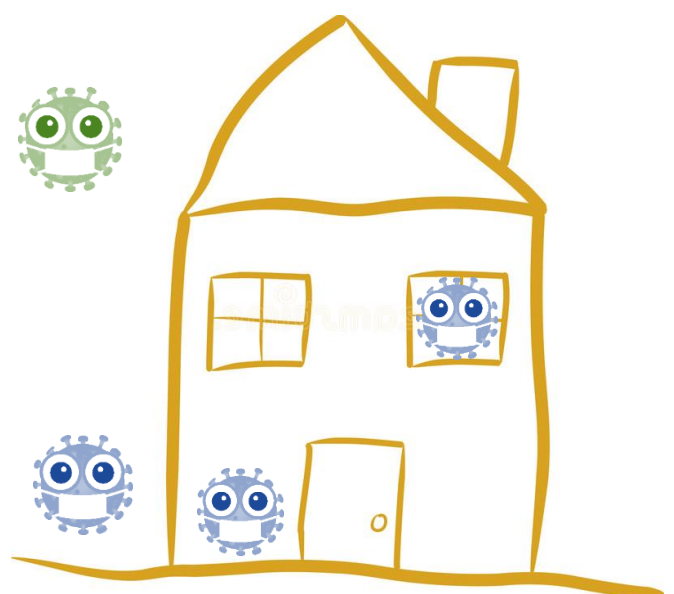
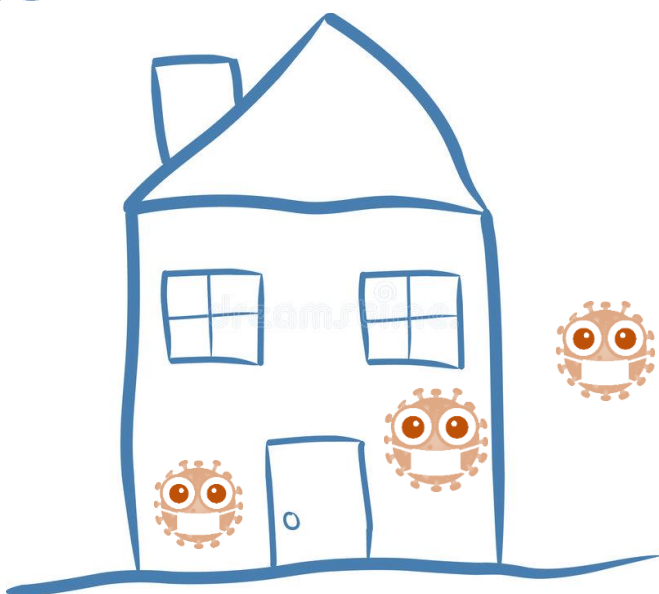


Thuiswerkboekje

tijdens de coronacrisis

Deel 1

Doe-opdrachten, oefeningen, uitleg en spelletjes
voor kinderen in begeleiding bij Yvoor in tijden van de corona-crisis.



Waarom hebben we dit boekje gemaakt?

Afgelopen weken is er ontzettend veel veranderd in ons leven. De scholen zijn gesloten, je kunt niet meer zo snel afspreken met vriendjes of vriendinnetjes en op bezoek gaan bij je opa of oma zit er ook niet in. Deze veranderingen hebben allemaal te maken met het Coronavirus. Waarschijnlijk heb je afgelopen weken hier al veel over gehoord of gezien op tv.

Ook de kindercoachgesprekken vanuit Yvoor kunnen nu niet doorgaan. Misschien heb je al via de telefoon of via videobellen een afspraak gehad, maar merkte je dat dit toch anders dan anders was. Daarom hebben wij dit boekje bedacht, zodat je thuis ook aan de slag kunt met wat opdrachten. Belangrijk is om te weten dat het niet verplicht is om deze opdrachten te maken. Het moet vooral iets zijn wat jou kan helpen!

In het boekje hebben we gebruik gemaakt van verschillende thema's. Deze thema's kun je herkennen aan onderstaande figuurtjes.



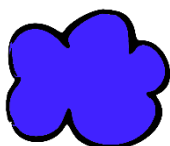
Mijn wereld:

Hoe jouw wereld eruit ziet na de scheiding. Wie is er allemaal belangrijk voor je?



Mijn gevoelens:

Welke gevoelens je hebt en hoe je daarmee omgaat



Mijn gedachten:

Hoe jij over de dingen denkt en waar je je misschien zorgen over maakt



Mijn kwaliteiten:

Waar jij, net als een diamant, in straalt. Waar je goed in bent.



Mijn toekomst:

Welke wensen en doelen je hebt over hoe het verder gaat.



Extra:

Opdrachtjes die gewoon heel erg leuk zijn om even te ontspannen

Wat staat er allemaal in dit boekje?

| | Pagina |
|--|--------|
| ○ Stripverhaal van mijn leven tijdens de corona-crisis | 4 |
| ○ Het kleurenmonster: hoe voel ik mij | 5 |
| ○ Interview je grote mens | 6 |
| ○ Tranen | 7 |
| ○ Temperatuur | 8 |
| ○ Stel je vraag | 9 |
| ○ Zorgenboom | 10 |
| ○ Van piekeren naar kracht | 11 |
| ○ Waar heb je invloed op? | 12 |
| ○ Waar ben je goed in | 13 |
| ○ Je moet kiezen | 14 |
| ○ In de wolken | 15 |
| ○ Doe een wens | 16 |
| ○ Knutsel je eigen Corona-monstertje! | 17 |
| ○ Tips om te kijken | 18 |
| ○ Hoe verder | 19 |

TIP!

Vanaf deze week zullen er regelmatig filmpjes gaan verschijnen op ons nieuwe YouTube-kanaal. Dit zijn filmpjes met uitleg, opdrachten, spelletjes of een verhaal. Sommige dingen herken je misschien, omdat je het hier al eens eerder over hebt gehad tijdens een van de afspraken met jouw kindercoach. De link voor deze filmpjes krijg je nog toegestuurd.



Hoe ziet jouw dag eruit tijdens de corona-crisis?

Kun jij een stripverhaal maken over een doordeweekse dag tijdens de corona-crisis. Hoe ziet dit eruit? Ben je maar bij één ouder of zie je allebei je ouders nog? Hoe laat sta je op?, wat ga je daarna doen? Spreek je de andere ouder nog?

Gebruik onderstaande vakjes voor het maken van een stripverhaal.

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



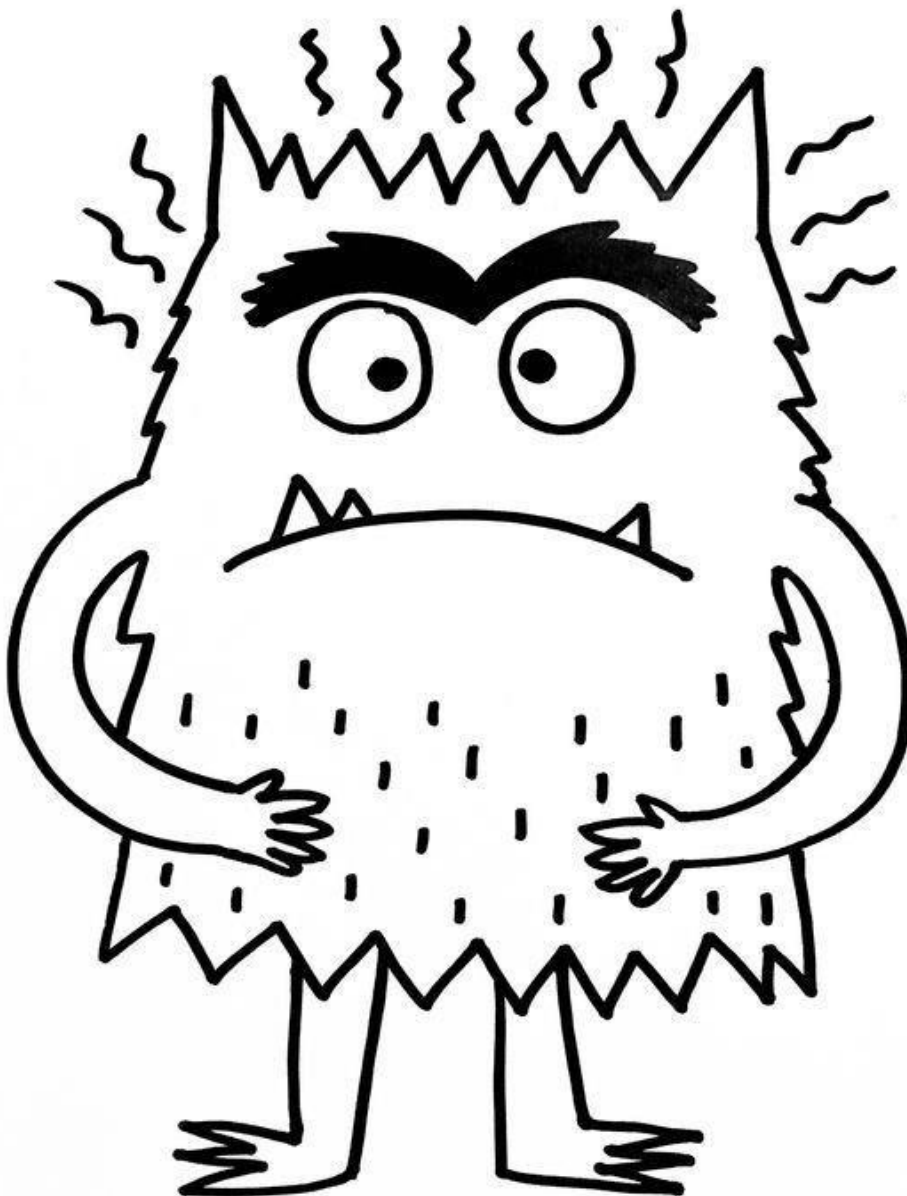
Het Kleurenmonster

Misschien kennen jullie hem al maar dit is: HET KLEURENMONSTER

Het kleurenmonster is een monster dat leert zijn verschillende gevoelens (emoties) te ordenen door ze kleuren te geven. Wil je meer te weten komen over het kleurenmonster en zijn verhaal? Kijk en luister het verhaal hier: <https://www.youtube.com/watch?v=FER5VlrsJ88>

Kleuropdracht

Het kleurenmonster heeft de verschillende gevoelens een kleur gegeven, kijk maar eens onder aan de pagina. Welke gevoelens voel jij vandaag? Kun je vertellen waarom? En waar voel je die gevoelens in je lijf? Kleur jouw monster in zoals jij je vandaag voelt:



Gevoelskleuren:

| | |
|----------|-------|
| Blij | Geel |
| Kalm | Groen |
| Verdriet | Blauw |
| Boos | Rood |
| Bang | Zwart |

Interview je grote mens

Je grote mens? Huh? Wie is dat?

Met je grote mens wordt jouw papa, mama of verzorger bedoeld.

En voordat jij er was, was je papa, mama of verzorger ook een kind, net zoals jij! Maar hoe waren zij dan vroeger? Ga op onderzoek uit met de volgende 'doe opdracht'!

Doe opdracht:

Je bent vanaf nu een journalist, je weet wel zo een die je bijvoorbeeld op TV ziet. Ga op ontdekking naar het kind dat jouw papa, mama of verzorger vroeger was.

Zorg voor een echte 'journalisten outfit' en hou een interview!

Door het coronavirus moet jouw ouder of verzorger misschien wel thuis werken. Spreek daarom een moment af wanneer jij je interview kunt doen. Zo heb jij ook genoeg tijd voor de voorbereiding!

Hoe kun je aan de slag gaan?

1. Journalisten outfit bij elkaar zoeken, is er iets wat je kunt gebruiken als microfoon?
2. Vragen bedenken voor jouw ouder of verzorger, schrijf deze ergens op zodat je ze in het interview kunt vragen.
3. Interviewen maar! Schrijf de antwoorden van je 'grote mens' op of maak er een filmpje van als een echte journalist!

Hier zijn een aantal voorbeeld vragen om je op weg te helpen:





Tranen

Welke soorten tranen heb jij allemaal? Voorbeelden van soorten tranen:

- ik wil niet dat je weggaat traan
- ik ben zo boos traan
- ik vind jou een rotpapa traan
- ik wil niet huilen traan
- ik wil niet naar school traan
- ik wil alleen zijn traan
- ik wil niet dat jullie scheiden traan
- ik kan niet tegen ruzie traan
- ik vind grote mensen stom traan
- ik mis papa zo traan
- ik vind die ander niet leuk traan
- ik ben boos op mama traan

Teken verschillende tranen en zet erbij welke traan dit is.

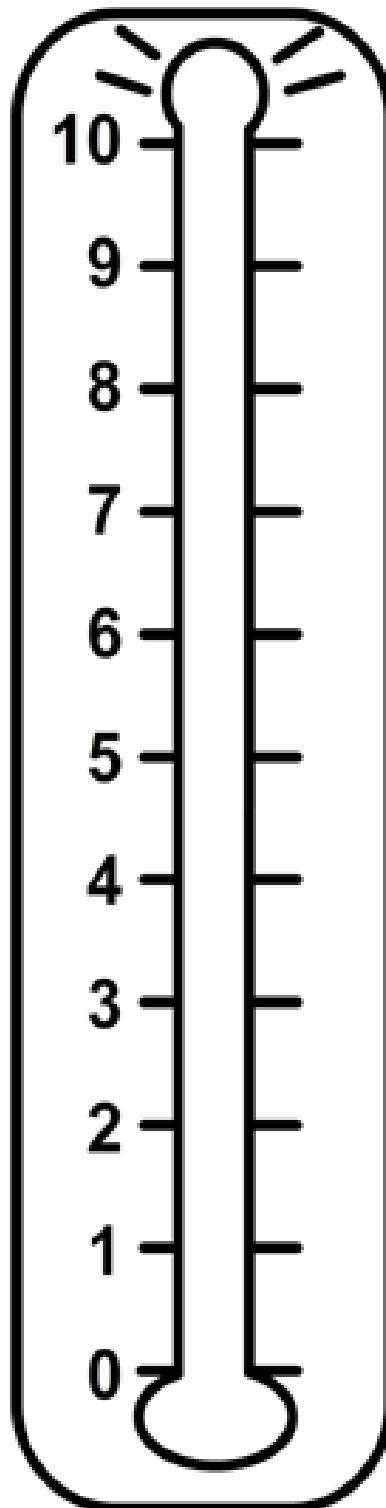
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing and labeling different types of tears.



Welke temperatuur heb jij vandaag?

Stel je voor, je hebt een thermometer die kan meten hoe fijn jij je voelt. Als de thermometer op 10 staat, voel jij je fantastisch. Bij 0 voel jij je helemaal niet zo goed.

Ga eens na op welk cijfer jij zit van de thermometer. Kleur de thermometer in tot het cijfer dat jij je voelt.





Doe-opdracht voor met je broer, zus, vader of moeder

Knip onderstaande vragenkaartjes uit, vouw ze op, doe ze in een pot of kommetje, ga met iedereen die in huis is aan tafel zitten. Trek om-de-beurt een kaartje en stel de vraag aan degene die links van jou zit.

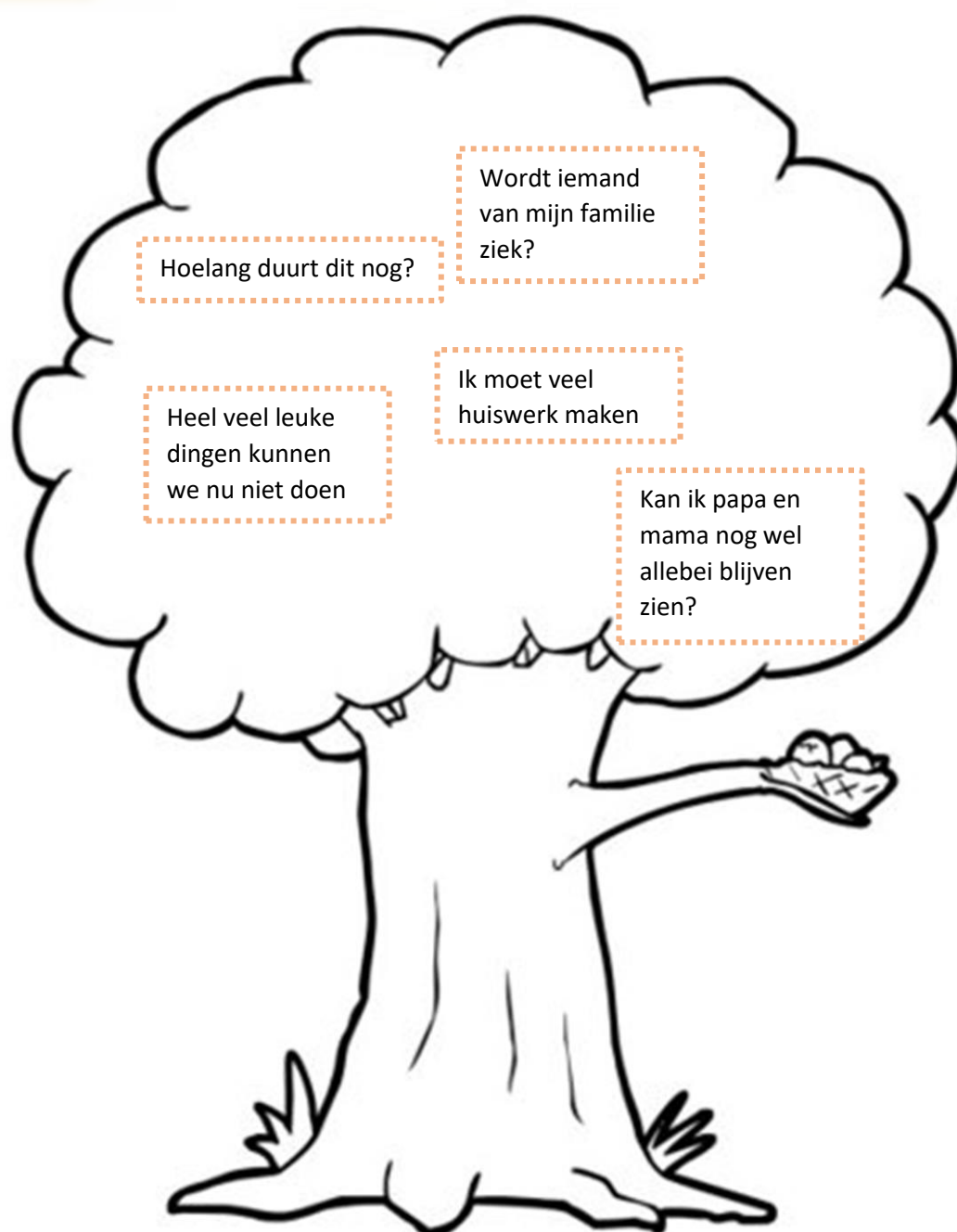
| | |
|---|---|
| Als jij kon toveren, wat zou je dan veranderen? | Wat is jouw leukste herinnering van vroeger? |
| Wat wil jij later worden? | Wat vind jij het fijnst om te doen op zondagochtend? |
| Welk dier zou jij graag willen zijn? Welke krachten heeft dit dier? | Wat is het leukste complimentje wat je ooit hebt gekregen? |
| Welke superkracht zou je willen hebben? | Wat ga jij als eerste doen zodra je weer naar school mag? |
| Heb je wel eens nare of gekke dromen? | Wat zijn de verschillen tussen jouw gezin en het gezin van jouw beste vriend of vriendin? En wat is er hetzelfde? |
| Wat vind je fijner? Alleen op je kamer spelen of met een groepje buiten spelen? | Vertel een leuke mop |
| Wat vind jij het leukste seizoen? Winter, Lente, Zomer of herfst? Waarom? | Wat zou jij graag willen leren? |

Misschien kun je zelf ook nog wat vragen verzinnen en deze op aparte briefjes schrijven en erbij doen in de pot.



Zorgenboom

Hier zie je een hele grote boom. Daarin kunnen briefjes gehangen worden met zorgen die je wel eens hebt over je papa of mama, over school of over de huidige gebeurtenissen. Voorbeelden van deze zorgen zijn of je bijvoorbeeld wel lief genoeg bent tegen papa of mama. Of dat je bang bent dat je papa of mama meer houdt van jouw stiefbroertje/zusje dan van jou. Schrijf deze zorgen op en plak ze op de boom.





Wat gaat er in jouw hoofd om?

Als je kijkt naar de zorgen die je in jou boom hebt opgeschreven, valt je waarschijnlijk op dat dit gedachten zijn waardoor je je niet zo fijn voelt.

Laten we deze **rode gedachtes** noemen.

Rode gedachtes zijn gedachtes die jou niet helpen.

Een andere manier om te denken is met helpende gedachtes, de **groene gedachtes**.

Kun jij in de wolkjes aangeven welke gedachtes **rood** en welke gedachtes **groen** zijn?

Dit is een slecht idee! Zo meteen kan ik het niet, en sta ik voor gek!

Ik ben hier om plezier te maken. Het maakt ook niet uit wie uiteindelijk wint, als je maar plezier hebt.

Ik weet dat ik het kan. Ik ga gewoon veel oefenen!

Dadelijk lachen ze me uit, ik ben zo bang dat ik fouten maak.

Als één persoon vervelend tegen me doet, betekent het nog niet dat ik geen vrienden heb.

Niemand wil met me spelen, ik heb geen vrienden. Het zal wel aan mij liggen.



Waar heb je invloed op?

Mensen, en dus ook kinderen, vinden het fijn dat wanneer ze zich zorgen maken, hier controle over te hebben. Vooral in deze tijd, waarin veel verandert en door anderen wordt besloten. Je kunt niet overall controle over hebben. De cirkel van controle kan jou helpen om te kiezen waar jij wel of niet je aandacht aan wilt geven. Dit kan je helpen om je wat rustiger te voelen.

Misschien kun jij zelf ook nog wat voorbeelden bedenken, schrijf deze erbij:

Hier heb ik geen controle over:

Wanneer je weer naar school mag

Of je huiswerk krijgt

Of ik opa & oma een kaartje stuur

Of ik een tekening maak voor de juf of meester

Of ik leuke dingen doe

Hier heb ik wel controle over:

Of ik klasgenoten bel

Of ik aan leuke dingen denk

Wie er ziek wordt en wie niet

Hoe lang je nog thuis moet blijven



Waar ben jij nou echt heel erg goed in?

Zet in iedere tentakel van het coronamonster hieronder waar jij heel goed in bent!

Hier staan al enkele voorbeelden, maar je mag het ook zelf verzinnen:

Ik ben dapper

Ik ben eerlijk

Ik ben enthousiast

Ik ben gezellig

Ik ben grappig

Ik wil graag mensen helpen

Ik heb goede ideeën

Ik kan goed knutselen

Ik ben goed in muziek

Ik heb humor

Ik ben lief

Ik ben nieuwsgierig

Ik ben slim

Ik ben sportief

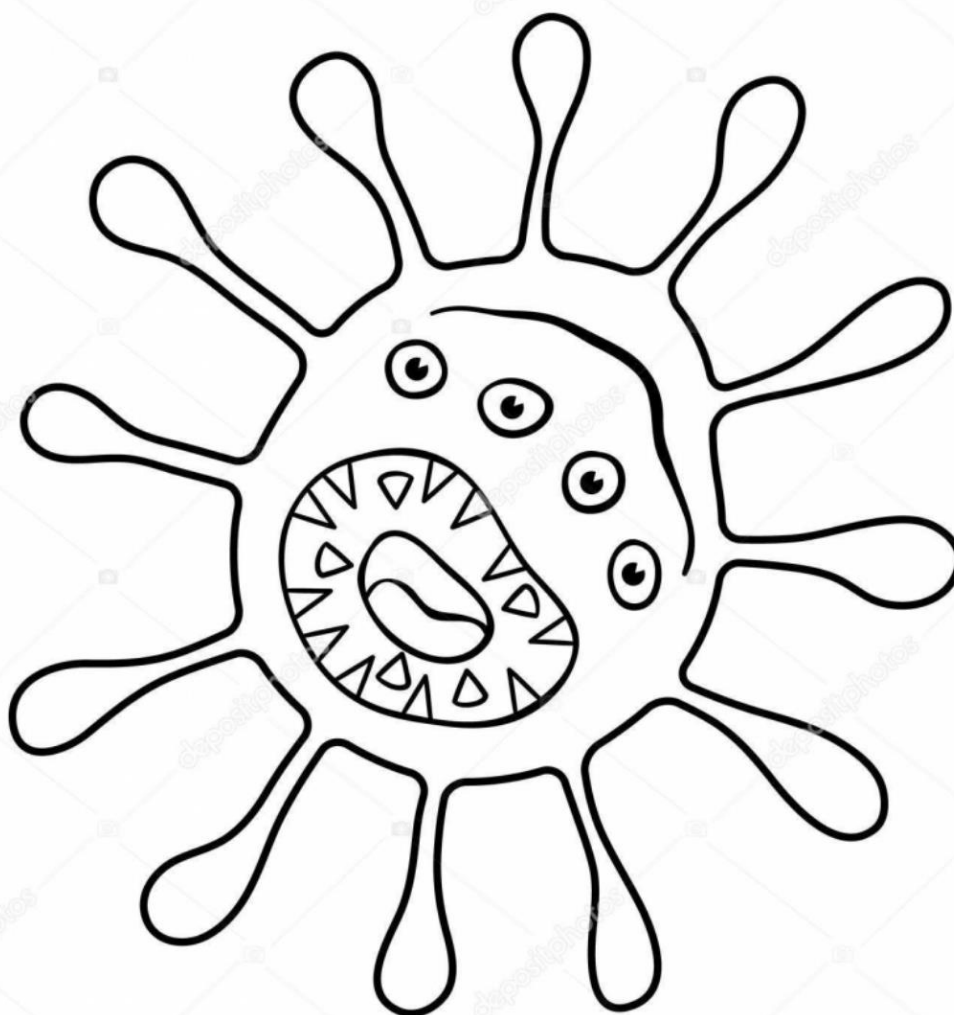
Ik ben sterk

Ik ben stoer

Ik heb veel energie

Ik heb veel fantasie

Ik ben vrolijk





Je MOET kiezen!

Zet twee stoelen in de woonkamer of in je tuin als het lekker weer is. Laat je vader of moeder de onderstaande woorden per twee oplezen. Als je kiest voor het eerste woord, moet je naar de linkse stoel rennen en hier op gaan zitten, als je kiest voor het twee woord, moet je op de rechter stoel gaan zitten.

| | |
|----------------------------------|--|
| <input type="radio"/> friet | <input type="radio"/> pannenkoeken |
| <input type="radio"/> computeren | <input type="radio"/> tv-kijken |
| <input type="radio"/> juf | <input type="radio"/> meester |
| <input type="radio"/> lezen | <input type="radio"/> rekenen |
| <input type="radio"/> buiten | <input type="radio"/> binnen |
| <input type="radio"/> zomer | <input type="radio"/> winter |
| <input type="radio"/> auto | <input type="radio"/> fiets |
| <input type="radio"/> rustig | <input type="radio"/> wild |
| <input type="radio"/> zwemmen | <input type="radio"/> schaatsen |
| <input type="radio"/> voetballen | <input type="radio"/> trampolinespringen |
| <input type="radio"/> tent | <input type="radio"/> hotel |
| <input type="radio"/> Nederland | <input type="radio"/> buitenland |
| <input type="radio"/> ochtend | <input type="radio"/> avond |
| <input type="radio"/> stad | <input type="radio"/> dorp |
| <input type="radio"/> rood | <input type="radio"/> blauw |

In de wolken!

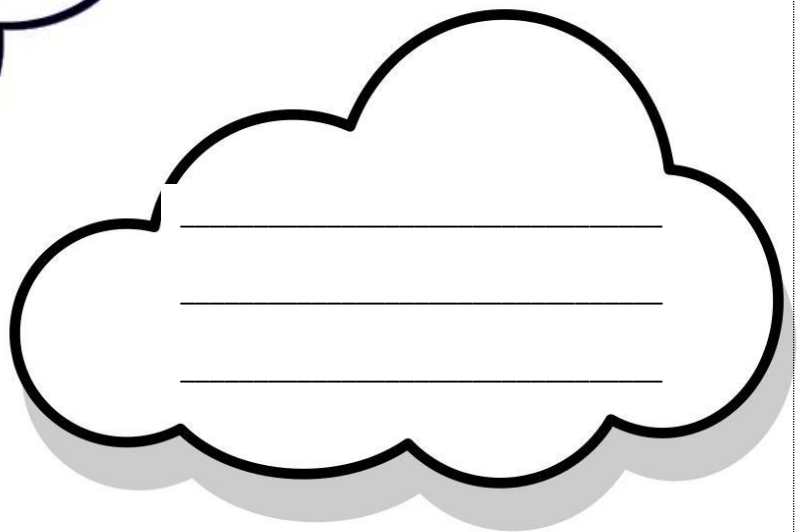
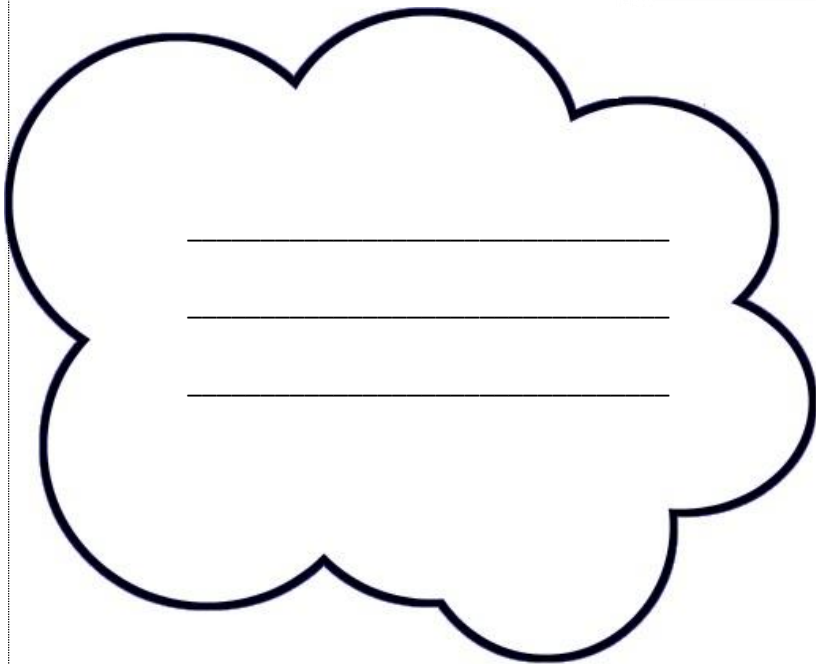
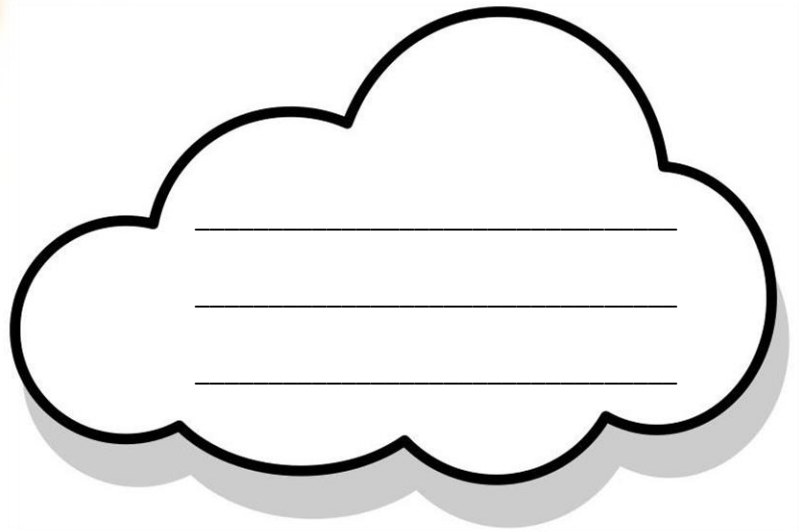
Dit doe je buiten!

Ga met je rug op de grond liggen
(natuurlijk alleen doen als het lekker
weer is)

Kijk naar de wolken.

Vertel waar de wolk op lijkt.

Schrijf het op.



Doe een wens!

Voor wie in jouw omgeving zou jij graag een wens willen doen?

Schrijf de wens op, knip hem uit en leg hem op een speciaal plekje!

Wens voor: _____



Wens voor: _____



Wens voor: **__Jezelf__**



Wens voor: _____



Knutsel je eigen Corona-monstertje!

Sommige monsters kunnen ook best schattig zijn. Knutsel je eigen Corona monster. Misschien ben je dan minder bang of is het gewoon een leuk monster om op je nachtkastje te zetten en al je geheimen mee te delen.

Het enige wat je nodig hebt is een lege keukenrol of een rol van wc-papier, een schaar, lijm, gekleurd papier en een zwarte stift.



Tips!

Filmpjes met uitleg over coronavirus voor kinderen:

<https://www.youtube.com/watch?v=vdejjo-PxzQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=4wmkzoHWptM&t=1s>

<https://www.youtube.com/watch?v=OnlnMmU4R78>

Filmpje: De corona's op gezinsvakantie:

<https://www.youtube.com/watch?v=KSJzYfbRx3I>

Werkboekje over corona:

<https://simonevandenbergh.nl/>

Hoe verder?

We weten niet zo goed wat er komende weken allemaal gaat gebeuren. O wanneer de scholen weer open gaan en wanneer wij weer een afspraak kunnen maken. We hopen dat je met dit boekje komende periode wat hulp kan krijgen op de momenten dat jij dit zelf graag zou willen.

Op de eerste bladzijde staat dat dit boekje Deel 1 is. Als alles wat langer gaat duren zal er dus ook nog een deel 2 gaan komen.