

Terug naar school na de intelligente lockdown



aangeboden door ECLG expertisecentrum leren & gedrag

Terug naar school na de intelligente lockdown

De school gaat weer open!

De één zal dit opgelucht, verheugd en vol enthousiasme roepen, bij de ander klinkt er wellicht verontwaardiging in door. Of angst, lichte paniek, onzekerheid, zorgen.... Dit geldt voor de onderwijsprofessional, maar uiteraard ook voor de leerling én hun ouders/verzorgers. En al die gevoelens en bijbehorende gedachtes (of eigenlijk andersom, maar daar gaat het hier niet over) komen vanaf 11 mei ook het klaslokaal binnen.

Hup ja, we moeten snel weer aan de slag. Er is op didactisch gebied nog wel wat in te halen, zeker omdat we maar voor 50% opstarten. Niet alle leerlingen hebben kunnen profiteren van de instructie en stof die op afstand aangeboden is en de kansongelijkheid moet niet nog verder oplopen. Natuurlijk zijn de onderwijsopbrengsten niet het allerbelangrijkst, maar ja Je wordt er wel op afgerekend.

Maar nee, niet zo maar. Ik heb al verschillende artikelen voorbij zien komen waarin wordt benadrukt dat de groepsvorming en het sociaal-emotioneel leren voorop moeten staan. Dat klopt en dat ga ik op deze plaats niet herhalen. Ik wil er wel nog wat aan toevoegen. We komen uit en zitten middenin een periode van onzekerheid en stress. Zorgen om gezondheid van jezelf, gezin en naasten. Verlies wellicht. Stress over de combinatie zorg en werk, angst of je straks nog wel werk hebt. De druk in gezinnen die te hoog is opgelopen. Stress die je leerlingen hebben of meekrijgen, angst over wat alles te betekenen heeft en wat nog komen gaat. En wie stress ervaart, komt niet tot leren. Dus ja, we moeten snel weer aan de slag.

In één van de artikelen las ik dat leerkrachten vindingrijk en creatief genoeg zijn om hier invulling aan te geven. Ongetwijfeld, maar ook leerkrachten hebben te maken met bovenstaande zorgen en af en toe is het ook best fijn om even een beetje te leunen. Dus hebben we mogelijke activiteiten gebundeld, gesprekskaarten en werkbladen gemaakt. Om te gebruiken, ter inspiratie, te delen.

Namens het hele ECLG-team,

Succes de komende weken!

Peggy Immenga en Luud Preghter

1

De start

Na een periode van thuisonderwijs staan we nu aan de start van een volgende fase waarin het onderwijs op school langzaam zal gaan opstarten.

Op het gebied van klassenmanagement wordt er nu veel van een leerkracht gevraagd.

Hoe komen kinderen binnen?

Zijn er grote niveaoverschillen en hoe kunnen deze in kaart worden gebracht, zodat er een nieuw startpunt bepaald kan worden?

En hoe worden die doelen dan ingepland met een onzeker perspectief voor de komende weken?

Loslaten lijkt het toverwoord, waarbij we als leerkrachten weer terug moeten gaan naar de basis.

Wat zijn nu de bouwstenen die in ieder geval stevig moeten staan bij alle leerlingen, wat heeft prioriteit? En dat is uiteraard niet alleen vakinhoudelijk het geval. De klas zal weer gevuld worden met leerlingen, die elkaar opnieuw zullen moeten vinden.

Welke gevolgen heeft dit voor de groepsvorming?

En welke impact heeft de situatie gehad voor de leerlingen?

Het is belangrijk tijd te hebben voor de emoties van leerlingen, leer ze deze zelf te herkennen, een naam te geven en hiermee om te gaan. Het ligt aan de veerkracht en de ervaringen van de kinderen hoe zij weer terug de klas inkomen.

Besteed voor een positieve groepsvorming extra aandacht aan samenspeel- en werkopdrachten. De kinderen en wellicht jij als leerkracht moeten opnieuw even aan elkaar wennen. Besef dat er een nieuw groepsvormingsproces doorlopen zal worden. Kinderen hebben elkaar al een hele poos niet gezien en kinderen hebben verschillende (sociale) ervaringen opgedaan. Daar komt bij dat er nu eerst gewerkt zal worden met gesplitste klassen. Het groepsvormingsproces zal opnieuw doorlopen worden als straks de gehele klas weer opnieuw als de klas weer bij elkaar komt.



Jij hebt de leerlingen ook al lang niet meer echt gezien en ondanks dat de meeste kinderen je uitgebreid willen vertellen over hun thuisblijf periode, zullen ze niet alles willen/kunnen vertellen. Met het bijgevoegd “omgekeerd oudergesprek” kun je een eerste indruk krijgen en zo voorbereid mogelijk zijn op welke wijze de leerling weer je klas binnentreedt.

Omgekeerd oudergesprek, hoe gaat het met mijn leerling?

Beste ouder/verzorger

Als het mogelijk was geweest, had ik voor 11 mei met ieder van jullie een oudergesprek gevoerd om te inventariseren hoe de thuisblijf-periode voor jullie is verlopen. Hierbij een alternatief. Dit geeft toch een goed beeld zodat wij weten waar we rekening mee moeten houden bij het opstarten van de klas. Graag zie ik deze vragenlijst zo spoedig mogelijk retour.

Bedankt!

1. Omschrijf in 4 kernwoorden de thuisblijfperiode van uw kind.
2. Wilt u 3 dingen noemen die uw kind als positief heeft ervaren in de thuisblijfperiode?
3. Wilt u 3 dingen noemen die uw kind als negatief heeft ervaren in de thuisblijfperiode?
4. Is uw kind of in uw familie iemand ziek geweest met COVID19 gerelateerde symptomen? Indien ja, hoe ging uw kind hier emotioneel mee om?
5. Heeft uw kind in zijn familie of vriendenkring iemand verloren door COVID 19? Indien ja, hoe ging uw kind hier emotioneel mee om?
6. Hoe heeft uw kind het thuis leren en werken aan schoolopdrachten c.q. thuisonderwijs ervaren? Wat ging moeilijk? Wat ging goed?
7. Kijkt uw kind er naar uit om weer naar school te komen? Waar merkt u dat aan?
8. Wat heeft uw kind nodig om een goede herstart te maken vanaf 11 mei?
9. Eventuele aanvulling :

2 Sociaal-emotioneel welzijn

Om aandacht te besteden aan het sociaal-emotioneel welzijn van de leerlingen in de klas is een luisterend oor belangrijk.

Welke ervaringen hebben de kinderen opgedaan en wat heeft dit voor gevolgen?

Vonden zij het een unieke en zeer prettige tijd?

Wat nemen ze hier dan van mee?

Wat heeft hen geholpen en wat juist niet?

Heeft de situatie juist voor meer stress gezorgd en zal deze eerst moeten worden gereduceerd voordat de leerling weer tot leren kan komen?

Houd hierbij ook rekening met de leerlingen die onverwacht zijn opgebloeid door het thuiswerken. Denk hierbij aan gepeste leerlingen, leerlingen met aandachts- en concentratieproblemen, leerlingen met angsten, hoogbegaafde leerlingen, maar ook leerlingen met prikkelgevoeligheid. Zij hebben juist ontdekt dat ze baat hebben bij het rustige thuisonderwijs, waarbij ze meer regie hebben over hun eigen leren, waarbij ze minder prikkels en afleiding ervaren. Zij ervaren nu wellicht angst en weerstand om weer naar school te gaan. Je zult als leerkracht een breed scala aan wellicht onverwachte emoties mogen verwachten bij terugkeer.



Ga het gesprek aan en bekijk, samen met ouders, leerling en leerkracht, hoe deze leerlingen een positievere schoolbeleving kunnen verkrijgen. Laat vertellen over wat ze gemaakt en gedaan hebben en laat ze hierover vertellen, schrijven en/of creatieve opdrachten maken.

Bijgevoegde materialen geven richting om de ervaringen te verzamelen om vervolgens als startpunt te dienen voor activiteiten die volgen.

Veranderingen in leerlingen – observatieformulier

Iedere leerling heeft in meerdere of mindere mate vervelende of speciale ervaringen opgedaan in de afgelopen thuisperiode.

In de vervelende categorie waren er bijvoorbeeld zorgen rondom Covid19, zorgen om familieleden, zorgen vanwege een onveilige thuissituatie, zorgen omdat ouders geen werk meer hebben, verwaarlozing e.d.

Maar er zijn ook kinderen die bijvoorbeeld vanwege pestgedrag van medeleerlingen, aandacht- en concentratieproblemen, leerproblemen of faalangst erg opzien tegen het weer naar school gaan. Deze leerlingen hebben over het algemeen de thuisblijfperiode als heel prettig ervaren en maken zich juist zorgen om het weer naar school gaan. Dit kan zich uiten in zorgen, angst, teruggetrokken gedrag en/of ongewenst gedrag.

Om kinderen waarbij je t.o.v. voor de thuisblijfperiode afwijkend gedrag waarneemt, beter in kaart te brengen, kun je dit observatieformulier gebruiken om de leerling te observeren en dit terug te koppelen in een leerlingbespreking met de IB'er.

Algemeen observatieformulier

Naam: _____ Gr. _____

Uiterlijk

(verzorging, lichamelijk welzijn (blauwe plekken etc.)

Eerste indruk

(geremd/ongeremd, zeker/onzeker, oogcontact, open/verlegen, op gemak)

Werkhouding

(zelfstandig/niet zelfstandig, cooperatief (t.o.v. leerkracht en groepsgenoten), aarzelend/zelfvertrouwen, initiatief nemend/afwachtend)

Taakaanpak

(systematisch/chaotisch, constructief, trial en error, beheerst/impulsief, traag/snel)

Aandacht/concentratie

(kan aandacht richten op een of meerdere dingen/snel afgeleid door prikkels van binnenuit (diepteconcentratie) of buitenaf (afleidbaarheid), taakspanning kort/lang, beweeglijkheid, motorische (on)rust), alertheid

Contact (met leerkracht en klasgenoten)

(positief/negatief, wederkerigheid, eigenzinnigheid, leidend/volgend, open/gesloten, terughoudend, diep/oppervlakkig, reactie op compliment of fout)

Gevoelston

(bedroefd/vrolijk, timide/opgewonden, enthousiast, warm/koud, angstig/blij, gevoelswisselingen, driftbuien, gespannen, huilen)

Taalgedrag

(stottert, woordvindingsproblemen, tempo, articulatie, (monotone) intonatie, zinsbouw, woordenschat, verbaal begrip)

Motoriek

(krampachtig, vast/los, voorzichtig, ruw, tremor, vuistgreep/pincetgreep, links/rechtshandig, houterig, (on)beheerst, traag/vlug, wild/ beheerst)

Opvallend gedrag

(nerveuze bewegingen zoals trommelen), stereotype gedragingen (tics, fladderen, schommelen), rigiditeit, verstoppert, weglopen, sociaal wenselijk gedrag, zelfverwonding)

Vertel eens, want ik heb je al zo lang niet meer gesproken...

Ik heb zo veel vragen aan jou, jij ook aan mij?

Hoe voelde je je vorige week? Waardoor kwam dat denk je?

Waar merkte je dat in je lijf? Beschrijf waar :

Hoe voel je je nu? Waardoor komt dat denk je?

Waar merkte je dat in je lijf? Beschrijf of teken waar :

Wat heb je het meeste gemist aan school??

Wat heb je echt niet gemist aan school?

Wie heb je het meeste gemist?

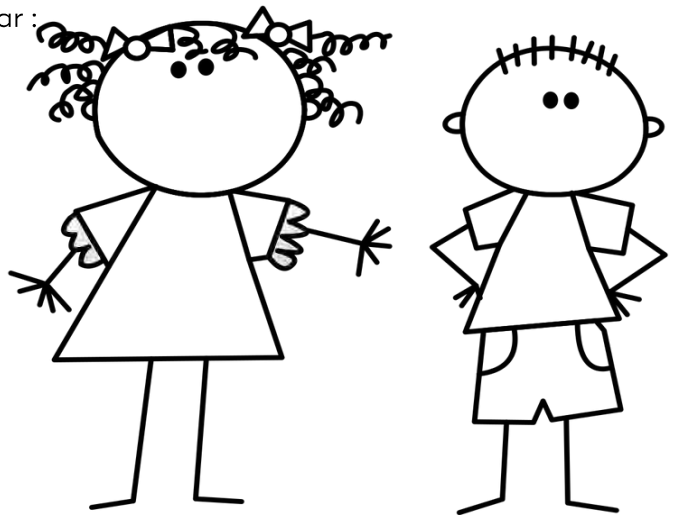
Wie heb je echt niet gemist?

Noem kort 3 dingen die je me graag wilt vertellen :

1 _____

2 _____

3 _____



Heb je iets nieuws gedaan of geleerd in de afgelopen weken? Zo ja, vertel eens:

Wat vond je van het thuis aan school werken? Had je hulp van iemand? Hoe ging dat?

Heb je nog mijn uitleg nodig bij iets waar je thuis aan gewerkt hebt?

Zijn er ook niet leuke dingen gebeurd die je me graag wilt vertellen?





Ja of nee? _____

Heb jij ook vragen voor mij?

Wat ben ik blij dat jij er weer bent!

Toen we niet naar school mochten, voelde ik me wel eens blij, verdrietig, boos of bang.

In ieder vakje teken ik iets wat mij zo liet voelen.





			
	<div data-bbox="801 600 1429 1190" style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Dit ben ik</div>		
			

(middenbouw)

Naam_____

Beschrijf kort een moment dat jou blij, verdrietig, boos of bang maakte in de afgelopen weken.





Je mag ook erbij tekenen en met kleuren werken, om te laten zien hoe jij je voelde.

			
	<p>Ik wens dat</p>		
			

2,5

Beschrijf in ieder vak een moment waarop je blij, verdrietig, boos of bang was in de afgelopen thuisblijf-periode.

Je mag ook met kleuren werken om je gevoelens te laten zien.

			
	Ik hoop dat...		
			

Mijn Quarantaineschild

Naam:

Een belangrijke
gebeurtenis tijdens
quarantaine:

Een mooi moment tijdens
de quarantaine:

Wat ik over mezelf
geleerd heb in de tijd
thuis:

Wat ik uit deze tijd wil
meenemen:

Gevoelenswiel ter ondersteuning van Sociaal Emotioneel Leren.

Je kunt dit gevoelenswiel gebruiken om kinderen hun gevoelens die ze bij ervaringen hebben gevoeld een naam te geven. Dit kan zowel in groepjes als ook 1 op 1, als je merkt dat een kind vastloopt in zijn emoties.

Je kunt beginnen vanuit de gevoelens, deze benoemen en dan het kind er een ervaringsmoment bij laten zoeken. Of je begint vanuit een ervaringsmoment en zoekt dan samen met het kind naar gevoelens die je zou kunnen voelen op dat moment.

Enkele voorbeeldvragen :

Welke gevoelens zijn er? Kun je er meerdere tegelijk voelen?

Waar in je lijf voel je dat? Hoe zie je dat aan iemand? Hoe zie ik dat aan jou? Wat doe je als je een vervelende emotie hebt? Hoe kan ik je helpen om van een vervelende emotie naar een fijne emotie te gaan?

Kies een emotie die je vandaag hebt gevoeld. Wat was de situatie waarin je deze emotie voelde? Was het een fijn of een vervelend gevoel?? Welk gevoel van het gevoelenswiel hoort erbij?

De termen op het gevoelenswiel helpen je een nuance aan te brengen in je verschillende gevoelens. Elke basisemotie heeft namelijk een hele familie aan emotiewoorden, die allemaal een eigen nuance in de aard en intensiteit van de basisemotie weergeven.

Weet je wat alle emotiewoorden betekenen? Kun je er (eigen) voorbeelden bij bedenken?



Wanneer het kind dit lastig vindt

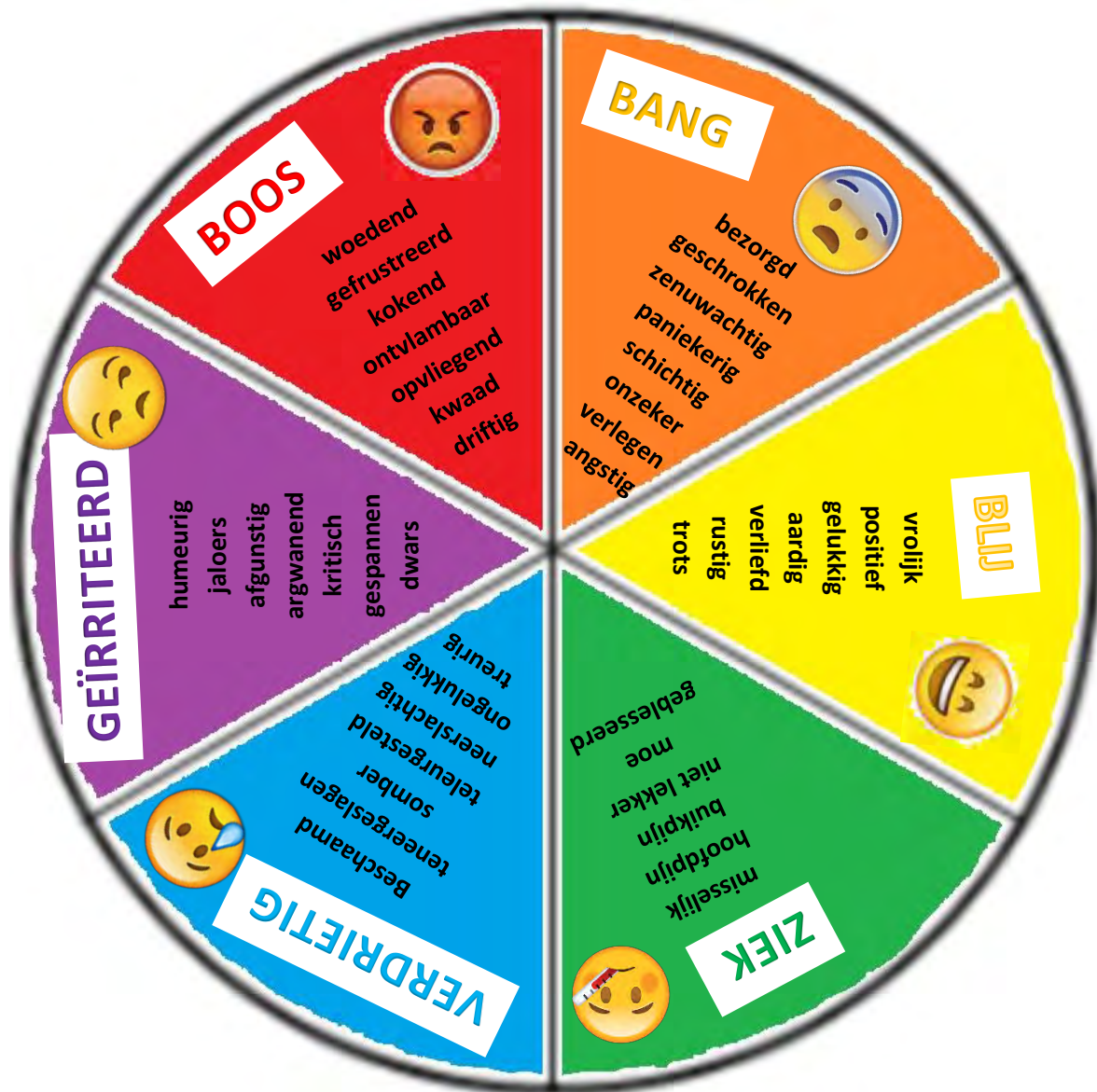
Wanneer enkele kinderen het lastig vinden om de nuances in de emoties te onderscheiden of er voorbeelden bij te bedenken, speel je het volgende spel:

Jij en enkele kinderen houden met beiden handen een 2-persoons hoeslaken vast. Een grote, zachte bal wordt in het midden van het laken gelegd. Je geeft aan dat de golven van de 'zee' soms stormachtig en soms kalm kunnen zijn. Jullie bewegen het laken terwijl jij instructies geeft. Vertel bijvoorbeeld een verhaal over een storm op zee die zich ontwikkelt van een zachte bries tot een tornado, en die dan geleidelijk afneemt tot een briesje. Jullie proberen te voorkomen dat de bal van het laken valt. Je kan eventueel meerdere ballen toevoegen. Een kind mag ook aanwijzingen geven over hoe het laken bewogen moet worden (kabbelende golfjes, grote golven, ijs). Eindig met een kalme rimpeling van de parachute en leg samen het laken voorzichtig op de grond.

Wat gebeurde er met de ballen toen de zee tekeer ging of de tornado heel krachtig was? Hoe voelde je je tijdens de verschillende stadia van de storm? Wat gebeurt er als onze boze gevoelens uit de hand lopen? Wat voor een effect zou dat op ons kunnen hebben? Wat voor een effect zou dat op de mensen om je heen kunnen hebben?

Wat heeft dit spel te maken met het gevoelenswiel? Kun je een manier bedenken hoe je de nuances van bang, blij, ziek, verdrietig of geïrriteerd duidelijk kunt maken? Kunnen we een verhaal bedenken om bijvoorbeeld de nuances van bang duidelijk te maken? Bang voor een hond?

Breng op deze manier de verschillende nuances bij de basisemoties samen met het kind in kaart.





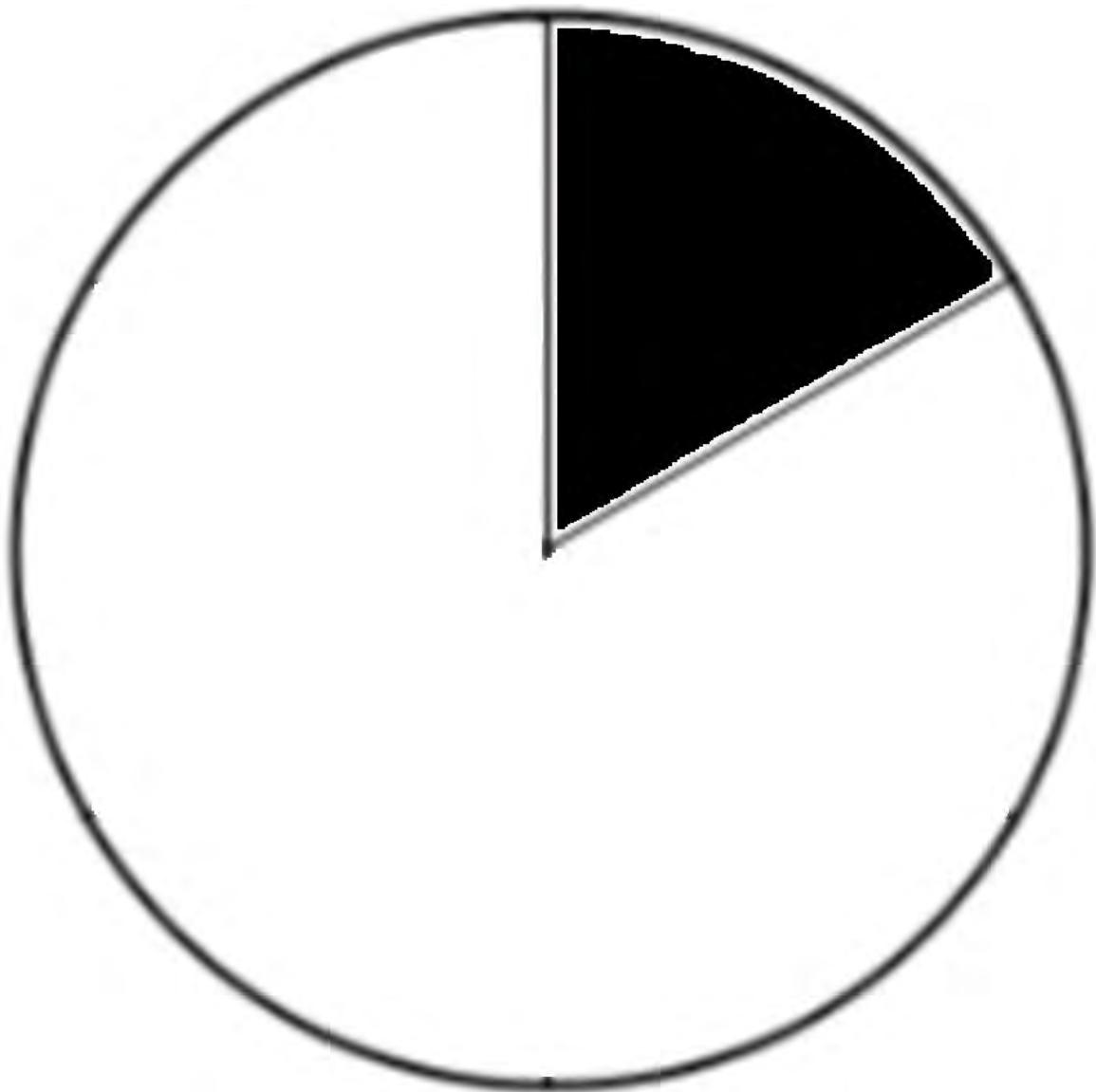
Doelen

- Bewust worden van emoties.
- Emoties uiten door middel van het gevoelenswiel.
- Emoties benoemen.

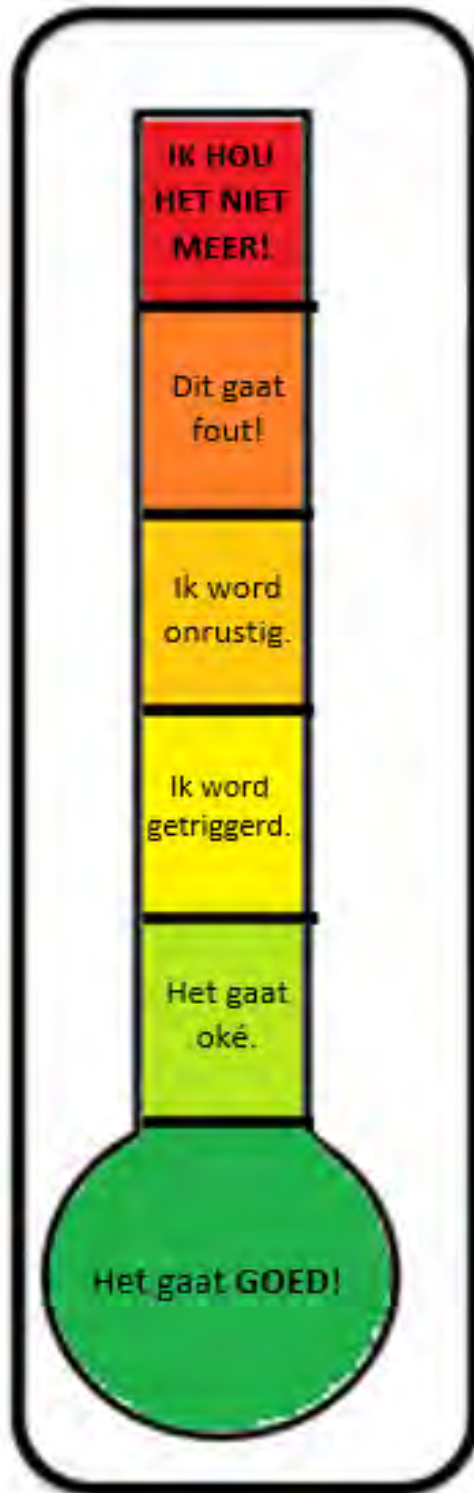
Materiaal

- Schaar
- Stevig karton
- Splitpen

1. Knip beide cirkels uit.
2. Plak de cirkels op stevig karton en knip ze nog eens uit.
3. Knip het zwarte vlak uit de 2^e cirkel.
4. Leg de cirkels op elkaar: de gekleurde cirkel met de beschrijvingen van de emoties komt onder.
5. Prik in het midden een splitpen en buig de uiteinden om.
6. Zorg dat de bovenste cirkel goed over de onderste cirkel heen kan draaien.



Gevoelsthermometer



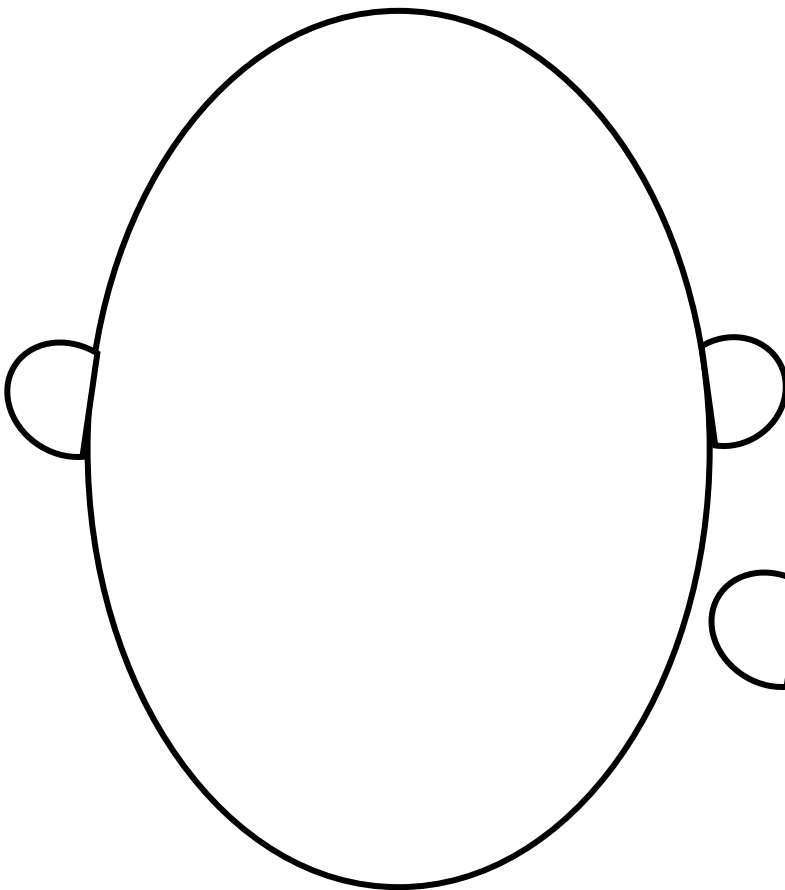
Een vol hoofd

Soms maak je zo veel mee, dat je hoofd helemaal vol raakt met gevoelens, ervaringen, weetjes en herinneringen. Als je hoofd zo vol zit, kan het zijn dat je onrustig wordt, wild, snel boos, snel verdrietig, snel kattig, of juist stiller, rustiger en sneller moe.

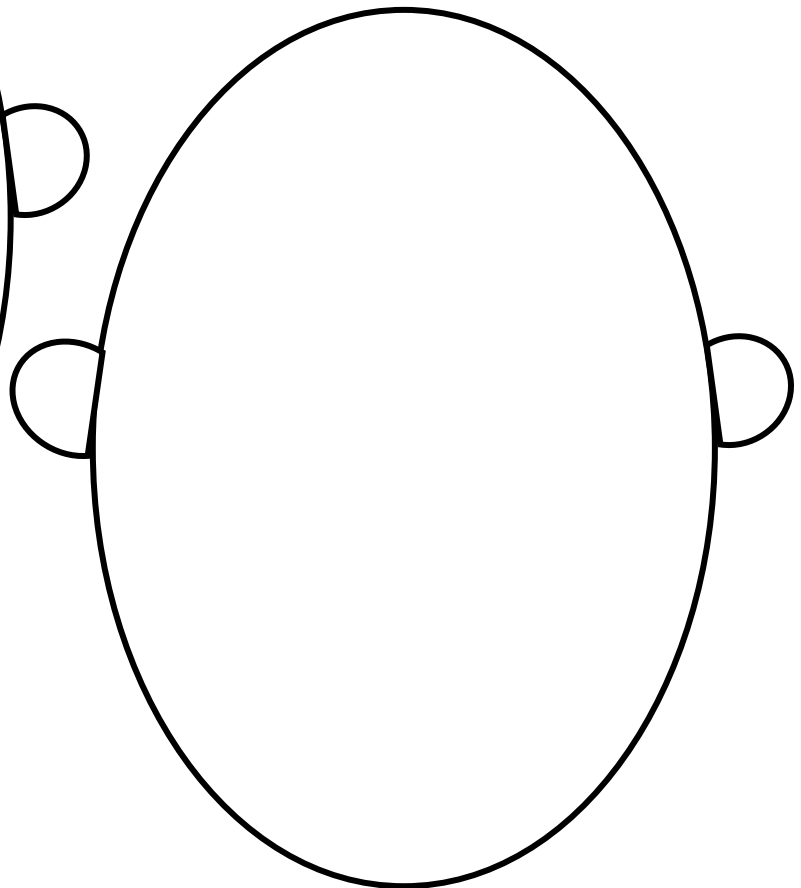
Als je hoofd zo vol zit, is het concentreren moeilijker. Je kunt dingen niet zo goed onthouden, je maakt sneller ruzie, je wordt lijf onrustig en dat helpt niet met het leren op school of thuis.

Hoe vol zit jouw hoofd?
Waarmee dan?
Teken of schrijf jouw hoofd.

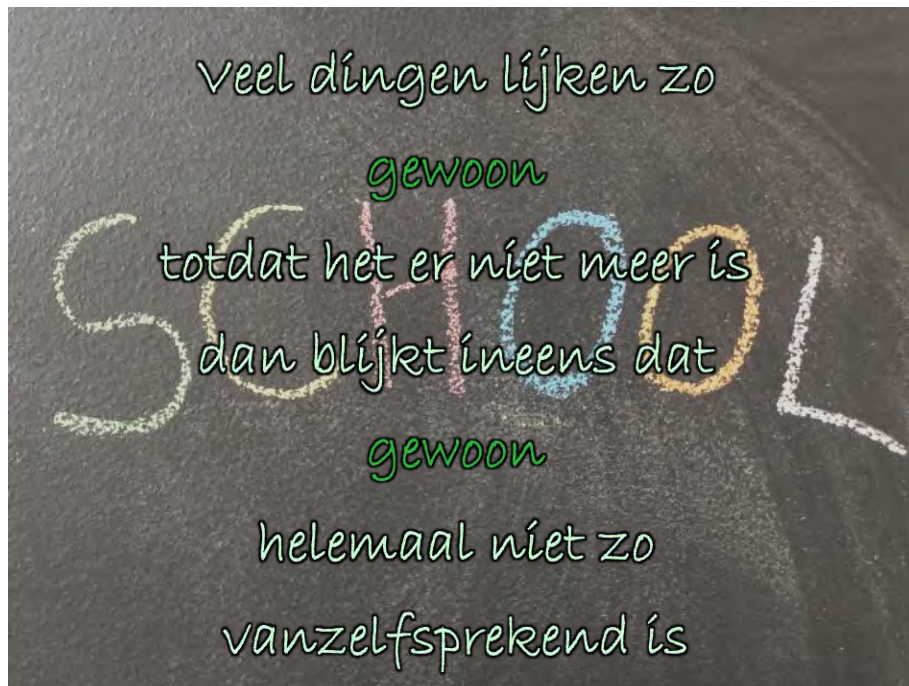
Als je denkt aan de thuisblijf periode?



Als je denkt aan weer naar school gaan?



Omgaan met piekeren



Op vrijdag ging je nog gewoon naar school. De maandag erna mocht je ineens niet meer gaan. Je moest thuis aan school werken en zag je klasgenoten en leerkracht alleen nog met videobellen. Misschien moest je ook nog wel andere mensen missen, zoals je opa en oma.

Nu beginnen we weer voorzichtig met school en zie je de helft van de klasgenootjes weer. De rest van de tijd werk je nog thuis. Ook dit is weer anders.

Voor veel volwassenen en kinderen is deze gekke tijd spannend. Niet weten hoe het er over een maand uit gaat zien. Niet weten of je dan weer uit eten kan, zwemmen of de bioscoop. Of je weer op visite mag gaan en spelen met al je vriendjes.

Opdracht 1: Welke gedachten spelen er in jou hoofd? Schrijf ze hieronder op.



Wist je dat de gedachten die je hebt, voor een gevoel zorgen?

Er zijn een heleboel gevoelens, ook wel emoties. Om het makkelijk te maken hebben we voor vier basisemoties gekozen: Bang, Boos, Blij, Bedroefd.

Opdracht 2:

Welk gevoel krijg jij van je gedachten? Zet je gedachten hieronder in de juiste kolom.





Welke emoties heb jij het liefst? Welke gedachten moet je daar dan voor hebben?

Gedachten die je niet helpen om een fijn gevoel te krijgen noemen we belemmerende of niet-helpende gedachten. Deze gedachten hebben we het liefst niet, maar ze zijn er toch. En in deze tijd kan het zijn dat je meer of vaker belemmerende gedachten hebt.

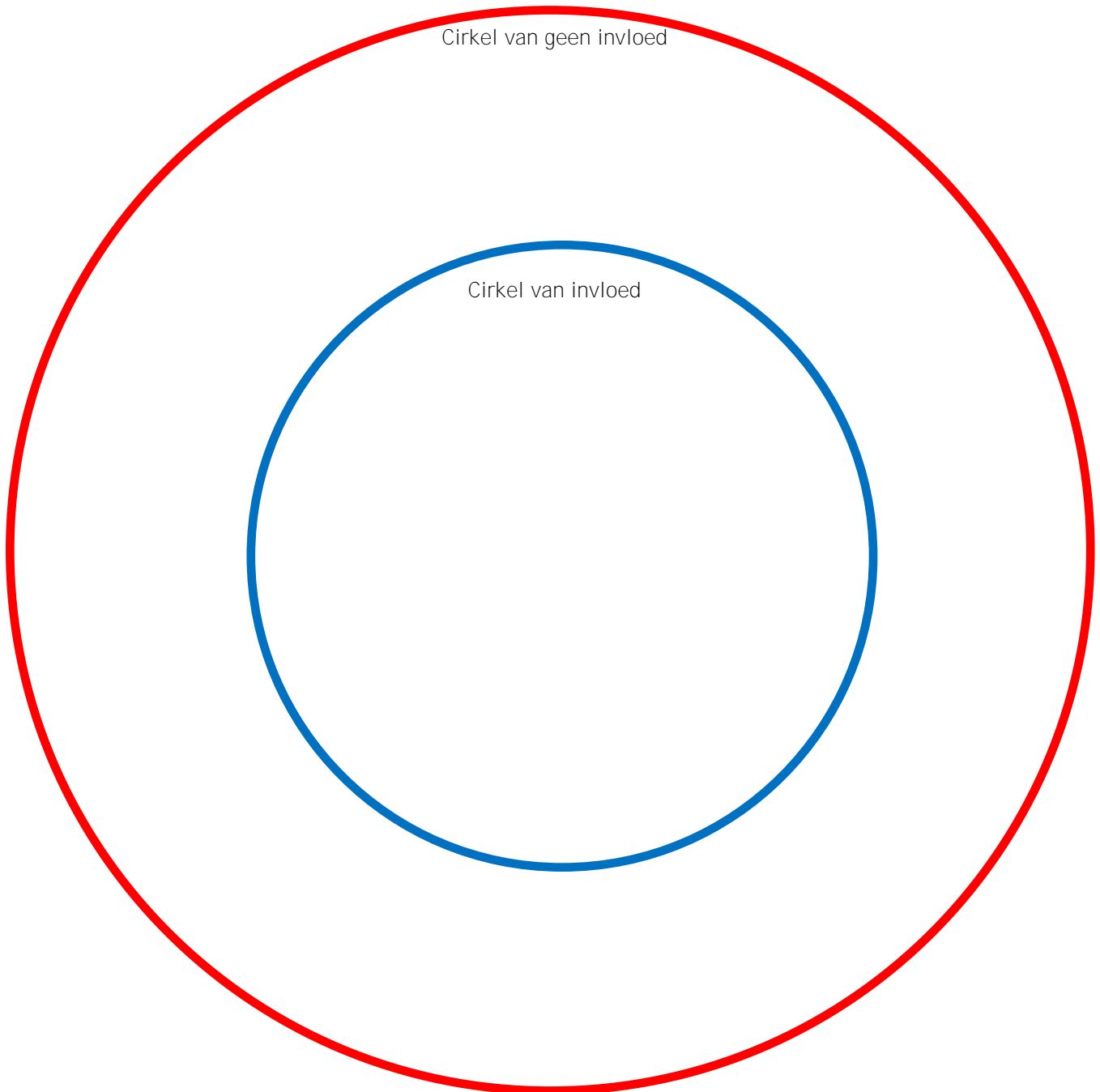
Sommige mensen zeggen: “Deze gedachten zijn er nou eenmaal. Dat moeten we accepteren. Laat het los”. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Maar gelukkig geven ze hier ook wat tips bij.

Opdracht 3: Cirkel van invloed

Tip 1: Doe wat je kunt – Laat de rest los

Kijk naar het filmpje: Cirkel van invloed www.youtube.com/watch?v=fOBEcSb8Sjk

Maak je eigen cirkel van invloed. Schrijf, teken of plak hierin waar jij wel/geen invloed op hebt.



Nu je weet dat er dingen zijn waar je geen invloed op hebt. Kan je dan ook de gedachten die daarbij horen al wat beter loslaten?

Tip 2: Besef dat alles tijdelijk is.

Ook deze Corona crisis gaat weer voorbij. Binnenkort ga je weer met al je klasgenoten tegelijk naar school. Gaat de sport weer door en kan je weer naar de bioscoop. Het is goed om jezelf hier vaak aan te herinneren, want wanneer je bang bent, maken je hersenen de crisis groter dan het is.

Je hebt al gekeken naar welke gedachten je helpen je een positief gevoel te geven en welke gedachten je een vervelend gevoel geven.

Belemmerende gedachten kunnen er dus in je hersenen voor zorgen dat het probleem alleen maar groter lijkt te worden, waardoor ze grote gevolgen hebben op wat je elke dag doet.

Soms zorgen belemmerende gedachten er zelfs voor dat je leuke dingen niet meer kunt doen, omdat je bang bent dat het mis gaat.

Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat je bang bent om je ouders ziek te maken, waardoor je ze geen knuffel meer durft te geven en liever uit hun buurt blijft. Hierdoor mis je ook gelijk het fijne gevoel dat een knuffel van je ouders je geeft.

Opdracht 4: Wat zijn de gevolgen van jouw belemmerende gedachten?

Welke dingen kan jij niet meer doen door de belemmerende gedachten die je hebt?

Tip 3: Richt je op kleine, positieve stappen

Door je vooral te letten op de positieve gedachten, die je een goed gevoel geven, kan je er stapje voor stapje voor zorgen dat je je steeds een beetje beter gaat voelen. Gedachten en je gedrag zijn net als een plantje. Als je een zaadje aandacht geeft door het in een pot met aarde te zetten, het water te geven en in het licht te zetten, groeit het. Richt je dus vooral op de dingen die jou een goed gevoel geven.



Opdracht 5: Wat geeft jou een goed gevoel?

Welke gedachten helpen jou om een goed gevoel te krijgen?



Welke dingen vind je fijn om te doen en geven jou een goed gevoel? Wat helpt jou ontspannen?

(Denk ook aan dansen, muziek luisteren, sporten, je huisdier verzorgen, wandeling maken, boek lezen, puzzelen, verven, tekenen, knuffelen met jou ouders of je lievelingsknuffel)



Tip 4: Geef helpende gedachten en een goed gevoel elke dag de aandacht

Schrijf de dingen die je hierboven geschreven hebt op een post-it blaadje en plak het op de spiegel, zodat je elke morgen herinnerd wordt aan de dingen die je leuk vindt. Hang dit papier naast je bed of maak er een tekening van en hang die naast je bed. Zo word je elke dag wakker met een fijn gevoel en ga je ook weer slapen met een goed gevoel.

Tip 5: Laat je goed gevoel lijstje groeien.

De dingen die je hebt opgeschreven, kunnen natuurlijk elke keer veranderen. Een gebeurtenis waar je naar uitkijkt, gaat voorbij en wordt een herinnering. Ook ontdek je steeds nieuwe dingen die je een fijn gevoel geven. Vul je lijstje aan door de nieuwe ontdekkingen ook op te schrijven.

We hebben nu al een hoop opdrachten gedaan om de tips uit te proberen. Probeer belemmerende gedachten te accepteren en los te laten. Doe wat je kan en kijk waar je invloed op uit kunt oefenen. Denk vaker aan helpende gedachten, en doe vaker dingen die zorgen voor een fijn en ontspannen gevoel. Denk aan leuke dingen die je nog gaat doen of die je al gedaan hebt.

Tip 6: Praat of schrijf over je vervelende gevoel.

Er kunnen altijd vervelende gedachten blijven komen. Lukt het je niet om deze gedachten uit je hoofd te zetten, praat er dan met iemand over. Praten met iemand die je vertrouwt kan je opluchten. Bovendien zal je horen dat je niet de enige bent die vervelende gedachten heeft over de Corona-crisis en alles wat daarmee te maken heeft.

Wil je er liever niet met iemand over praten, schrijf het dan van je af in een dagboek. Maar ook hiervoor geldt, schrijf vooral over de dingen die je leuk vindt, dit geeft een fijner gevoel.

En dan tot slot de laatste tip of opdracht.

Opdracht 6: Spoel de belemmerende gedachten weg.

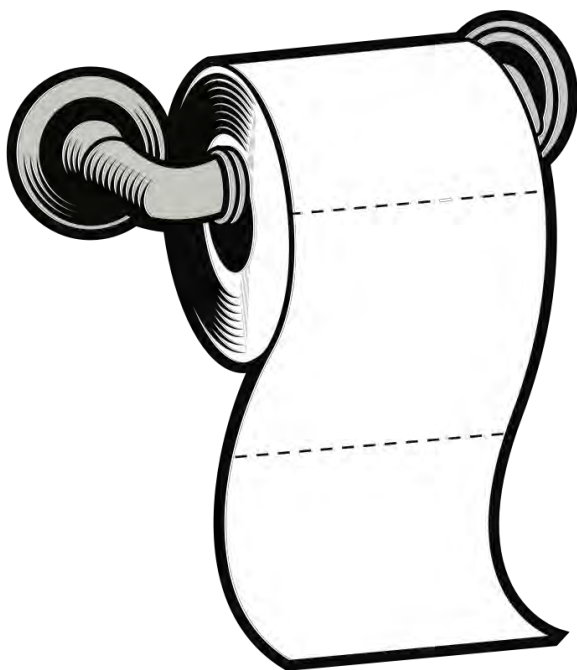
Er is de laatste tijd genoeg gehamsterd. De minister-president had nog zo gezegd om het niet te doen, maar zeg nou zelf... hoeveel wc-papier staat er bij jullie in huis of op school?

Schrijf de meest vervelende gedachte die maar blijft terugkomen op een velletje wc-papier.

Het moet echt jouw allergrootste, meest vervelende



-gedachte zijn.



Kijk ter inspiratie nog even naar dit filmpje van Rechill en doe met de hele klas lekker mee:

<https://youtu.be/MPSRFms9xLo>

Dan ben je nu echt klaar voor:

- Schrijf je vervelende gedachte op een velletje.
Nu kan je het velletje verscheuren, verfrommelen.

-Gooi het velletje in de wc, trek door en kijk hoe het velletje met jouw vervelende gedachte erop verdwijnt.

Misschien kan deze oefening ook gelijk wel op je goed gevoel lijstje! 😊

Mindfulness oefeningen

Mindfulness is de techniek om met aandacht te (leren) leven. Het kan worden ingezet als aandachtstraining waarbij kinderen leren opmerken waar hun aandacht naartoe gaat en hoe zij de aandacht weer kunnen terugbrengen. De oefeningen leren kinderen echter ook aandacht geven aan hun binnenwereld, waardoor het makkelijker wordt emoties, gedachtes en gevoelens te duiden en te plaatsen.

Onderzoek aan de Universiteit van Amsterdam heeft aangetoond dat mindfulness positieve effecten heeft op weerbaarheid, tegen stress en het functioneren van leerlingen. Leerlingen piekeren minder, zijn zich bewuster van hun emoties, ervaren meer geluksgevoelens en ervaren hun leven als meer begrijpelijk, hanteerbaar en betekenisvol.

Onderstaande geleide oefeningen komen uit onze Opleiding tot Mindfulness Coach en de (individuele) BCB-training het Sensitieve kind. Maar ook in het boek 'Stilzitten als een kikker' zijn veel oefeningen te vinden. Downloads bij dit boek zijn te vinden via: www.stilzittenalseenkikker.nl/

- ▶ *Doe je ogen dicht, leg je handen op je buik en voel hoe je staat.*
- ▶ *Adem 3 keer rustig in... en uit...*
- ▶ *Stel je voor dat je met een bootje de jungle invaart. De rivier neemt je langzaam mee langs prachtige groene bossen. In de verte hoor je water van een waterval tegen de rotsen kletteren. Je vaart er naartoe en stapt uit je bootje.*
- ▶ *Ga onder de waterval staan. Voel hoe je voeten stevig op de koele rotsen onder de waterval staan. Het water stroomt over je hoofd, je schouders, je armen, je buik... en langzaam verder naar beneden tot aan je tenen. Alle nare gedachtes, spanningen, verdriet en pijn worden meegenomen door het water van de waterval. Adem nog maar een paar keer diep in... en uit... en voel hoe je helemaal rustig wordt.*

Na een aantal minuten...

- ▶ *Nu mag je langzaam weer je vingers en je tenen bewegen. Wrijf maar lekker over je gezicht en maak een reuze gaap! Doe langzaam je ogen open. En dan ben je weer hier!*



Tip: Doe dit eens onder de douche.
Spoel alle nare dingen van je af, hup door het doucheputje!

Tover zonnestraaltjes vanuit je hart

- ▶ Ga rustig op een kussen zitten.
- ▶ Voel hoe het kussen je lichaam draagt.
- ▶ Houd in je rug goed recht.
- ▶ Sluit je ogen.
Zo kun je beter voelen wat er in je lichaam gebeurt.
- ▶ Richt je aandacht op je ademhaling.
Adem in door je neus en weer uit door je mond.
Doe dit 5 keer na elkaar.
Volg je ademhaling met al je aandacht.
Voel de lucht door je lichaam stromen.
- ▶ Leg je handen op je hart.
Denk alleen aan je hart.
- ▶ Denk eens terug aan een moment waarop jij je heel gelukkig voelde.
 - Wat zag je toen?
 - Wat deed je toen?
 - Wie was er bij je?
 - Wat dacht je toen?
 - Wat voelde je toen?Herinner het je zo echt mogelijk.
- ▶ Laat het heerlijke gevoel van toen zich van je hart door je hele lichaam verspreiden.
Laat dit heerlijke gevoel zakken tot in je tenen.
Laat dit heerlijke gevoel stijgen tot in je haarwortels.
Laat dit heerlijke gevoel zich verspreiden tot in je vingertoppen.
- ▶ Je hele lichaam voelt nu dit heerlijke gevoel.
Je hart klopt rustig en regelmatig.
Je ademhaling is rustig en regelmatig.
Je lichaam voelt ontspannen.
Je hoofd is kalm.
- ▶ Blijf zo een paar minuten zitten.
Wanneer je merkt dat je aan andere dingen denkt, haal je weer een aantal keren rustig adem en denk je opnieuw aan je hart en het heerlijke gevoel dat je net had.



De vuilniszakken buitenzetten

- Ga zitten met je ogen dicht en haal rustig adem.
- Stel je voor dat je heel klein wordt en dat je je via je kruin (dat is het bovenste puntje van je hoofd) in je eigen hoofd laat zakken.
Langzaam laat je je zakken en zakken totdat je midden in je hoofd komt.
Daar is een ruimte waar je even kunt gaan zitten. Doe maar.
- Als je even rustig gezeten hebt, kijk je om je heen.
Hoe ziet deze plek er uit? Maak er een soort onderzoekje van, een zoektocht.
Alles kan. Bijvoorbeeld: is het groot of klein? Warm of koud? Licht of donker?
Zijn er ramen? Wat ligt er allemaal in je hoofd? Enzovoort.
- Als je goed kijkt zie je ook ergens op die plek een hele stapel rommel liggen: zakken vol rotzooi waar je niets aan hebt.
Als je verder kijkt, zie je het gat van je oor waar je door naar buiten kunt kijken.
- Nu ga je één voor één de zakken rotzooi naar de opening van je oor brengen, en gooit ze door het gat naar buiten.
Gooi zoveel rommel naar buiten als jij nodig vindt.
Je ziet de stapel rommel minder en minder worden.
Hoe voelt dat?
- Als je genoeg rommel uit je hoofd gegooid hebt, ga je rustig in het midden van de ruimte zitten.
Kijk nog even om je heen.
Hoe voelt de ruimte nu?
- Als je voor nu genoeg rommel hebt opgeruimd, keer je rustig met je aandacht terug naar deze kamer en open je je ogen.



Zorgenvreter maken

Zodra de leerlingen emoties herkennen en een naam hebben kunnen geven, of op papier hebben kunnen zetten in tekening, kleuren of losse woorden, kan er bijvoorbeeld een zorgenvreter gemaakt worden.

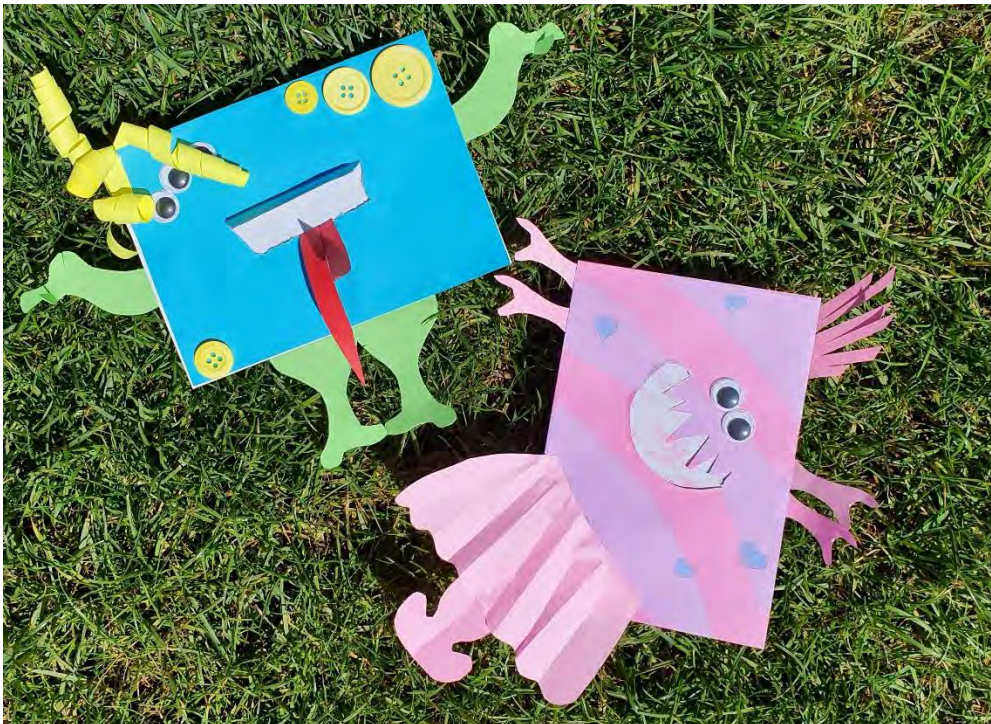
De zorgenvreter “vreet” de opgeschreven of getekende zorgen op en bewaart deze in de buik. Dan hoeft het kind er even niet aan te denken of over te praten en kan zich beter focussen op zijn/haar leerproces. Als het kind op een later tijdstip er 1 op 1 over wil praten, kan het zorgenvretertje weer erbij gepakt worden.

Onderstaande opties zijn mogelijkheden voor de basis van de zorgenvreter. Bij iedere optie kunnen naar wens van het kind onderdelen worden toegevoegd om het te personaliseren. Denk aan gekke ogen, oren, armen, benen, vleugels of voelsprietten. Het leukste is als er wiebeloogjes op geplakt worden. Wees creatief met materiaal gebruik, kijk wat je nog kunt vinden in je klas : verf, stift, crêpe papier, knopen, glitters, muizentrapjes als armen of benen, pijpenragers e.d. Zie de voorbeeld zorgenvreters uit de praktijk.

1. **WC-rol/keukenrol** : maak een opening in een wc-rol die dient als mond, vervolgens versiert de leerling de rol naar wens om er zijn/haar eigen zorgenmonstertje van te maken.



2. **Een envelop** : gebruik een envelop als buik van de zorgenvreter. Deze kan gekleurd worden of laat er een passend vouwblaadje opplakken als body. Laat een opening knippen die als mond dient. Door de envelop aan de achterkant niet dicht te plakken, kan het briefje bij gebruik er ook weer uit gehaald worden. De leerling kan dan van restpapier of vouwblaadjes er een heus monstertje van maken.



3. **Wasknijper** : de wasknijper kan als bek van het monster dienen en naar wens worden versierd en gekleurd. Het monster bewaart het briefje dat als het ware in zijn bek. De wasknijper zorgenvreter is klein en kan makkelijk in de lade van het kind bewaard worden.

Maar ook vilt, stof, of een sok kunnen dienen als basis voor de zorgenvreter.

Online zijn er voor handige leerkrachten ook naaipatronen te vinden om knuffel zorgenvreters maken. Zo kan de klas een klassenzorgenvreter hebben die alle zorgen van de klas in zijn buik bewaard.



Commerciële, stoffen “Zorgenfresser”

3

Corona-educatie

Het woord Corona is de afgelopen weken ontelbaar vaak gevallen. Maar weten alle leerlingen wat het nu precies is?

Het coronavirus heeft gezorgd voor onzekerheid, angst en piekeren bij volwassenen, maar ook bij kinderen. Kinderen horen hun ouders praten en zien nieuwsberichten op de tv.

Maak corona bespreekbaar en wees beschikbaar voor je leerlingen als ze vragen hebben. Leg ze eerlijk uit wat er aan de hand is.

Hoe doe je dat dan als leerkracht? Je kan bij je leerlingen aangeven dat veel wetenschappers bezig zijn om het virus te onderzoeken. Dat ze bezig zijn om een medicijn te maken dat ons helpt als we ziek worden.

Geef ook eerlijk aan dat we nog niet weten hoelang dat zal duren. Maar dat iedereen in de tussentijd doet wat hij kan om een zo veilig mogelijke omgeving te maken.

Bijgevoegd materiaal dient ter educatie over de maatregelen die ook de komende periode nog van belang blijven. In het boekje Coronavirus 'wat kinderen moeten weten' (Gottmer uitgeverij) wordt het virus duidelijk uitgelegd voor leerlingen tussen de vijf en tien jaar. Het boekje is gratis te downloaden en kun je m.b.v. via het digibord voorlezen:

www.gottmer.nl/downloads/Coronavirus_Watkinderenmoetenweten_GottmerNosyCrow_spreads.pdf.

Mogelijke activiteiten zijn :

Corona woordspil:

Maak met de klas een woordspil rondom Corona en gebruik dit om de kinderen een kans te geven verbaal zich te uiten over hun kennis maar ook eventuele angsten.

Je kunt ook een individuele woordspil laten maken om snel te inventariseren hoe een kind er tegen aan kijkt.

Informatie posters maken

Wat is Corona? Laat de kinderen in groepjes informatieposters laten maken

Hierin kunnen ze maatregelen opnemen en weetjes. Inventariseer met de kinderen wat de omgangsregels/hygiëne regels/nieuwe schoolregels zijn. Dit dient dan als basis voor de posters.

De leerlingen in de bovenbouw kun je als extra opdracht geven hierbij motiverende en opbeurende zinnen toe te voegen. Zo besteed je aandacht aan empathie en voor elkaar zorgen. Zie ook de opdracht rond "helpende en niet helpende gedachten."



Uitbeelden

In de onderbouw kun je tijdens een kringgesprek de afgelopen tijd eerst bespreken. Noteer de verschillende activiteiten die kinderen noemen. Vervolgens maak je groepjes en geef je ieder groepje een aparte opdracht mee om uit te beelden. Geef iedere groep benodigdheden zoals zeep, mondkapje, stoepkrijt etc.

Uit te beelden situaties kunnen zijn :

- Een stoepkrijt tekening maken voor oma/opa
- Naar opa en oma gaan zwaaien op afstand
- Goed handen wassen
- Corona handshake (voeten, ellebogen of iets wat ze zelf verzinnen)
- Dokter die mensen helpt

Denksleutels

Denksleutels zijn manieren om kinderen aan te zetten tot creatief, praktisch en analytisch te denken en zo breed mogelijk hun eigen denken en kunnen in te zetten. Je kunt de denksleutels gebruiken voor groepsvormende activiteiten en iedere groep een andere denksleutel aanbieden of 1 denksleutel aanbieden en dan in groepjes dezelfde opdracht laten uitwerken en presenteren. Je zult zien dat de resultaten zeer verschillend kunnen zijn.

De Corona thema denksleutelvragen geven je een zeer uitgebreide variatie aan groepsvormende activiteiten met het thema Corona en de intelligente lockdown.

Denksleutels met thema Corona



Vraagsleutel: Begin met het antwoord. Laat kinderen vragen verzinnen die leiden tot alleen dat antwoord.

Het antwoord is: Corona. Welke vragen kun je bedenken waarop alleen dat antwoord mogelijk is.

Bedenk vragen waarop alleen het antwoord: "virus" mogelijk is.

Bedenk vragen waarop alleen het antwoord: "quarantaine" mogelijk is.

Bedenk vragen waarop alleen het antwoord: "verkouden" mogelijk is.



Nietus-sleutel: Bepaal het omgekeerde. Plaats woorden als (kan) niet, (zal) nooit in een opdracht.

Wat zal na het corona-virus nooit meer hetzelfde zijn?

Wat zal je nooit als beschermingsmaatregel voor Corona tegenkomen?

Wat kom je nooit tegen op een quarantaine afdeling in het ziekenhuis?

Wat zal de minister-president nooit zeggen tijdens een persconferentie?



Wat als-sleutel: Stel de kinderen een 'Wat als...' vraag. Laat kinderen oorzaken en gevolgen benoemen.

Wat als er nooit een quarantaine geweest was?

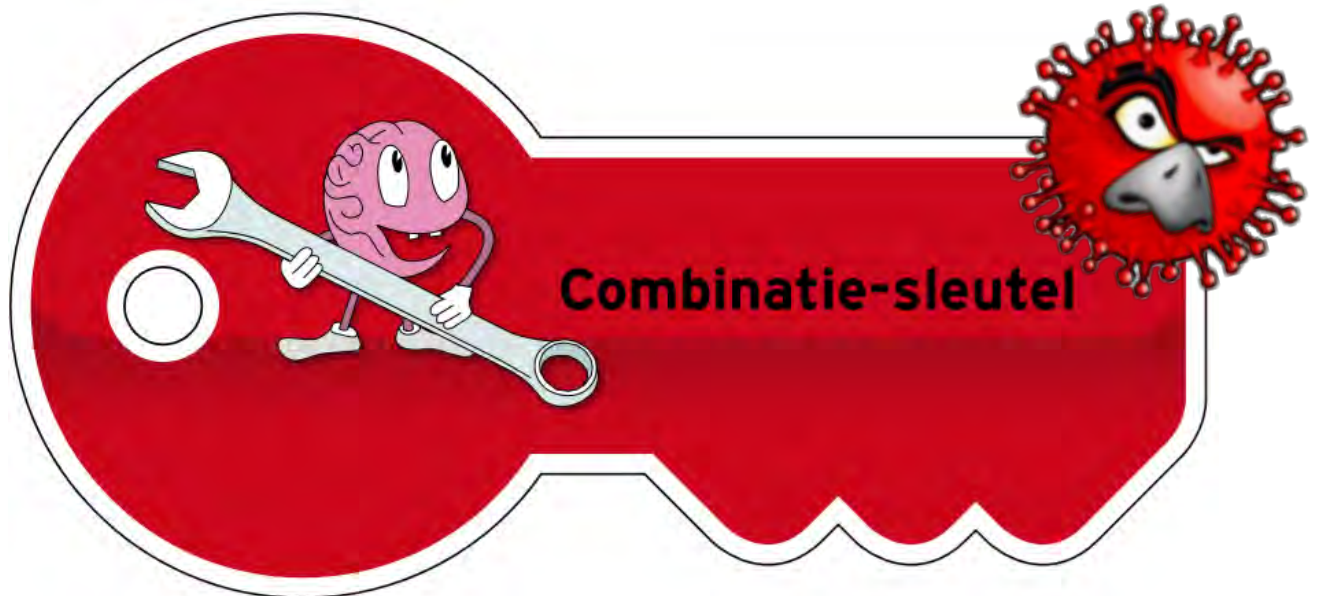
Wat als we tot het volgende schooljaar in quarantaine moeten blijven?

Wat als we voor altijd in quarantaine moeten blijven?

Wat als we de zomervakantie naar school moeten gaan om de tijd thuis in te halen?

Wat als iedereen dit schooljaar opnieuw moet doen?

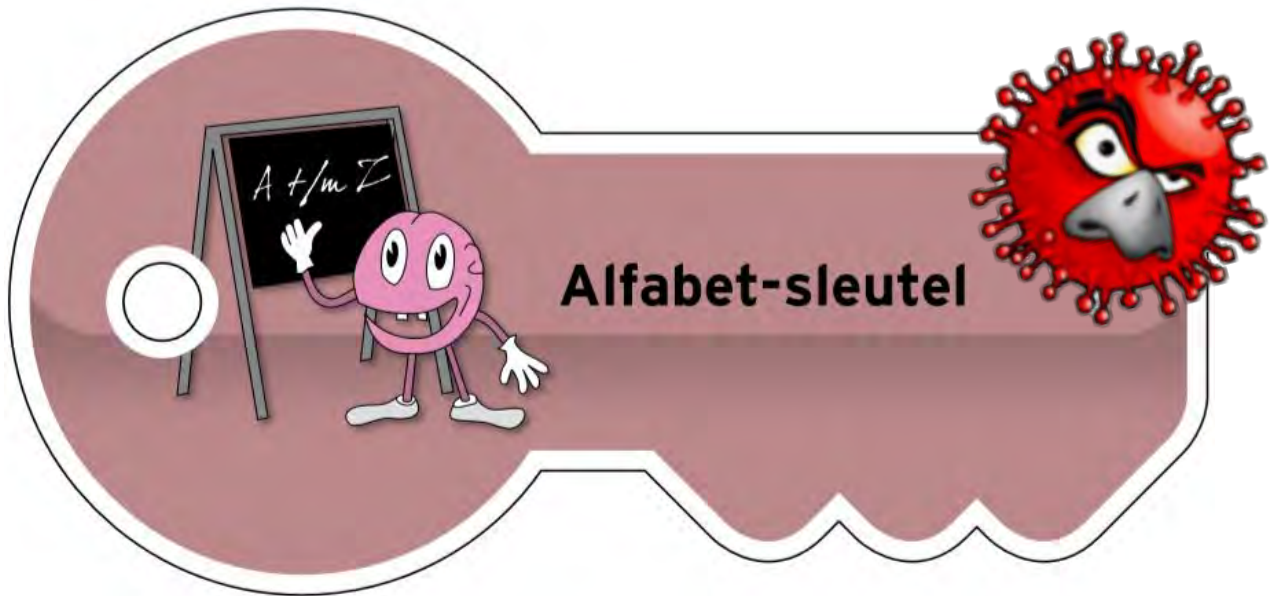
Wat als we elkaar nooit meer een hand mogen geven ter begroeting?



Combinatie-sleutel: Laat kinderen de eigenschappen van twee voorwerpen die niet bij elkaar horen benoemen. Laat kinderen eigenschappen combineren zodat een nieuw voorwerp ontstaat.

Benoem de eigenschappen van een wc-rol en een thermometer. Combineer deze eigenschappen tot een nieuw voorwerp.

Benoem de eigenschappen van handzeep en een mondkapje. Combineer deze eigenschappen tot een nieuw voorwerp.



Alfabet-sleutel: Laat kinderen woorden bedenken die beginnen met de letters A t/m Z die op de één of andere manier te maken hebben met een bepaalde categorie of met een bepaald onderwerp.

Maak een alfabet met het thema quarantaine.

Maak een alfabet met het thema thuisonderwijs.



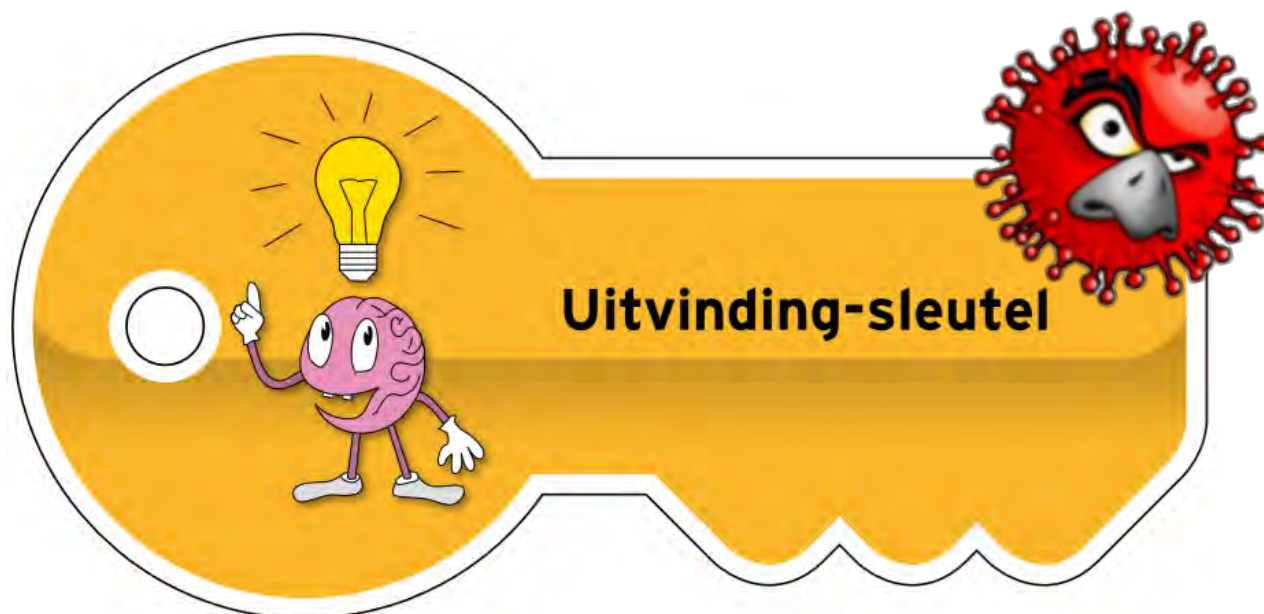
Lachwekkend-sleutel: Doe een lachwekkende of uitspraak of stelling. Laat kinderen argumenten verzinnen om de stelling aannemelijk te maken.

- Iedereen met milde Corona klachten moet kamperen in zijn eigen achtertuin.
- Mensen met milde Corona klachten moeten Corona-feestjes geven om anderen te besmetten.
- Als de leerkracht verkouden is kunnen ze de klas lesgeven vanuit huis.
- In plaats van naar school gaan zet de leerkracht een laptop neer op de plek van elk kind om te videobellen.
- Ouders kunnen thuiswerken tegelijk hun kind lesgeven.



Variatie-sleutel: Vraag kinderen op hoeveel verschillende manieren ze een bepaalde activiteit kunnen doen.

Hoe kan je toch op school les krijgen zonder dat er leerkrachten in het gebouw zijn?
Hoe kan je toch je verjaardagsvisite ontvangen in quarantaine tijd?



Uitvinding-sleutel: Laat kinderen uitvindingen ontwerpen. Stimuleer ze om ongebruikelijke manieren en materialen te gebruiken.

Mak van kartonnen dozen een beademingsapparaat.

Mak van een thuiswerkplek voor je ouders.

Ontwerp een Corona test.

Vindt een apparaat uit dat ervoor zorgt dat je 1,5 meter afstand kunt houden.



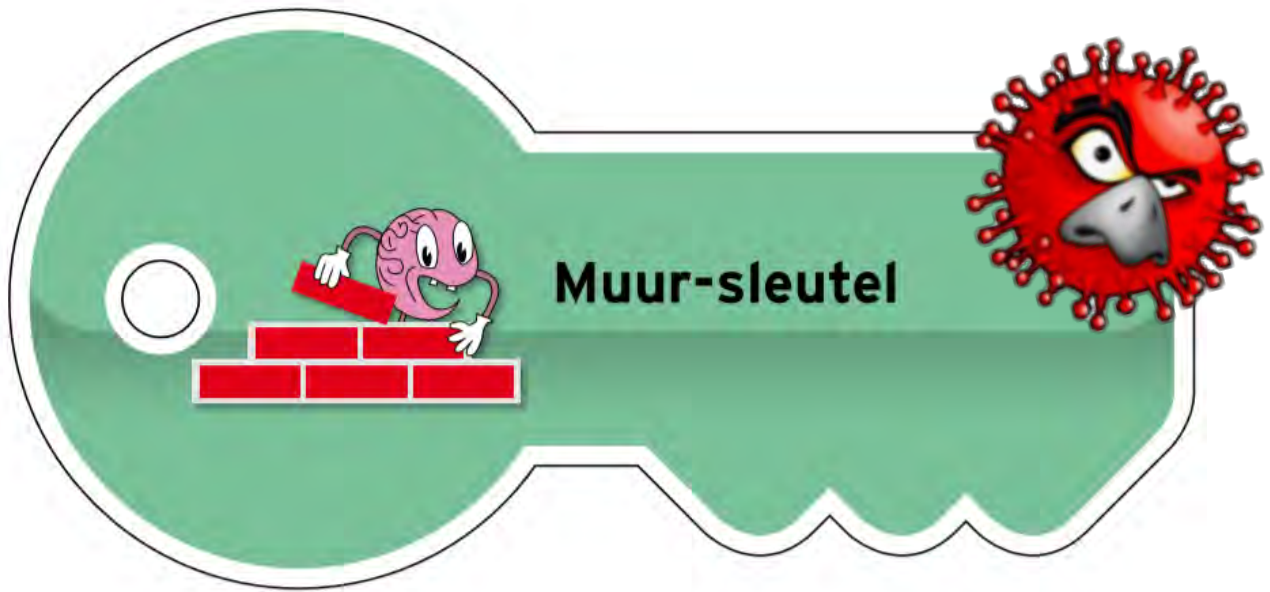
Overeenkomst-sleutel: Vraag kinderen om overeenkomsten te noemen van twee duidelijk verschillende voorwerpen.

- Wat is er hetzelfde aan thuis als aan school?
- Wat is de overeenkomst tussen een mondkapje als een wc-papiertje?
- Wat is de overeenkomst tussen een ziekenhuis en een school?



Voorspel-sleutel: Laat kinderen voorspellen hoe bepaalde voorwerpen, situaties of omstandigheden er in de toekomst uitzien.

- Wat zou er gebeuren als iedereen weer doet alsof er geen Corona is?
- Welke Corona maatregelen zullen voor altijd blijven bestaan?
- Hoe zal de zomervakantie eruit zien?
- Hoe begroeten wij elkaar over een jaar?



Muur-sleutel: Leg de kinderen een stelling of uitspraak voor die normaal gesproken niet ter discussie staat en dus staat als een huis. Laat de kinderen de stelling ontkrachten door andere manieren te bedenken om met de situatie om te gaan. Als je Corona hebt moet je in quarantaine. Koorts meet je met een thermometer.



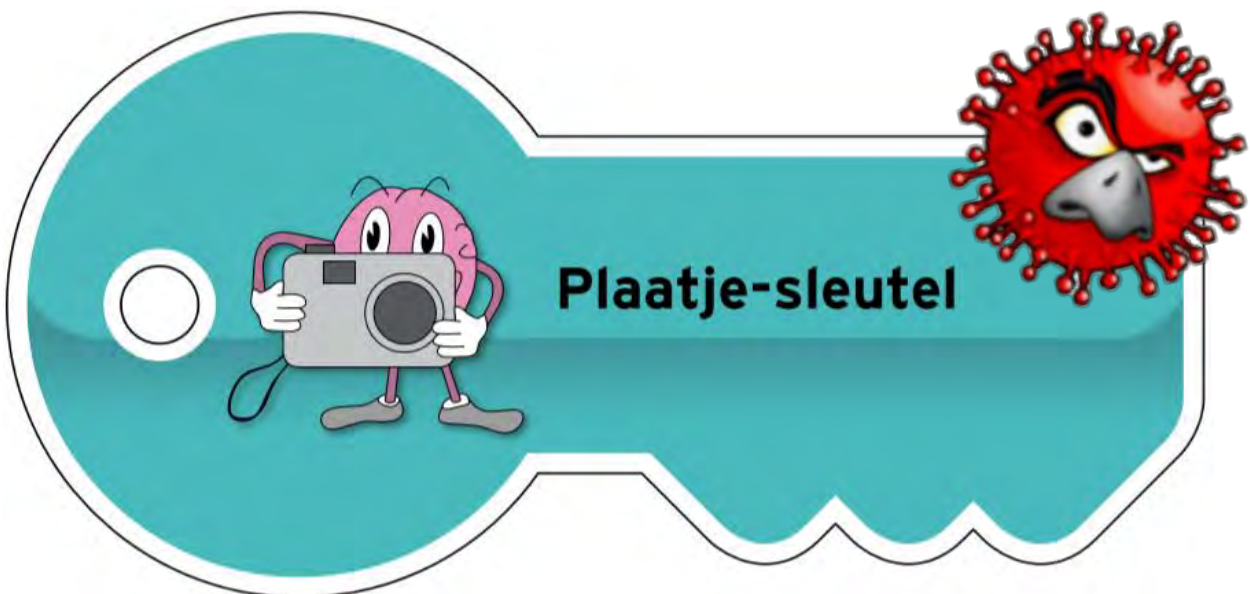
VET-sleutel: Laat kinderen alledaagse voorwerpen verbeteren door de volgende handelingen:
 Vervormen
 Eraf halen
 Toevoegen
 Hoe kan je een winkelwagen Corona-proof maken?



Nadeel-sleutel: Laat kinderen nadelen van een alledaags voorwerp bedenken. Bedenk dan manieren om deze nadelen op te heffen.

Wat zijn nadelen van een thermometer?

Wat zijn nadelen van een tablet?



Plaatje-sleutel: Laat de kinderen een afbeelding zien die niet direct gekoppeld is aan een thema. Laat de kinderen argumenten bedenken waarop de afbeelding toch gekoppeld kan worden aan het thema.

Wat heeft dit plaatje van een banaan te maken met quarantaine?

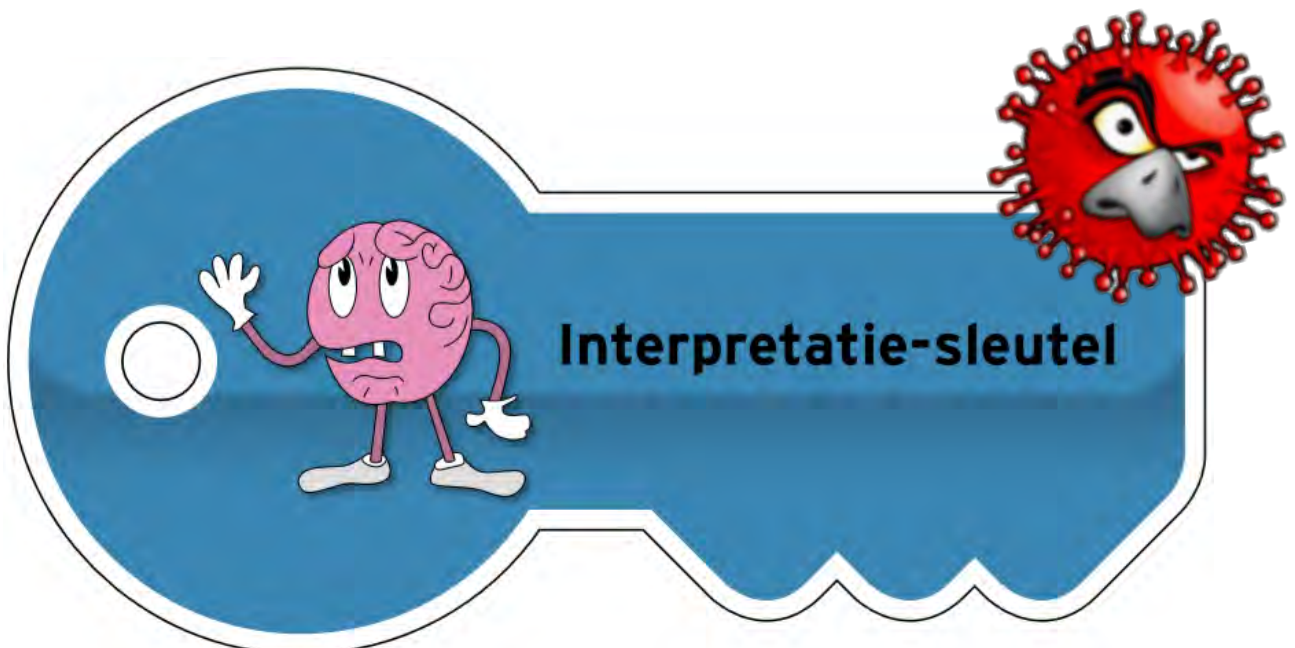
Wat heeft dit plaatje van hinkelende kinderen te maken met Corona?



Constructie-sleutel: Laat de kinderen met behulp van een beperkte hoeveelheid materiaal een bouwkundig probleem oplossen.

Hoe kan je met wc-rollen en elastiekjes een apparaat maken om boodschappen in je winkelwagen te doen zonder ze aan te raken?

Hoe kan je met blikken en doorzichtige tape iets maken waardoor je niet besmet raakt, maar de ander wel van dichtbij kan zien?



Interpretatie-sleutel: Beschrijf een ongebruikelijke situatie. Vraag de kinderen om verschillende redenen te bedenken voor het bestaan van deze situatie.

Waarom lacht iemand die in het ziekenhuis ligt?

Waarom heeft een arts een springtouw in het ziekenhuis?



Brainstorm-sleutel: Geef de kinderen een probleemstelling die opgelost moet worden. Laat kinderen brainstormen over een lijst met mogelijke oplossingen.
Hoe kan je op het schoolplein toch samen spelen op 1,5 meter afstand?
Hoe kan je ervoor zorgen dat mensen in de supermarkt niet te dicht bij elkaar in de buurt komen?
Hoe kan je toch naar zwembles in Corona-tijd?



Verplicht verbonden-sleutel: Laat de kinderen een oplossing bedenken voor een probleem waarbij ze verplicht zijn om een aantal voorwerpen te gebruiken.
Hoe kan je met handgel en plastic handschoenen je oma een fijne verjaardag wensen zonder op bezoek te gaan?
Hoe kan je met wc-papier je soep eten?



Ander gebruik-sleutel: Laat kinderen hun fantasie en voorstellingsvermogen gebruiken om manieren te bedenken waarop een bestaand voorwerp anders gebruikt kan worden.

Noem 3 dingen die je ook met een thermometer kan doen behalve de temperatuur meten.

Noem 10 dingen die je kunt doen met plastic handschoenen.

Noem 7 dingen die je kan doen met een veiligheidsbril.



Anders dan anders-sleutel: Laat kinderen manieren bedenken om een bepaalde opdracht uit te voeren zonder de normale hulpmiddelen te gebruiken.

Hoe kan je videobellen zonder beeldscherm?

Hoe kan je je billen afvegen zonder wc-papier?

4

Groepsvorming

De langverwachte opening van de basisscholen nadert. Voor het eerst in hun leven moesten de kinderen thuis blijven, mochten ze niet naar school en ook niet met klasgenoten en vrienden spelen. Misschien zijn ze in deze periode een opa, oma of andere familielid verloren. Andere kinderen vonden het misschien juist fijn dat zij thuis meer tijd met hun ouders konden doorbrengen. Het is hoe dan ook een abnormale en ontwrichtende situatie geweest.

Maar nu is het zo ver, de kinderen gaan weer naar school en de leerkrachten samen met de leerlingen gaan op zoek naar het nieuwe “normaal”. Waar moeten de leerkrachten op letten? Hoe pakken ze het aan? Waar moeten ze in investeren?



Groepsvorming

De leerlingen hebben vóór de Corona-uitbraak de fases van de groepsvorming voorlopen en vormden al een (hechte) groep. De fases van groepsvorming (forming, storming, norming performing) bepalen de dynamiek, wat het gewenste gedrag is in de groep en wat de normen en waarden zijn. Ook zorgt de groepsvorming voor veiligheid. De periode van onderbreking met alle onzekerheden van dien, kunnen de verhoudingen in de groep zin veranderd. Bovendien hebben leerlingen wellicht nu behoefte aan extra ondersteuning terwijl dit vóór Corona niet het geval was.

Door spelenderwijs opnieuw te investeren in de eerste fase van de groepsvorming zorg je als leerkracht ervoor dat de leerlingen weer een groep vormen. Tegelijkertijd bied je ruimte zodat de leerlingen kunnen vertellen wat zij meegemaakt hebben, hoe ze zich voelen en hoe zij afgelopen periode hebben ervaren. Zo krijg je zicht op het welzijn van de leerlingen en of er (extra) ondersteuning nodig is.

Ondersteuning

Naar aanleiding van de groepsactiviteiten kan opvallen dat sommige leerlingen anders reageren dan wat je van hen gewend bent. Wanneer je signalen hebt dat het met de leerling niet goed gaat, is het goed om een kindgesprek te voeren, eventueel gelijk in de aanwezigheid van ouders. Signalen kunnen zijn: stil en teruggetrokken gedrag, overdreven druk gedrag, huilerig, schrikkerig, chagrijnig/gemeen tegen andere kinderen.

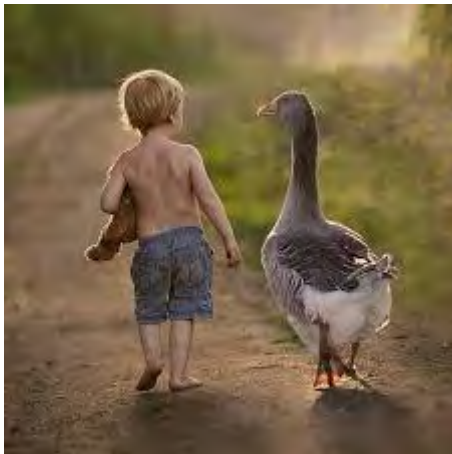
Naar aanleiding van het kindgesprek kan besloten worden dat de leerling extra ondersteuning nodig heeft. Samen met ouders wordt besproken of de school deze ondersteuning kan bieden of dat verwijzing naar het wijkteam/sociaal team of naar de huisarts nodig is om externe hulpverlening in te schakelen.

Handafdruk (onderbouw)

Materiaal: pen en papier

Tijd: 5 – 10 minuten

Instructie: Iedereen trekt zijn linkerhand over op een stuk papier en schrijft in elke vinger iets over zichzelf. Bijvoorbeeld in de duim zijn favoriete hobby, in de ringvinger wie je broers en zussen zijn, de middelvinger wat je lievelingseten is. Op een vinger schrijft iedereen een woord of zin op dat laat zien hoe degene de Corona-periode heeft ervaren. Op de handpalm schrijf het kind zijn/haar naam. Neem de blaadjes in en lees ze voor aan de groep: ik heb hier een blaadje van iemand die het liefste voetbalt, graag koekjes eet, twee zusjes heeft en zich verveeld heeft in de Corona-periode. Een andere optie is om de kinderen de blaadjes te laten uitwisselen en dat ze elkaars blaadje voorlezen. De groep mag raden wie er beschreven wordt.



Associatiespel (onderbouw en bovenbouw)

Materiaal: kaarten met verschillende afbeeldingen

Tijd: 15 minuten

Instructie: Leg allemaal (aanzicht)kaarten op tafel (bijvoorbeeld sleutelkaarten van Klaas Jan Terpstra). Zorg ervoor dat er verschillende soorten afbeeldingen zijn: kleurrijke, droevige, vrolijke, bezorgde, etc. Laat kinderen één voor één een kaart kiezen. Eén voor één laat je de kinderen vertellen waarom deze afbeelding op dit moment bij hen past. Je kunt dit ook in kleine groepjes doen en klassikaal vragen wat het meest opvallende, bijzondere etc. antwoord was wat er in het groepje genoemd is.

Interview (bovenbouw)

Materiaal: persformulier

Tijd: 20 – 30 minuten

Instructie: Iedereen krijgt een formulier. Het is de bedoeling dat je minstens één persoon interviewt aan de hand van de vragen en invulvelden op het persformulier. Het is ook de bedoeling dat je minstens één keer wordt geïnterviewd. Na vijftien minuten gaan de leerlingen in de kring zitten. Om de beurt stelt iemand een persoon voor aan de hand van het persformulier. De andere leerlingen raden over welke persoon het gaat.



Voorbeeldvragen kunnen zijn:

- Wat heb je het meest gemist?
- Wat vond je het leukste van niet naar school gaan?
- Wat vond je het moeilijkste van niet naar school gaan?
- Is er iemand in jouw gezin of familie ziek geworden door het Corona-virus?
- Waar heb je het meest zin in nu dat school begonnen is?
- Heb je je afgelopen tijd zorgen gemaakt? Waarover het meest?

De boom

Materiaal en tijd : geheel naar eigen wens in te vullen zie pdf instructie

Een mooi project voor de leerkracht om weer te starten, is de Zorgenboom/ Emotieboom/ Herinneringenboom/ Wensenboom zoals beschreven in bijgevoegde link.

Je kunt in klas een grote boom maken en daar blaadjes van alle kinderen aan hangen. Dan heb je een bijzondere groepsvormende activiteit.

Echter, kun je ervoor kiezen om per kind een eigen boompje te laten maken. Het mooie is dat het niet persé over zorgen en loslaten hoeft te gaan, het kunnen ook talenten en wensen zijn. Niet ieder kind heeft de afgelopen periode als stressvol ervaren en zal zich geen zorgen maken. Bij deze opdracht heeft ieder kind de mogelijkheid op zijn eigen manier hier aanvulling aan te geven. Dit kun je dus geheel afstemmen op de behoeftes in je klas.

<https://blendkindercoaching.nl/wp-content/uploads/2018/09/Printable-Zorgenboom.pdf>

Vind iemand die... - Bingo

Spelregels Corona bingo:

Zoek voor elk vak een klasgenoot die daar over iets kan vertellen.

Stel 2 vragen. Daarna mag je zijn/haar naam in het vakje zetten.

Dan mag je op zoek naar de volgende. Je mag maximaal 2x dezelfde naam invullen.

<p>In het bos is geweest.</p> 	<p>Met lego gespeeld heeft</p> 	<p>Met playmobil gespeeld heeft.</p> 	<p>Gepuzzeld heeft.</p> 
<p>Iets zelf heeft gekookt/gebakken.</p> 	<p>Die een veilige groet kent.</p> 	<p>Die een stoepkrijt tekening heeft gemaakt.</p> 	<p>Die bordspellen heeft gespeeld.</p> 
<p>Die heeft geknutseld.</p> 	<p>Die op berenjacht is geweest.</p> 	<p>Die een boek heeft uitgelezen.</p> 	<p>Die een filmmiddag heeft gehouden.</p> 
<p>Die in de tuin heeft gespeeld /gewerkt.</p> 	<p>Die naar opa/oma is gaan zwaaien.</p> 	<p>Die naar de speeltuin is geweest.</p> 	<p>Die heeft gesport.</p> 
<p>Iemand die een wc-rollen challenge heeft gedaan.</p> 	<p>Iemand die een vlog gemaakt heeft.</p> 	<p>Iemand die een game op de Wii, Xbox Playstation of tablet heeft gespeeld.</p> 	<p>Iemand die iets nieuws heeft geleerd.</p> 

Oefeningen Sociale Vaardigheden en

Kinderen in een groep hebben behoefte aan :

Inclusie

Controle

Affectie

(Schultz 1973)

Naar elkaar luisteren

Doorfluisteren

Ga met alle kinderen in een kring zitten. Fluister iets in het oor van het kind naast je. Hij of zij fluistert dat door aan het kind dat naast hem zit. Zo gaat dit heel de kring rond. Op het einde zegt het laatste kind hardop wat hij/zij verstaan heeft. Is de boodschap nog hetzelfde?.

Commando pinkelen

Elke speler trommelt goed zichtbaar met twee wijsvingers ('pinkelen') op tafel. Als het maar goed zichtbaar is. Één speler vertelt wat de rest moet doen. Aan elk bevel moet het woordje 'commando' vooraf gaan. Wordt dat er niet bij gezegd, dan mogen de spelers het bevel niet uitvoeren en de spelers gaan gewoon door met waarmee ze al bezig waren. Wie wel het foute commando uitvoert is af. Hoe sneller de bevelen elkaar opvolgen, hoe moeilijker het is om ze foutloos uit te voeren. De leerlingen moeten dus heel goed luisteren.

Er zijn vier commando's:

- 1) Pinkelen (trommelen met 2 wijsvingers)
- 2) Hol (handpalm naar boven draaien)
- 3) Bol (handpalm naar beneden),
- 4) Plat (handen plat op tafel).

Wie ben jij? Covid 19 variant

Maak tweetallen. Laat het ene kind in twee minuten tijd zoveel mogelijk over zichzelf vertellen wat het in de thuisblijfperiode heeft gedaan. De ander mag alleen maar luisteren. Na 2 minuten mag het kind dat luisterde, vertellen wat hij/zij allemaal gehoord en onthouden heeft. Wissel dan om.

Geluiden raden

Laat de leerlingen met de ogen dicht luisteren naar geluiden en raden wat ze horen.

Voorbeelden:

- Handen klappen
- Bord uitvegen
- Deur openen en dichtdoen
- Potlood slijpen
- Gordijnen dichtdoen
- Kusgeluid
- Papier scheuren
- Met de tong klakken
- Iets laten vallen, sleutel, knikker, speld, blokje, etc
- Met de vingers knippen
- Met potlood op tafel tikken
- Rits dichtdoen
- Blokje laten vallen
- La open en dichtdoen
- Bal stuiteren
- Muziekinstrumenten
- Op bord schrijven
- Boek dichtklappen
- Stoel verschuiven
- Op de deur kloppen
- Op raam tikken
- Lichtknopje aan-uit
- Kraan laten lopen
- Bal, knikker stuiteren/rollen
- Schuifelen met de voeten
- Met vingers op tafel trommelen
- Met potlood tikken op raam
- Knippen met een schaar
- Water overgieten van glas
- Wekker opwinden

Complimenten

De complimentenbus

Verander een kartonnen doos/schoendoos in een complimentenbus. De kinderen schrijven een compliment op een klein anoniem briefje aan 3 leerlingen rechts van hen klas en doen dit in het postvak De complimentenbus wordt geleegd en de complimenten worden door willekeurige leerlingen voorgelezen.

De complimentensteen

Geef aan het begin van de sessie 1 kind de complimentensteen'. Het kind dat de steen heeft, gaat tijdens die sessie (of gedurende rest van de schooldag) complimenten geven aan medeleerlingen. Aan het eind van de sessie/ de dag moet geraden worden wie de steen had. Andere kinderen kunnen het moeilijk maken door ook complimenten te geven. Degene die het meest wordt geraden (of die nu wel of niet de steen had) mag een spelletje kiezen om met de groep te doen.

Iets aardigs zeggen over jezelf

Laat alle kinderen in een kring gaan staan en om de beurt iets aardigs zeggen over zichzelf/ zichzelf een compliment geven. Vraag als een kind dit nog moeilijk vindt of iemand in de groep een compliment kan geven.

Rondje opscheppen

Laat alle kinderen nu iets verzinnen waar ze zogenaamd heel goed in zijn (bijv. *"Ik ben de allerbeste straaljagerpiloot van de wereld!"*) en laat hen dit vol overtuiging zeggen.

Complimenten geven en ontvangen

Vraag of de kinderen om de beurt aan het kind dat naast hen staat in de kring een compliment kunnen geven. Laat het kind dat het compliment krijgt dit ook echt in ontvangst nemen (*"Dankjewel"; "Wat aardig dat je dat zegt", etc.*).

Gevoelens

Gevoelens uitbeelden

Besprek met de kinderen welke gevoelens ze allemaal kennen en laat hen deze in een kring met z'n allen tegelijk uitbeelden.

Treinreis door emotieland

Maak met de klas een lange trein met stoelen (polonaise). Wanneer de conducteur, die achterin de trein loopt, fluit, stopt de machinist die voorop loopt. De conducteur roept: "We zijn in het land boos aangekomen". Onmiddellijk wordt iedereen in de trein heel boos en rijdt de trein weer verder, tot de conducteur weer fluit, enz. Als de groep heel groot is zou je die op kunnen splitsen in kleinere groepjes.

Emotiebus

Maak met stoelen een bus en laat één van de kinderen op de voorste stoel gaan zitten; hij of zij is de chauffeur (liefst met chauffeurspet!). Bij elke halte stapt er een nieuw kind in. Dit kind heeft een bepaalde emotie, bijvoorbeeld blij, bang, boos, verliefd ... etc. Alle andere kinderen in de bus (in het geval van het eerste kind dus alleen de chauffeur) nemen de emotie over van het kind dat het laatst is ingestapt. Na een tijdje komt er weer iemand in de bus met een andere emotie en iedereen neemt deze emotie weer over.

Als de bus vol is moet het kind dat er al het langste in zit er weer uit. Net zo lang tot alle kinderen aan de beurt zijn geweest.

Hoe voel je je spel

Leg kaartjes met de basisemoties op verschillende plaatsen in het lokaal. Leg de kinderen een situatie voor. Hoe zou jij je dan voelen? De kinderen lopen naar de emotie waarvan ze vinden dat deze bij hen past. Besprek met de kinderen waarom ze bij die emotie zijn gaan staan en laat zien dat er verschillen zijn tussen emoties van kinderen in situaties.

Voorbeelden:

- Hoe voel je je als je wordt uitgenodigd voor een feestje?
- Hoe voel je je als je een spreekbeurt moet houden?
- Hoe voel je je als een compliment krijgt?

- Hoe voel je je als iemand je plaagt?

Nee zeggen

Staan als een boom

Maak groepjes van drie kinderen. Het middelste⁴⁴¹ kind gaat met het gezicht naar het midden staan met de armen in een hoek van 90 graden. De andere twee kinderen gaan links en rechts van het middelste kind staan met het gezicht naar het middelste kind. Zij gaan zo staan dat zij met beide handen het middelste kind iets naar boven kunnen tillen.

Zeg tegen 'de middelste kinderen': "*Je bent een reuze kastanjeboom. Je stam is heel dik groot en sterk en je bent héél groot. Je wortels zitten diep in de grond.*" Als het kind in het midden knikt voel hij/zij zich zo sterk als die boom. De andere twee kinderen van de drietallen gaan het middelste kind nu proberen op te tillen.

Vervolgens is het middelste kind nu geen boom, maar een veertje. Zeg: "*Je ben heel licht. Je bent een mooi, licht veertje! Je danst in de wind en dwarrelt rond.*" Als het kind in het midden knikt dan voelt hij/zij zich een veertje. De andere twee kinderen gaan het middelste kind nu weer proberen

op te tillen. Om de beurt wisselen zodat alle kinderen aan de beurt komen. Bespreek de oefening na. Wat viel op als ze zich zo sterk als een boom voelden? En toen ze zich zo licht als een veertje voelden.

Oefenen met "nee" zeggen

Wat is ieders persoonlijke grens? Hoe dichtbij mag iemand komen? Deel de groep in tweeën. Groep A gaat aan de ene kant van het lokaal in een rij staan, groep B in een rij er tegenover. De leerlingen van groep B lopen op de leerlingen van groep A af. Elke leerling uit groep A bepaalt voor zichzelf hoe dichtbij de leerling uit groep B mag komen, door "Stop" te zeggen. Mag leerling B toch nog een stapje dichterbij komen, of moet hij zij juist een stapje terug doen? Bespreek dat iedereen voor zichzelf bepaalt wat zijn of haar grenzen zijn, en dat grenzen voor iedereen anders zijn. Dat was ook zichtbaar doordat niet alle leerlingen van groep B uiteindelijk meer op 1 lijn stonden.

Oefenen met "nee" zeggen; gekke vragen

Je zit met de groep in de kring. Om de beurt stellen 3 kinderen (deze kinderen aanwijzen) een één kind (aanwijzen; iedereen komt aan de beurt) 3 'gekke vragen'. Bijvoorbeeld: *wil je jouw schoenen uitdoen? Ga je voor ons een ijsje halen? Blijf je hier straks slapen?* De kinderen mogen zelf iets bedenken en als ze niks weten, mogen ze hun buurman of buurvrouw om hulp vragen.

Op de 'gekke' vragen die aan het kind gesteld worden antwoord het kind, rustig en duidelijk "nee". Elk kind komt aan de beurt.

Situaties naspelen

Maak drietallen. Eén kind neemt iets bij zich waar hij/zij heel blij mee is en wat het niet kwijt wil. Het tweede kind probeert zo overtuigend mogelijk dit voorwerp te leen te krijgen. Het eerste kind probeert zo duidelijk mogelijk "nee" te zeggen en kort en duidelijk uit te leggen waarom het niet mag. (*stevige houding*). Dan komt het derde kind erbij, die ook probeert het voorwerp te leen te krijgen. Het eerste kind moet vol blijven houden met "nee" zeggen.

Sorry zeggen

Oefenen aan de hand van situaties

Laat de kinderen in tweetallen oefenen met sorry zeggen en proberen samen tot een oplossing te komen aan de hand van situaties:

- Je hebt iemands pen kapot gemaakt
- Iemand is boos op je omdat je hem sukkel hebt genoemd
- De juf is boos omdat je door de les heen praatte
- Je ouders zijn boos omdat je je kamer niet hebt opgeruimd terwijl je dat beloofd had

Groepsvormende verwerkingsopdrachten

<p><u>Ontwerpen:</u> Je hebt in de afgelopen weken thuis aan school moeten werken. Hoe zag je werkplek eruit?</p> <p>Maak met kosteloos materiaal een model van jou ideale werkplek.</p>	<p><u>Brainstormen:</u> Brainstorm met je groepje over de voor en nadelen van thuisonderwijs.</p> <p>Hoe zouden we de voordelen van school en thuiswerken kunnen combineren?</p>	<p><u>Doelen stellen:</u> Wat zijn jouw doelen voor je periode tot aan de zomervakantie?</p> <p>Waar wil je het liefst aan werken? Welke tussen-doelen zijn mogelijk? Wanneer ga je hieraan werken?</p>	<p><u>Filosoferen:</u> De afgelopen periode was er veel minder verkeer: minder vliegtuigen in de lucht en auto's op de wegen.</p> <p>Hoe zou ons verkeer er over 10 jaar uitzien?</p>
<p><u>Wensen voor de klas:</u> We hebben een gekke tijd achter de rug. En we hebben elkaar langer dan een zomervakantie niet in de klas gezien.</p> <p>Wat zijn de wensen voor de je klasgenoten in de laatste periode van dit schooljaar?</p>	<p><u>Filosoferen:</u> In de afgelopen weken is er veel verandert. Wat was voor jou de grootste verandering in de periode thuis?</p> <p>Wat als dit voortaan altijd zo zou blijven?</p>	<p><u>Ontwerpen:</u> De school is weer (deels) open. De een is blij zijn vriendjes te zien, de ander vond het fijn om alleen thuis te werken, sommigen willen weer naar school anderen niet. Maak een schilderij over jouw gevoel.</p>	<p><u>Ren je rot:</u> In de hoeken liggen de emoties blij, bang, boos, bedroefd.</p> <p>Hoe voelde je je in het begin thuis? Hoe voelde je je op het laatst? Hoe voel je je nu je weer naar school gaat? Hoe voel je je als je op visite gaat?</p>
<p><u>Samen bewegen:</u> We hadden geen gymlessen en andere sporten. Wat heb jij aan beweging gedaan tijdens quarantaine?</p> <p>Wat was je was jouw favoriete lichaamsbeweging? Bedenk samen met je groepje wat je nog eens wilt doen?</p>	<p><u>Ontwerpen:</u> Wat hoort volgens jouw groepje bij Corona. Maak samen een woordweb.</p> <p>Kies minimaal drie woorden uit het woordweb en schrijf hierbij een lied of gedicht.</p>	<p><u>Filosoferen:</u> Wat als we in Nederland niet meer drie zoenen mogen geven. Hoe zouden we elkaar dan begroeten?</p> <p>Maak hiervan een video waarin je iemand op verschillende manieren begroet.</p>	<p><u>Goede voornemens:</u> De afgelopen periode heeft mensen aan het denken gezet en hebben we geleerd wat we echt belangrijk vinden.</p> <p>Wat zijn jouw goede voornemens? Verwerk dit in een fotocollage.</p>

5 Trauma en rouwverwerking bij kinderen

In deze periode van COVID-19 hebben meer kinderen dan normaal te maken met het verlies van dierbaren. Hierdoor kan het een actueel onderwerp zijn in de klas.

Wat is rouwen?

Rouwen is je aanpassen aan de veranderende situatie. Rouw is het verwerken van het verlies van de huidige situatie. Zo heeft rouwen in brede zin niet alleen te maken met verlies van dierbaren. Een rouwproces vindt ook plaats bij een veranderende gezinssituatie; scheiding, verhuizing, ziekte, werkloosheid.

Rouwen kent geen regels en het verloopt niet altijd in fases. Rouwen is hard werken en ieder moet zijn eigen weg zoeken. Rouwen moet je ook willen, je kunt jezelf ervoor afsluiten (uitgestelde rouw).

Het rouwproces is afhankelijk van de omstandigheden en de manier waarop het verlies ontstond, de relatie die het kind had met de overledene, de steun die het kind ontvangt uit de omgeving, de leeftijd en de culturele achtergrond.

Rouwreacties van kinderen

Rouwreacties van kinderen komen soms pas enkele weken of maanden na het verlies. Kinderen zijn voor de verzorging afhankelijk van hun omgeving en daarom is veiligheid en continuïteit erg belangrijk. Kinderen kunnen vaak pas rouwen als de omgeving weer veilig is. Dat kan betekenen dat ze eerst hun ouders steunen in hun verdriet en pas rouwen als ouders hun weer kunnen ondersteunen. Kinderen verstoppen vaak hun verdriet voor hun ouders om ze te sparen. Kinderen kunnen ook lang niet altijd hun gevoelens delen met hun ouder(s), maar praten liever met mensen die er minder of niets mee te maken hebben. Dit kan dus betekenen dat ze graag met hun leerkracht willen praten.

Gevoelens van plezier en verdriet kunnen elkaar snel afwisselen. Kinderen vanaf ongeveer zes jaar gaan meer begrijpen over onomkeerbaarheid. Dit kan angst oproepen omdat ze nog moeilijk kunnen bevatten wat dat inhoudt.

Praten met kinderen: trauma en rouwverwerking

Om te kunnen rouwen moeten kinderen begrijpen wat dood is. Als je kinderen vertelt over wat dood zijn is, moet dat op een manier zijn die ze kunnen begrijpen. Dat is afhankelijk van hun leeftijd.

- Tot 3 jaar:

Nog geen besef van het begrip dood en bevatten niet dat de dood onomkeerbaar is. Ze kennen nog niet het onderscheid tussen levende en niet levende dingen. Ze kennen wel scheidingsangst, bang om gescheiden te worden van papa of mama. Ze voelen al wel wat verlies is, de emotionele afwezigheid van een rouwende ouder, de veranderde spierspanning bij een ouder.

Waar kan je over praten: Het bevatten van onomkeerbaarheid van de dood is nog niet aanwezig en hierdoor lastig te vertellen. Heel jonge kinderen kunnen het enigszins begrijpen aan de hand van speelgoed dat stuk is en niet meer gemaakt kan worden. Ook moet je ze uitleggen dat de overledenen geen pijn meer heeft, het niet koud heeft en zich niet ziek voelt.

- **3 tot 6 jaar:**

Ze kennen het verschil tussen leven en dood, maar ze beseffen nog niet het definitieve karakter van de dood. Ze beginnen te beseffen dat dood en verdriet met elkaar te maken hebben, maar voelen nog geen angst voor de dood.

Waar kan je over praten: Naast bovenstaande, hebben ze ook grote belangstelling voor de biologische kanten van de dood: “Kan opa mij nog horen als ik iets zeg?” “Is het nou niet zielig dat oma alleen in de kist onder de grond ligt?”

- **6 tot 9 jaar:**

Beginnend besef van de onomkeerbaarheid van de dood. Wat het definitieve van de dood precies inhoudt begrijpen ze nog niet, dat is dan ook erg verwarrend en beangstigend voor hen. Ze begrijpen nog niet goed dat iedereen een keer dood gaat.

Waar kan je over praten: Ze interesseren zich voor wat er na de dood gebeurt.

- **9 tot 12 jaar:**

Ze beseffen dat alles wat leeft ook doodgaat. Ze zijn minder afhankelijk van volwassenen en vragen niet altijd aandacht voor hun verdriet.

Waar kan je over praten: Ze willen het liefst zelfstandig uitvinden en oplossen wat hun verdriet is. Ze willen niet kinderachtig lijken. Omdat de gevoelens van verdriet er toch uit moeten, kunnen ze dit soms uiten door lastig en opstandig gedrag. Toon hiervoor begrip.

- **Vanaf 12 jaar:**

Het onvermijdelijke en universele karakter van de dood dringt door bij kinderen op tienerleeftijd. De persoonlijke emotionele afstand is echter nog groot “het kan iedereen overkomen, behalve mensen in de eigen omgeving”. Ze worden diep geraakt wanneer ze van nabij met de dood te maken krijgen.

Waar kan je over praten: Ze vragen zich af wat de zin van het leven is, waarom je op de aarde bent en waar je naar toe gaat. Confrontatie met de dood kan de verwarring rondom het leven en de dood doen toenemen.

Rouwen in de klas

Het kan zijn dat er ook in jouw klas een of meer kinderen zijn die een kennis of dierbare zijn verloren aan Corona of een andere ziekte tijdens de thuisblijf periode. Waarschijnlijk kent ieder kind wel iemand die is overleden, recentelijk of niet. De volgende activiteiten kunnen helpen bij de rouwverwerking.

Waar voel je je verdriet?

Bespreek de gevoelens die voelt als iemand is overleden, zoal missen, verdriet, boosheid. Bespreek hoe zich dat kan uiten en hoe dat bij iedereen anders is. Hoe kan iemand jou helpen als je je zo voelt?

Laat de kinderen een grote tekening op een in de helft gevouwen A4 van zichzelf maken. Hierop kunnen ze labelen wat ze voelen en hoe anderen dat aan hen kunnen zien. Op de andere helft mogen ze een vriend of familielid tekenen. Laat ze er een praatwolkje bij tekenen waarin ze tekenen of beschrijven wat die persoon kan doen of zeggen om hem/haar te helpen zich weer beter te voelen.

Maak een afscheidsbrief.

Het komt helaas vaak voor dat een dood voor het kind plotseling is gekomen, of dat er een lang ziekbed is aan vooraf gegaan waarbij het kind is weggehouden. In die gevallen heeft een kind niet echt afscheid kunnen nemen. Waarschijnlijk zijn er dingen, ervaringen, een leuke herinnering, nieuwtjes die het kind nog met de overleden zou willen delen. In de vorm van een brief is daar ruimte voor. In de ouderbouw kan dit vorm gegeven worden door middel van een tekening.



Maak een herinneringenposter

Laat de leerlingen bedenken welke herinneringen ze hebben aan de overledene. Laat ze een A4 in 4 vakken vouwen waarin ze een grote denkwolk tekenen. In iedere denkwolk kunnen ze een herinnering tekenen of beschrijven, afhankelijk van de leeftijdsgroep.

Bijlage : interessante links per hoofdstuk

1 De start	
Opnieuw naar school in het basisonderwijs	www.schoolenveiligheid.nl/po-vo/kennisbank/opnieuw-naar-school-in-het-basisonderwijs/
Les op afstand - weer op school :	po.lesopafstand.nl/lesopafstand/weer-op-school/
2 & 4 Sociaal-emotionele ontwikkeling en groepsvorming	
Sociaal emotioneel leren	wij-leren.nl/sel-sociaal-emotioneel-leren-als-basis.php
Stressreductie bij kleuters	www.klasse.be/140046/stressbestrijders-voor-de-rusthoek-in-je-kleuterklas/
Pica emotiewijzer	www.uitgeverijpica.nl/artikelen/309-groene-en-rode-gevoelenskaart
Groepsdynamica in de klas	www.schoolenveiligheid.nl/po-vo/kennisbank/groepsdynamica-in-de-klas/
Groepsdynamica in de klas	www.uitgeverijpica.nl/images/stories/Diversen/Groepsvorming.Van.Overveld.Siebers.pdf
Mindfulness in de klas hulpmiddelen	www.eclg.nl/mindfulness-school/klankschalen-Thing-shas Zoals het boek Aap en Panda, Relaxklets en Mindful kids, Heartful kids, klankschalen, originele Pearl rainsticks
Mediteren op kindniveau	schooltv.nl/programma/rechill/?tx_ntrmedia_pi1%5BsearchType%5D=clips&cHash=ab890d9c9a7ec2eb535f93a3861b3503
3 Corona educatie	
Uitleg over Corona van Geef me de vijf	www.youtube.com/watch?v=vdejjo-PxzQ
Uitleg van CJG Breda	www.cjgbreda.nl/sites/cjgbreda/files/boekje%20corona.pdf
Eenvoudige uitleg	https://corona.steffie.nl/nl/#!/dbres/article/3
Voorlees verhaaltjes	www.flipsnack.com/MadeByRose/er-was-eens-corona-verhaal-voor-kleintjes.html
	www.opgroeieninvlaardingen.nl/a-228/nijtje-en-het-coronavirus
	www.kinderopvangtotaal.nl/voorleesverhalen-over-het-coronavirus/

	dewegwijzer.org/hallo-ik-ben-corona/
	www.thuisinmaastricht.nl/hoe-leg-je-corona-uit-aan-kinderen/
	www.hln.be/in-de-buurt/kinrooi/prenten-van-limburger-35-die-coronavirus-aan-kinderen-uitlegt-gaan-wereld-rond-idee-ontstond-met-het-gezin-aan-de-keukentafel
	www.weertdegekste.nl/wp-content/uploads/2020/03/Samen-praten-over-Corona-versie-thuisprint.pdf
	www.gelderlander.nl/lingewaard/kinderboek-in-coronatijd-hoestende-en-proestende-insecten~a128a671/
	https://sociaalplein-leusden.nl/wp-content/uploads/2020/03/JIPjanneke.pdf
5 Rouwverwerking	
Rouw bij kinderen	www.rouwnop.nl/wp-content/uploads/2016/08/Jong-en-rouw-hoe-moet-dat-nou.pdf
Tool kit van de Universiteit van Utrecht	www.vggm.nl/ufc/file2/hgm_internet_sites/wierma/9147a83d59242c500cd966a2fe4028ca/pu/Toolkit_Kind_en_Trauma.pdf
Stichting Achter de regenboog	https://achterderegenboog.nl/vraag-hulp/kennis-delen
Stichting In de Wolken	www.in-de-wolken.nl/rouwinfo/omgaanmetrouwopschool