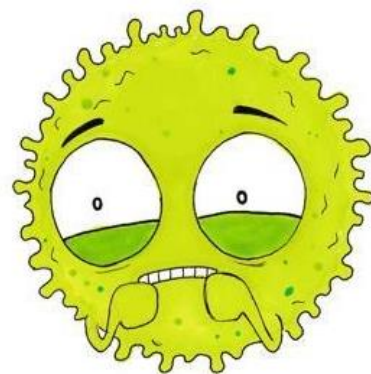




PRAKTIJK INKLEUR

Bij opgroeien en ontwikkeling



Werkboek voor kinderen

Corona

Omgaan met het Coronavirus

Praktijk InKleur

Voor kinderen, ouders en professionals

Anneke Coolen – van Zutphen

Illustraties: Mark Ermers

Praktijk InKleur; Praktijk voor orthopedagogiek en integratieve kinder/jeugdtherapie
Picardie 38
6591 JG Gennep
0616422145

info@praktijkinkleur.nl
www.praktijkinkleur.nl



CORONA Werkbladen

Maart 2020, bijzondere tijd in Nederland en in de rest van de wereld. Alles is anders, er is eigenlijk niets te bedenken wat nog hetzelfde gaat als een paar weken geleden. Sinds de aanwezigheid van het Coronavirus maken mensen diverse beslissingen, om hele goede redenen.

De volgende werkbladen kun je gebruiken samen met elkaar. Het helpt je om samen in gesprek te gaan, om je zorgen en frustraties te leren kennen en uit te spreken. Samen met je ouders of begeleider kun je de opdrachten maken. Ouders kunnen in de tekst die ertussen staat ook tips en ideeën voor zichzelf vinden.

In de opdrachten is ruimte voor gesprek, voor een frustratie meter, kijken wat je allemaal kan doen en ook een leuke bosbingo.

Bij praktijk InKleur komen veel kinderen die hooggevoelig zijn. De meeste kinderen die bij mij komen, leren samen met mij hun gevoeligheden kennen en hiermee om te gaan. Ook ouders willen in gesprek zodat zij leren omgaan met de uitdagingen in het gezin. Zeker in deze tijd staan we met elkaar voor weer een nieuwe uitdaging. Uit zorg voor alle kinderen, vanuit het perspectief van hooggevoeligheid, heb ik dit werkboekje gemaakt. Het kan voor jong en oud leuk zijn, geef er vooral je eigen draai aan, dat is het leukste.

Vanuit Praktijk InKleur probeer ik samen met jullie, ouders en kinderen, veel te leren van deze tijd. Welke nieuwe ideeën hebben we en wat gaan we hierna misschien wel anders doen? Ik word er creatief van, hoe zit dat met jou? Misschien heb jij ook wel ideeën die ik aan dit werkboek toe kan voegen. Leuk als je dat met me wilt delen. Stuur me dan een berichtje info@praktijkinkleur.nl.

Het werkboek zal in de komende tijd dus wel worden uitgebreid. Ik probeer je op de hoogte te houden via facebook en mail. Mocht je me een vraag willen stellen, mag je me altijd een bericht sturen.

In deze coronatijd wordt dit werkboek kosteloos verspreid. Mocht je je waardering, vrijwillige bijdrage en steun voor de praktijk toch graag achterlaten, dan kan dat op www.geef.nl/nl/actie/praktijk-inkleur-werkboek-corona. Dit linkje zal ook op de website www.praktijkinkleur.nl te vinden zijn. Voor nu alvast dank voor het delen en hou je goed met elkaar.

Veel plezier en inspiratie gewenst in deze tijd.

Liefs Anneke



1. Samen in gesprek over Corona

Samen in gesprek

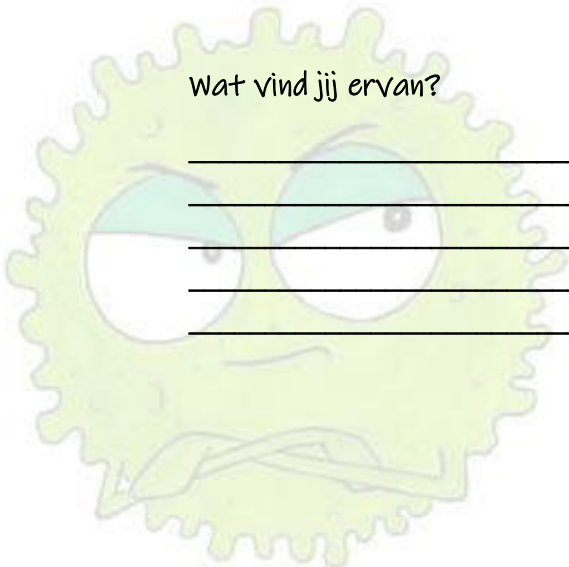
Even kijken wat jij al weet van Corona..

Wat weet jij al van Corona?

Waar heb je deze informatie vandaan?

Met wie praat jij erover?

Wat vind jij ervan?



Is er in jouw omgeving iemand ziek?

Wat merk jij er verder van?

Welke dingen zijn bij jou nog hetzelfde als vóór dat er Corona was?

Welke dingen zijn echt heel anders nu?

Wat is het allergekste wat je deze week hebt meegemaakt?

Waar maak jij je zorgen om?

Elke dag opnieuw krijg je misschien weer nieuwe informatie. Dat roept vaak ook weer vragen op. Welke vragen heb jij over Corona?

Aan wie zou je deze vragen kunnen stellen?

Stel de vragen die je hebt aan degene die je hier hebt opgeschreven. We weten dat het heel belangrijk is dat je vragen worden beantwoord, zodat ze niet als kleine corona-spookjes in je hoofd blijven zitten. Je ouders kunnen in de taal die jij begrijpt gewoon alles eerlijk zeggen, daar heb je op dit moment het meeste aan.

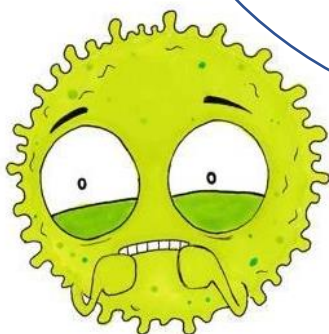
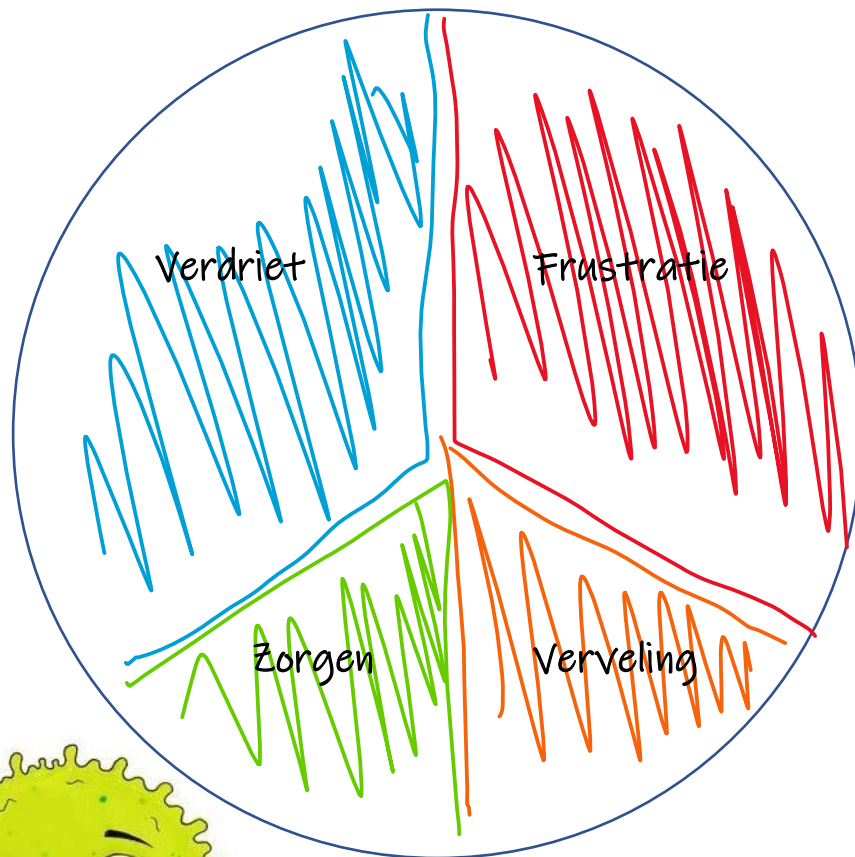


CORONA - emoties

Emoties benoemen

Welke emoties ken jij allemaal? En welke herken je bij jezelf nu er het Coronavirus is?

Hieronder zie je een cirkel. Stel je eens voor dat het een taart is. Nu kun je per emotie een taartpunt tekenen voor hoe groot deze is voor jou. Voel je bijvoorbeeld heel veel verdriet, een beetje zorgen, een beetje verveling en veel frustratie, dan zou het er zo uit kunnen zien...



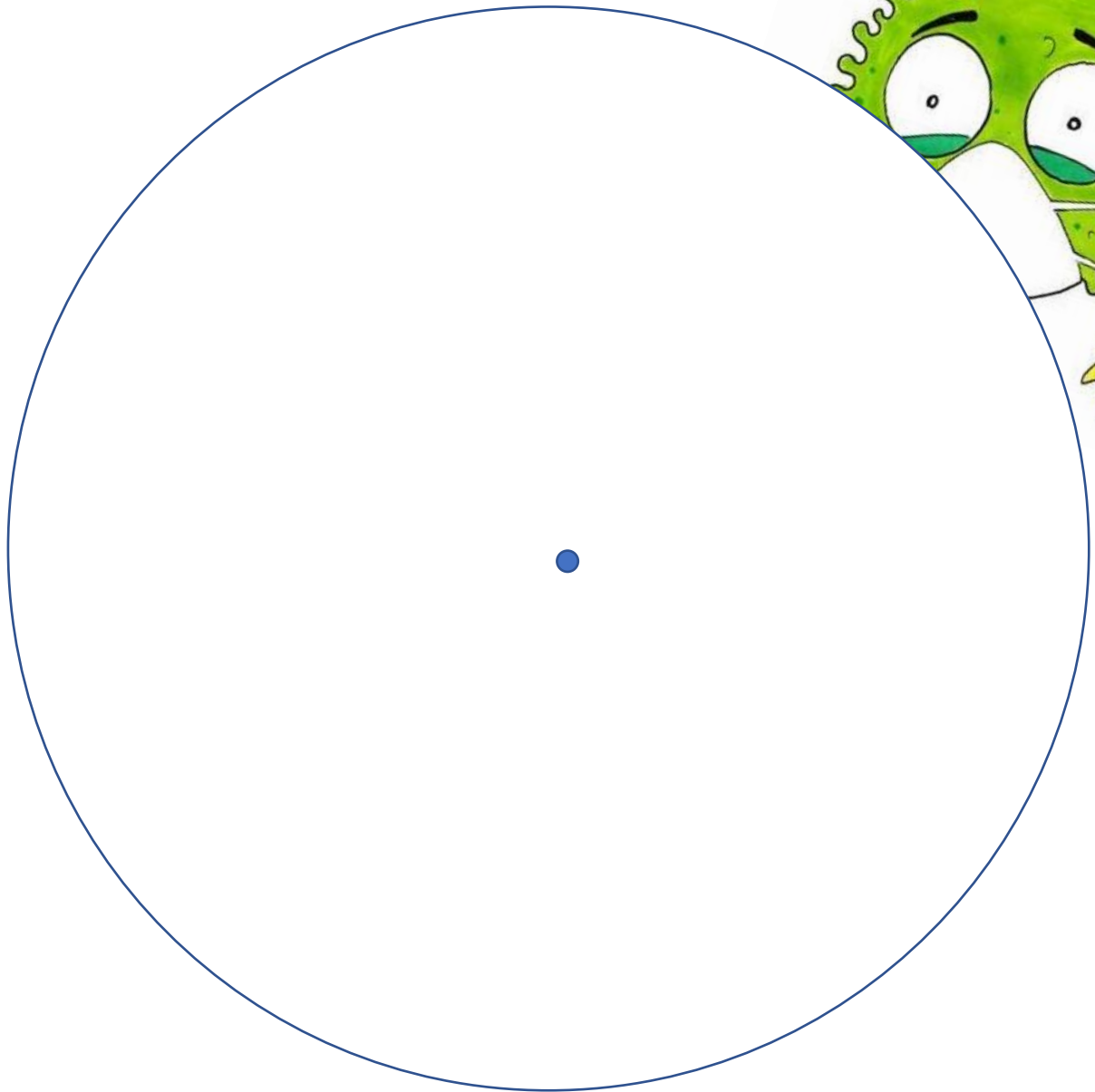
Op deze bladzijde vind je een 'lege taart'. Die kun je zelf invullen met de emoties die er nu voor jou zijn en hoe groot ze in deze tijd zijn. Ideeën voor emoties zijn bijvoorbeeld:

Boos-bang-blij-verdrietig-bezorgd-gespannen-ontspannen-verveeld-gefrustreerd-geïrriteerd-chagrijning-relaxt-geïnspireerd.....

Misschien voel je je elke dag wel anders, je kan er ook voor kiezen om vaker een taart te vullen. Samen met je broer/zus, je ouders of begeleider kun je dan bespreken wat je voelt.

Zie je dat ieders taart er anders uitziet en dat je eigen taart per dag kan veranderen?

Corona emotietaart



2. CORONA-emotiemeter

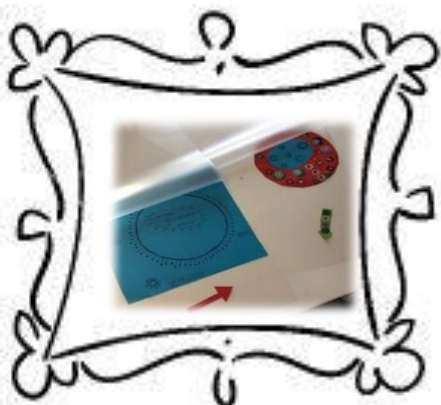
Je hebt in het vorige werkblad gewerkt met emoties. Wat voel je allemaal en hoe groot is elke emotie bij jou?

Naast een taart kun je er ook een meter van maken. Kijk maar eens naar deze knutselwerkjes.



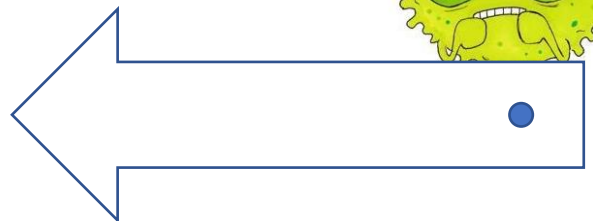
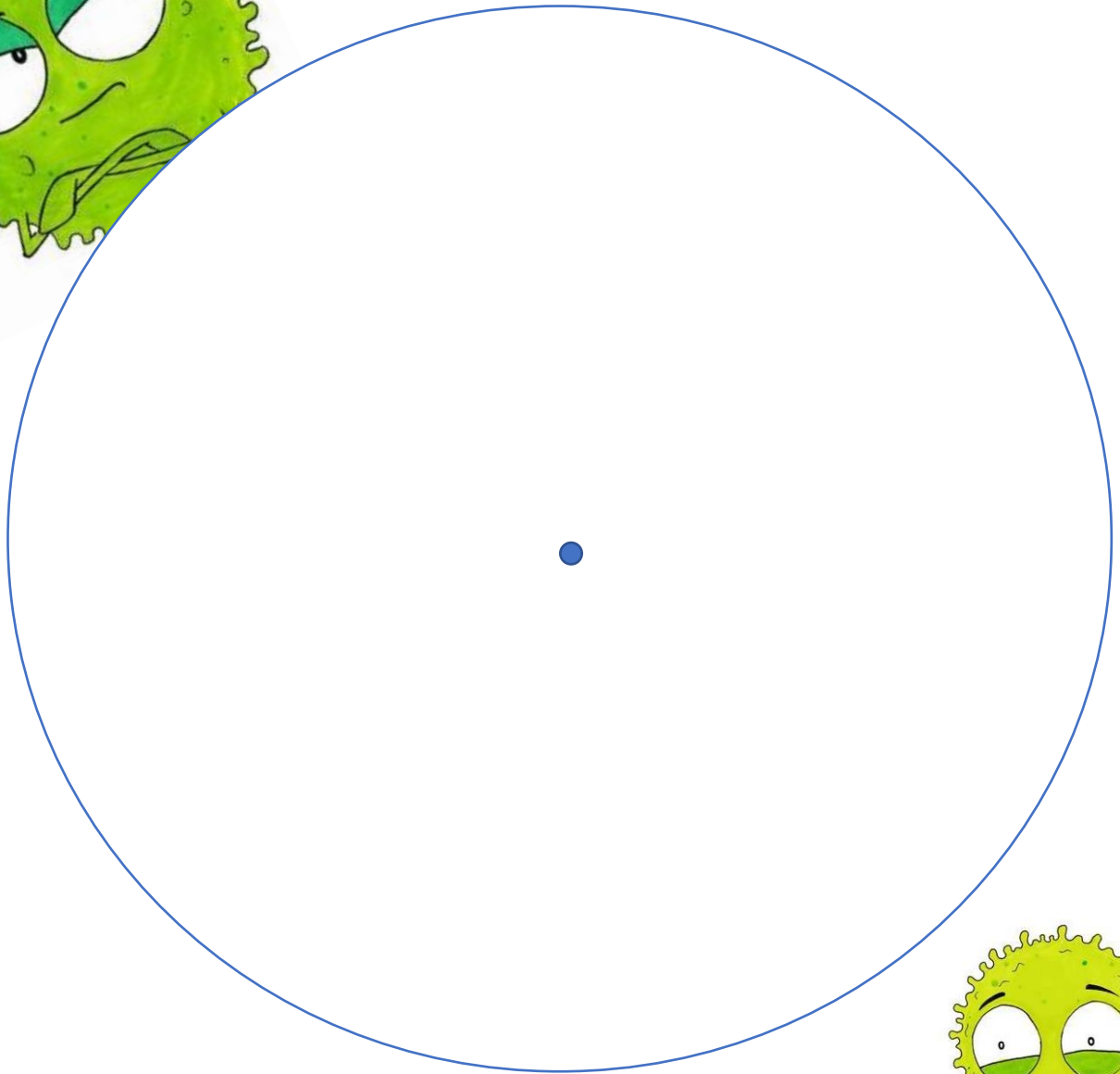
Op de volgende pagina zie je een lege cirkel. Deze kun je versieren hoe je wilt. Je kan er taartpunten in maken die even groot zijn, in elke taartpunt schrijf je hoe je je kan voelen. Kleur de taartpunten, of plak er stickers in. Wat jij leuk vindt. Je kan ook de Corona emoticons gebruiken op de bladzijde erna, om je eigen meter écht van jou te maken.

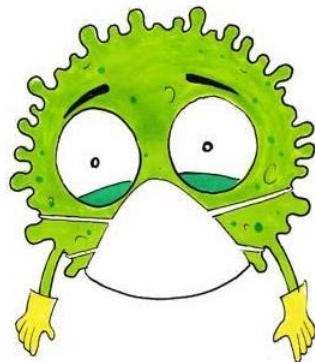
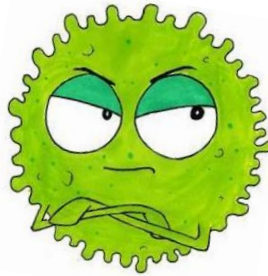
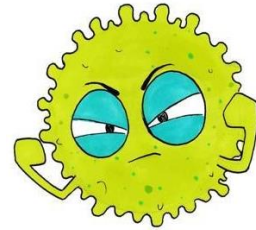
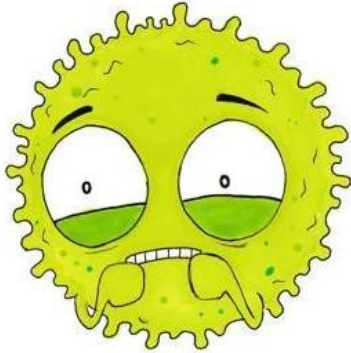
Knip de cirkel dan uit en versier de pijl. Ook de pijl kun je uitknippen. Misschien heb je thuis een lamineerapparaat. Dan maak je hem nog leuker. Met een splitpen in het midden, kun je dan elke dag aangeven hoe je je voelt. Leuk als iedereen er een heeft hangen.





Corona emotiemeter








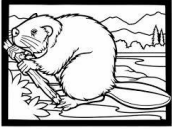
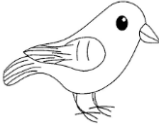















4. BOS BINGO

Even lekker naar buiten met elkaar, maak er een mooie speurtocht van met deze BosBingo. Meerdere kaarten, dan kun je vaker gaan wandelen, of allemaal met een andere kaart op pad!

De prijs bij een volle kaart... een voldaan gevoel en nieuwe energie 😊.













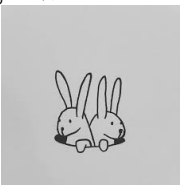







BosBingo - Kaart 1

Een eik 	Lieveheersbeestje 	Klimboom 	Water 
Routepaaltje 	Beverspoor 	Vogels 	Afval-blikje 
Afval-plastic 	Vogelveer 	Kikker / pad 	Ander iemand 
Ruiterspad 	Klokhuis 	Hek-werk 	Fietser 
Fruitplant/boom 	Brandnetels 	Even iets drinken... 	Even iets lekkers... 






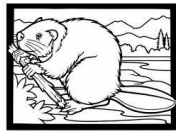
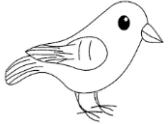

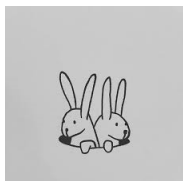











BosBingo - Kaart 2

<p>Een eik</p>	<p>Lieveheersbeestje</p>	<p>Hondendrol</p>	<p>Doornstruiken</p>
<p>Routepaaltje</p>	<p>Rietsigaren</p>	<p>Vogels</p>	<p>Afval-blikje</p>
<p>Afval-plastic</p>	<p>Kever</p>	<p>Kikker / pad</p>	<p>Ander iemand</p>
<p>Spin</p>	<p>Klokhuis</p>	<p>Hek-werk</p>	<p>Paardenbloem</p>
<p>Mandarijnenschil</p>	<p>Omgevalen boom</p>	<p>Even iets drinken...</p>	<p>Even iets lekkers...</p>

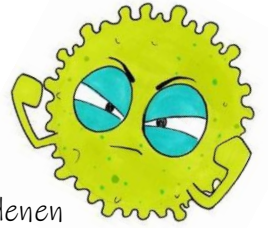
BosBingo - Kaart 3

<p>Doornstruiken</p> 	<p>Huis</p> 	<p>Omgevallen boom</p> 	<p>Water</p> 
<p>Routepaaltje</p> 	<p>Hondendrol</p> 	<p>Spin</p> 	<p>Mandarijnenschil</p> 
<p>Mos</p> 	<p>Kever</p> 	<p>Elektriciteitskast</p> 	<p>Ander iemand</p> 
<p>Konijnenhol</p> 	<p>Klokhuis</p> 	<p>Vogelveer</p> 	<p>Paardenbloem</p> 
<p>Rietsigaren</p> 	<p>Brandnetels</p> 	<p>Even iets drinken...</p> 	<p>Even iets lekkers...</p> 

BosBingo - Kaart 4

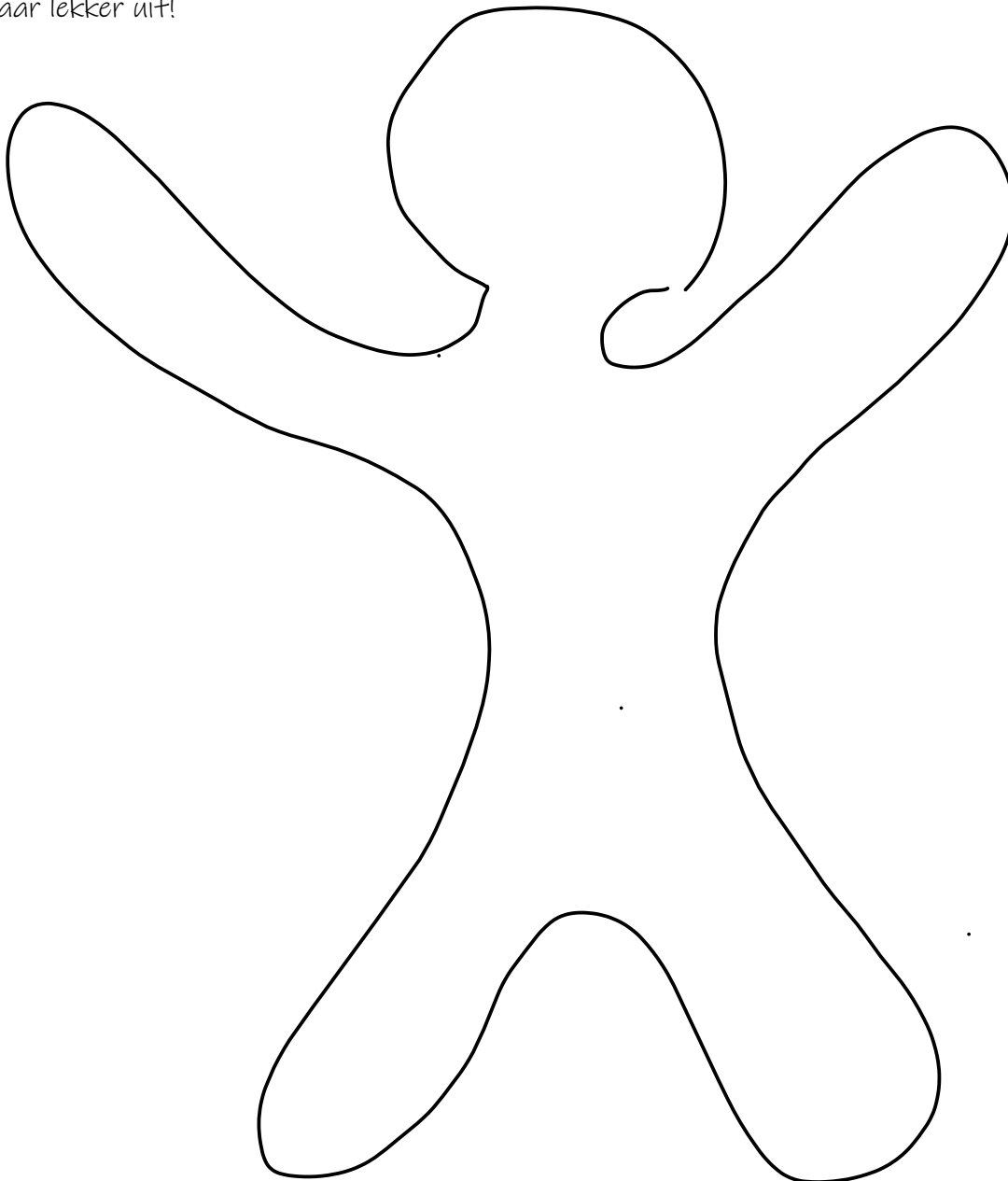
<p>Een eik</p> 	<p>Lieveheersbeestje</p> 	<p>Klimboom</p> 	<p>Klokhuis</p> 
<p>Spin</p> 	<p>Beverspoor</p> 	<p>Vogels</p> 	<p>Afval-blikje</p> 
<p>Konijnenhol</p> 	<p>Mandarijnenschil</p> 	<p>Kikker / pad</p> 	<p>Huis</p> 
<p>Ruiterpad</p> 	<p>Elektriciteitskast</p> 	<p>Hek-werk</p> 	<p>Fietser</p> 
<p>Fruitplant/boom</p> 	<p>Mos</p> 	<p>Even iets drinken...</p> 	<p>Even iets lekkers...</p> 

5. C R NA-lijf



Naast de Corona-emotiemeter merken we dat heel veel kinderen om diverse redenen gefrustreerd raken. Misschien is de structuur thuis niet helemaal duidelijk, nu iedereen thuis schoolwerk moet doen en papa/mama misschien niet kunnen werken. Ook is het gek dat je niet zomaar naar de winkel kan, dat je niet meer af kan spreken en dat je misschien wel zorgen voelt die eigenlijk voor papa en mama zijn. Allemaal gekke gevoelens en gedachtes die in je lijf hangen. Met al die dingen in je lijf en in je hoofd moet je dan toch nog schoolwerk maken of juist extra met je broer of zusje spelen. Hoe ziet jouw lijf eruit?

Teken in onderstaand poppetje met symbooltjes, kleurtjes of woorden hoe het er bij jou uitziet. Als je wilt kun je het poppetje ook uitvergrooten op een groter papier. Leef je maar lekker uit!



6. Stuiteren!!!

Je hebt nu al heel wat dingen ontdekt over hoe jij je voelt in deze gekke situatie. Nu even een grappige opdracht, om je een beetje een idee te geven van wat er eigenlijk gebeurt in de wereld.

Het coronavirus is zich heel snel aan het verspreiden in de wereld en ook in Nederland. Daarom maakt iedereen zich er druk om dat we niet te dicht bij elkaar moeten komen, om ervoor te zorgen dat niet iedereen tegelijk ziek gaat worden, zodat de dokters genoeg tijd en ruimte hebben om iedereen zo goed mogelijk te behandelen. Dit is lastig voor te stellen als je niet ziek bent, of als je niet in het ziekenhuis komt. Daarom een grappige opdracht, om meteen een idee te hebben van waarom we eigenlijk afstand moeten houden.

Verzamel alle stuiterballen die je in huis kan verzamelen. Misschien kun je de opdracht ook doen als je aan het videobellen bent met je klasgenootjes, dat is nog grappiger. Zoek een ruimte waar geen breekbare spullen staan... (je voelt hem al aankomen 😊...). Nu probeer je zo hard als je kan de stuiterballen door de ruimte te laten stuiteren.

Wat gebeurt er? Kun je de stuiterballen tegenhouden? Kun je ze makkelijk vangen?

Stel je nu eens voor dat je in een kleine ruimte heel veel stuiterballen tegelijk loslaat. Misschien kun je dit niet helemaal uittesten, maar kun je het je wel voorstellen.

Wat zou er nu gebeuren als je de ruimte afsluit en alle ballen loslaat?

Precies, dan zouden alle ballen tegen elkaar botsen en elkaar nog harder weg laten stuiteren. Stel je dan nu maar voor dat een van die ballen het Coronavirus heeft. Als die nu gaat stuiteren en een bal aanstoot, dan vervolgens die 2 ballen weer de volgende...etc., dan gaat het heel erg snel.

Welke oplossing zou jij kiezen om ervoor te zorgen dat die ene stuiterbal niet heel snel zorgt dat alle andere ballen besmet worden, doordat ze aangeraakt worden?

Onze regering heeft ervoor gekozen om ons daarom zoveel mogelijk binnen te laten, zodat er zo min mogelijk mensen in de ruimte zijn (zo min mogelijk stuiterballen tegelijk) en we elkaar dus niet kunnen besmetten.

Wat vind jij van deze oplossing? En wat vinden je ouders ervan?

7. Stuiteren deel 2

Na het gestuiter van de vorige opdracht, kun je ook op een andere manier kijken naar stuiterballen. Wat ik daarover uit probeer te leggen heeft te maken met ACT, een therapievorm die ik in mijn praktijk ook toepas.

Heel veel mensen zijn op dit moment bang. Bang om Corona te krijgen, bang dat iemand in hun omgeving het krijgt, of bang voor allerlei andere dingen. Had jij voor jezelf al iets ontdekt in de eerdere werkbladen waar jij bang voor bent? Anders kun je er nu nog eens over nadenken, want misschien is er in de tussentijd ook wel weer wat veranderd.

Waar ben jij nu vooral bang voor?

De meeste mensen willen met een hele grote boog om hun angst heen, die willen die angst wegduwen. Dan gaan ze allemaal dingen doen om er niet aan te denken, of om het proberen te controleren. Zelf herken je dat misschien, dat je gaat spelen, aan andere dingen gaat denken, je broer/zus gaat klieren of iets anders.

Wat doe jij om niet te hoeven voelen dat je bang bent?



Nu mag je weer een opdracht doen met de stuiterbal. Stel dat de stuiterbal staat voor datgene waar je bang voor bent. Dat wat je net hebt opgeschreven op de vorige bladzijde.

Zoals je hebt gelezen doen we vaak heel hard ons best om onze angst niet te voelen en willen we deze wegduwen. Er niet aan denken, andere dingen doen... zoals je ook op de vorige bladzijde bij de tweede vraag hebt opgeschreven. Wat je dan doet, is je angst wegduwen.

Dat mag je nu ook doen, door de stuiterbal (die dus in deze opdracht staat voor je angst) heel hard weg te gooien.

Wat gebeurt er nu met de stuiterbal?

Heeft het zin gehad om je angst weg te duwen, of ging deze juist harder te keer?

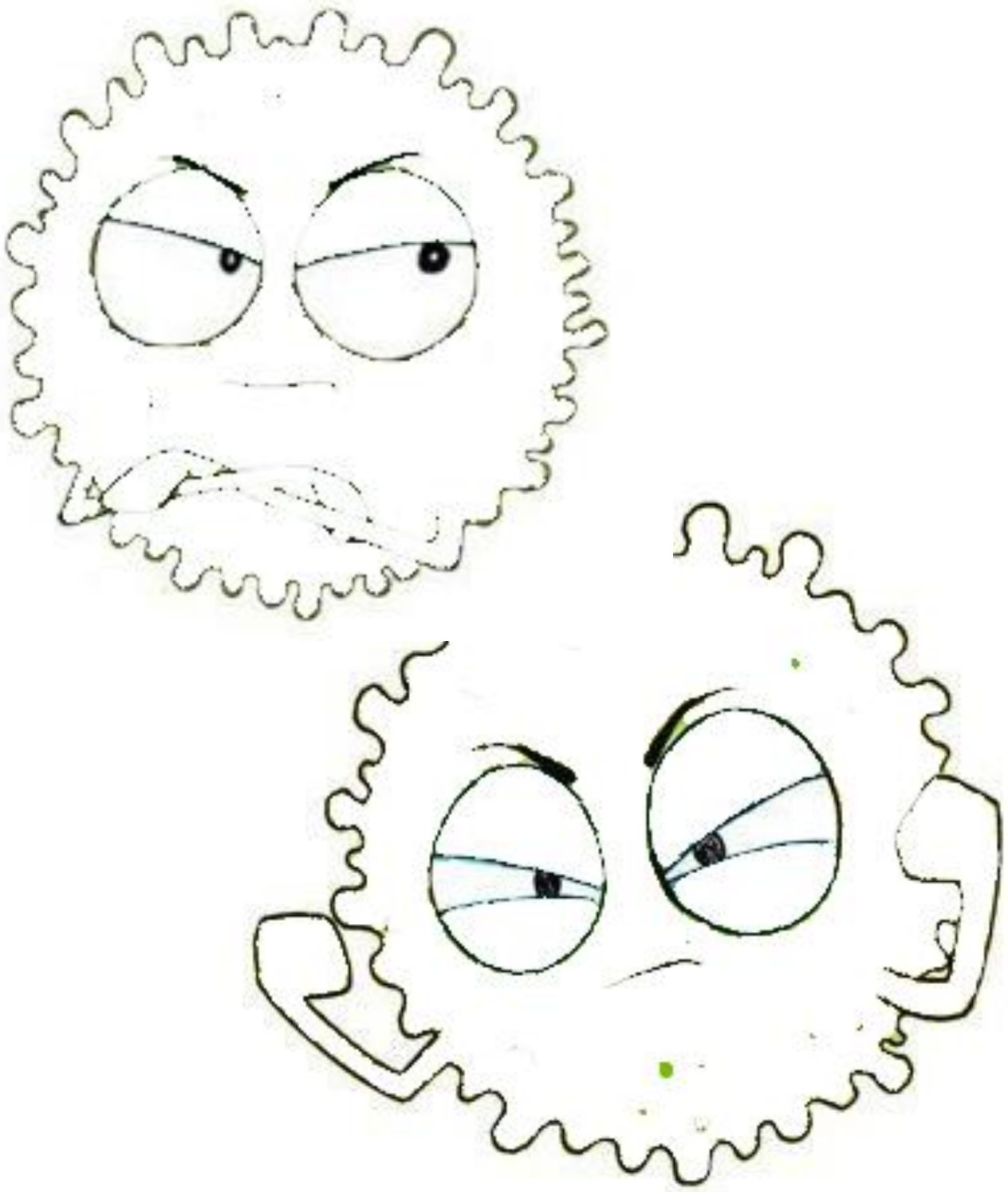
Wat zou nu een goed idee zijn om met deze stuiterende angst om te gaan?

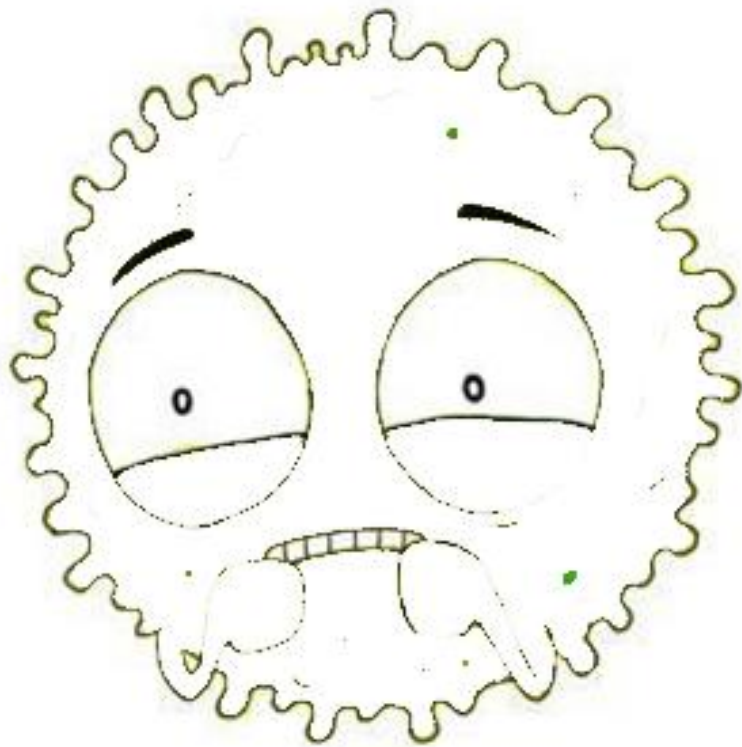
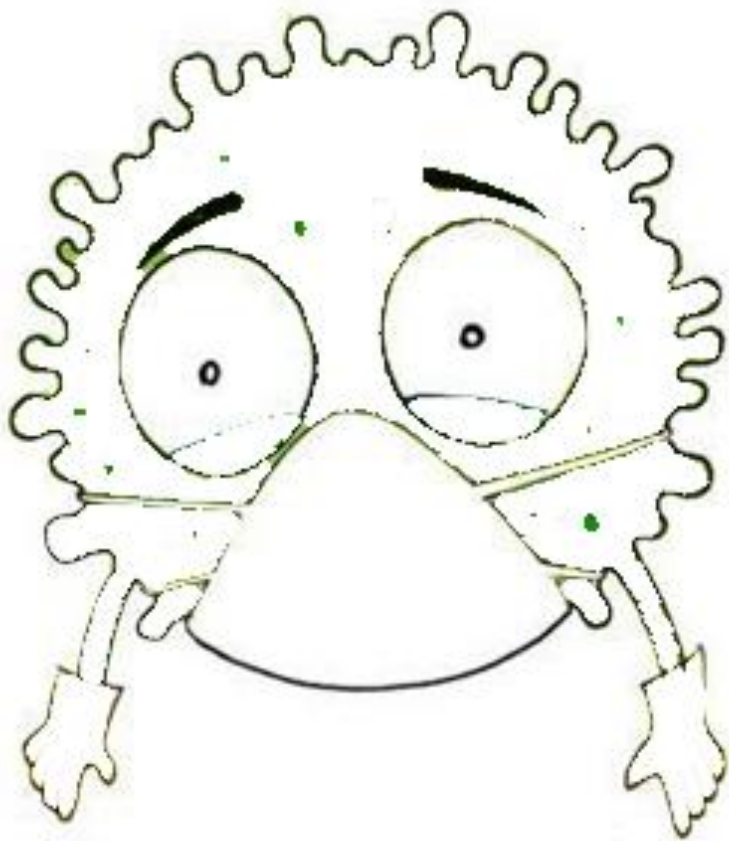
Om meer inzicht in dit proces te krijgen, waar deze stuiterbal vooral symbool voor staat kunnen we samen bespreken. Ik ben benieuwd naar je antwoorden en wil er graag samen met je verder over kletsen. Natuurlijk ben je hiervoor (online) welkom in mijn praktijk. Je kan een berichtje sturen naar info@praktijkinkleur.nl om hiervoor iets af te spreken.



8. Creatief met C R NA kleuren

(voor de kleintjes)





9. Creatief met C R NA gedicht

(voor de oudere kinderen en ouders)

Volgens dezelfde stroming als die eerder al genoemd is (ACT) is het heel belangrijk om het verschil te maken tussen wat écht is en wat in je hoofd allemaal gebeurt. Rondom het Coronavirus gebeuren er écht hele vervelende dingen, die we in het nieuws kunnen volgen. Daarnaast gebeuren er ook heel veel dingen in ons hoofd, hebben we allerlei gedachtes en ideeën, die niet altijd waar hoeven te zijn. Deze zorgen wel voor heel veel extra stress. Niet alleen kinderen, ook ouders zullen zich hierin herkennen.

Willen jij of je ouders hier meer over weten en leuke filmpjes of opdrachten ontvangen? Stuur mij een mailtje (info@praktijkinkleur.nl) en we kijken samen hoe we elkaar (online) kunnen treffen.

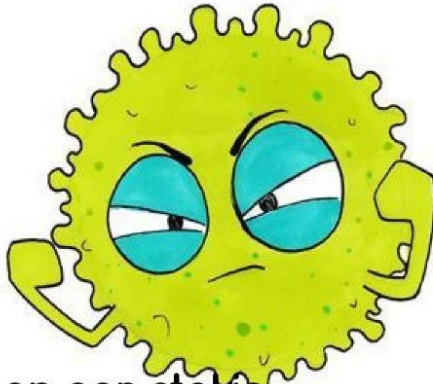
Waar binnen ACT in ieder geval hele goede resultaten mee worden bereikt is met defusie. Dit betekent dat je bij jezelf gaat kijken naar wat écht gebeurt en waar er van alles bijkomt door wat jouw verstand/hoofd ermee doet. Door vanuit een andere bril te kijken naar datgene wat zo beladen is, kan het je lukken om je verstand niet altijd zo serieus te nemen en dus wat minder spanning te voelen bij alles wat er gebeurt. Laten we wel eerlijk zijn, dat er nu spanning en zorgen zijn is natuurlijk heel logisch, want er gebeuren ook écht hele vervelende dingen. Alle éxtra spanning en stress kunnen we wel verminderen met defusie. Voor de allerkleinste was er de defusie opdracht om lekker te kleuren met Corona's. Voor de wat oudere kinderen en ouders is het wel eens leuk om een gedicht te maken. Op instagram post ik regelmatig een tekst, omdat ik dol ben op schrijven (Anneke_schrijft). Nu heb ik deze week in het kader van deze oefening een Corona-gedichtje gemaakt. Deze vind je op de volgende bladzijde.

De opdracht is om zelf een lollige tekst te maken over Corona's. Alles is mogelijk, hoe gekker hoe liever. Daarmee zet jij namelijk even een heel andere bril op naar die spannende dingen.

Super leuk als jij je gemaakte tekst wil doorsturen naar mij, zodat ik hem met jouw toestemming ook kan plaatsen op social media.

Ik ben benieuwd naar je/jullie creaties.





Alle gekheid op een stokje,
stel je eens voor...
een corona in een rokje.

Met lippenstift en nagellak,
op slippers,
of een hoge hak.

Met duikbril en een snorkel op,
een hele dunne
of een dikke kop.

Echt gekheid is het niet
een beetje lol
kan verzachten wat je ziet.

Anneke

10. Omgaan met emoties

Inmiddels heb je steeds meer zicht op je emoties in deze gekke tijden van het Coronavirus. Hopelijk heb je er door dit werkboek ook al een aantal leuke gesprekken met je ouders over gehad, die je rust en houvast geven over wat er allemaal gaande is.

Gebruik jij je emotiemeter al wel eens? Helpt het je?

Om je nog een stapje verder te helpen hierin gaan we per emotie nog eens kijken wat er bij jou gebeurt en wat jij nodig hebt. Als je alle stappen volgt, dan kun je zelf steeds beter zorgen voor wat jij nodig hebt en dat uitleggen aan anderen.

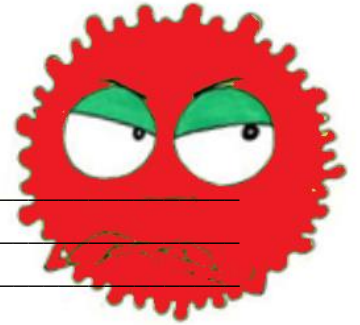
Als je een bepaalde emotie even heel sterk voelt, dan heb je ook de mensen in je omgeving nodig om je te helpen. Soms betekent helpen dan dat iemand met je in gesprek gaat, of je juist met rust laat, of je juist helpt om even fysiek te ontladen... allerlei ideeën zijn mogelijk. Daarom is het belangrijk om dit werkblad niet alleen te maken, maar samen met je ouders bijvoorbeeld. Je kan het ook zelf maken en daarna met ze bespreken. Het is belangrijk dat jullie van elkaar weten wat je nodig hebt. Dus ook papa of mama zou dit voor zichzelf in kunnen vullen. 😊

Wat in ieder geval heel belangrijk is om te onthouden is dat in deze tijd veel mensen iets verliezen. Werk, vrijheid, contact met belangrijke anderen, inkomen, gezondheid. In een volgend werkboek gaan we daar uitgebreider op in. Voor nu is het belangrijk te weten dat dit voor iedereen anders is en voor iedereen allemaal verschillende emoties oproept. Elke emotie is ok. Belangrijk dat je niet boos wordt op jezelf op anderen om wat zij voelen. Het is juist heel erg leuk om te gaan ontdekken wat je allemaal voelt en hoe je met/voor elkaar lief om kan gaan met al deze emoties. Daarvoor is dit werkblad bedoeld.

Laten we op de volgende bladzijde gaan beginnen!

BOOS

Waar ben jij boos over op dit moment?



Waar in jouw lijf merk je dat je boos bent? Wat voel je dan? (denk hierbij ook nog eens aan het werkblad van het corona-lijf)

Hoeveel soorten boos ken jij bij jezelf? Misschien kun je er een cijfer aan geven?

Welk cijfer heeft het als je SUPER boos bent?

Wat helpt jou op zo'n moment om er weer een lager cijfer van te maken?



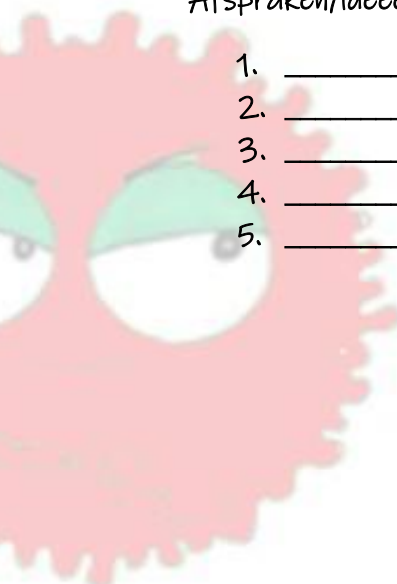
Wie in jouw omgeving kan je daarbij helpen?

Wat heb je daarvoor nodig?

Nu heb je verschillende ideeën al opgeschreven. Kijk samen met je ouder(s)/begeleider(s) hoe je deze ideeën concreet kan maken. Dus als een soort afspraak op kan schrijven. Bijvoorbeeld 'als ik boos ben ga ik op mijn kamer even tekenen, dat helpt mij' of 'als ik boos ben ga ik buiten met een bal gooien of voetballen'. Dit geeft houvast aan jullie allebei als je ook écht boos bent.

Afspraken/ideeën als ik boos ben:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



BANG

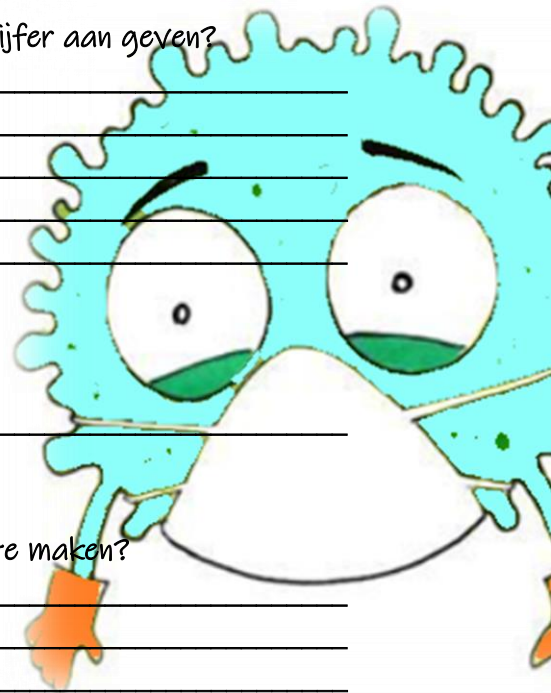
Waar ben jij bang voor op dit moment? Of waar maak jij je zorgen om?

Waar in jouw lijf merk je dat je bang bent? Wat voel je dan? (denk hierbij ook nog eens aan het werkblad van het corona-lijf)

Hoeveel soorten bang ken jij bij jezelf? Misschien kun je er een cijfer aan geven?

Welk cijfer heeft het als je SUPER bang bent?

Wat helpt jou op zo'n moment om er weer een lager cijfer van te maken?



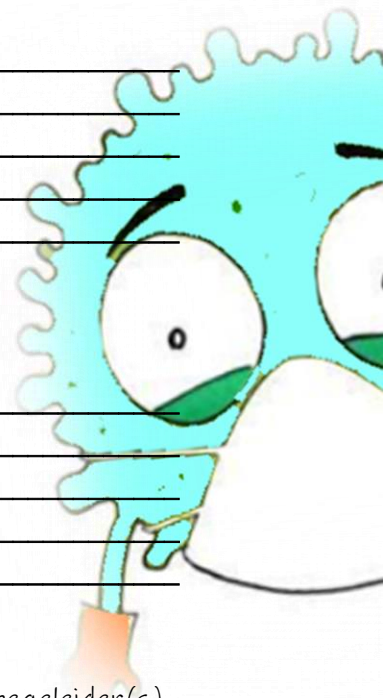
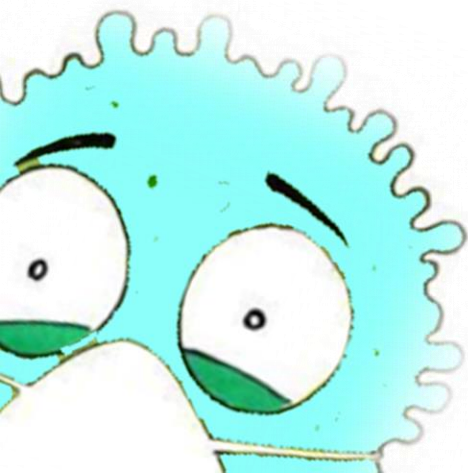
Wie in jouw omgeving kan je daarbij helpen?

Wat heb je daarvoor nodig?

Nu heb je verschillende ideeën al opgeschreven. Kijk samen met je ouder(s)/begeleider(s) hoe je deze ideeën concreet kan maken. Dus als een soort afspraak op kan schrijven. Bijvoorbeeld 'als ik bang ben kan ik dat even bespreken met papa/mama' of 'als ik bang ben ga ik buiten wandelen'. Dit geeft houvast aan jullie allebei als je ook écht bang bent en als het je soms even overspoelt.

Afspraken/ideeën als ik bang ben:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



VERDRIETIG

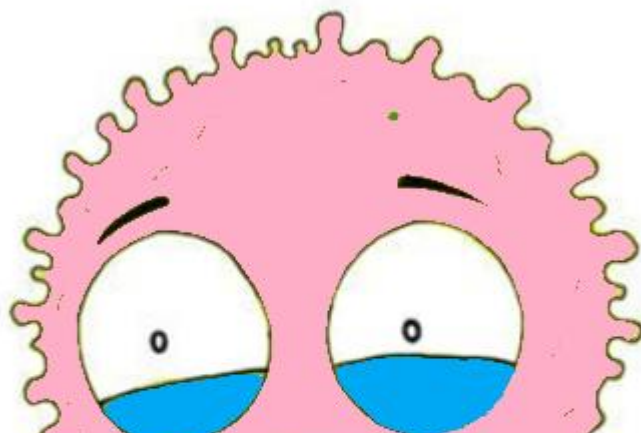
Waar ben jij verdrietig over op dit moment?

Waar in jouw lijf merk je dat je verdrietig bent? Wat voel je dan? (denk hierbij ook nog eens aan het werkblad van het corona-lijf)

Heb jij ook soorten verdriet? Misschien kun je er een cijfer aan geven?

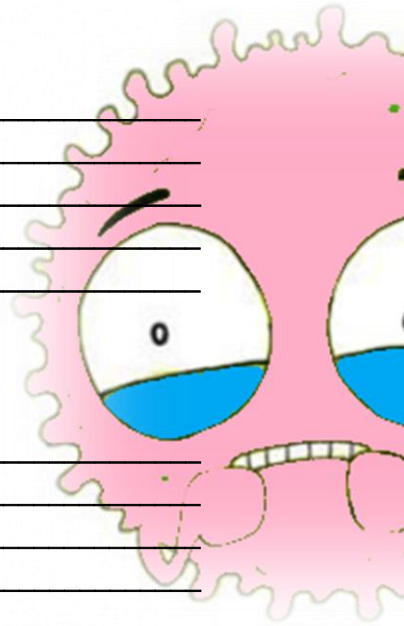
Welk cijfer heeft het als je SUPER verdrietig bent?

Wat helpt jou op zo'n moment om er weer een lager cijfer van te maken?



Wie in jouw omgeving kan je daarbij helpen?

Wat heb je daarvoor nodig?



Nu heb je verschillende ideeën al opgeschreven. Kijk samen met je ouder(s)/begeleider(s) hoe je deze ideeën concreet kan maken. Dus als een soort afspraak op kan schrijven. Bijvoorbeeld 'als ik verdrietig ben kan ik dat even bespreken met papa/mama' of 'als ik verdrietig ben ga ik iets leuks doen'. Dit geeft houvast aan jullie allebei als je ook écht verdrietig bent en als het je soms even overspoelt.

Afspraken/ideeën als ik verdrietig ben:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

GEFRUSTREERD / GEIRRITEERD

Waar ben jij gefrustreerd / geïrriteerd over op dit moment? Misschien raak jij bijvoorbeeld gefrustreerd van verveling?

Waar in jouw lijf merk je dat je gefrustreerd bent? Wat voel je dan? (denk hierbij ook nog eens aan het werkblad van het corona-lijf)



Heb jij ook soorten frustratie / irritatie? Misschien kun je er een cijfer aan geven?

Welk cijfer heeft het als je SUPER gefrustreerd / geïrriteerd bent?

Wat helpt jou op zo'n moment om er weer een lager cijfer van te maken?

Wie in jouw omgeving kan je daarbij helpen?

Wat heb je daarvoor nodig?

Nu heb je verschillende ideeën al opgeschreven. Kijk samen met je ouder(s)/begeleider(s) hoe je deze ideeën concreet kan maken. Dus als een soort afspraak op kan schrijven. Bijvoorbeeld 'als ik mij gefrustreerd voel, dan kan ik dat bespreken' of 'als ik frustratie voel, dan kan ik mij even terug trekken op mijn kamer of in mijn tent'. Ook kan het helpen om even te tekenen, juist met bepaald speelgoed te spelen... Dit geeft houvast aan jullie allebei als je ook écht gefrustreerd bent en als het je soms even overspoelt.

Afspraken/ideeën als ik gefrustreerd ben:

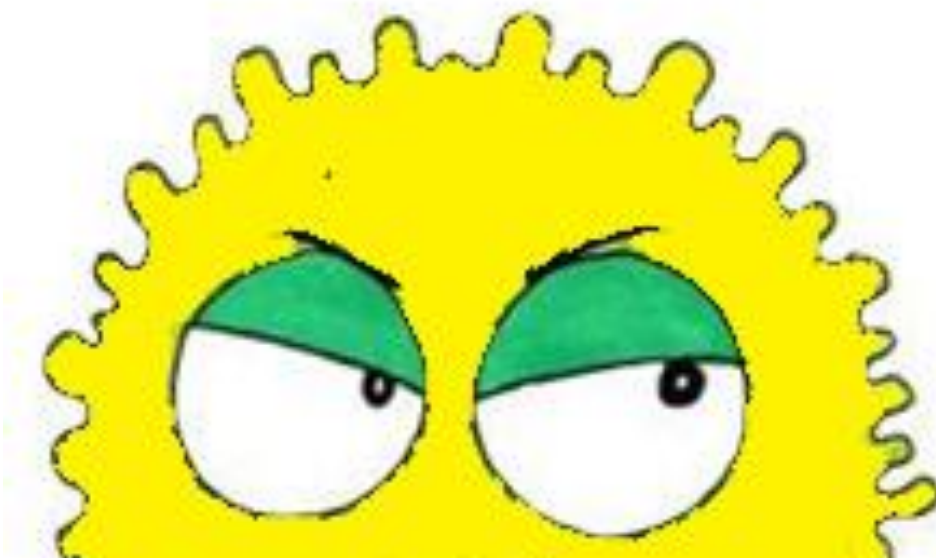
1.

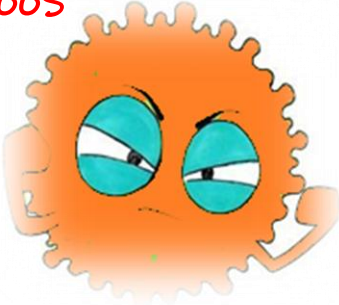
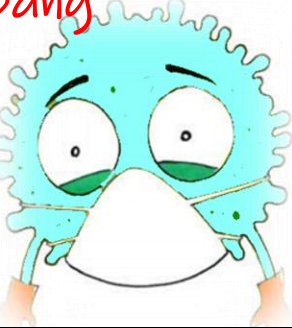
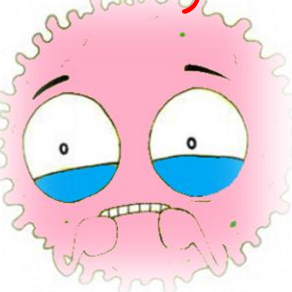

2.

3.

4.

5.



Emotie	Afspraken
<p data-bbox="199 407 311 452">Boos</p> 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p data-bbox="199 766 327 810">Bang</p> 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p data-bbox="199 1124 438 1169">Verdrietig</p> 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p data-bbox="199 1482 454 1527">Frustratie</p> 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

11. Tijd ná C R NA

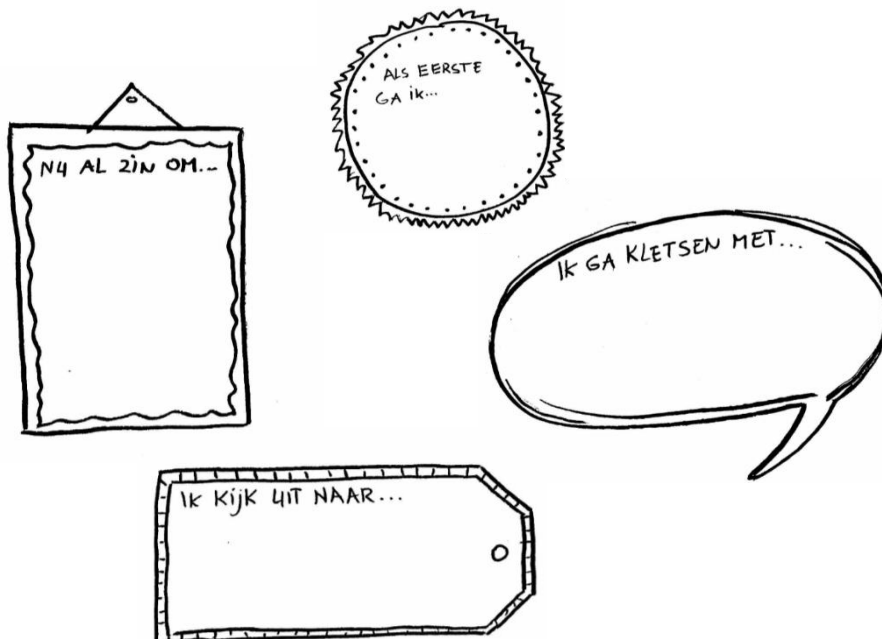
Natuurlijk gaat er nog van alles gebeuren, afgesproken worden en veranderen in de komende tijd. Het is voor de hele wereld een crisis. Dat betekent dat het echt een noodsituatie is waarin heel veel dingen zullen veranderen. Naast dat het in het nieuws gaat over alle vervelende dingen die gaan veranderen, zijn er ook genoeg berichten op internet te vinden van mooie veranderingen. Denk bijvoorbeeld aan de schonere lucht in China, of het heldere water in Venetië.

Tijd dus ook voor onszelf om eens goed te gaan bedenken wat er voor onszelf gaat veranderen. Niet alleen je ouders zullen daar over nadenken, ook jij kan daar al over nadenken.

Daarom hieronder verschillende lijstjes, vul maar eens in waar jij straks zin in hebt als deze crisis voorbij is. Wat is het eerste dat jij dan gaat doen? Of waar kijk jij nu al naar uit? Ook de lijstjes kun je extra uitprinten, vergroten, uitknippen en ophangen. Zo kun je er altijd naar kijken op momenten dat het even lastig is in deze crisis. Ook leuk als je ouders hun eigen lijstjes vullen en samen ophangen.

Ik kijk nu al uit naar een ijsje eten met mijn kinderen bijvoorbeeld! Of jullie weer allemaal ontmoeten in de praktijk. Wat ga jij doen?

Veel plezier met deze laatste opdracht.





Vragen voor de praktijk

Er zijn nog genoeg ideeën in mijn hoofd en ik ben zeer benieuwd naar jullie aanvullingen, vragen en gedichten. Ik verwacht dus nog wel een deel 2 van dit werkboek. Heb je interesse... laat het weten.

Voor ouders die geïnteresseerd zijn in een (online) sessie in deze tijd, om ook de eigen emoties of de processen thuis te ondersteunen, iedereen is welkom. Je kan altijd op de website van de praktijk een kijkje nemen of contact met me opnemen.

De ideeën in dit werkboek geven meteen een kijkje van mijn werkwijze in de praktijk. Op een speelse en creatieve manier werken we aan wezenlijke dingen, zonder dat het perse heel beladen hoeft te zijn. Soms is dat wel nodig, maar dan past het ook niet echt in een werkboek zoals dit. De oefeningen zijn geïnspireerd en gebaseerd op meerdere therapievormen waar ik in mijn praktijk ook gebruik van maak. Natuurlijk ben je ook na de Coronatijd welkom om kennis te maken en elkaar weer eens een hand te schudden.

Voor nu heb ik in ieder geval genoten van op deze manier een bijdrage leveren aan het maatschappelijke proces. Het zijn voor ons allemaal spannende tijden, om allemaal verschillende redenen. Zoals ik aan het begin al schreef, wordt dit werkboek nu kosteloos verspreid. Mocht je je waardering, vrijwillige bijdrage en steun voor de praktijk toch graag achterlaten, dan kan dat op www.geef.nl/nl/actie/praktijk-inkleur-werkboek-corona. Dit linkje zal ook op de website www.praktijkinkleur.nl te vinden zijn.

Deel het werkboek met wie mogelijk interesse heeft en laten we vooral contact houden!

Het ga jullie goed.

Liefs Anneke