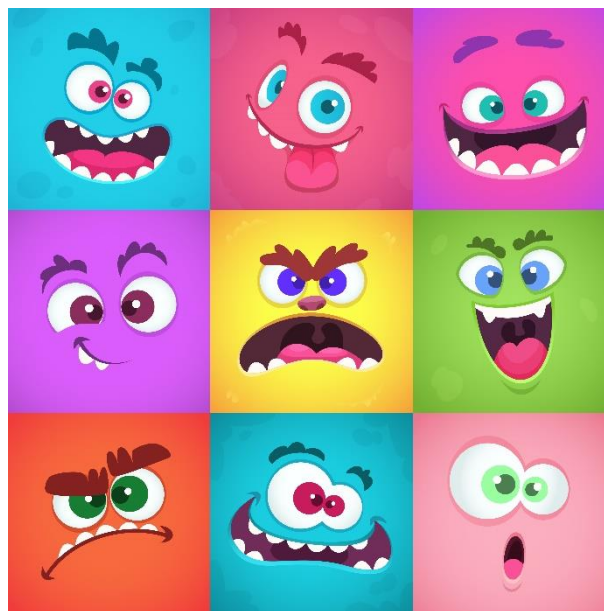
Intussen zijn de maatregelen weer wat versoepeld, mag je misschien al terug naar school en mag je meer mensen zien. We mogen weer wat meer “gewoon” doen maar de kans is heel groot dat je je nog niet “gewoon” voelt.

Misschien blijf je je wel zorgen maken? Voel je je verdrietig en een beetje machteloos? En misschien ook wel een beetje bang om terug “normaal” te doen in een wereld die nog niet terug normaal is?

Denk je negatieve dingen zoals “ik heb schrik dat mijn mama zal ziek worden of dood gaan” of “Ik ga zelf ziek worden of iemand besmetten”. Zullen we je een geheimje vertellen? Dit is helemaal normaal! Heel veel kinderen en ook volwassenen hebben deze gedachten wel eens!

Er gebeuren nu veel dingen waar wij geen controle over hebben. Dat maakt ons bang, verdrietig en soms zelfs een beetje boos. We hebben heel veel vragen maar er zijn niet veel antwoorden. Wij kunnen ook niet voor die antwoorden zorgen.

Maar het is belangrijk om niet alleen onze slechte gevoelens te zien. Er zijn ook heel wat dingen die wel goed lopen, dingen die ons blij maken. Daar moeten we ook aan denken.



Opdracht: Denk na over volgende situaties en duid aan welk gevoel je erbij hebt.

Ik mag terug naar school



Ik kan/kon veel tijd samen met mijn mama en papa doorbrengen



Ik kan terug met mijn vriendjes spelen



Ik heb meer tijd om leuke dingen te doen



Ik kan mijn hobby's niet doen



Ik kan niet op vakantie



Opdracht: Zoek voorbeeldjes bij elk gevoel. Wat maakt je blij? Of bang? Of boos? Of verdrietig?



Waarom ben ik bang er anders?

Gevoelens maken ons menselijk. We hebben onze gevoelens ook nodig, ook de negatieve. Want die gevoelens willen ons iets duidelijk maken.



Blijde gevoelens vertellen ons dat er iets gebeurt dat we leuk vinden. Het geeft ons een gevoel van rust en plezier. We willen dat die situatie zo lang mogelijk duurt.

Verdrietige gevoelens vertellen ons dat er iets gebeurt dat we niet leuk vinden. Een gevoel van verlies, teleurstelling en ongeluk.

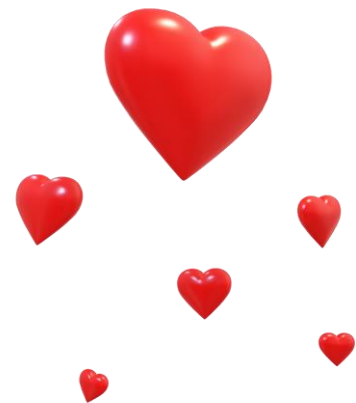


Boze gevoelens vertellen ons dat we het niet eens zijn met wat er gebeurt, er wordt ons onrecht aangedaan.

Angstige gevoelens vertellen je dat er gevaar dreigt, voor jezelf of anderen.



Zoals je ziet zijn ook de negatieve gevoelens zinvol. Het is heel erg logisch dat je nu bang bent, voor jezelf en voor anderen. Dat je bang bent, toont dat je schrik hebt dat jezelf iets zal overkomen maar ook dat dat bij anderen zou gebeuren. Dit toont dat je andere mensen heel graag ziet!!!



Hoe kan ik mezelf helpen?

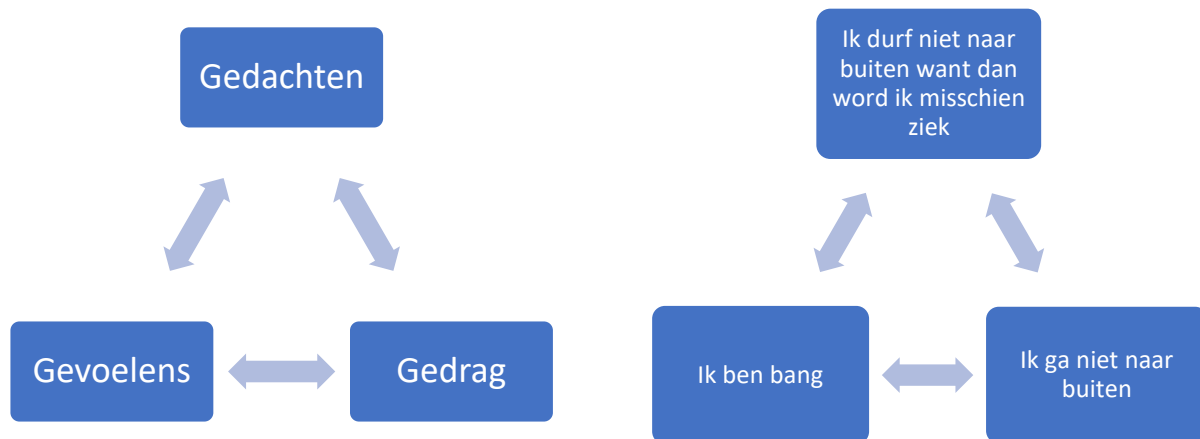
Het effect van controle

Het Corona-probleem oplossen kunnen wij zelf niet. Wij zijn wel de baas over onze gevoelens en gedachten! Wij kunnen dus zelf bepalen of deze situatie ons bang of verdrietig maakt. Jammer genoeg bestaat er geen knopje in je hoofd om deze bange gevoelens af te zetten. Wij zouden als psychologen en praatjuffen trouwens geen werk meer hebben 😊

Maar je kan zelf wel **controle** (= je kan er zelf iets aan doen of veranderen) nemen over deze gevoelens. Jijzelf kan beslissen of je deze gevoelens je laat overspoelen of niet. Jij kan zelf beslissen of je jezelf hierdoor leuke dingen ontzegt. Jij kan zelf beslissen om te vechten tegen deze gevoelens!

Als wij het gevoel hebben geen **controle** te hebben, geeft ons dat een vervelend en onrustig gevoel. We gaan te veel hierover nadenken, dat heet **piekeren**. Dat is normaal. We moeten proberen om dingen waar wij geen controle over hebben, los te laten/er niet aan te denken. We kunnen het toch niet veranderen.

Om controle te krijgen over onze gevoelens, hebben we ook een stukje onze gedachten (= dingen die we denken) nodig. Zij kunnen ons namelijk helpen om ons anders te voelen en ons ook anders te gedragen. Laten we dit even verder uitleggen. Onze gevoelens, onze gedachten en ons gedrag hebben een invloed op elkaar.



Bijvoorbeeld:

Je bent misschien bang (= gevoelens) omdat je denkt dat je ziek gaat worden als je naar buiten gaat (= gedachten). Hierdoor besluiten we dat we beter niet naar buiten gaan, ons kot niet verlaten en niet naar school gaan (=gedrag). Zal ons gevoel dan veranderen? Door iets te vermijden, veranderen we niets aan ons gevoel en onze gedachten. En blijven we dus bang.

Het is begrijpelijk dat je zaken waarbij je negatieve gedachten hebt, gaat vermijden. Maar waar kunnen we dan proberen wél iets aan te doen? Juist ja, we kunnen proberen om onze negatieve gedachten om te zetten in helpende gedachten.

Wanneer je voelt dat je bang bent, kan je wel je gedachten een beetje sturen: "ik ben bang om naar buiten te komen, maar het is ook wel belangrijk dat we terug ons normale leven terug opbouwen. Als ik voorzichtig ben en me aan de regels houd, zal er niets gebeuren". Met deze helpende gedachte zal je waarschijnlijk wel de stap naar buiten durven zetten. Door te ervaren dat het allemaal wel meevalt, zal je je de volgende keer ook minder bang voelen. En daardoor is het weer gemakkelijker om te denken in helpende gedachten, opnieuw een stukje gemakkelijker om de stap naar buiten te zetten, weer minder bang de volgende keer,....

Tegelijkertijd is het ook niet erg om een beetje bang te zijn. Dit is in deze situatie normaal dat we allemaal dat gevoel wel eens hebben. Ook hierbij kunnen we zelf de controle wat in handen nemen, door tegen onszelf te vertellen: "het is oké". Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat het je niet tegenhoudt om ook leuke dingen te doen. Je angst mag je voor een stukje toelaten, erover vertellen tegen anderen, maar zeg op tijd tegen je gevoelens dat jij wel de baas blijft.

Opdracht: Probeer ook eens na te denken over zaken waar je nu wel controle over hebt, waar jij de baas over bent. Controle geeft ons rust.

Zaken waar we controle over hebben,

steken we in onze **rugzak**

Voorbeelden:

- Leuke dingen die ik kan doen
- De afstand die ik van andere mensen hou
- Het huiswerk dat ik maak



designed by freepik

- _____
- _____
- _____
- _____

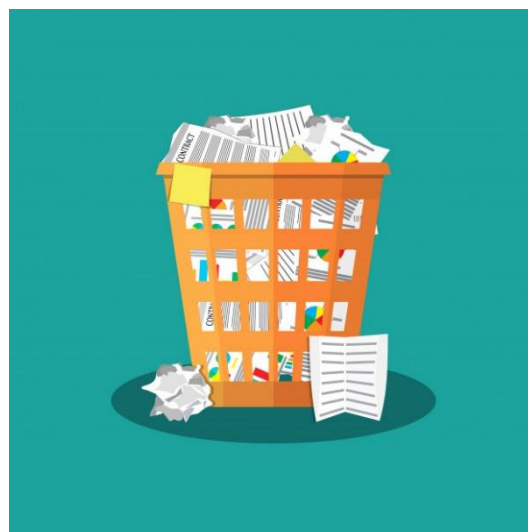
Zaken waar we geen controle over hebben

steken we in de **vuilbak**

Voorbeelden:

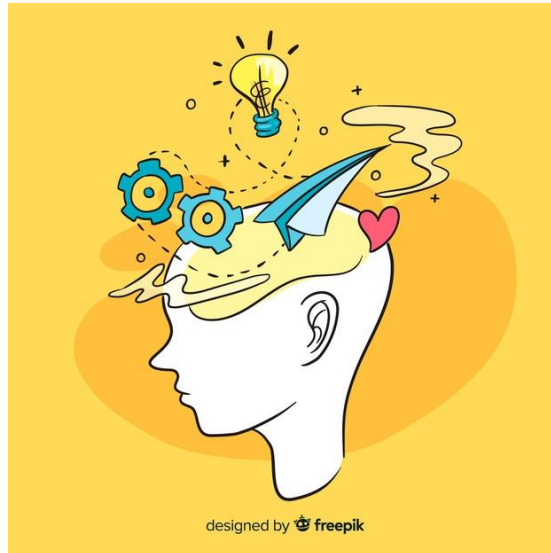
- Welke mensen ziek worden
- Hoeveel dagen je terug naar school mag

- _____
- _____
- _____
- _____

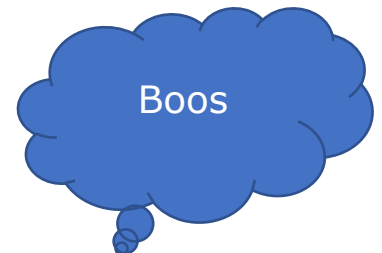


Negatieve gedachten uit mijn hoofd jagen!

Negatieve (of slechte) gedachten zijn iets raar. Ze nemen heel veel plaats in in je hoofd waardoor het lijkt alsof je hoofd vol zit. Ze vinden het ook erg leuk in je hoofd en blijven er lang zitten.



Bovendien vinden ze het ook erg leuk om vriendjes uit te nodigen waardoor je hoofd nog voller zit met slechte gedachten. Ze jagen ook je fijne gevoelens weg.

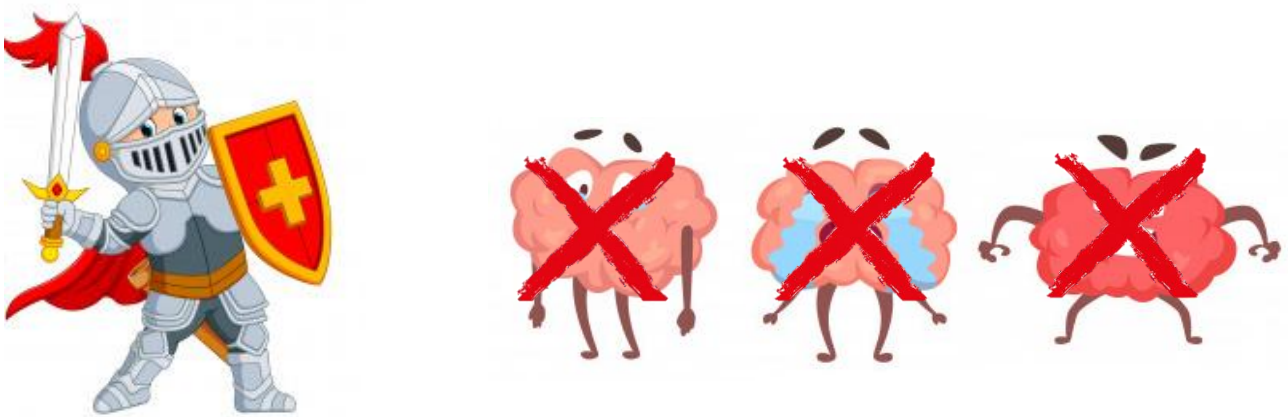


Negatieve gedachten die je nu misschien hebt:

- Ik ga ziek worden als ik naar school ga
- Ik ga mijn ouders ziek maken als ik naar school ga
- We gaan nooit meer op reis kunnen gaan
- Ik ga mijn vriendjes nooit meer mogen knuffelen
- ...

Het is lastig om deze gedachten in je hoofd te hebben. Er is nu ook weinig om je af te leiden. MAAR...

Er is 1 dingetje waar die negatieve/slechte gedachten niet goed tegenkunnen: **leuke, positieve, helpende gedachten**! Positieve gedachten zijn zoals ridders, ze jagen de slechteriken weg en beschermen je met hun schild!



Word zelf een ridder en jaag je negatieve gedachten weg!

Kijk naar wat er wel goed loopt

Heel wat zaken lopen nu anders. Toch zijn er ook heel veel dingen die wel goed gaan! Zet ik er paar op een rijtje? Misschien kan jij er nog wel enkele bedenken?

- Je hebt nu meer tijd om iets leuks te doen
- We mogen al wat meer naar buiten, je kan al wat vaker iemand zien
- Misschien kookt mama wel elke dag iets lekkers nu ze zelf ook meer tijd heeft
- Je hebt eindelijk de tijd om je kamer op te ruimen 😊

- Misschien vond je het nooit leuk om mensen een hand te geven als je ergens toekwam, nu mag het zelfs niet
- Misschien krijg je nu wel meer schermtijd
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Probeer ook te denken aan de **positieve kanten** van de versoepelingen en de maatregelen die nog aangehouden blijven. We kunnen onze dagen eens wat anders invullen, mensen die we graag zien kunnen we vanop afstand al eens zien. Er wordt wel goed voor ons gezorgd door de bazen van het land, ze nemen deze maatregelen om ons te helpen en het voor iedereen beter te maken.



IDEE:

Schrijf de dingen waar je tevreden over bent, dingen die wel goed gaan, waar je blij van wordt...op aparte blaadjes en steek deze in een leuke doos of pot. Als je een moeilijk momentje hebt, kan je de briefjes opnieuw lezen en voel je je weer wat beter

Gebruik je verbeelding

Voorlopig zijn er nog heel wat leuke plekken gesloten en moeten we ook proberen om nog steeds afstand van elkaar te houden. Hierdoor kunnen we niet veel naar buiten, maar als we dit willen kunnen we altijd naar een **andere plek**. Hoe? Wel, als ons lichaam niet naar buiten mag, dan doen we dat toch gewoon in ons hoofd?

Dan hoeven we ons huis zelfs niet te verlaten. Dit mag een plek zijn waar je nog nooit geweest bent, misschien zelfs een plek die niet echt kan bestaan. Jij alleen kan die plek in je hoofd zien, je maakt hem zelf zo gek of echt als je wil! Door aan die plek, waar alles goed is, te denken, worden de slechte gedachten uit je hoofd verjaagd.



IDEE:

Denk heel hard aan een leuke plek:

- Welke plek zou jou blij maken?
- Hoe zit die plek eruit?
- Wie en wat zijn er allemaal op die plek?
- Wat maakt dat het voor jou zo een leuke plek is?

Hier enkele ideetjes:



Opdracht: Maak een tekening van hoe jouw ideale/leuke plek waar alles goed is, eruit ziet

Zet de negatieve gedachten uit je hoofd

Die slechte gedachten zijn voor niks nodig, ze doen ons enkel maar kwaad! Weg ermee dus! Weet je nog dat we eerder zeiden dat slechte gedachten veel plaats innemen, vriendjes meebrengen en heel lang in je hoofd willen blijven? Wel, als je ervoor kan zorgen dat die gedachten uit je hoofd komen, voelt je hoofd al een pakje lichter en is er weer plaats voor andere zaken. Je kan dat doen door tegen anderen te vertellen over je negatieve gedachten. Of schrijf ze op.



IDEE:

Schrijf je negatieve gedachten op een briefje. Verfrommel ze of maak er een prop van. Gooi die in de vuilbak. Of steek ze in een doosje dat je ook aan mama kan tonen. Dan kunnen jullie er even samen over praten. Of bel even naar je psycholoog of praatjuf om erover te praten.



IDEE:

In plaats van je briefje te verfrommelen, kan je er ook een bootje van vouwen. Laat het bootje wegvaren (bijvoorbeeld in het bad of de wasbak)



IDEE:

Door een dagboek bij te houden, kan je later nog eens lezen wat je elke dag hebt gedaan. Je kan er ook in tekenen. Door je gedachten in een dagboek te schrijven, wordt je hoofdje weer wat leeggemaakt

Vecht tegen de slechte gedachten!

Weet je nog over die ridder waar we eerder over spraken? Hoe positieve gedachten je beschermen tegen negatieve? Wel, die ridder kan je helpen door “te vechten” tegen die slechte gedachten.

Hoe doe je dat? Wel, je pikt er 1 negatieve gedachte uit en schrijft ze op een groot blad papier, mooi in het midden. Denk dan even na: klopt het wel wat die gedachte zegt? Of heb ik voorbeeldjes om te tonen dat het niet klopt? Klinkt misschien wat moeilijk, ik help je met een voorbeeld.



Dit is geen fijne gedachte! Logisch ook dat je je niet goed voelt als je dit leest. Je gaat je zorgen maken, wordt bang.

Maar als we even rustig nadenken, ontdekken we al snel dat deze gedachten niet klopt, kijk maar eens.



De kans om
ziek te worden
is klein want
er zijn elke
dag minder
besmettingen



Kinderen
hebben
minder kans
om ziek te
worden



Als ik terug naar
school ga, zal ik
ziek worden



Als we de
maatregelen
volgen op
school, is de
kans klein



De school
laat ons
enkel komen
als het veilig
is

Zie je wel? Die eerste gedachte in het donderwolkje lijkt niet te kloppen hé? Daarom is het belangrijk om te blijven vechten tegen die slechte gedachten, zodat zij niet winnen. De gedachten die we in de zonnetjes schreven, noemen we **'helpende gedachten'**, omdat ze ons helpen beter te denken.

Hier vind je een paar blaadjes met wolkjes en zonnetjes. Zo kan je zelf eens proberen. Je kan deze blaadjes ook ophangen in je kamer. Als je je dan zorgen maakt, kan je eens naar de blaadjes gaan kijken.



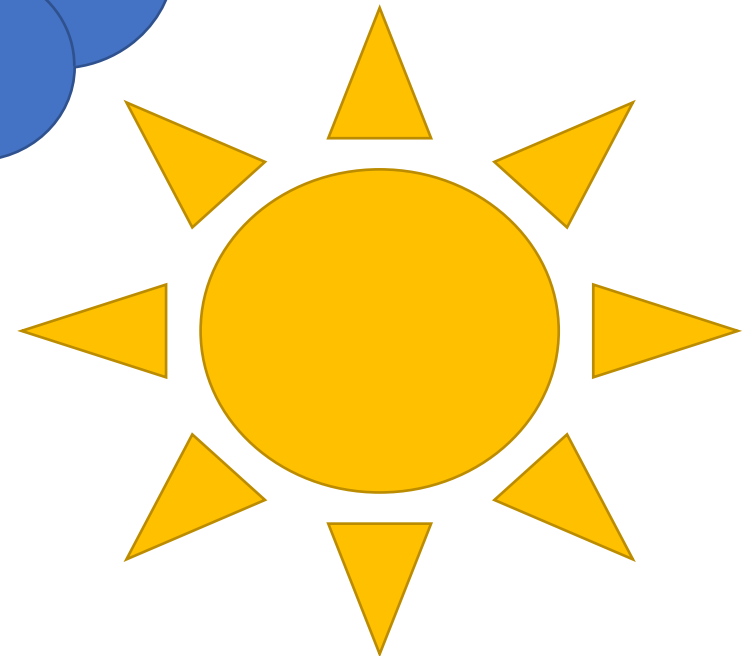
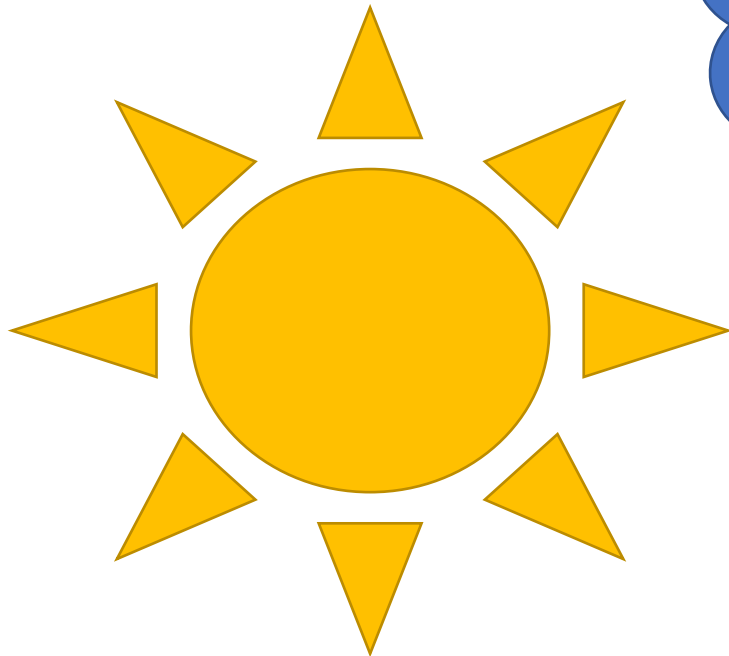
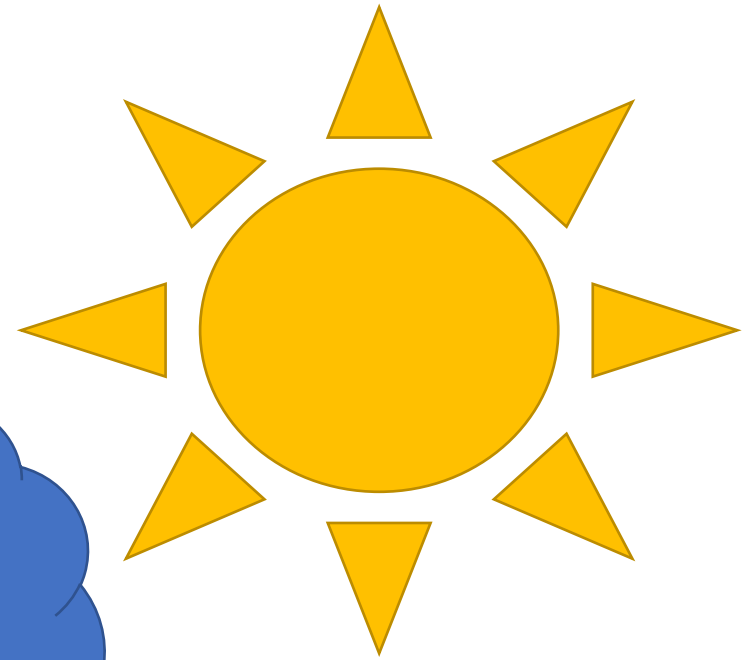
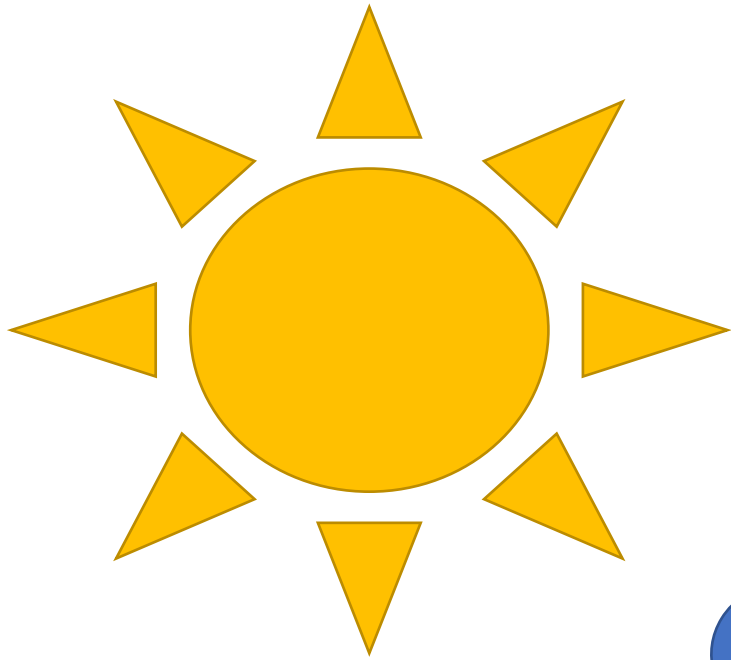
IDEE:

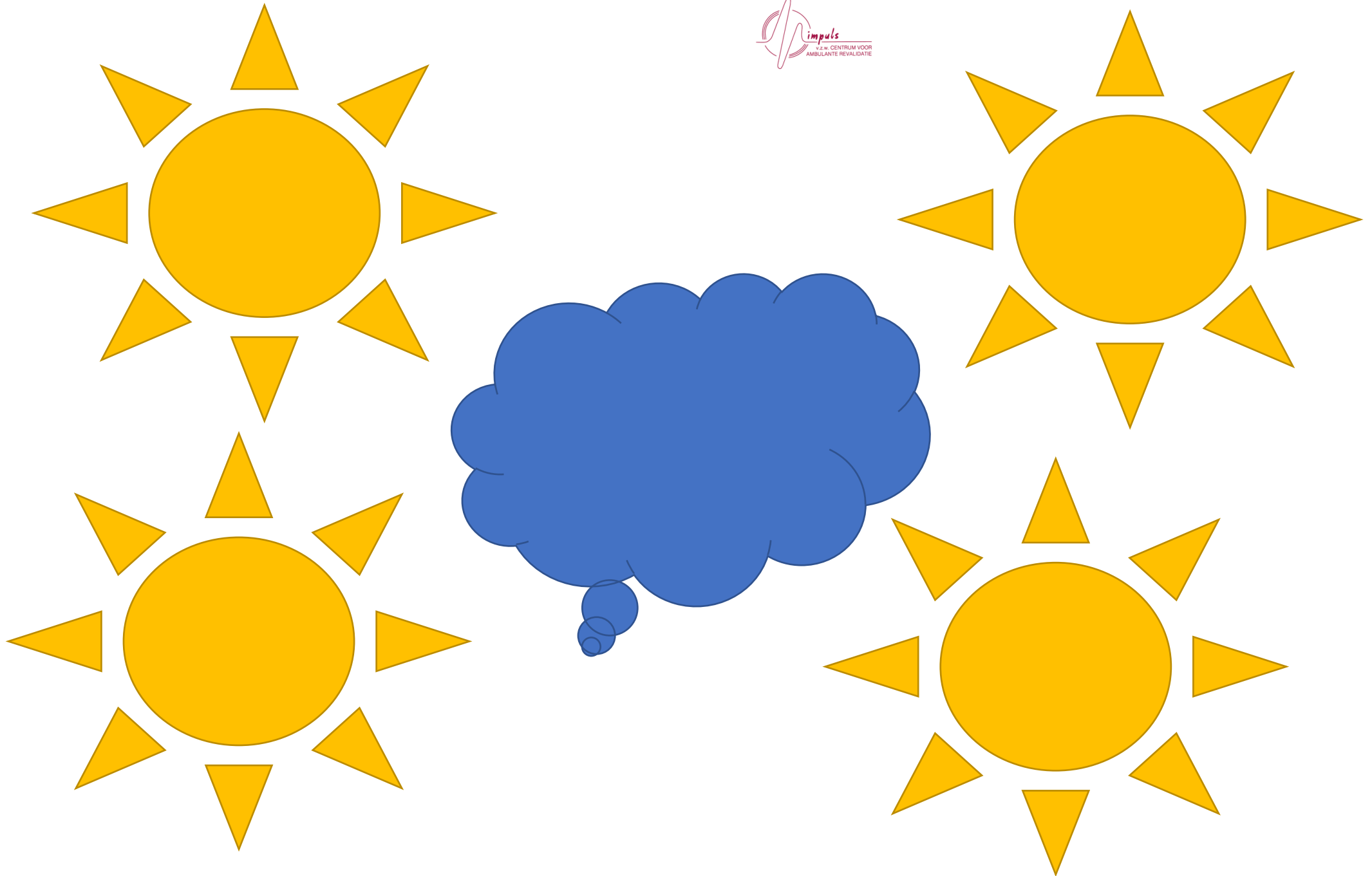
Maak een grote poster met het Corona-vechtertje dat je eerder tekende. Of maak een nieuwe tekening van een ridder of andere superheld die je kan beschermen. Schrijf er alle helpende gedachten op en hang deze boven je bed



IDEE:

Kan je goed zingen? Of rappen? Maak een liedje met je helpende gedachten. Op momenten dat je het moeilijk hebt, kan je dat dit liedje voor jezelf zingen



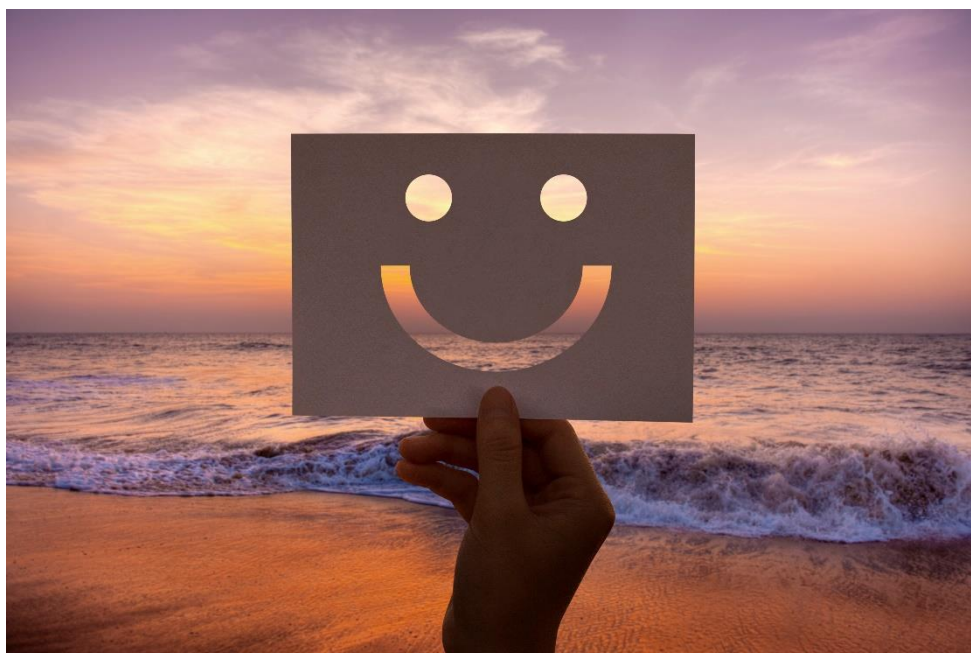


Wat heb ik onthouden?

- Het is oké om bang en verdrietig te zijn
- Focus op zaken die je kan controleren
- Denk aan wat er wel goed gaat
- Gebruik je verbeelding
- Weg met die slechte gedachten! Haal ze uit je hoofd
- Vecht tegen die slechte gedachten!
- En vooral...



Blijven lachen!



Mijn lijf en life in overdrive

Mijn lijf voelt zo raar, is dat normaal?

Als we ons zorgen maken, dan voelen we dat in ons hoofd maar ook in ons lijf. We voelen ons **onrustig**.

Opdracht: Maak een tekening van jezelf en schrijf erbij wat je voelt als je je zorgen maakt, stress hebt. Hier enkele woorden die kunnen helpen:

Warm - hart bonkt snel - snel ademen - veel bewegen - onrustig - zweten - wriemelen met je handen -...



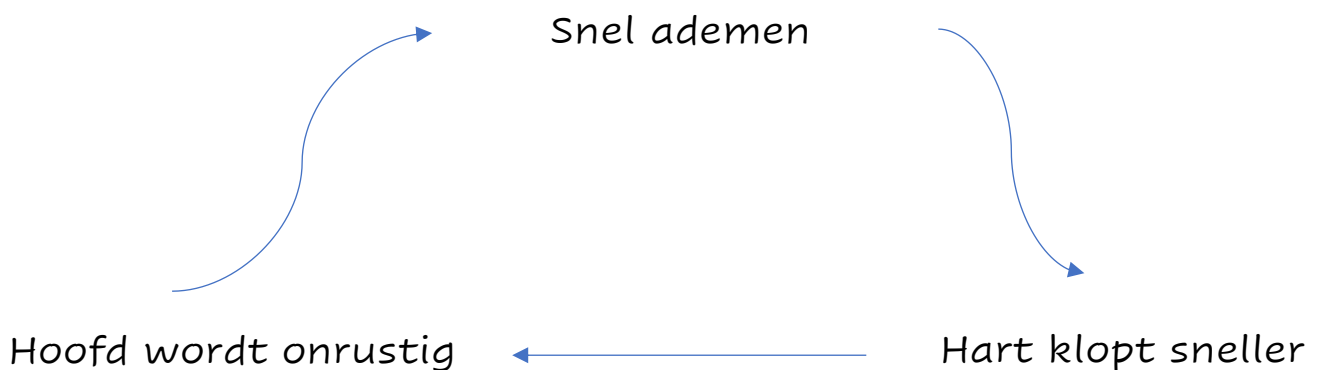
Dat is lastig, zo'n lichaam dat niet tot rust komt. Want als ons lichaam niet rustig kan worden, kan ook ons hoofd niet rustig worden. En als ons hoofd geen rust heeft, zal ons lichaam die rust ook niet vinden. Zo vervelend!



MAAR...in dit boekje hebben we voor elk probleem een oplossing! In het vorige stukje probeerden we al voor wat rust in je hoofd te zorgen. Nu gaan we eens kijken hoe je je lichaam rustig kan maken.

1. Adem diep vanuit je buik

Wij ademen voortdurend en denken daar niet bij na. Als we eens extra aandacht geven aan hoe wij ademen, merk je dat we soms vrij snel ademen. Hierdoor kunnen we niet rustig worden, kijk maar



Zie je, we zitten in een cirkel waar we moeilijk uit geraken. Toch kunnen we hieraan iets veranderen. We gaan leren om diep en rustig vanuit onze buik te ademen. Deze manier van ademen is ook heel handig als je 's avonds niet goed in slaap geraakt.

INADEMEN DOE JE LANGS JE NEUS



UITADEMEN DOE JE LANGS JE MOND. JE
BLAAST ALLES ERUIT



IDEE:

Gebruik het volgende trucje om rustig te ademen. Ga met je wijsvinger van de ene hand rustig langs de vingers van je andere hand. Adem in als je omhoog gaat, adem uit als je naar beneden gaat





IDEE:

Je kan dit goed oefenen als je rustig op je rug ligt, in de zetel of in je bed. Zet een kleine knuffelbeer op je buik. Probeer de beer zo traag en zo hoog mogelijk te duwen met je buik terwijl je rustig inademt. Laat de beer zachtjes weer zakken door zachtjes uit te ademen.

2. Maak je lichaam slap en rustig

Als je onrustig bent of stress hebt, span je vanzelf je spieren op. Hierdoor voelt niet alleen je hoofd maar ook je lichaam gespannen aan. Wij gaan leren om je lichaam te ontspannen. We gaan onze spieren heel erg slap maken, tot ze voelen als gekookte spaghetti's. Kan je je die slierten voorstellen? Ze buigen naar alle kanten en zijn heel erg slap.



IDEE:

Om het verschil tussen gespannen en ontspannen te leren, kan je volgende oefening doen. Maak een vuist en knijp heel hard, alsof je heel hard in een sinaasappel knijpt. Pers die sinaasappel heel goed uit. Voel je dit? Je hand is gespannen.

Laat nu je hand los, de vuist gaat weg. Nu is je hand ontspannen.

Hieronder staat een oefening die je kan helpen om alle spieren in je lichaam 1 voor 1 slap te maken. Als al je spieren ontspannen zijn, voelt het alsof je op een wolkje drijft, zo licht voel je jezelf. Je zou elk moment kunnen gaan vliegen, als een pluimpje in de wind.

Oefening:

- We gaan lekker languit op onze rug liggen ... zorg dat je genoeg ruimte hebt om je heen
- Duw je hoofd heel hard tegen de grond, alsof je je hoofd in de grond wil duwen, en laat weer los ...
- Knijp je gezicht samen en bijt stevig op je tanden ... en laat weer los ...
- Trek je schouders heel hoog op ... en laat weer los ...
- Knijp heel hard in je handen ... en laat weer los ...
- Duw je benen heel hard tegen de grond ... en laat weer los ...
- Duw je tenen zover als je kunt van je weg ... en laat weer los ...
- Doe nu alles tegelijk, hou je adem in en span je helemaal op ... en "Poeehhh!!" laat alles los ...



Help! Ik kan niet slapen

Als je hoofd geen rust vindt, kan je lichaam ook niet rustig genoeg worden om in slaap te raken. Slapen is nochtans heel erg belangrijk. Het maakt ons rustig en geeft ons weer nieuwe energie om de volgende dag door te komen. Als je moe bent, maak je je ook sneller zorgen, ben je meer prikkelbaar.

De tips om rustig te ademen van diep in je buik en je spieren te ontspannen, kan je zeker proberen in je bed als je niet kan slapen. Sluit je ogen, leg je hand op je buik. Voel en probeer alleen maar aan deze dingen te denken:

- Hoe je buik zachtjes op en neer beweegt onder je hand
- Hoe de lucht binnen komt naar je neus
- Hoe de lucht weer zachtjes naar buiten zweeft over je lippen
- Hoor je je ritmische ademhaling die altijd op hetzelfde tempo gaat
- Hoe je lichaam helemaal ontspannen op je matras ligt
- Hoe warm en knus de dekens op je lichaam voelen

Probeer alleen maar aan deze dingen te denken!



designed by freepik.com



IDEE

Heb je last van nachtmerries? Probeer er eens een LACH-merrie van te maken. Maak een grappige versie van je nachtmerrie. Zo wordt ze minder eng. Bijvoorbeeld: droom je over een vampier met scherpe tanden? Doe alsof zijn tanden snoepjes zijn, dan kan hij niet meer bijten.

Je kan er ook een tekening van maken.





IDEE:

Je kan het ademen oefenen en er een leuke knutselactiviteit van maken. Op die manier kan je gevoelensmonstertjes maken.

Blaasmonsterjes maken

Wat heb je nodig?

- Een stevig blad papier
- Waterverf en een penseel
- Een rietje

Hoe ga je te werk?

- Doe voldoende verf op je borstel. De verf moet lopend genoeg zijn dus doe er voldoende water bij. Oefen hier eerst even mee op een kladblaadje. Maak met je borstel een plasje op het blad maar wrijf de verf niet open
- Neem een rietje
- Haal heel diep adem
- Blaas zachtjes uit langs het rietje, in de verf
- Zo kan je figuurtjes maken
- Maak oogjes en je monstertje is af!



Wat heb ik onthouden?

- Om een rustig hoofd te hebben, moet je een rustig lichaam hebben
- Adem diep vanuit je buik
- Maak je spieren slap en rustig
- Doe deze dingen ook als je moeilijk kan slapen
- Maak van je nachtmerrie een lachmerrie



Vriendschap in tijden van Corona

Je hebt je vrienden bijna twee maanden niet kunnen zien. Misschien hielden jullie wel contact via mail, bellen, Whatsapp, Skype,...? Je leefde al die tijd in je veilige bubbel van je gezin, met weinig mensen. Gelukkig komt daar stilaan wat verandering in. Mag je opnieuw naar school? Joepie! Dan kan je je vrienden terugzien. Oeps, spijtig genoeg dus ook de kinderen die je niet zo leuk vond voor de lockdown!

En in zo'n groep moet je met veel meer mensen rekening houden dan thuis. Zij kennen je vaak ook niet zo goed als je ouders, broers en zussen. Misschien was het voor de Coronacrisis ook al niet zo makkelijk om goed te kunnen samen spelen en werken. Misschien was dat wel iets waaraan je werkte met je therapeute in het centrum?

Je keert wel terug naar je vertrouwde school en klas maar toch ziet het er allemaal wat anders uit dan 2 maanden geleden. Misschien heb je wel een vriendje die in een ander leerjaar zit en gaat die niet op dezelfde dagen naar school. Die moet je dan missen tijdens de speeltijd.

Vrienden maken en blijven, samen werken, samen spelen,... Het zijn vaardigheden die we alleen maar kunnen oefenen als we in contact zijn met andere kinderen. Thuis heb je minder kans gehad om deze te oefenen.

Het zou dus goed kunnen dat dit in het begin weer wat stroef loopt en dat je je ergert aan andere kinderen, dat is normaal.

- Neem je tijd om weer te wennen aan deze “nieuwe” sociale omgeving
- Wees niet te streng voor jezelf: het moet niet allemaal weer helemaal gaan zoals voorheen
- Wees niet te streng voor anderen. Ook zij moeten weer wennen aan deze nieuwe situatie. Misschien konden zij thuis wel altijd als eerste kiezen wie er begon in een spel. Ook zij moeten weer even herinnerd worden dat het op school er anders aan toe gaat
- Laat je horen! Vind je dat iemand te dicht komt, voel je je niet veilig: zeg dat dan. Het is voor iedereen zoeken naar zijn of haar plekje, om te leren omgaan met deze afstand
- Maar vooral ... geniet ervan dat jullie weer samen kunnen spelen!

Spelletjes van op afstand

Samen spelen met je vriendjes én 1,5 meter afstand houden is niet altijd gemakkelijk. Deze spelletjes kan je wél spelen zonder dat je te dicht bij elkaar komt

- Pictionary
- Springtouwen/elastiek
- Hinkelspel
- Taalspelletjes
- 1-2-3 piano
- Verstoppertje



Ook op deze website kan je nog leuke ideeën vinden: <https://maisonslash.be/storyteller/spelletjes-spelen-op-de-speelplaats-hoe-gaan-die-kids-dat-doen-check-hier-7-spelletjes-waar-je-perfect-afstand-mee-kan-houden>

Heb je zelf nog leuke ideeën? Laat het ons zeker weten! Dan kunnen we ze ook met andere kinderen delen.

En nu?

In het begin van dit boekje schreven we een aantal vragen op, en misschien had jij er zelf ook wel een paar. Zoals we al zeiden, hebben wij geen 'juist' antwoord op deze vragen. We hopen wel dat jullie wat rust in jullie hoofd kunnen vinden nu dat jullie dit boekje gelezen hebben.

Maak je je nog steeds zorgen? Praat erover, toon je gevoelens! Het is niet erg!

Probeer om nog niet té veel plannen in je hoofd te maken over wat je allemaal gaat doen, of je misschien toch op vakantie gaat, of je volgende week al een feestje kan organiseren,.... We moeten allemaal samen afwachten wat de bazen van ons land hierover beslissen. Het heeft geen zin om ons hierover al druk te maken.



...en tot
binnenkort!

Bronnen

- <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/19/maak-bij-bubbly-doo-een-gratis-poster-met-je-kind-als-grote-held/>
- <https://www.adventure-in-a-box.com/friendly-monster-watercolour-blow-art-with-straws/>
- <https://www.amant.be/>
- <https://swimmiey.wordpress.com/2016/06/01/inside-out-ik-ben-moebangverdrietigboosjaloersblij/>
De afbeeldingen zijn afkomstig uit de film Inside Out, een productie van Pixar Animation Studios.
- [Freepik.com](https://www.freepik.com)
- [Pexels.com](https://www.pexels.com)
- [Microsoft Word](#)