CORONA DOE-BOEK

Talenti a Casa

Hallo kinderen van Talenti a Casa en alle andere kinderen die dit lezen,

Hier voor je ligt jouw eigen corona-doe-boek. Een corona-doe-boek, wat is dat nu weer? Tijdens de corona crisis zit je veel thuis en maak je je wellicht wat meer zorgen dan normaal over je gezin, opa en oma, school, vriendjes en misschien nog wel over andere dingen. Je gedachten kunnen dan zomaar ineens alle kanten op gaan. Omdat wij het belangrijk vinden dat je op een goede manier met deze zorgen om kunt gaan, heeft Talenti a Casa een werkboek ontwikkeld met daarin handvatten, tips en denk/doe-opdrachten. Dit werkboek is vooral bedoeld voor kinderen op de basisschool. Je kan zelf in het boek werken, maar het is nog fijner als je het boekje samen met iemand leest. Veel plezier met het lezen van je eigen corona-doe-boek.

Liefs,
Alle collega's van Talenti a Casa &
twee creatieve studenten!

Colofon
www.talentiacasa.nl
Tekst: Fleur Naus en Estelle Stappen
Illustraties: Manon Jeuken
Design: Piene Luijpers
©2020 Talenti a Casa

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Talenti a Casa

Corona, wat is dat nu precies?

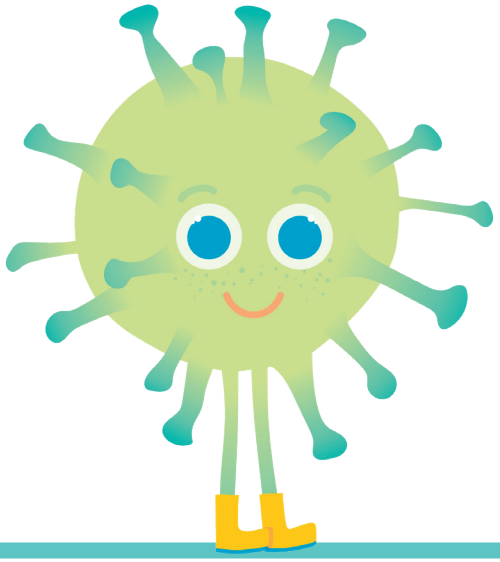
Sommige mensen noemen het ook COVID-19. Je zal een van deze woorden, of allebei, vast wel eens gehoord hebben toch?

Waar of van wie hoor je dat wel eens?

Wat weet jij hier al over?

Er wordt heel veel verteld over het coronavirus. Belangrijke dingen, maar ook minder belangrijke dingen. De belangrijke dingen gaan we samen bespreken.

Je hoort nu zoveel over het coronavirus omdat het een nieuw virus is. Een virus is iets waar je ziek van kan worden. De griep is ook een virus.



Heb jij wel eens de griep gehad?
Of iemand die je kent? Wat had je toen?
(Moest je bijvoorbeeld hoesten?)

Als je het coronavirus hebt, kan je de volgende klachten hebben:

- Koorts, als je koorts hebt is je lichaam warmer dan 38 graden. Met een thermometer kun je dat meten.
- Luchtwegklachten zoals hoesten, verkoudheid, niezen of kortademigheid.

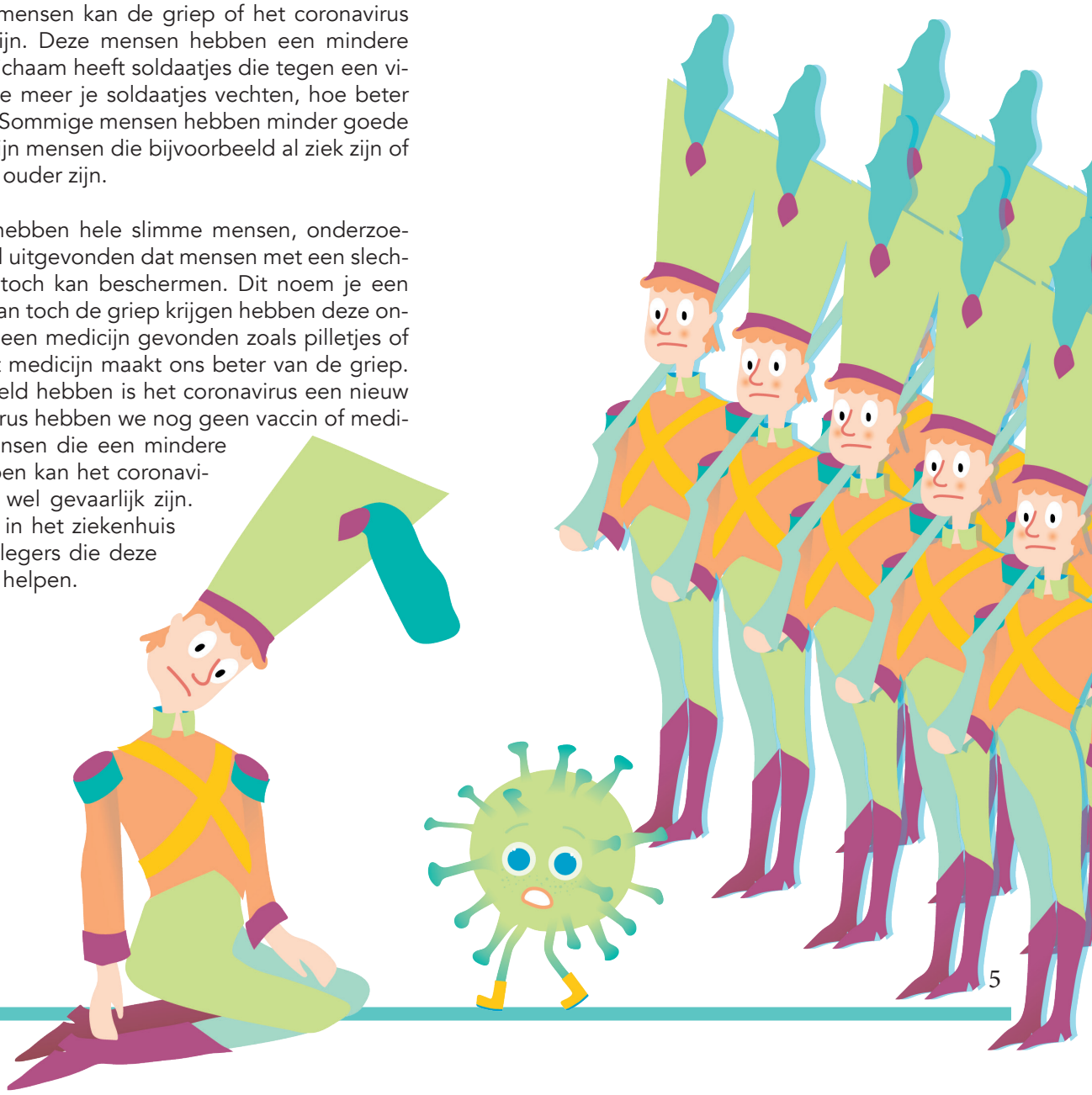
Belangrijk: Als kinderen het coronavirus hebben worden ze vaak niet, of maar een beetje ziek.

Toch praten heel veel mensen over dit virus, hoe kan dat? Voor sommige mensen kan de griep of het coronavirus wel gevaarlijk zijn. Deze mensen hebben een mindere weerstand. Elk lichaam heeft soldaatjes die tegen een virus vechten. Hoe meer je soldaatjes vechten, hoe beter je weerstand is. Sommige mensen hebben minder goede soldaatjes. Dit zijn mensen die bijvoorbeeld al ziek zijn of mensen die wat ouder zijn.

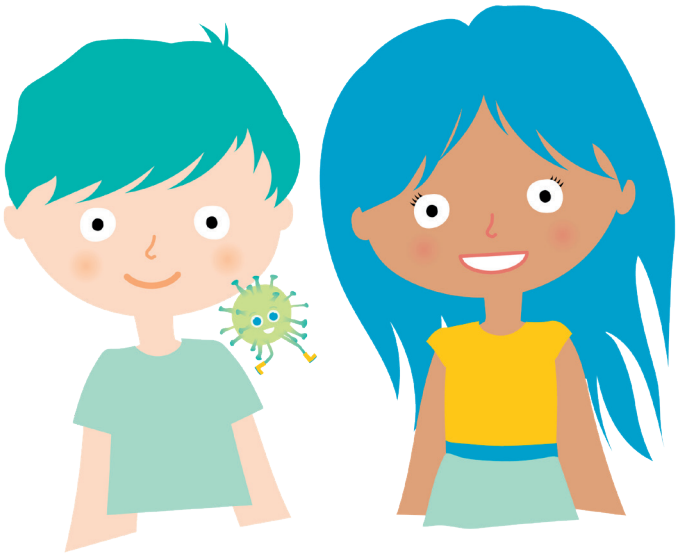
Voor de griep hebben hele slimme mensen, onderzoekers, een middel uitgevonden dat mensen met een slechtere weerstand toch kan beschermen. Dit noem je een vaccin. Als we dan toch de griep krijgen hebben deze onderzoekers ook een medicijn gevonden zoals pilletjes of een drankje. Dit medicijn maakt ons beter van de griep. Zoals we al verteld hebben is het coronavirus een nieuw virus. Voor dit virus hebben we nog geen vaccin of medicijnen. Voor mensen die een mindere weerstand hebben kan het coronavirus dus nu nog wel gevaarlijk zijn. Gelukkig zijn er in het ziekenhuis dokters en verplegers die deze mensen kunnen helpen.

Wist je dat wij de dokters en verplegers een handje kunnen helpen? Het coronavirus wordt verspreid door mensen.Er zijn mensen die heel veel weten over virussen. Deze mensen werken bij het RIVM. Het RIVM heeft regeltjes bedacht die ervoor zorgen dat het coronavirus minder snel verspreid wordt. Als het coronavirus minder snel verspreidt, krijgen de dokters en verplegers meer tijd om de mensen die wel ziek zijn goed te helpen.

Weet jij een paar regeltjes van het RIVM? Misschien kan iemand thuis je helpen?



Gelukkig kunnen wij namelijk allemaal meehelpen om het coronavirus minder snel te verspreiden. Dit kunnen we doen door de regeltjes van het RIVM te volgen.



We kunnen de volgende dingen doen:

- Onze handen extra vaak wassen met water en zeep.
- Hoesten en niezen in onze elleboog.
- Papieren zakdoekjes gebruiken, die we na het snuiven weer weggooien.
- Elkaars handen niet aanraken.
- Zoveel mogelijk thuisblijven.
- We kunnen als we toch naar buiten moeten 1,5 meter afstand van elkaar nemen.
- Thuisblijven als we koorts hebben of moeten hoesten.

RIVM https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19

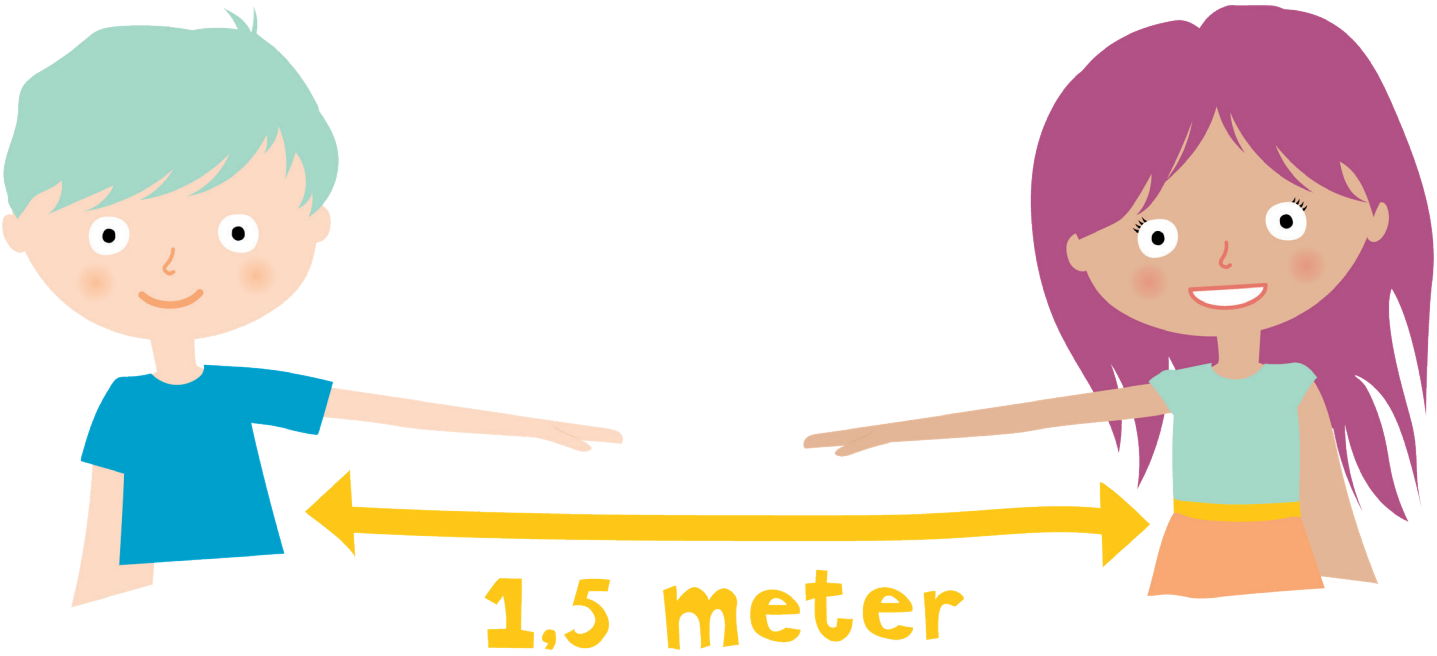
Waarom mag ik dan opa en oma niet zien?
Opa en oma zijn al iets ouder. Hun soldaatjes kunnen daarom wat minder goed vechten dan die van jou. Daarom kan jij even niet meer naar je opa, oma of iemand anders.

We gaan even een korte opdracht doen:
Jij mag kiezen wat het meeste klopt:

- ☐ Als ik iets nieuws krijg om mee te spelen, praat ik hier graag over.
- ☐ Als ik iets al heel lang in mijn speelgoedkist heb liggen, praat ik hier graag over.

Over een nieuw virus praten mensen veel.
Over een bekend/oud virus praten mensen minder vaak.

Het coronavirus is dus een nieuwe soort griep.

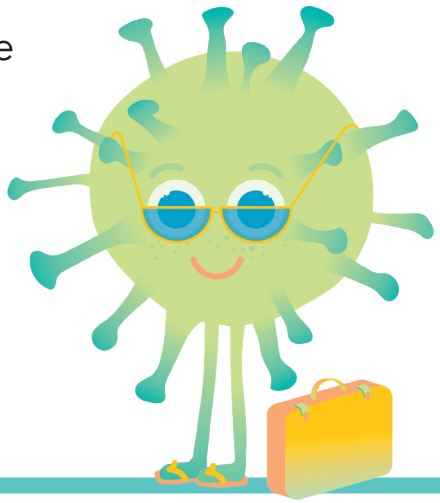


Woordzoeker:

Je weet nu al heel veel over het nieuwe coronavirus. Het boek heet niet voor niets een corona-doe-boek. Wij hebben een leuke doe-opdracht: in deze woordzoeker kan je verschillende woorden vinden die te maken hebben met het coronavirus.

S	S	O	L	D	A	A	T	J	E	T
H	R	P	K	R	W	X	D	S	Q	Y
X	E	Z	E	O	C	Q	A	A	R	V
X	G	I	Z	E	E	P	Y	F	W	Q
E	E	E	V	I	R	U	S	S	A	Y
V	L	K	M	A	W	M	K	T	S	J
U	S	I	Q	T	L	T	C	A	S	S
S	N	V	A	C	C	I	N	N	E	I
R	I	D	T	H	U	I	S	D	N	G
S	E	R	D	L	G	E	Z	O	N	D
K	S	C	O	R	O	N	A	J	C	G

- Afstand
- Nies
- Thuis
- Wassen
- Corona
- Regels
- Vaccin
- Zeep
- Gezond
- Soldaatje
- Virus
- Ziek



Hoe voel je je?

We gaan een mandala maken. Je mag deze inkleuren met alle kleuren die je hebt. Bij elk gevoel dat je hebt, mag je een kleur bedenken. Je ziet allemaal smileys met een gevoel erbij. Jij mag deze smileys een kleur geven die je erbij vindt passen.

TEVREDEN

KALM

VROLIJK

EERLIJK

BLIJ

TROTS

STERK

HOOPVOL

GELUKKIG

MOEDIG

ZENUWACHTIG

GESCHROKKEN

BESCHAAMD

MACHTELOOS

OPGELUCHT

BANG

BOOS

ONGERUST

VERDRIETIG

SOMBER

TELEURGESTELD

GESTREST

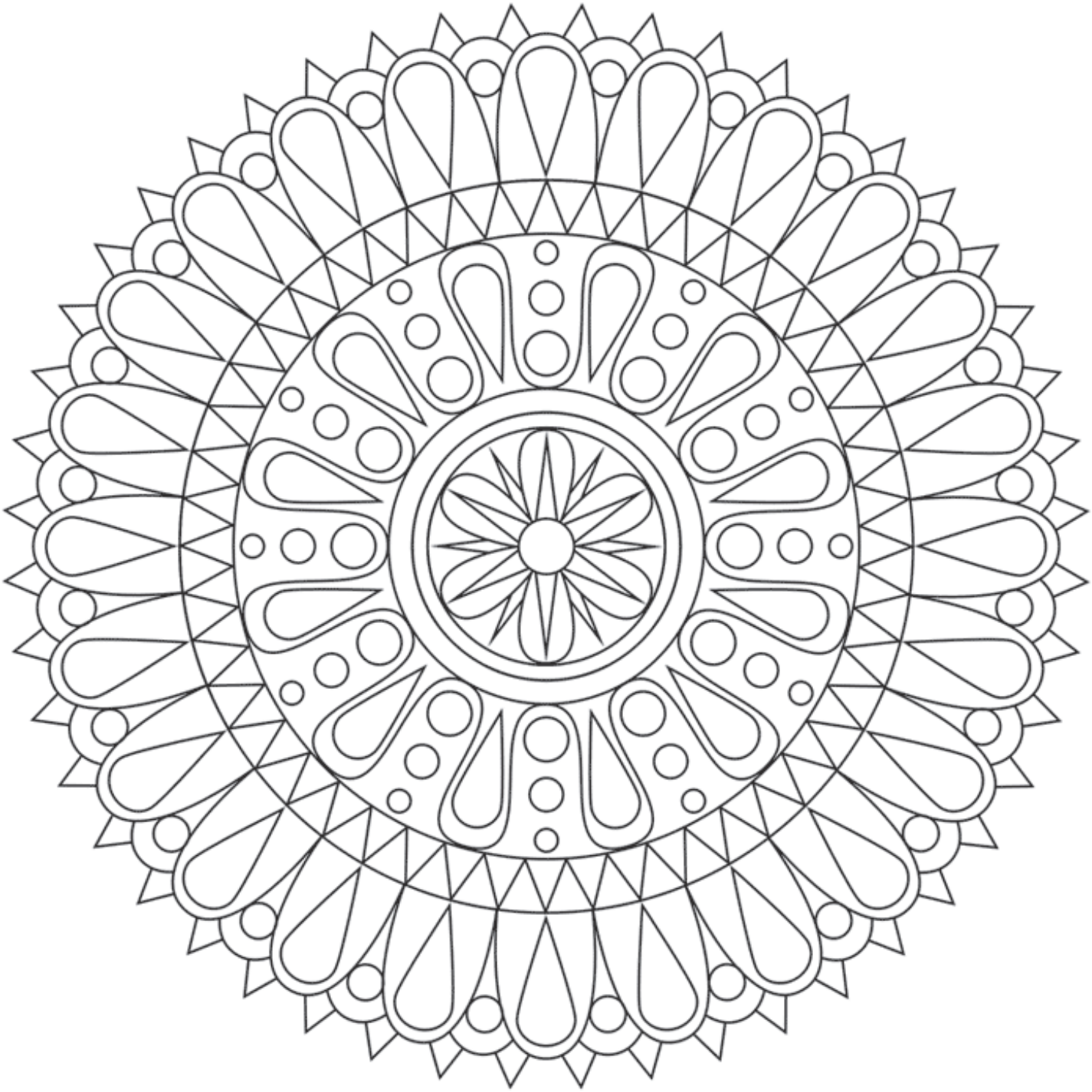
ONGELUKKIG

ONZEKER

ANGSTIG

Mandala

Als je dit gedaan hebt mag je de mandala inkleuren. Probeer de kleuren te gebruiken die bij je gevoel op dit moment passen. Zo vertelt jouw eigen creatie hoe jij je vandaag voelt.



Zorgen, wat zijn dat en wat kan ik eraan doen?

Je hebt al veel gelezen over het coronavirus. We weten nog niet wanneer het virus weg gaat. Sommige kinderen vinden dit spannend en misschien zijn ze soms ook een beetje bang. Andere kinderen maken zich niet zoveel zorgen. In je mandala kun je zien hoe jij je voelt. Dit is voor iedereen anders.

Wist je dat angst, bang zijn, gezond is en je beschermt?

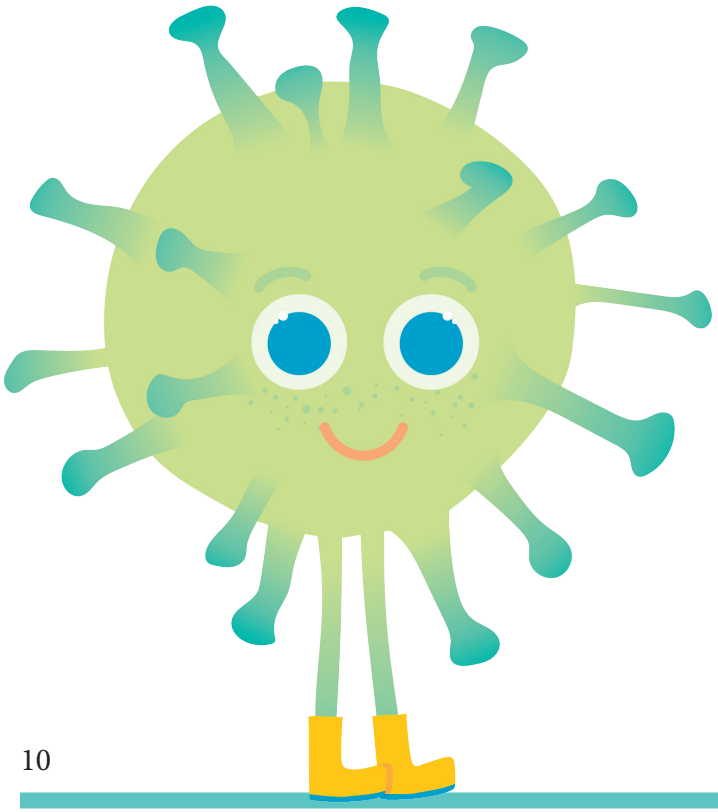
Doordat we bang zijn weten we wanneer er gevaar is. Je gaat bijvoorbeeld niet knuffelen met een wilde tijger. Je bent bang als je een loslopende wilde tijger ziet. Daarom verstop je je of ren je weg. Dit noem je gezonde angst! Angst zorgt ervoor dat je goed oplet en reageert. Een voorbeeld van een andere gezonde angst is de angst die je opa en oma hebben voor corona. Door deze angst blijven ze zoveel mogelijk thuis en houden ze zich aan de regeltjes.

Kun jij nog een voorbeeld bedenken wanneer angst mensen beschermt.

Soms hebben we ook wel eens last van overdreven angst. Je bent bang wanneer er eigenlijk geen gevaar is. Bijvoorbeeld bang zijn dat mensen je stom vinden, terwijl je heel leuk bent. Of bang zijn voor een spin op de tv, terwijl deze spin niet gevaarlijk voor je is. Sommige mensen zijn bang om dood te gaan aan het coronavirus, terwijl ze hele sterke soldaatjes hebben en zich aan alle regels houden.

Heb jij misschien ook een overdreven angst?

Door angstige gedachten in je hoofd word je steeds opnieuw bang. Deze gedachten zijn negatief en helpen je niet. Daarom noemen we ze ook wel: niet helpende gedachten. We gaan dit onderzoeken met een voorbeeld:



We nemen twee gebeurtenissen als voorbeeld:

1: Je ligt in bed en hoort een hele harde knal.

Je denkt: oh nee, dat is een inbreker.

Hoe zou jij je dan voelen?

Wat zou jij gaan doen?

Of je denkt: dat is de hond die iets omstoot.

Hoe zou jij je dan voelen?

Wat zou jij gaan doen?

2: Het coronavirus heerst.

Je denkt: oh nee, ik ga super ziek worden.

Hoe zou jij je dan voelen?

Wat zou jij gaan doen?

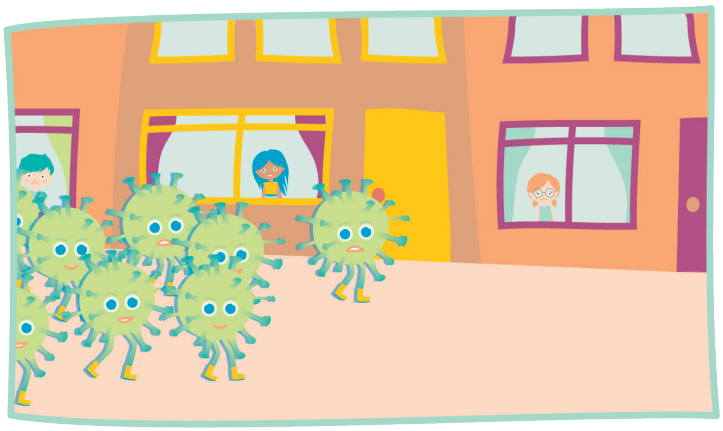
Of je denkt: het komt goed, ik hou mij aan alle regeltjes en er zijn hele slimme mensen die dit gaan oplossen.

Hoe zou jij je dan voelen?

Wat zou jij gaan doen?

Stripverhaal

Bij dezelfde gebeurtenis (je hoort een hele harde knal en het coronavirus heerst) kun je je heel anders voelen en gedragen. Dit komt door hoe jij over deze gebeurtenis denkt. Of je bange gedachten hebt of juist niet. Het is dus goed om een positieve gedachte te hebben over een situatie. We gaan dit positieve gevoel versterken door een stripverhaal te maken.



Maak dit stripverhaal af en gebruik je fantasie. Hoe gaan wij het coronavirus verslaan? Komt er een drankje, een super vaccinatie, een held met superkrachten? Alles kan. Maak er iets positiefs van. Dat helpt om je goed te blijven voelen.

Soms maak je je zorgen over iets. Zorgen heeft iedereen. Misschien heb je door deze coronacrisis nog wel meer zorgen. We hebben twee soorten zorgen: Zorgen waar je controle over hebt. Deze zorgen kun je zelf veranderen. Voorbeelden van acties om je zorgen te verminderen zijn:

- de regels van het RIVM volgen.
- zoveel mogelijk thuis blijven.
- goed voor jezelf zorgen.
- ook aan leuke dingen denken.

Weet jij zelf ook nog zorgen waar je controle over hebt. Dit zijn dus zorgen waar je een actie bij kunt bedenken om ze te verminderen:

Je hebt ook zorgen waar je geen controle over hebt. Deze zorgen hebben geen zin. Je kunt er namelijk niets aan doen.

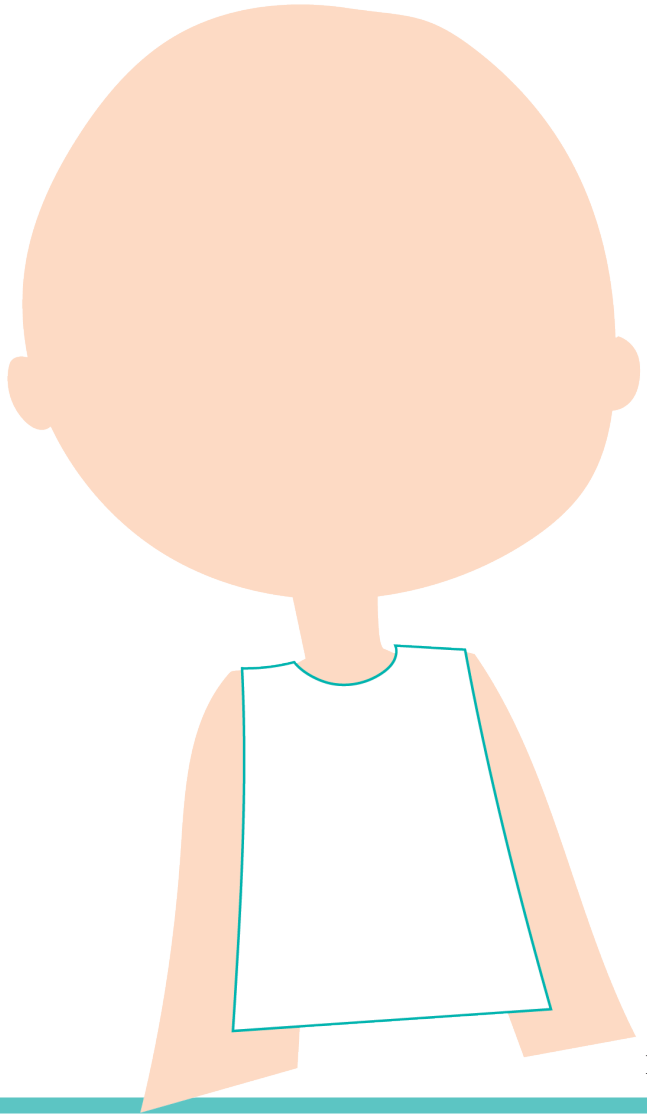
- of andere mensen luisteren naar de regeltjes van het RIVM.
- wie er ziek wordt.
- of het wc-papier op is in de winkels.
- dat je niet naar school kunt.

Deze zorgen kunnen steeds opnieuw opduiken. Dit kan best frustrerend zijn toch? Dit komt omdat deze zorgen worden wakker gehouden door je pieker poppetje. Pieker poppetjes blijven zorgen herhalen waar je geen controle over hebt.Het heeft dus geen zin om erover te piekeren of om te luisteren naar je pieker poppetje. Daarom gaan wij jou leren hoe jij tegen je pieker poppetje kunt praten, zodat de zorgen waarover je geen controle hebt verdwijnen.

Weet jij zelf misschien nog zorgen die wakker gehouden worden door je pieker poppetje?

Hoe zou jouw pieker poppetje eruitzien? Is het een gemene heks die op je schouders zit en zorgen in je oor fluistert? Of ziet je pieker poppetje er meer uit als een monsterachtig mannetje dat steeds weer op je hoofd springt en zorgen op je laat vallen?

Jij mag nu tekenen hoe je denkt dat jouw pieker poppetje eruit ziet!

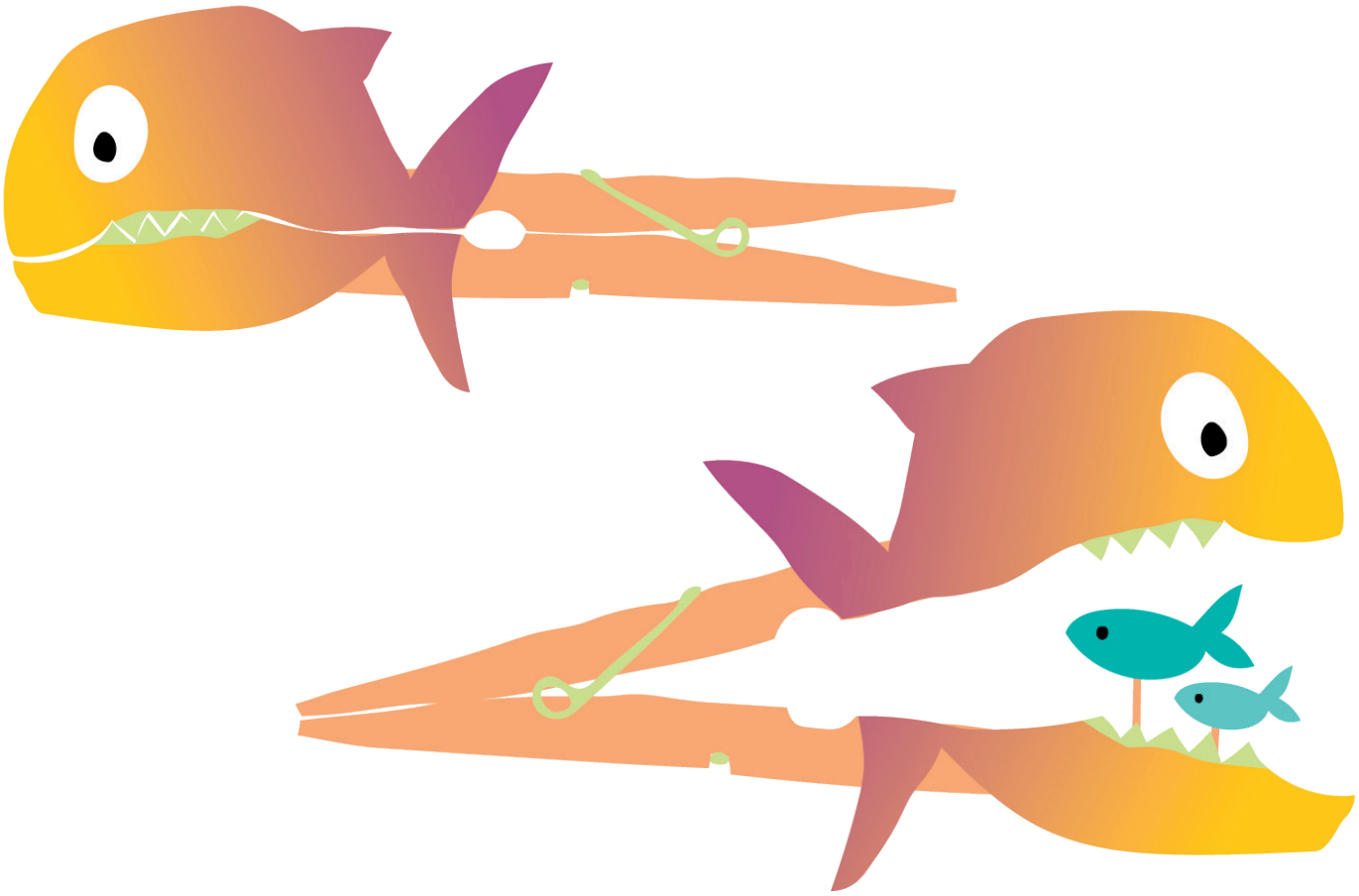


Het kan zijn dat je pieker poppetje nu sterker is dan jij bent. Gelukkig kan jij ook sterker worden! Je kan leren praten tegen je zorgen. Je kunt het pieker poppetje van je schouders jagen en misschien zelfs laten verdwijnen.
Er is iets belangrijks wat jij moet weten: pieker poppetjes overdrijven en vinden het leuk om jou voor de gek te houden. Je kunt je pieker poppetje niet vertrouwen.

Wat vind jij van je pieker poppetje?

Zeg je pieker poppetje dat hij overdrijft! Je mag het hardop zeggen of in je hoofd, als je het maar vastberaden zegt. Praten tegen je pieker poppetje is goed. Het maakt jou sterker en je pieker poppetje minder sterk. Als je pieker poppetje weer op jouw schouder zit ga je reageren op hem. Als je hem hebt weggejaagd ga je de zorgen waar je geen controle over hebt opschrijven en weggooien in de prullenbak. Ga daarna iets anders doen.

Een doe-tip is: een wasknijper knutselen van een sterk dier, sterker dan je pieker poppetje.



Groeien en bloeien

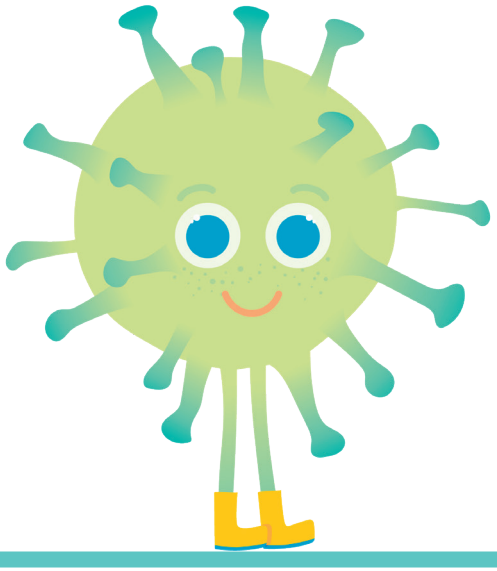
Je hebt geleerd dat je zorgen kunnen verdwijnen en dat je gedachten je gevoel en gedrag beïnvloeden. Als je je een dag niet zo goed voelt, helpt het om na te denken over positieve dingen. Dit noem je ook wel helpende gedachten. Dit zijn gedachten waar je iets aan hebt: ze laten je namelijk beter voelen. Door aan positieve dingen te denken dwing je je hersenen om meer aandacht te geven aan dingen die goed gaan of dingen die jij goed kan.

Wist jij dat je je eigen hersenen kan trainen om zich meer te richten op positieve dingen? Hoe vaker je traint, hoe sneller het werkt. Je gaat dan steeds positiever denken. Met de eerste doe-opdracht starten we deze training.

A: We gaan een groei-potje maken. Soms is het even moeilijk om te bedenken, maar geloof ons: elke dag gaat er wel iets goed! Je gaat een potje maken waarin jij elke dag ten minste één briefje gooit waar iets positiefs op staat. Iets dat je goed gedaan hebt. Iets wat deze dag leuk was. Iets waar je blij om bent. Een vrolijke tekening. Een leuk plaatje uit een tijdschrift. Je kan ook eens thuis vragen of ze een lief briefje willen schrijven voor je. Je kistje wordt een groei-kistje genoemd omdat je groeit. Als je je even niet zo fijn voelt: pak je kistje en lees even hoe leuk je bent! Doe-tip: als je tijd over hebt zou je dit potje (denk aan een glazen pot waar groente in zat) leuk kunnen versieren!

B: Als tweede doe-opdracht ga je in het groei-potje ook positieve eigenschappen van jezelf stoppen. Voorbeelden van positieve eigenschappen zijn: vrolijk, slim, mooi, sportief, aardig, creatief, behulpzaam, grappig, snel, gezellig, eerlijk, avontuurlijk, moedig, handig, doorzetter, stoer en sterk. Je kan ook thuis vragen of ze nog positieve eigenschappen van jou weten. Doe-tip: haal een van de positieve boodschappen uit het potje en hang het ergens op in huis waar je het vaak ziet!

C: De derde doe-opdracht heeft te maken met herinneringen. Wist jij dat positieve herinneringen zo sterk kunnen zijn dat ze dwars door de negatieve gedachten heen gaan? Positieve herinneringen helpen namelijk je hersenen te laten bloeien en dus positiever te laten denken. Je gaat daarom op zoek naar een positieve herinnering. Dit is een herinnering waar je je goed door voelt als je eraan denkt. Soms is het best lastig om zo'n herinnering op te halen. Het kan helpen om foto's terug te kijken, aan vakanties te denken, aan gebeurtenissen op school of bijvoorbeeld een verjaardagsfeestje.



Je gaat nu jouw positieve herinnering uitwerken:

Wanneer was de positieve herinnering?

Wie was erbij?

Wat gebeurde er (omschrijf de herinnering zodat andere mensen precies weten hoe het was):

Wat deed jij?

Wat dacht je?

Hoe voelde je je?

Hoe liep de herinnering af?

Sluit nu je ogen en probeer de herinnering af te spelen als een film. Doe-tip: je zou een tekening kunnen maken van je positieve herinnering. Hang de tekening op een plek waar je hem vaak ziet. Zo herinner je jezelf eraan om positief te denken. Een voorbeeld van een positieve herinnering is: je bent op vakantie met je familie, het is heerlijk weer en je vond deze vakantie geweldig, jij durfde het om zelf een ijsje te vragen in een andere taal. Wat goed van jou, jij bent dapper.

D: Met de vierde doe-opdracht gaan we op zoek naar muziek. Jij mag een liedje uitkiezen waar je vrolijk van wordt. Kies een liedje wat goed past bij je positieve herinnering. Bij het voorbeeld past een zomerliedje. Bedenk bij dit liedje ook een houding die je goed laat voelen. Bijvoorbeeld je duim omhoog: je bent goed bezig. Probeer elke dag het liedje op te zetten, je houding aan te nemen en te denken aan deze positieve herinnering. Zo train je je hersenen elke dag weer. We hadden uitgelegd dat wanneer je veel traint, je hersenen ook steeds positiever leren denken.

EHBO-pakket

Je hebt al heel veel opdrachten uitgevoerd. Hopelijk voel je je goed. Ondanks dat jij al heel hard geoefend hebt met je pieker poppetje verslaan en groeien en bloeien kan het zijn dat je soms nog een vervelende dag hebt. Daarom gaan we samen een Eerste Hulp Bij Ongelukkig pakket maken. Het EHBO-pakket is gevuld met allemaal doe-tips. Je kunt dit pakket erbij pakken wanneer je je niet zo goed voelt. Als je je niet goed voelt kun je dit merken aan je lichaam. Je maag gaat bijvoorbeeld pijn doen of je hart klopt sneller. Dit is niet gevaarlijk, maar het is wel een naar gevoel.

Tip 1:
Om je weer beter te voelen kan het helpen om wat extra energie te verbranden. Die energie kan er namelijk voor zorgen dat je je naar voelt. Dit kun je doen door iets actiefs en leuks te gaan doen, zoals touwtjespringen. Misschien heb je er eerst niet zoveel zin in, maar je zult zien dat bewegen helpt om je beter te voelen. Bewegen kan wat lastiger zijn nu je veel thuis bent, maar ik weet zeker dat jij wat dingen kunt verzinnen.

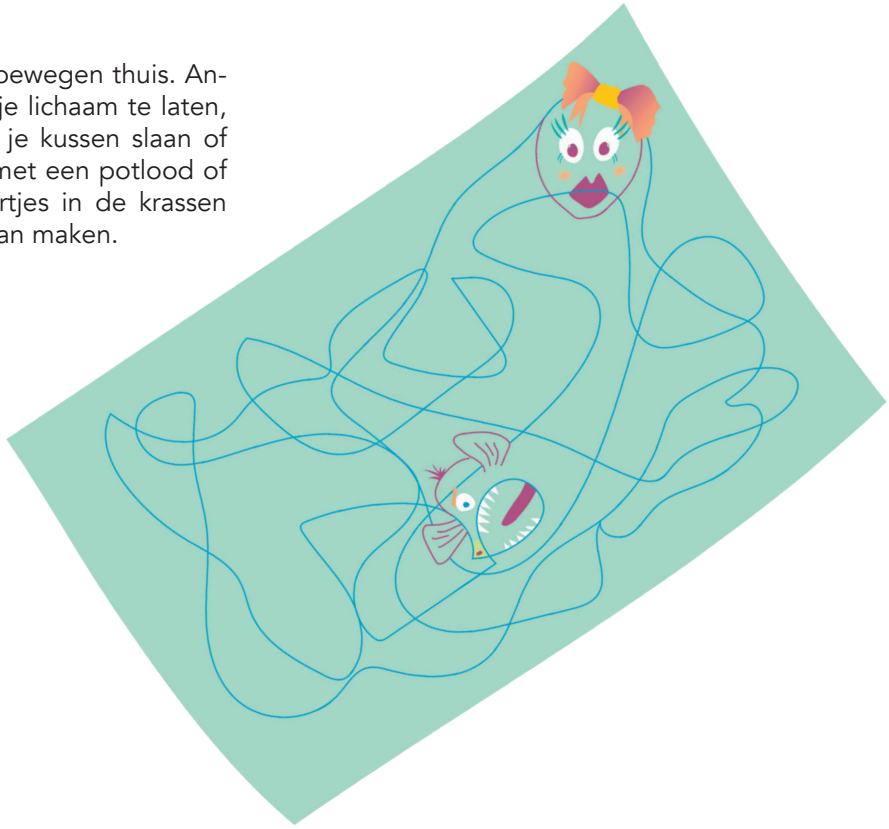
Welke actieve spelletjes kun jij bedenken?

Soms is er geen ruimte of tijd om te bewegen thuis. Andere ideeën om de extra energie uit je lichaam te laten, zijn: knijpen in een stressballetje, op je kussen slaan of heel hard krassen op een vel papier met een potlood of stift. Doe-tip: misschien kun je figuurtjes in de krassen ontdekken en er een leuke tekening van maken.

Tip 2:
Wanneer er geen ruimte of tijd is om te bewegen thuis hebben wij ook een andere manier om je lichaam beter te laten voelen. Het is een ontspanningsoefening.

- Zoek een plek in huis waar je niet gestoord wordt.
- Schud je lichaam even los, schud met je benen, armen en romp.
- Span daarna al je spieren aan voor vijf seconden.
- Strek je benen en maak vuisten van je handen.
- Laat dan al je spieren weer slap worden.
- Nu gaat je aandacht naar je ademhaling. Adem in door je neus en uit door je mond.
- Voel waar de adem in je lichaam naartoe gaat. Is het je buik, je borst of je keel?
- Leg je handen op je buik.
- Probeer je buik bol te maken bij iedere inademing en plat te maken bij iedere uitademing.
- Voel hoe je lichaam rustiger wordt bij iedere in ademing. Bij iedere uitademing verlaat spanning je lichaam.
- Doe dit totdat je je rustiger voelt, bijvoorbeeld vijf keer.

Extra doe-tip: Welke kleur maakt jou druk? Van welke kleur word jij rustig? Als je bijvoorbeeld druk wordt van rood kun je je voorstellen dat bij iedere uitademing een rode kleur jouw lichaam verlaat via je voeten. Word je rustig van blauw? Stel je dan voor dat jouw lichaam zich vult met een blauwe kleur bij iedere inademing.



Tip 3:
Je lichaam is nu ontspannen. Maar misschien heb je nog wel drukke of vervelende gedachten. Gedachten bepalen hoe jij je voelt. Je hebt niet-helpende en helpende gedachten. Niet-helpende gedachten zorgen ervoor dat je lichaam en hoofd onrustig worden en niet fijn aanvoelen. Vaak kloppen niet-helpende gedachten niet. Helpende gedachten zijn positief en ze laten je beter voelen. Je hebt al geleerd dat je jouw gedachten kunt sturen. Wanneer je een niet-helpende gedachte hebt, kun je deze omzetten in een helpende gedachte. Een voorbeeld. Wanneer je jouw huiswerk niet af hebt gekregen kun je denken 'ik krijg deze sommen nooit af, ik kan niet goed rekenen'. Van deze gedachte zal je niet vrolijk worden. Je kunt ook denken 'Ik heb vandaag al tien sommen afgekregen dus ik heb mijn best gedaan. Morgen ga ik weer verder'. Kijk dus naar wat er allemaal wel goed gaat, daardoor voel je je vanzelf beter.

Doe-opdracht: schrijf niet-helpende gedachten die je hebt gehad op. Bedenk een helpende gedachte bij iedere niet-helpende gedachte. Hoe meer je oefent met helpende gedachten, hoe makkelijker het wordt om aandacht te geven aan de positieve dingen.

Wij helpen je even opweg:

Extra doe-tip: Om een niet-helpende gedachte te vergeten kun je het volgende doen. Denk aan een bootje op de zee. Zet al jou niet-helpende gedachten die je hebt op het bootje. Zie hoe het bootje steeds verder wegvaart, totdat het helemaal uit zicht is. Of denk aan een ballon. Blaas de ballon op en stop al jou niet-helpende gedachten erin. Knoop de ballon dicht en laat hem los. Zie hoe de ballon steeds verder de lucht in gaat, totdat hij helemaal uit het zicht is. Jouw zorgen zijn weg!

Je hebt geleerd dat je je hersenen kunt trainen om zich meer te richten op positieve dingen. De groei en bloei oefeningen die je hebt gedaan kunnen daarbij helpen. Even een herhaling:

- Denk aan je positieve herinnering. Het is goed om dit veel te oefenen want hoe vaker je aan een fijne herinnering denkt, hoe beter je je zal voelen. Zet je positieve liedje op en neem de houding aan die je bij je positieve herinnering gekozen hebt.

- Kijk in je groei-potje. Er zijn altijd heel veel dingen die wel goed gaan. Al die positieve opmerkingen en berichtjes geven je meteen een goed gevoel. Jij bent super goed bezig!

Niet Helpende gedachten

- Het komt nooit meer goed.
- Mijn vrienden zullen me vergeten.
- Ik word dommer nu ik thuis moet blijven van school.
- Mijn hele familie zal het coronavirus krijgen.
- Ik kan mijn vrienden nooit meer zien.

Helpende gedachten

- Ik vertrouw erop dat het goed komt. Iedereen doet zijn best.
- Ik ben een leuke vriend(in). Ik mis mijn vrienden, maar zij missen mij vast ook.
- Ik ben nog steeds even slim en ik leer iedere dag iets nieuws thuis.
- Ik heb er vertrouwen in dat mijn familie gezond blijft want ze houden zich aan de regeltjes en anders zullen ze goed geholpen worden.
- Wanneer we weer naar school mogen ga ik veel leuke dingen doen met mijn vrienden.

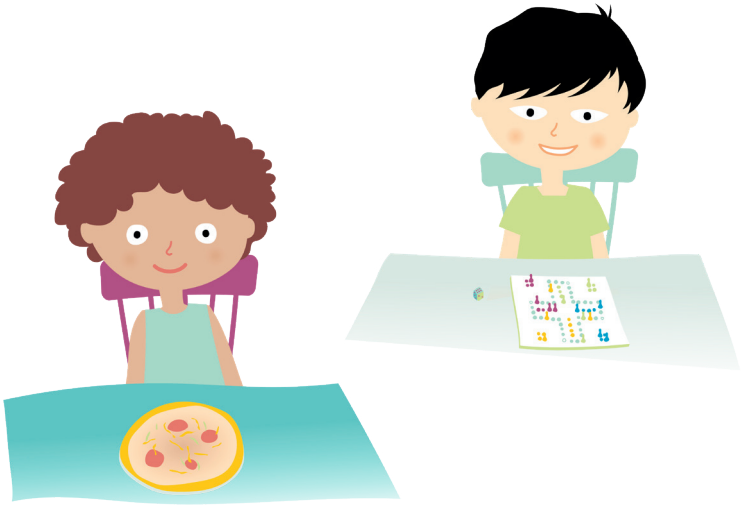
Schrijf nu een helpende gedachte in het wolkje.
Dit moet een gedachte zijn waardoor jij je goed voelt:

Tip 4:
Weet je wat ook goed kan helpen om je beter te voelen? Afleiding zoeken. Kijk wat je nog wel kunt doen in huis. Wat vind jij leuk om te doen? Waar ben jij goed in? Er zitten nu natuurlijk heel veel kinderen thuis in Nederland, maar ook in andere landen. Om je wat Doe-tips te geven, hebben wij aan een paar kinderen gevraagd wat zij thuis doen.

Ciao! Ik ben Rico en ik kom uit Italië. Ik help mijn mama graag met pizza bakken. En natuurlijk help ik ook met het opeten, jammie.

Ni hao! Mijn naam is Mulan en ik kom uit China. Ik vind het leuk om spelletjes te spelen. En ik hou van knutselen. Daarom heb ik mijn eigen bordspel gemaakt.

Hello! Ik heet Emma en ik kom uit Amerika. Ik vind het cool om thuis te kamperen. Weet je hoe ik dat doe? Ik bouw van dekens en kussens een tent.



Bedenk vier dingen die jij thuis kunt doen.

Tip 5:
Lekker in je vel zitten begint bij goed zorgen voor jezelf. Dit kun je doen door aandacht te besteden aan je lichaam. Je hebt vijf zintuigen: ruiken, proeven, horen, zien en voelen. Een prikkel is informatie die we krijgen van onze zintuigen. Jij kunt ervoor zorgen dat de informatie die je binnenkrijgt positief is. Zo kun je jouw gevoel positief beïnvloeden. Misschien word je blij van het kijken naar jouw lievelingsfilm of het luisteren naar je favoriete muziek. Bedenk bij ieder zintuig iets waarvan jij vrolijk wordt.

Ruiken (voorbeelden: badschuim of douchegel, bloemen, lekker eten)

Proeven (voorbeelden: je lievelingseten, jouw favoriete drankje)

Horen (voorbeelden: je lievelingsmuziek, fluitende vogeltjes)

Zien (voorbeelden: je lievelingsfilm, vrienden zien via videobellen)

Voelen (voorbeelden: knuffelen, een warme douche, je kat of hond aaien)

Nu weet je welke dingen jij kunt doen om je goed te voelen. Doe al jouw ideeën in je EHBO-pakket.
Extra doe-tip: maak zelf een EHBO-pakket waarin je zelf goede tips verzamelt die je voorbij ziet komen!

Tourtje door je dag

Je bent nu veel thuis. Je gaat niet naar school en je ziet sommige mensen minder dan normaal. Er zijn dus best een aantal dingen anders. Toch zijn er ook nog dingen hetzelfde.

Weet jij nog dingen die hetzelfde zijn?

Met dit dagboek gaan we dagelijks de dag bespreken. Kies samen uit welk moment van de dag je graag het dagboek invult. Na het eten is vaak een handig moment.

Het is vandaag: ___-___- 2020

Hoe was jouw dag?

Het is de ___ dag dat ik niet naar school kan.

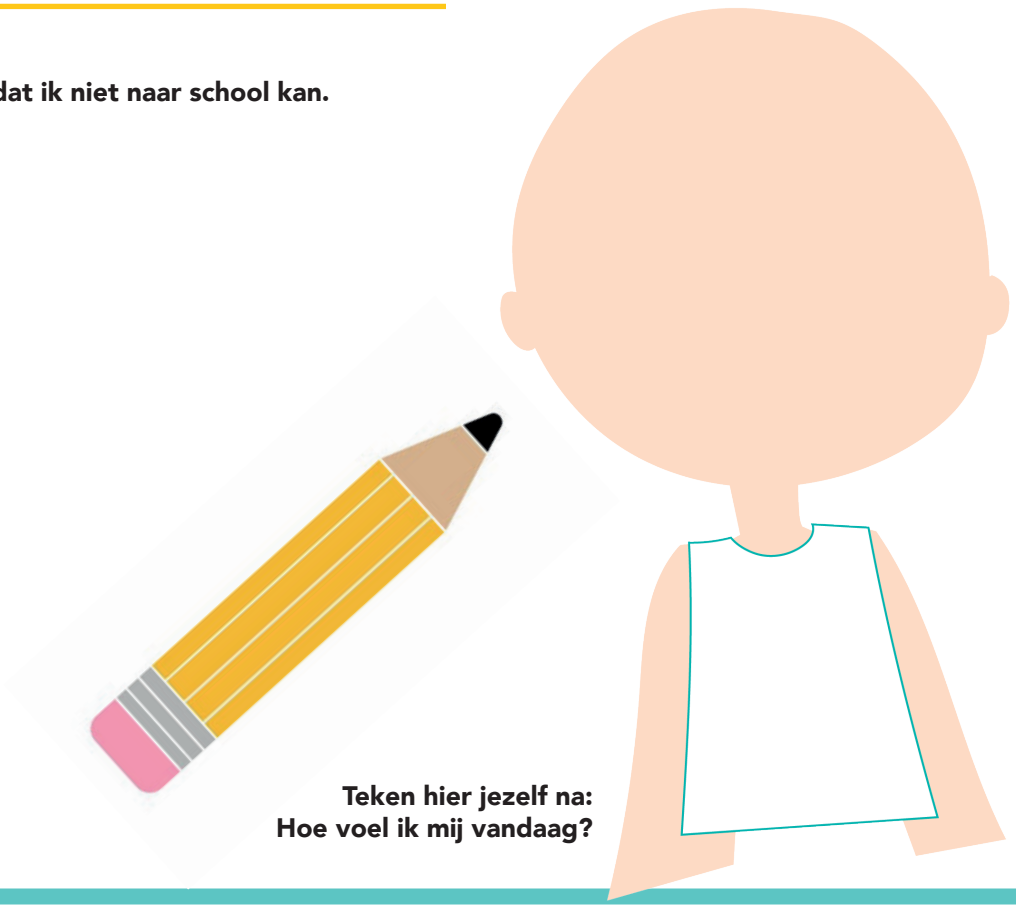
Dit schoolwerk heb ik vandaag gedaan:

Hoe goed ging dit werk (omcirkel een cijfer):

Niet goed **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** Heel goed

Deze andere dingen heb ik vandaag gedaan

Hoe voel ik mij vandaag:



Teken hier jezelf na:
Hoe voel ik mij vandaag?

Wat was minder leuk vandaag:

Wie en/of wat mis ik vandaag:

Het leukste van de dag was:

Hoe leuk was dit:

Niet leuk **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** Heel leuk

Ik ben blij om:

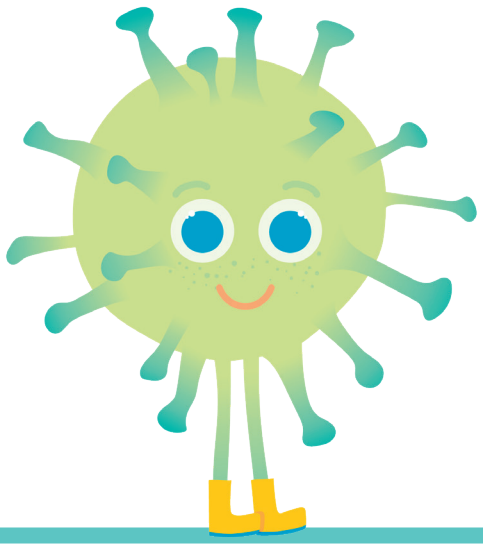
Dit heb ik goed gedaan vandaag (vergeet het niet in je groei-potje te stoppen):

Hoe goed ging dit:

Niet goed **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** Heel goed

Je hebt nu het dagboek ingevuld, wat goed!

Doe-tip: maak alvast samen een planning voor morgen. Je kan hier een krijtbord voor gebruiken, maar ook een papieren blad.



Vrolijke afsluiting

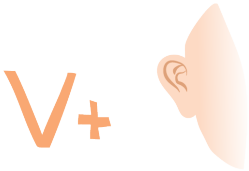
Leuke zelfgemaakte rebus met een positieve boodschap:

- n

- be

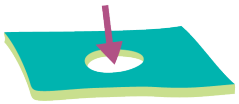
- r

n = d



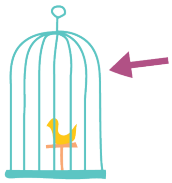
- m

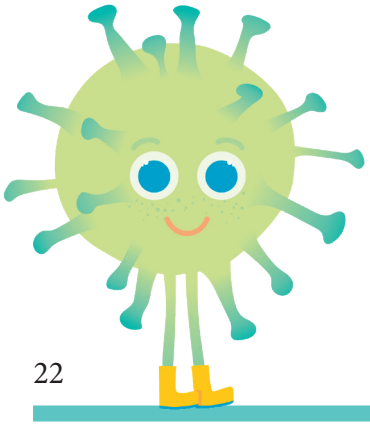
- h


g = d

,

=


k = m



- el

- d

EHBO-pakket voor je ouder(s)

Beste ouder(s), verzorger(s),

Deze situatie is voor ons allemaal niet normaal. Wij kunnen ons voorstellen dat er veel balletjes zijn die je op dit moment hoog moet houden. Misschien moet je de kinderen thuis lesgeven en thuis werken. Misschien hebben de kinderen op dit moment veel meer schermtijd dan je normaal gesproken geeft. Misschien heb je geen tijd om het huis op orde te houden. Misschien baal je dat alles even anders is dan normaal. Wij balen hier soms ook van. Heel Nederland is hard bezig om het coronavirus te bestrijden. Dit kost echter tijd. Op dit moment kunnen wij deze situatie niet veranderen. Gelukkig is er iets dat jullie wel kunnen veranderen: de gedachten over deze situatie.

We maken het even concreet:

We hebben een situatie of gebeurtenis:
Je bent je sleutel kwijt.

Over deze gebeurtenis heb je vast een gedachte:
"hoe kan ik nu weer mijn sleutel kwijt zijn" of "ik kom nooit op tijd op mijn werk".

Deze gedachte beïnvloedt je gevoel:
stress, irritatie, frustratie.

Jouw gevoel heeft invloed op je gedrag:
je rent door het hele huis om de sleutel te vinden, terwijl je erg gehaast bent. Je grabbelt in je tas.

Het gevolg is: je kan je sleutel niet vinden.
De gebeurtenis blijft hetzelfde, hier kunnen we niets aan veranderen. Je bent je sleutel kwijt.

Gelukkig kan je de gedachte over deze gebeurtenis wel veranderen: "even rustig nadenken, dan vind ik de sleutel wel."

Je gevoel is hierdoor ook anders:
je voelt je rustig en hebt vertrouwen.

Je gedrag wordt beïnvloed door je gevoel:
je loopt naar de jas die je gisteren aan had.

Het gevolg van de gebeurtenis verandert ook:
de sleutel zit in deze jas en je komt op tijd op je werk.

Nu horen wij jullie denken: hoe kan ik dit toepassen in deze situatie.

Laten we de coronacrisis daarom ook als voorbeeld nemen. Je hebt vast heel veel verschillende gedachten op dit moment. Je maakt je wellicht zorgen over hoe dit verder gaat. Hoe je alle balletjes hooghoudt. Hoe je de kinderen kan blijven motiveren om te leren. Wij gebruiken een positieve gedachte om deze negatieve gedachten te vervangen.

Gebeurtenis: coronacrisis
Gedachte: "het is hoe het is, dan gaat het vandaag maar even niet zoals gehoopt."
Gevoel: gelaten, rustig.
Gedrag: je gedraagt je minder chaotisch, je blijft rustig.
Gevolg: de kinderen zien dat jij rustig blijft en zijn daardoor zelf ook rustiger.

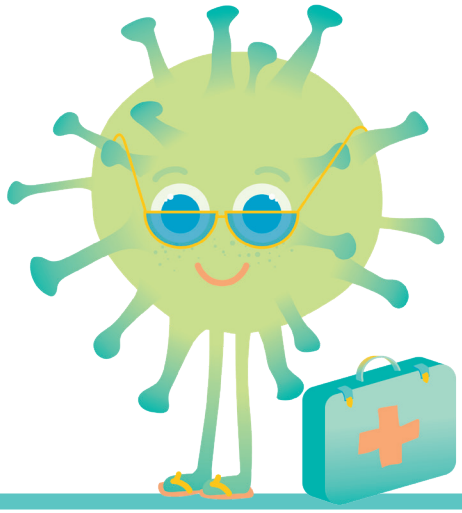
Als je merkt dat veel van je gedachten negatief zijn, bedenk dan dat de situatie is hoe hij is. Dat je alleen je gedachten kan veranderen. Het helpt soms om je positieve gedachten bijvoorbeeld op de koelkast te plakken of als achtergrond van je telefoon in te stellen.

Wat ook helpt is jezelf afvragen over welke zorgen je controle hebt en over welke zorgen je geen controle hebt. Heb je invloed op je zorgen? Fijn, je kunt iets doen. Heb je geen invloed op je zorgen? Probeer ze los te laten.Dit is een voorbeeld van een cirkel van invloed:

CIRKEL VAN INVLOED

Waar heb je geen invloed op

Dit probeer ik los te laten

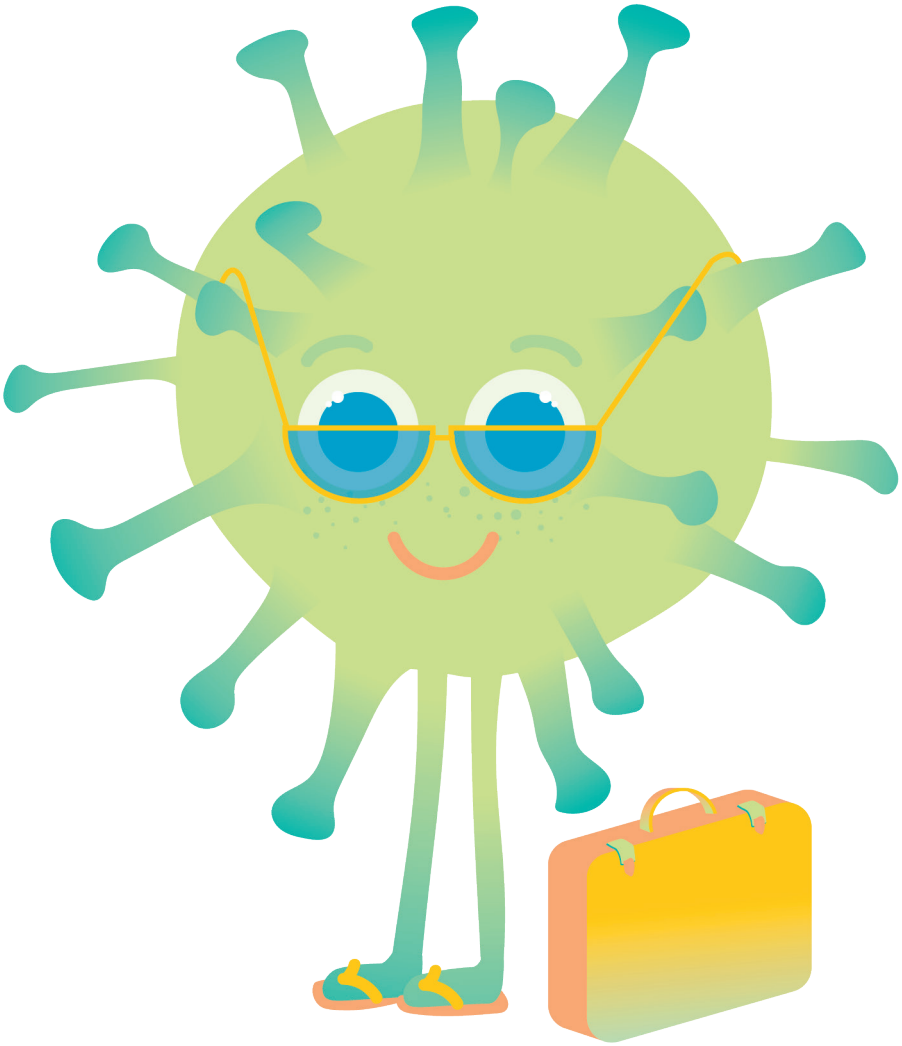


De coronacrisis is een vreemde situatie. Vaak zien wij dat ouders heel veel kunnen, maar het lastig vinden hoe ze dit moeten toepassen in een nieuwe situatie. We vergelijken het wel eens met autorijlessen. Binnen de bebouwde kom leer je alle basisvaardigheden. Op een gegeven moment heb je deze onder de knie en zegt de rijlesinstructeur dat je op de snelweg mag rijden. De meeste mensen vergeten zodra ze op de snelweg rijden veel basisvaardigheden. Juist op de snelweg is het handig als je goed in je spiegels kijkt en je knipperlicht gebruikt. Het is daarom goed om even terug te denken aan alles wat je deed in de bebouwde kom. De coronacrisis kan vergeleken worden met de snelweg. Op dit moment is er veel anders. Dit betekent niet dat je als ouder ook ineens anders moet gaan handelen. Voor kinderen is het juist tijdens momenten op de snelweg belangrijk dat er structuur en duidelijkheid is. Als jullie bijvoorbeeld vóór de coronacrisis afgesproken hebben dat de kinderen om 20.00 naar bed gaan, blijf dit dan ook nu vooral doen. Soms is het eigen belang dat je de regels iets aanpast. Als je nog net een vrachtwagen in moet halen met invoegen, geef je ook iets harder gas. Als jij nog iets voor je werk moet afmaken, is het zeker geen ramp als de kinderen een half uur langer naar een filmpje kijken. Wees lief voor jezelf!

Graag sluiten wij af met een positieve manier om de kinderen te motiveren om een handje te helpen thuis: laat de kinderen een klusjes grabbelton maken. Pak een doos, emmer, kist of een ton. Ze mogen deze grabbelton versieren hoe zij dat graag willen. Laat iedereen in huis klusjes bedenken en ze op een briefje schrijven. Deze briefjes gaan in de grabbelton. De kinderen kunnen elke dag een taakje grabbelen.

Liefs,

Alle collega's van Talenti a Casa



Talenti a Casa

Wat gaan we in dit CORONA-DOE-BOEK bespreken?

Corona, wat is dat nu precies?

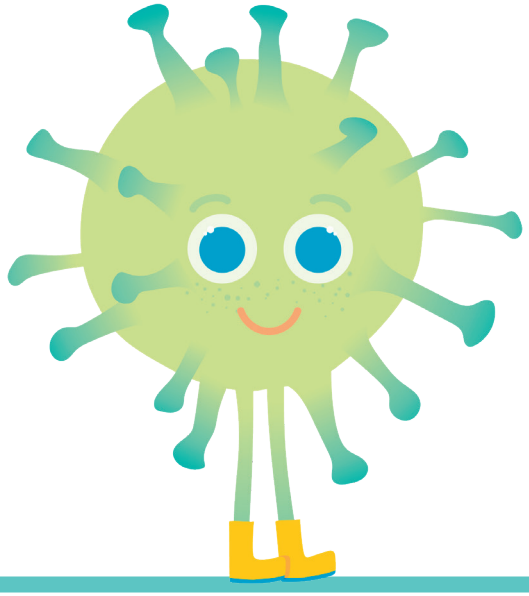
Hoe voel jij je?

Zorgen, wat zijn dat en wat kan ik eraan doen?

Groeien en bloeien

EHBO pakket

Tourtje door je dag

Vrolijke afsluiting

EHBO pakket voor je ouder(s)