

JE KNAPLAB CORONA BOEKJE

→ Zo overleef je een lock-down!

SOCIAAL-EMOTIONEEL WERKBOEK VOOR KINDEREN

De wereld van je kind staat op zijn kop! En dat is niet altijd makkelijk. Misschien heeft het meer last van een verdrietig, bang of boos gevoel? Maakt het zich vaker zorgen of heeft het last van stress? Met dit doe-boekje help jij je kind in deze moeilijke periode om zich goed te voelen.

Voor wie?

Kinderen in de lagere school

Wat?

Info op maat en allerlei doe-opdrachtjes en oefeningen

Waarom?

Gedachten en gevoelens van je kind bespreekbaar te maken

Welbevinden van je kind bevorderen

TIP! Hoewel kinderen zelfstandig met het boekje aan de slag kunnen, raden aan om het boekje SAMEN met je kind te lezen.

COLOFON

www.hetknaplab.be

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over onze werking, nieuwe workshops en blogs.

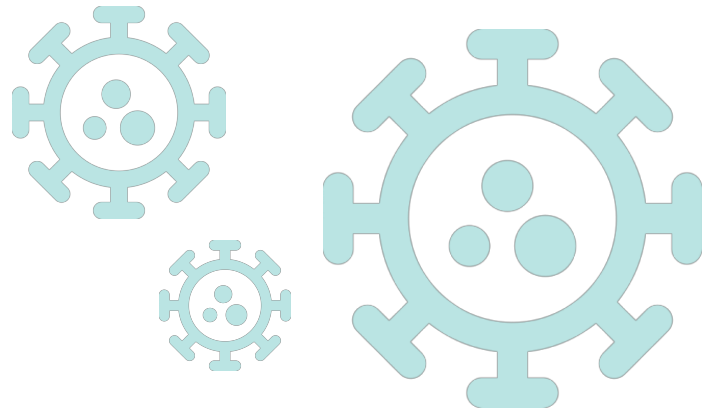
Tekst: Julie Verdonck

Indien u vragen of opmerkingen hebt over dit boekje, neem dan contact op via hetknaplab@gmail.com

©2020 KnapLab

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

HALLO DAAR!



Je hebt het sowieso al gemerkt, er gebeuren wat rare dingen. Je mag niet meer naar school, je hobby's gaan even niet door, er kunnen geen vriendjes meer komen spelen, je kan niet meer naar oma en opa,... Gek hé?! Misschien voel je je hierdoor wel wat bang, of verdrietig of boos? Misschien maak je je wel heel veel zorgen? Dat is heel normaal! Er zijn heel veel dokters en wetenschappers bezig om ervoor te zorgen dat alles weer wordt zoals we het gewoon zijn. Een ook wij kunnen helpen door goed te luisteren naar wat die slimme mensen zeggen 🗣️

Ik ben Julie, en ik werk in het KnapLab. Daar help ik kinderen om zich goed te voelen. 😊 In dit boekje kan je verschillende dingen terugvinden die je misschien kunnen helpen. Je moet het niet van voor tot achter lezen hoor, je hoeft het zelf niet te lezen als je niet wil. Kijk maar wat jij nodig hebt!

Ik weet zeker dat het jou gaat lukken om er het beste van te maken in deze gekke tijd! En laat mij zeker weten wat jij van dit boekje vindt. Ik kijk er al naar uit!

Een grote high five van achter mijn computer!

Warme groetjes,

Julie

WAT STAAT ER IN DIT BOEKJE?

Corona-watte?	P. 5-7
Dit kan jij doen!	P. 8-10
Hoe voelt dat voor jou?	P. 11-12
Verveel-je-nietjes	P. 13-15
Recept voor al je zorgen	P. 16-21
Eerste hulp bij gemis	P. 22
SOS Huiswerk	P. 23-24
Eens babbelen?	P. 25-26
Berichtje aan je ouders	P. 27

CORONA-WATTE?

Dit gekke woordje heb je misschien al wel eens gehoord op school, op TV of online?

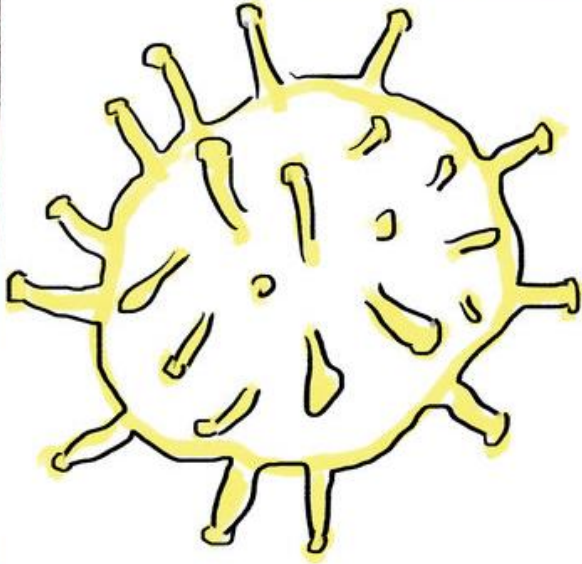


Het **Coronavirus** is een nieuw ontdekt virus.

Het veroorzaakt een ziekte die de naam heeft **COVID-19**.

Op verschillende plaatsen in de wereld zijn mensen **ziek** geworden door dit virus.

Coronavirus Facts



- 'Corona' betekent 'Kroon' in het Latijn.
- Onder een microscoop, lijkt Corona op een kroon met piekjes met kleine bobbeltjes erop.

Als je het Coronavirus hebt, heb je last van een aantal klachten. Wist je dat die klachten heel erg lijken op **griep**? (dat heb je misschien al wel eens ooit gehad!)



Droge, kriebelende
hoest



Koorts



Kortademig

De meeste mensen die het Coronavirus hebben, hebben daar maar **een beetje** last van. En er zijn nog niet veel **kinderen** die ziek zijn geworden. Als kinderen het virus krijgen, hebben ze er vaak maar **een heel klein beetje** last van.

Mensen die al wat **ouder** zijn, of die al **gezondheidsproblemen** hebben, voelen zich vaak **wat zieker** als ze het Coronavirus krijgen.

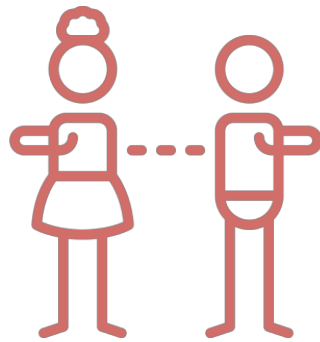


Als iemand ziek wordt of denkt dat hij het Coronavirus heeft, dan kan je **meteen** naar je **dokter** bellen en **geholpen worden**.



DIT KAN JIJ DOEN!

Door goed te luisteren naar wat dokters en wetenschappers zeggen, kan je heel veel doen om jezelf of anderen niet ziek te maken. Met deze 4 regels zit je sowieso goed!



Hou 1,5m afstand



Was 5x per dag je handen met zeep



Nies in je elleboog



Raak je gezicht niet aan

DIT KAN JIJ DOEN!

Als je je zorgen maakt, gaan we vaak op zoek naar dingen waarover we **CONTROLE** hebben. Waar je **WEL** iets aan kan doen. Er zijn nu zo veel dingen die veranderen en in je plaats worden beslist. Door slim te kiezen waar je op **focust** en wat je beter kan **loslaten**, zal je je **RUSTIGER** gaan voelen. Kijk even mee!

HIER HEB IK GEEN CONTROLE OVER (DUS DIT KAN IK LOSLATEN)

Of je naar school moet gaan

Wie er ziek wordt en wie niet

HIER HEB IK WEL CONTROLE OVER (DUS HIER FOCUS IK OP)

Of ik vooral aan leuke dingen denk

Hoe ik anderen kan helpen

Hoe ik ervoor zorg dat ik anderen niet besmet

Hoeveel ik naar het nieuws luister

Welke leuke dingen ik bedenk om thuis te doen

Of anderen afstand houden

Hoe lang dit gaat duren

EN NU JIJ!

Waar kan je deze voorbeeldjes schrijven? Heb je er wel of geen controle over?

1. Hoeveel wc-papier er in de winkel ligt
2. Of ik mijn vriendjes opbel
3. Of het gaat regenen
4. Of ik lief ben voor mijn broer of zus
5. Of anderen hun handen wassen
6. Of ik een tekening maak voor oma en opa
7. Hoe vaak ik mijn handen was met zeep

HIER HEB IK GEEN CONTROLE OVER
(DUS DIT KAN IK LOSLATEN)

HIER HEB IK WEL CONTROLE OVER
(DUS HIER FOCUS IK OP)

HOE VOELT DAT VOOR JOU?

Heel wat dingen gaan nu wat anders dan normaal. Hoe is dat voor jou? Kleur het mannetje dat het beste bij jouw gevoel past

Niet naar school gaan



Niet naar mijn hobby gaan



Mama en papa zijn vaker thuis



Veel spelen met mijn broer/zus



Mama of papa werkt thuis



Thuis voor school werken



Zelf verzinnen wat ik ga spelen



Niet met mijn vrienden spelen



Niet bij familie op bezoek gaan (oma, opa,...)



Zoals je kan zien zijn er leuke en minder leuke dingen. Misschien kan één van de tips uit dit boekje jou helpen een fijner gevoel te krijgen?

WELKE GEVOELEN HEB JIJ?



Afbeelding: Kimochis

Een voorbeeldje! Ik voel me nu **verdrietig** omdat ik nu even niet in het KnapLab kan werken, maar ik voel me ook **hoopvol** wanneer ik zie hoeveel leuke dingen mensen nu doen voor elkaar!

En jij? Vul maar in!

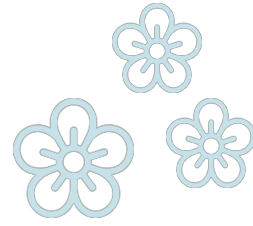
Ik voel me nu omdat ik

.....

, maar ik voel me ook omdat ik

.....

VERVEEL-JE-NIETJES



Weet jij soms niet wat je moet doen thuis? Ja lap, dan heb je waarschijnlijk last van **verveleritis**? “Oei, is dat ook één of andere akelige ziekte?” denk je nu misschien. Nee, maar het kan wel knap lastig en frustrerend zijn. Ineens heb je immers een GROTE zee van tijd. Hier enkele trucs voor EHBV*-ideeën! (*Eerste Hulp Bij Verveling).

Schrijf eens al je ideetjes op papiertjes en steek ze in een **ideeën-pot**. Heb je even geen idee? Gewoon een kaartje trekken en laat je verrassen!

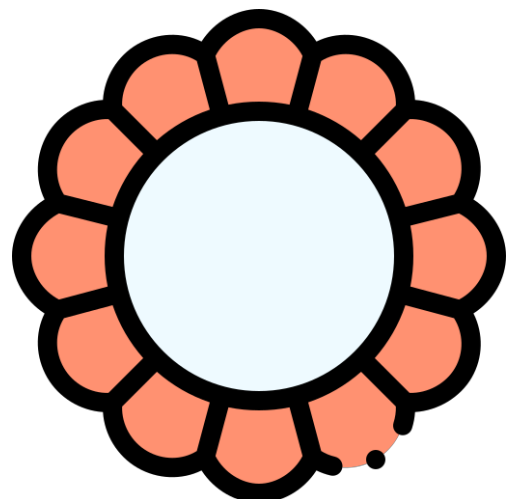
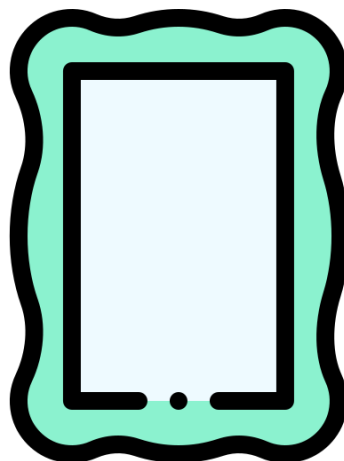
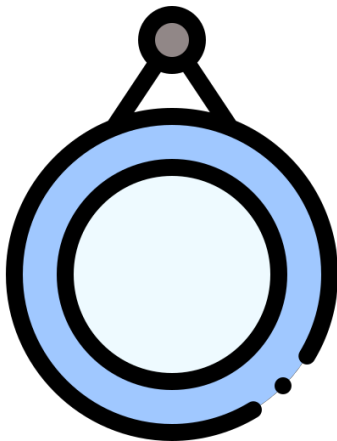
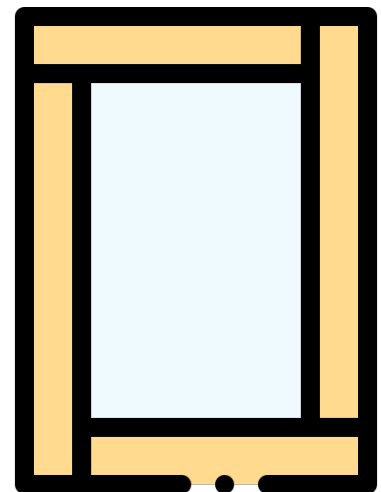
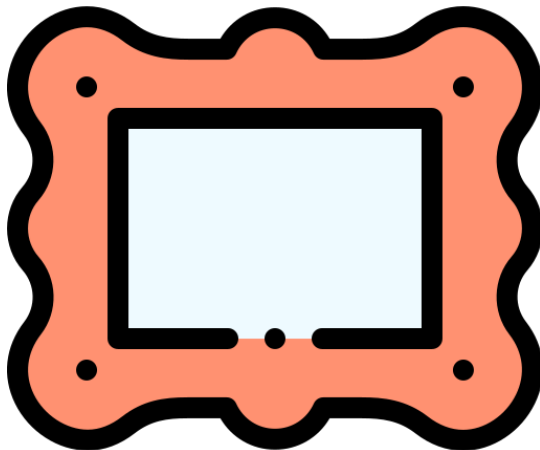
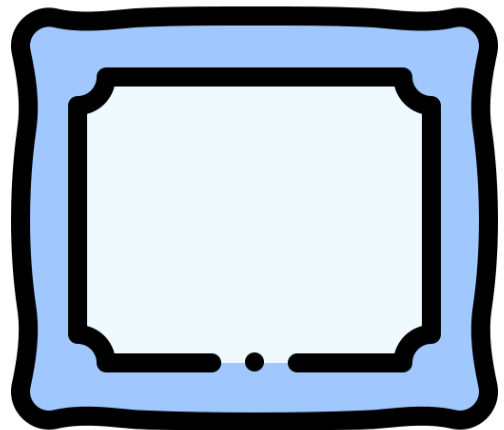
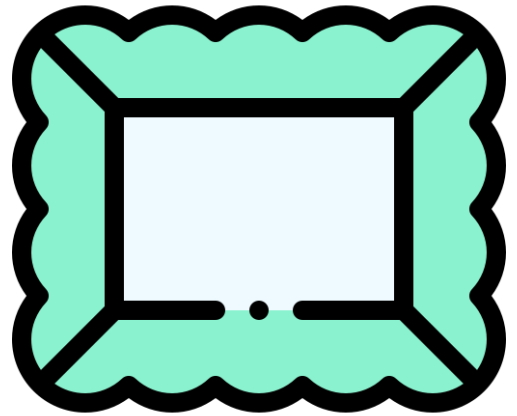
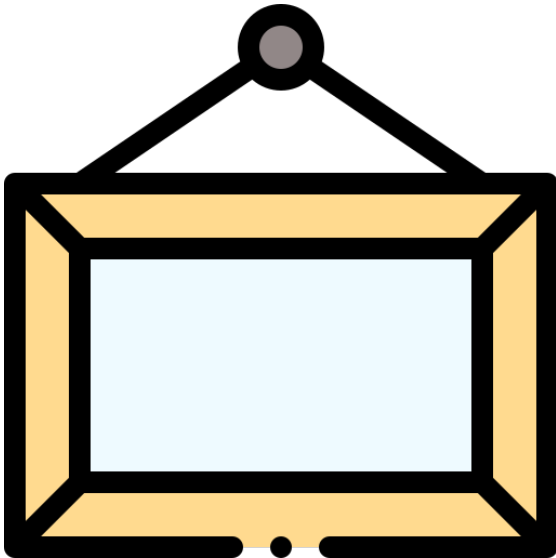


Of, maak een foto van al het speelgoed bij je thuis en plak ze in jullie eigen ‘speel-boek’. Zo’n beetje zoals het boekje van de speelgoedwinkel. Misschien ontdek je zelfs iets dat je al lang vergeten was!

Op internet staan er heel veel instant doe-ideetjes die je thuis meteen kan uitproberen!

https://stellakinderjeugdcoach.nl/wp-content/uploads/2017/07/100_instant_doe-ideeen.pdf

EEN PLEKJE VOOR JOUW
INSTANT-DOE-IDEETJES
SCHRIJF ZE IN EEN KADERTJE!



JE GEWOON EVEN LEKKER VERVELEN!

Wist je dat experts zeggen dat het best wel handig is om af en toe eens goed te vervelen?

Het is zelfs **NUTTIG!** Dit is waarom:

JE KAN JE TALENTEN ONTDEKKEN	JE WORDT ER CREATIEF VAN	JE KRIJGT DE BESTE HERINNERINGEN
Als je alleen maar doet wat anderen beslissen, dan kan je nooit kiezen wat je ECHT leuk vindt. Misschien wordt jij wel blij van een hut bouwen in de achtertuin, of beestjes op de stoep bestuderen?	Geef toe, de leukste momenten heb je toch met je zelfbedachte spelletjes?	Als je terugdenkt aan je allerleukste speelherinneringen, welke waren dat dan? Juist! Meestal net degene waar je totaal onverwacht iets heel leuk deed!
JE KRIJGT MEER MOTIVATIE	VERVELEN MAAKT JE GELUKKIG	HET IS GOED VOOR JE OUDERS
Denk je dat je je voor eeeeeeuw zal vervelen? Nee hoor! Want in onze hersenen zit een klein motivatie-mannetje verstopt dat je uiteindelijk zal helpen om een oplossing te vinden voor je verveel-probleem. En hoe meer je je verveelt, hoe sterker je motivatie-mannetje kan worden!	Zou jij niet superblij zijn als je alles zelf mocht beslissen? Welk beleg je op je boterham eet, hoeveel huiswerk je moet maken,... Dat komt omdat zelf beslissen je een gelukkig gevoel geeft! En als je je verveelt is dat nu net hetgeen wat WEL kan, namelijk ZELF beslissen!	Je ouders zijn waarschijnlijk je eerste hulplijn bij verveling? Beginnen ze ook zo te zeuren en mopperen zodra jij zegt dat je je verveelt? Misschien hebben ze al eens gezegd dat ze wel andere dingen te doen hebben? Goed nieuws! Door je zelf eens goed te vervelen en niet meteen hun hulp in te schakelen, zal je snel van hun gezeur en gemopper verlost zijn!

Dus... voel je dat verveel-gevoel weer borrelen? Denk dan: **YES!** En doe er dan even lekker niks mee. Laat je verrassen!

RECEPT VOOR AL JE ZORGEN

Maak jij je wel eens zorgen over dat vieze Corona virus? Als het virus een **MONSTER** was, hoe zou het er dan uit zien?

Teken hier jouw virus monster!



Kan jij het een beetje minder eng maken? Voeg eens een **grappig** detail toe aan je tekening!

Hoe zou jouw monster er uit zien met een parapluutje? Of met een gek hoedje op?

PIEKER JIJ WEL EENS?

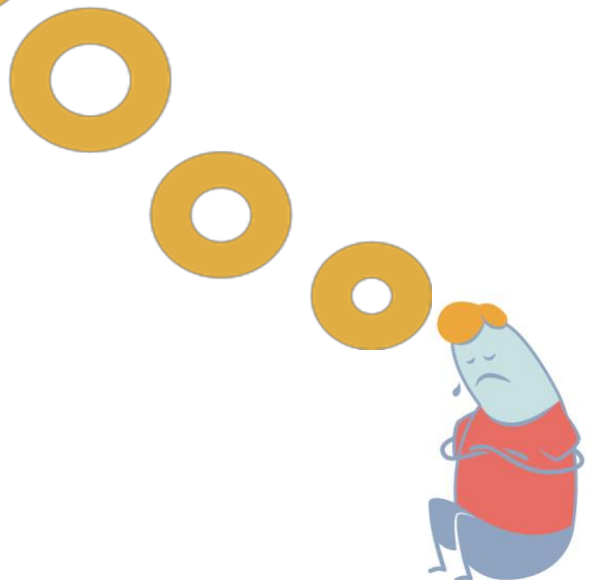
Misschien heb jij wel een paar zorgen in je hoofd. Dat is heel normaal! Het is een spannende tijd en daardoor gaan we sneller **PIEKEREN**.



Welke zorgen heb jij wel eens?



Teken er een cirkel rond!



Kan jij nog **andere zorgen** bedenken? Schrijf ze dan hier op:

.....

.....

INGREDIËNTEN VAN JOUW ZORGENRECEPT



PIEKER KWARTIERTJE

Een uitdaging voor jou: Denk eens heel hard NIET aan een roze olifant... En gelukt? Moeilijk hé?! Het is heel lastig om ergens NIET aan te denken. Kies daarom samen 1 kwartiertje per dag uit, waarop jullie net WEL heel hard aan al zorgen gaat denken. Je mag dan alles vragen en zeggen wat er in je opkomt. Denk je tijdens andere momenten van je dag aan je zorgen? Zeg dan STOP en bewaar ze tot in je piekerkwartiertje!



ZORGEN FROMMELEN

Het kan ook helpen om je zorgen UIT je hoofd te halen. Schrijf ze op een papiertje en daarna FROMMELEN maar! Je kan je zorgen ook in kleine reepjes scheuren, verstoppen of aan een zorgenvreter voeren. Zolang ze maar echt WEG zijn. Hé, dat lucht op!

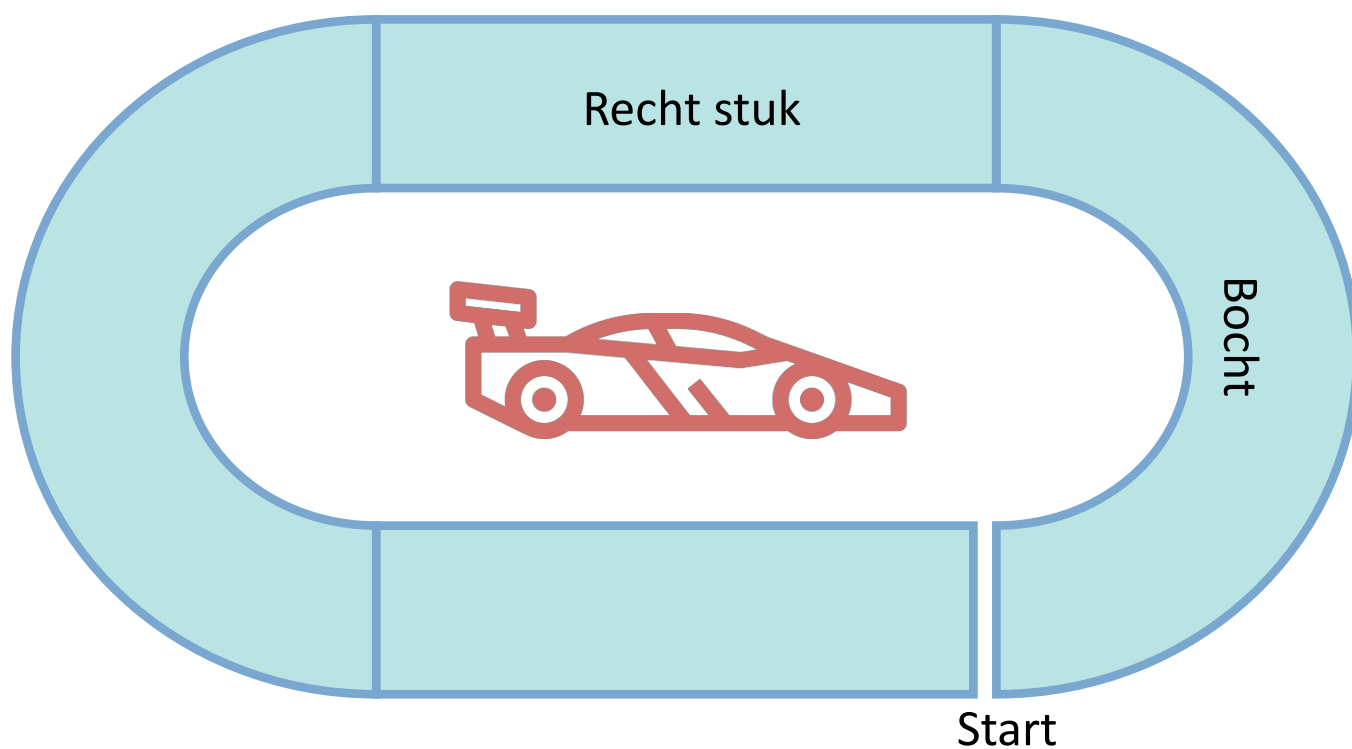
JOUW FAVORIETE PLEK



We mogen nu even niet op vakantie gaan. Maar wist je dat je ook in je eigen hoofd op reis kan gaan? Zitten er veel zorgen in je hoofd? Reis dan naar jouw favoriete plek. Hoe ziet die van jou er uit? Waar voel jij je echt veilig en blij? Wie is er dan bij jou? Wat doen jullie daar? Wat zie je allemaal, wat hoor je en wat ruik je? Probeer je die plek echt heel goed in te beelden, alsof je naar een film kijkt. Om hem extra goed te kunnen onthouden, kan je je plek ook tekenen!

ADEMTRACEN

1. Zet je vinger neer bij de start. Adem 4 seconden lang diep in, terwijl je je vinger door de bocht beweegt.
2. Zodra je vinger bij het rechte stuk is, adem je 6 tellen lang uit.
3. Blijf de lijn volgen en ademhalen, totdat je hoofd en je lichaam weer tot rust zijn gekomen.

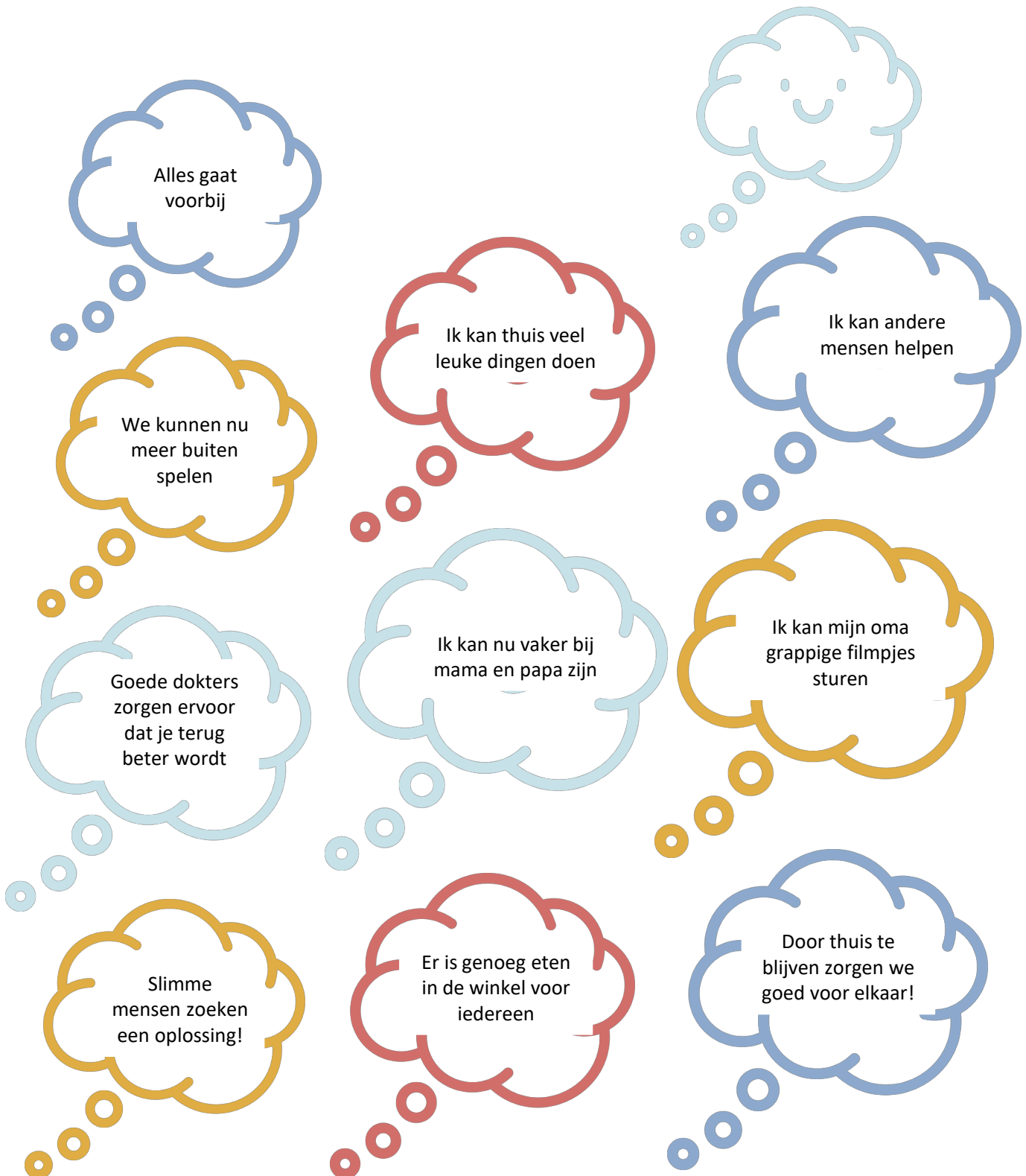


Bron: L. Weed Phifer, A. Crowder, T. Elsenraat, R. Hull, CGT-instrumenten voor kinderen en jongeren (©2019, Uitgeverij Nieuwezijds)

WELKE GEDACHTEN KUNNEN JE WEL HELPEN?

Gelukkig kan je ook **HELPE**DE gedachten in je hoofd stoppen. Dat zijn gedachten die je een fijn gevoel geven als je aan ze denkt. Zoals deze! Welke gedachten geven jou een fijn gevoel?

TIP! Schrijf ze op een blaadje. Versier het en hang ze naast je bed.



OEFENEN OP POSITIEF DENKEN

Schrijf elke dag een leuk moment op een blaadje en doe die samen in een doosje of pot. Je traint je hoofd om de leuke dingen van de dag te zoeken, én achteraf heb je een heleboel leuke herinneringen. Dubbel goed bezig dus! (applausje voor jezelf)



EERSTE HULP BIJ GEMIS



Om anderen niet te besmetten, mag je nu zo weinig mogelijk mensen zien. Alleen je eigen **gezin**. Je oma en opa, vriendjes en vriendinnetjes, je juf of meester,... moet je nu dus even **MISSEN**. Maar dat is eigenlijk niet zo erg, want er zijn veel manieren om iemand niet te vergeten! Een ideaal moment om **zotte, nieuwe dingen uit te proberen!** Hier enkele ideetjes:

- Maak een **tekening** voor je juf of meester
- Schrijf een grappige **brief** aan je oma of opa
- **Telefoneer** in code taal met je vriend(in)
- Speel pictionary via **videochat**
- Stuur elkaar een **fotokaartje** (bij Bpost kan je 10 kaartjes gratis versturen!)
- Speel **online spelletjes** met elkaar (dankjewel tablet!)
- Schrijf een boodschap op een blad papier en plak het op je **raam**. Misschien wandelen ze wel voorbij?
- Vlieg een **papieren vliegtuigje** met een boodschap door het raam van je tante.
- Maak **bucket-list** met alles wat je samen wil doen, zodra de lock-down voorbij is.

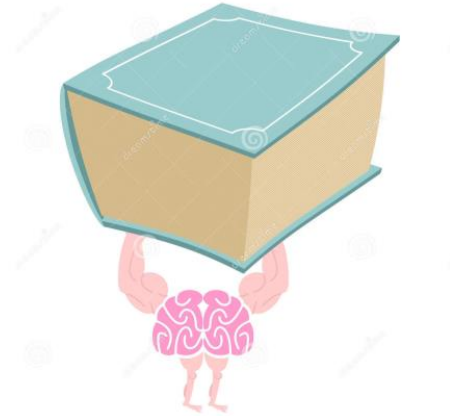


Heb jij nog meer ideetjes?

.....

.....

SOS HUISWERK



Je leert nu thuis wat je normaal op school zou leren. Misschien is je mama of papa ineens zelf een beetje jouw juf of meester geworden!

Wees maar niet bang! Je wordt niet dommer omdat je nu niet naar school kan gaan. En je toetsen en taken, daar vinden je juffen en meesters wel een oplossing voor. Meer zelfs, je wordt hier net **SLIMMER** van! Je hersenen worden sterker in dingen die ze nog niet vaak geoefend hebben!

GROEI CHECKLIST

Hoe hard ben jij al gegroeid door deze Corona-crisis?

Even checken!

- Zelf proberen doorzetten?
- Je aan een planning proberen houden?
- Rustig gebleven toen het moeilijk was?
- Hulp gevraagd aan mama of papa
- Je best gedaan om iets alleen te doen?
- Thuis een goede, rustige leerplek uitkozen?

Hoe meer check-jes, **hoe harder jij zal groeien!**

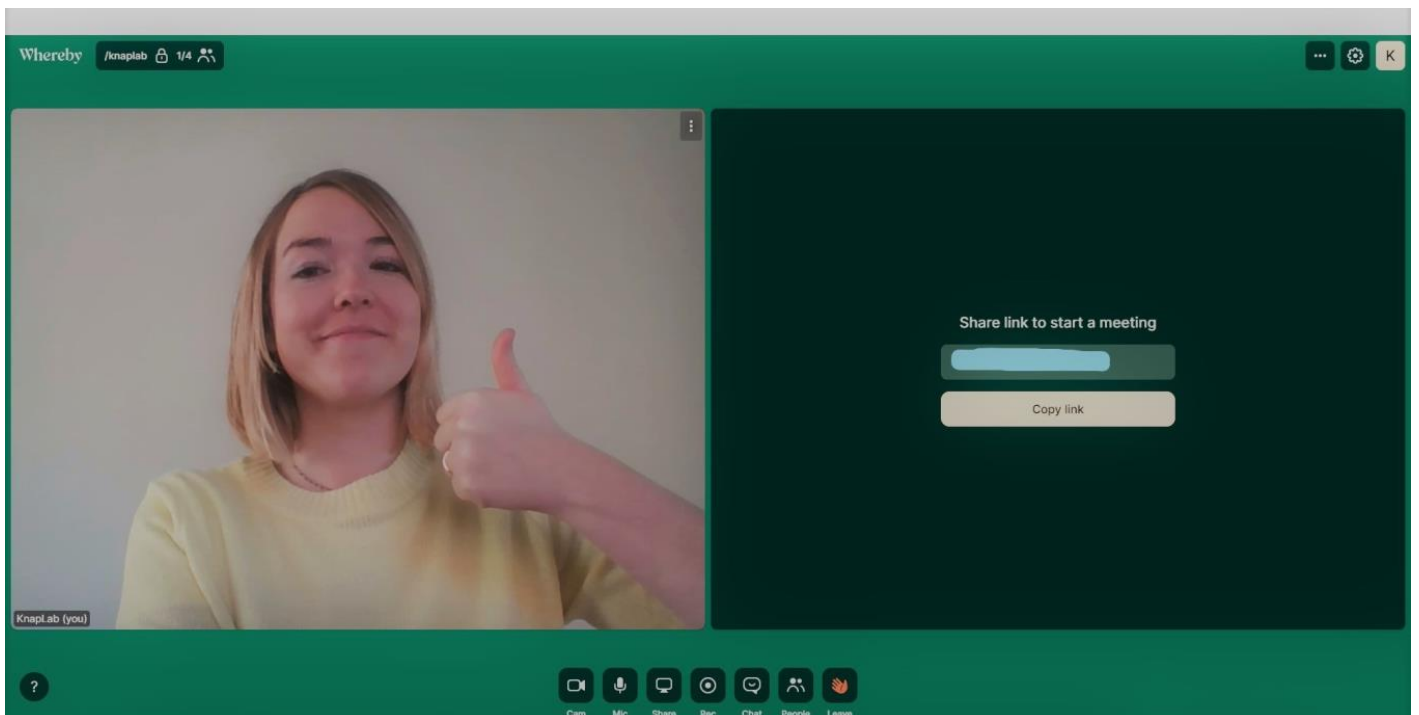
En vooral, het ALLER-belangrijkste is dat je nu goed voor jezelf en voor anderen kan ZORGEN. Zodat iedereen zo snel mogelijk terug gezond zal worden! De oefeningen van je juf of meester kunnen je hersenen trainen en scherp houden. Maar daar is ook nog genoeg tijd voor, als je eenmaal terug op school bent.

Zolang jij je best doet om je werk zo goed mogelijk te doen, ben je heeeel goed bezig! Misschien kan deze inzet-meter jou daarbij helpen?



EENS BABBELLEN?

Heb jij een vraag, zorg of wil je graag eens babbelen? Ik zit voor je klaar! Vertel het aan je mama of papa en dan zien we elkaar misschien wel eens! Niet in het echt, want voorlopig blijven je allemaal binnen 'in ons kot'. Ik ontmoet je graag vanachter mijn computerscherm. Dan kunnen we samen video-bellen! Cool hé!



En vergeet niet... **Je hoeft het niet meteen te kunnen!!** Voel jij je nog wel eens boos omdat het leren thuis maar niet wil lukken? Verveel je je nog vaak? Blijf je maar piekeren in je bed? Probeer je trucjes uit, maar blijf je je veel zorgen maken? Dan heb ik een belangrijke vraag voor jou:

HOE VAAK BIJ JIJ AL THUIS MOETEN BLIJVEN DOOR EEN CORONA VIRUS?

Aha, dat dacht ik al! Nog nooit natuurlijk!! Dus eigenlijk ben jij, net als ik, mama en papa, je juf of meester en iedereen die je kent, een **Corona-virus-BEGINNER**. En bij een beginner zijn hoort nu eenmaal fouten maken, oefenen en proberen. Geef niet op! Ik ben er zeker van dat het jou gaat lukken!



Yes You can!

Liefste ouders,

Wat fijn dat jij de tijd neemt om samen met je kind dit boekje te lezen! Dat betekent dat jij er belang aan hecht dat je kind zich goed voelt. Maar heb je ook aan **JEZELF** gedacht? Corona-crisis thuis, hoe kom JIJ deze weken door? Zowel voor je kind als voor jou is het een periode vol uitdagingen, maar ongetwijfeld ook vol waardevolle herinneringen. Om af te sluiten, hier enkele tips en inzichten van mij voor jou:

- Thuis werken combineren met Kids? Ineens moet jij enorm veel ballen tegelijk in de lucht houden! Indien mogelijk, wissel af met je partner. Werk in shifts dus ☺
- De wc wordt je beste vriend. Je hebt zeker en vast nood aan voldoende me-time. Dus als je merkt dat je je kookpunt hebt bereikt, trek jezelf dan even terug in het kleinste kamertje. De truc is om je eigen thermometer te leren kennen.
- Laat je kind zelf ideeën bedenken. “Hoe ga ik mijn kinderen in hemelsnaam zo lang bezighouden?” is de vraag die ik momenteel het vaakste hoor. Nee ouder, jij bent ook geen draaimachine waar telkens als je er een centje in stopt, een top-idee uit komt gefloept. Het heeft trouwens ook een groot voordeel om je kind zelf dingen te laten bedenken: meer kans dat ze het idee ook echt LEUK gaan vinden!
- Maak ook eens een keer géén plannen. Kinderen verlangen eigenlijk niet zo veel. Ze willen vooral heel graag samenzijn met JOU. Het is al waardevol als je je kind laat voelen dat je tijd wil maken. Wees niet te streng voor jezelf. Laat je verrassen!



JULIE VERDONCK

KLINISCH ORTHOPEDAGOOG

BRONNEN: ZITDATZO, PLATFORM MINDSET, KIMOCHIS, CGT INSTRUMENTEN VOOR KINDEREN EN JONGEREN, MALAKA GHARIB COMIC