

## Draaiboek Kindgroep Piep zei de Muis

Het project 'REHAC' is mogelijk dankzij de subsidiëring door het [People to People-project Interreg V-A Euregio Maas-Rijn](#) en de steun van het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling (EFRO) in het kader van het [Interreg V A-programma EMR](#).

# Draaiboek groepsbijeenkomsten kindergroep

## Groepsbijeenkomsten: Algemeen

- Het draaiboek start met zeven basisthema's die met de hele groep samen behandeld worden. Daarna worden er twee themabijeenkomsten aangeboden. Er kan gekozen worden uit de thema's scheiding, heftige ruzies thuis (huiselijk geweld), ziekte in huis (o.a. KOPP/KVO, Brusjes, chronische ziekte), verlies en rouw en een spanningsvolle omgeving (o.a. door onrust in de buurt of op school). Deze thema modules bestaan er ook voor de ouders. Het is de bedoeling de kinderen en ouders die met een bepaald thema te maken hebben, de module volgen die hierop aansluit. Als er sprake is van complexe problematiek, waarbij meerdere modules van toepassing zijn, wordt er gekozen in samenspraak met ouders voor het thema dat op dat moment het meest op de voorgrond ligt. Het kan betekenen dat de kinder- en oudergroep tijdens deze themabijeenkomsten opgedeeld worden in kleinere groepjes. Het is in dat geval belangrijk dat er ook voldoende begeleiders zijn om deze kleine subgroepen te begeleiden (hiervoor is 1 begeleider per groepje voldoende).
- Het is belangrijk alle onderdelen die bij een bijeenkomst horen uit te voeren en in principe in de volgorde waarin ze beschreven staan. Door elke week een vergelijkbare structuur te handhaven, weten kinderen waar ze aan toe zijn en dit biedt veiligheid. Soms zal het echter nodig zijn kleine wijzigingen aan te brengen in de volgorde van de activiteiten. Daarnaast kan het soms ook nodig zijn nog een kort actief spelletjes in te bouwen, zeker bij een groep bewegelijke kinderen.
- Het handboek laat weinig ruimte voor actuele verhalen van kinderen, bijvoorbeeld van ingrijpende gebeurtenissen die zich in het leven van de kinderen gedurende de periode van de groep afspelen. Het kan zijn dat je als begeleiders merkt dat er bij de kinderen wel de behoefte is hierover hun verhaal te doen. Een idee is dan om kinderen en ouders een kwartier voor de start van de groep de mogelijkheid te bieden al te komen en hun verhaal te doen. Door al te beginnen met wat drinken en fruit eten, is er de mogelijkheid om te horen hoe het met de kinderen gaat en wat er speelt. Mocht het zo zijn dat er nog meer aandacht voor nodig is dan kan er tijdens de groep voor worden gekozen om ofwel tijdens het knutselen met het kind er verder over te praten, ofwel een kind even alleen te nemen voor een gesprekje.
- De groep wordt gestart met drinken en wat te eten. Omdat kinderen over het algemeen direct vanuit school naar PIEP, wordt aangeraden te starten met fruit. Fruit is gezond en geeft energie. Om niet teveel tijd van het programma in te leveren aan eten en drinken, kan er voor worden gekozen het drinken en fruit al in de ontvangstruimte klaar te zetten en al te gaan drinken en eten voor de start van de groep.

- Zorg dat het gesprekje met PIEP niet te lang duurt. Kinderen in deze leeftijdsfase vinden het lastig goed naar elkaar te luisteren. Zie het gesprekje als PIEP als een introductie van het thema en gebruik ook andere momenten gedurende de bijeenkomst om hier over verder te praten. Als het lastig is het kort te houden, bijvoorbeeld omdat je een grote groep hebt, kinderen lang van stof zijn of veel willen vertellen over het thema, is het een idee de groep bij het gesprekje van PIEP al te splitsen in twee kleinere groepen. Dit kan ook een optie zijn als de leeftijdsverschillen binnen de groep erg uiteenlopen. Bedenk wel dat je dan twee muizen nodig hebt en de begeleiders een dubbelrol krijgen van PIEP en het gesprek leiden. De ervaring is dat het zeker iets oplevert.
- Elke bijeenkomst is er halverwege een momentje van aandacht en rust ingebouwd. Dit zijn heel korte oefeningen die gebaseerd zijn op technieken uit de mindfulness aandachtstraining, zoals met aandacht luisteren, kijken en je ademhaling voelen. Door kinderen al jong te leren hoe ze hun aandacht kunnen trainen en even tot rust kunnen komen, geef je ze handvatten mee die ze ook thuis kunnen toepassen. Naast de vast momenten in het programma, kunnen ook extra momentjes van aandacht en rust ingebouwd worden als dit gezien de onrust in de groep nodig lijkt.
- In het handboek worden bij elk thema boekjes voorgelezen, die met het thema te maken hebben. Het kan zijn dat sommige boekjes inmiddels niet meer verkrijgbaar zijn. Mocht dit het geval zijn, dan kan ook een ander boekje gekozen worden, mits het maar een verband heeft met het besproken thema, bijvoorbeeld blij zijn of trots zijn op jezelf. Er is een lijst met alternatieven opgenomen in de bijlagen. De boekjes 'Monkie' en 'Wij gaan op berenjacht' zijn echter wel essentieel, gezien het vervolg van het programma, waarin het boekje terugkomt.
- Bij de knutselonderdelen is het doel niet zozeer dat kinderen leren knutselen, maar vooral dat ze hun creativiteit kunnen uiten en dat de begeleiders onder het knutselen gesprekjes met de kinderen kunnen voeren over het thema van de bijeenkomst. Het is dus wenselijk dat het knutselen niet te moeilijk wordt gemaakt voor de kinderen, zodat ze er zelf mee aan de slag kunnen. Het goed voorbereiden en klaarzetten van de activiteit is hierbij belangrijk.
- In de tijd dat de kinderen knutselen is het een mooi moment om wat meer aandacht voor de kinderen te hebben en met ze te kunnen praten over hoe het met hen gaat over het thema wat besproken wordt. Aangeraden wordt om in kleine groepjes te knutselen en aan elk groepje een begeleider te koppelen. In kleinere groepjes voelen kinderen zich over het algemeen veiliger en krijgen ze bovendien meer aandacht. Soms kan het raadzaam zijn de indeling van deze groepjes gedurende de weken gelijk te houden (bijvoorbeeld jongere en oudere kinderen, of rustige en drukke kinderen splitsen), al is dit niet altijd nodig.

## Bijeenkomst 1: Wij zijn de Okidokies!

### Thema

Kennismaken

### Doel

- Kennis maken met elkaar
- Introduceren van de handpop PIEP
- Een veilige plek voor de kinderen creëren

### Programma

1. Ontvangst van de kinderen en hun ouders	5 min
2. Doel van de club en groepsregels	5 min
3. Gesprekje PIEP is verlegen	10 min
4. Kat en muis spel	10 min
5. Een momentje van aandacht en rust	5 min
6. Verhaal over verlegen zijn	10 min
7. Knutselen: naambordjes plakken	20 min
8. Hutjes maken en op bezoek gaan	20 min
9. Introductie Okidokie-lied en ritueel	5 min

### Benodigdheden

- Koffie en thee voor de ouders
- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Handpop PIEP en holletje (bijvoorbeeld kartonnen doos)
- Plakletters, lijm, papier en stiften
- Lappen stof (voor hutten), wasknijpers, tafels, stoelen en crêpetape
- Liedje van de Okidokies (bijlage 11)
- Crêpepapier en schaar
- Belletje of klankschaal en/of schudbol

# Inhoud

## 1. Ontvangst van de kinderen en hun ouders

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). De eerste keer mogen de ouders met de kinderen mee naar binnen om te wennen en de ruimte te verkennen. Daarna nemen de kinderen afscheid van hun ouders. De ouders gaan op een andere plek koffie/ thee drinken. De kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

## 2. Doel van de club en groepsregels

Als de ouders weg zijn beginnen de begeleiders te vertellen dat we een speciale groep zijn. Bij al deze kinderen is het niet altijd even leuk omdat het met een pappa of mamma niet zo goed gaat. Ze slapen bijvoorbeeld veel, hebben vaak ruzie met elkaar of zijn snel boos of verdrietig. Dat is voor vaders en moeders niet leuk, maar voor kinderen ook niet! Daarom is deze club, omdat het voor kinderen heel belangrijk is om te spelen en leuke dingen te doen. We gaan hier knutselen, spelen en leuke dingen doen. En we noemen ons de Okidokies! Want wij zijn allemaal OK (steek je duim in de lucht), helemaal Okidokie.

Het is naast de uitleg over reden om in deze groep bij elkaar te zitten belangrijk om kort een aantal groepsregels met de kinderen te bespreken. Kies bij een jongere doelgroep maximaal 3 à 4 regels (anders onthouden ze het niet) en zet deze bij voorkeur in pictogrammen op een poster, die elke week opgehangen kan worden. Belangrijke regels kunnen zijn:

- Als je iets wilt vertellen, steek je je hand omhoog
- Als een ander iets vertelt, luister je en praat je er niet doorheen
- We pesten elkaar niet en lachen elkaar niet uit

Daarnaast is het handig een teken af te spreken dat je geeft als het weer rustig moet worden of als je wilt beginnen met een nieuw onderdeel. Dat kan bijvoorbeeld door je vinger op je lippen te leggen en hand in lucht te steken, maar ook door een belletje te rinkelen of klankschaal te laten horen. Introduceer dit teken vanaf de eerste les, en oefen er tussentijds een aantal keer mee. Gebruik alle lessen hetzelfde teken, zodat de kinderen dit herkennen.

### **3. Gesprekje PIEP is verlegen**

Eén van de begeleiders steekt langs de achterkant de hand in de pop en speelt PIEP. De andere begeleider leidt het gesprekje met de kinderen. PIEP komt niet te voorschijn. PIEP is verlegen en durft zich niet te laten zien. We vragen de kinderen om bij PIEP te komen kijken en hem op z'n gemak te stellen. Dit doen we door aan de kinderen te vragen of ze PIEP willen vertellen hoe ze heten. Uiteindelijk durft PIEP uit z'n holletje te komen. PIEP vertelt de kinderen dat hij het heel spannend vindt, omdat hij niemand kent. Hij is wel blij dat hij de namen van de kinderen kent, maar kan ze nog niet zo goed onthouden. Als er nog tijd over is, kan aan de kinderen gevraagd worden of zij het ook spannend vonden. Waar voelden ze dat in hun lijf?

### **4. Kat en muis spel**

Een kind speelt kat, de andere kinderen krijgen een staartje van een reepje crêpe papier en spelen de muizen. De kat vangt de muizen door ze hun staartjes te ontfutselen. Zodra ze hun staartje kwijt zijn, moeten ze langs de kant gaan zitten. Het spel gaat door tot alle muizen gevangen zijn.

### **5. Een momentje van aandacht en rust**

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

#### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **6. Verhaal over verlegen zijn**

Een van de begeleiders geeft aan dat er ook een mooi verhaal bestaat over verlegen zijn, namelijk het verhaal van een konijntje dat verlegen is. In de kring wordt het verhaal van 'Het verlegen konijntje' voorgelezen. Het gaat over een konijntje dat gaat verhuizen en bij zijn nieuwe hol nog geen vriendjes heeft. Hij is verlegen en durft niet te vragen of hij met de andere dieren mag meespelen. Maar hij kan wel heel goed hutten maken; hij bouwt een mooie hut voor de andere dieren en wordt zo toch hun vriendje.

Aan het eind van het verhaal vertellen de begeleiders dat de kinderen, net zoals het konijntje, straks ook hutjes gaan bouwen voor een Okidokie-dorp. Maar om te weten waar straks iedereen woont, zijn er eerst naambordjes nodig. Die gaan de kinderen eerst knutselen.

## **7. Knutselen: naambordjes plakken**

De kinderen worden in twee groepjes verdeeld en gaan aan tafels zitten. Iedere begeleider gaat bij een groepje zitten. Met plakletters gaan we samen met de kinderen hun naam op een vel papier plakken. Als kinderen nog niet kunnen lezen en schrijven, moeten ze hier mee geholpen worden. Kinderen die snel klaar zijn kunnen hun naambordje nog versieren met stiften. Als de kinderen allemaal een naambordje hebben, worden samen de knutselspullen opgeruimd. Om het nog echter te maken, is het leuk de bordjes te plastificeren. Zo gaan ze bovendien de looptijd van de groep mee.

## **8. Hutjes maken en op bezoek gaan**

De begeleiding vertelt dat we hutjes gaan maken. De Okidokies moeten toch ergens wonen! Ieder kind gaat zijn eigen hutje bouwen. De hutjes worden gebouwd met lappen en knijpers over tafels en stoelen. Als de hutjes klaar zijn, worden de naambordjes erop geplakt met tape. De begeleiders kunnen ondertussen bij de kinderen op visite komen en de kinderen kunnen bij elkaar langs gaan. De namen worden uitdrukkelijk genoemd, bijvoorbeeld door te vragen: 'Woont..... hier? Mag ik bij..... op visite komen?', et cetera.

## **9. Introductie Okidokie-lied en ritueel**

De begeleiders roepen de kinderen bij elkaar. 'Wij Okidokies hebben ook een eigen lied, een speciaal Okidokie-lied.' Dat lied gaat zo:

*Wij zijn de Okidokies*

*Wij horen bij elkaar*

*En is er een verdrietig*

*Dan troosten wij elkaar*

*We spelen graag een spelletje*

*Maar zeggen geen hallo*

*Als wij elkaar een keertje zien*

*Zeggen we: OKIDOKI*



De begeleiders zingen het lied voor en stimuleren de kinderen om mee te zingen. (zie voor de melodie van dit liedje de CD)

Afhankelijk van de groep kun je bedenken wat Okidokies allemaal samen doen. Bijvoorbeeld hoe ze elkaar begroeten of ze speciale maniertjes hebben of geheime codes. Voorbeeld ritueel:

*Eerst het ene oortje omhoog*

*Dan het andere oor omhoog*

*Wij kijken elkaar aan*

*Dan draaien we een rondje*

*En schudden met ons kontje*

*En roepen OKIDOKI*

Na het zingen van het liedje, mogen de kinderen zich verstoppen in hun hutjes, zodat de ouders hen kunnen komen zoeken.

## Bijeenkomst 2: Dierbare schatten

### Thema

Gevoelens

Persoonlijke helpertjes (schatten)

### Doelen

- De kinderen weten wat waardevol is voor hen
- De kinderen leren welke gevoelens er zijn en waar ze voor dienen
- De kinderen leren dat persoonlijke schatten kunnen helpen bij gevoelens

### Programma

1. Ontvangst van kinderen	5 min
2. Okidokie-lied en ritueel	5 min
3. Gesprekje PIEP komt begroeten	15 min
4. Spel : kennismaken met behulp van de bal	10 min
5. Momentje van aandacht en rust	5 min
6. Verhaal van de piraat	15 min
7. Knutselen: schatkistjes maken	25 min
8. Spel: Schat zoeken	10 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Handpop PIEP en holletje (bijvoorbeeld kartonnen doos)
- Liedje van de Okidokies (zie bijlage 11)
- Verhaal en kleurplaat van de Piraat (zie bijlage 12)
- Schatkist van de piraat met zijn schatten (zie verhaal)
- Kleine houten of papieren kistjes (vb Ikea)
- Glitters, plakversiersels, glitterstiften, stickers, etc
- Kleine zachte doekjes voor in de schatkist
- Belletje of klankschaal en/of schudbol

## **Inhoud**

### **1. Ontvangst van de kinderen**

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). In de kring liggen de naamkaartjes van de vorige keer klaar op de stoelen. Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### **2. Okidokie-lied en ritueel**

Aan de kinderen wordt gevraagd of ze het Okidokie-lied nog kennen en het ritueel nog weten. De begeleiders doen opnieuw het lied en ritueel voor en proberen het met de kinderen samen te doen (zie voor lied en ritueel bijlage 11).

### **2. Gesprekje PIEP komt begroeten**

Eén van de begeleiders steekt langs de achterkant de hand in de pop en speelt PIEP. De andere begeleider leidt het gesprek met de kinderen. We vragen aan PIEP of hij erbij komt zitten. Kent hij alle Okidokies nog? Aan de kinderen wordt gevraagd om hun naam nog een keer aan PIEP te vertellen. Navragen hoe PIEP zich voelt; vindt hij het nog steeds zo spannend als de vorige keer? Is hij ook zo nieuwsgierig wat we gaan doen? PIEP vindt het nog wel een beetje spannend, maar hij is minder verlegen dan de vorige keer, omdat hij nu al de kinderen kent. Hij is wel heel nieuwsgierig wat we gaan doen.

### **4. Spel: kennismaken met behulp van een bal**

De kinderen en begeleiders gaan in een kring staan. Daarnaast is er een (bij voorkeur zachte ) bal nodig. Degene die de bal naar iemand anders wil gooien, moet eerst de naam noemen van degene waarna hij of zij de bal wil gooien. Er wordt voordat het spel gestart wordt eerst nog een namenrondje gemaakt.

#### Alternatief:

#### *Kennismaken door een eigenschap van jezelf uit te beelden*

De kinderen staan samen in een kring. Om beurten mogen de kinderen zichzelf voorstellen. Dit doen ze door hun naam te noemen en daarbij een eigenschap van zichzelf er aan toe te voegen en uit te beelden. Bijvoorbeeld: ik ben vrolijke Kim (en dan een dansje te maken). Of: ik ben stoere Mohammed, en breed te gaan staan.

## 5. Een momentje van aandacht en rust

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **6. Verhaal van de piraat**

De kinderen blijven nog in de kring zitten en één van de begeleiders vertelt het verhaal van de piraat. In dit verhaal komt een schatkist met persoonlijke schatten voor. Ter illustratie van het verhaal is er een voorbeeldschatkist gemaakt. Let op dat het verhaal van de piraat aangepast wordt aan de spulletjes die in de schatkist zitten. Onder het vertellen van het verhaal wordt er steeds een schat uit deze schatkist getoond. Bij het vertellen van het verhaal van de piraat, werkt het goed om de kinderen actief bij het verhaal te betrekken, door bijvoorbeeld samen de spulletjes te bekijken.

Voorbeeld verhaal:

*Er leefde eens een grote sterke Piraat. Hij stond aan het roer van een echte piratenboot en zo zeilde hij de hele wereld over. En zoals een echte piraat, had hij een schat. Een grote zware kist bezet met edelstenen. Daarin bewaarde hij z'n mooiste spullen. Nou denk je misschien aan geld, goud en zilver en dat zat er ook wel in maar dat was niet het belangrijkste. In zijn schatkist bewaarde de piraat namelijk allemaal persoonlijke schatten; dat waren spulletjes waaraan hij een bijzonder herinnering had of die hem hielpen als hij het lastig had. Zo had hij een oude vlag van z'n eerste schip. Hij voelde zich altijd heel verlegen op dat oude schip, tussen alle grote piraten, maar als hij bovenin bij de vlag zat, vergat hij dat. En er zat een horloge bij, die was wel stuk, maar hij had hem wel van z'n vader gekregen toen hij zijn zwemdiploma had gehaald. Oh, wat voelde hij zich toen trots. Verder zat er een foto in van z'n moeder, die miste hij best vaak en dan werd hij verdrietig, maar als hij naar haar foto keek was ze toch een beetje bij hem en dat hielp. Ook had hij nog een knikker van z'n beste vriend, ie had hij gekregen voor zijn verjaardag en wat was hij er blij mee. En wat te denken van een bijzondere schelp die hem hielp als hij met een moeilijke situatie zat. En als hij bang was, kneep hij in een zacht doekje en dan voelde het al beter. En zijn toverstok hielp hem als hij boos was en het liefst alles andere wilde toveren. Af en toe deed de piraat de schatkist open en liet hij die schatten door zijn handen glijden. Dan werd hij helemaal blij en warm van binnen. Op een dag wilde hij op weg naar het kapersnest waar alle piraten bij elkaar komen en daarom besloot hij zijn schat te verstoppen op een onbewoond eiland. Bij het kapersnest begonnen de piraten met elkaar een feest te vieren en te drinken. Jo ho joho en een fles met bier. Maar dat drinken werd steeds meer en de piraten werden dronken. Ze begonnen te vechten. De politie moest erbij komen; ze pakte de vechtende piraten op en stopten ze in de gevangenis.*

*Het ergste was nog wel dat de piraat nu niet meer bij z'n schat kon komen. Ondertussen schuurden het zand en de wind al de edelstenen van de kist en golven spoelden al zijn persoonlijke schatten weg. Oh arme piraat had maar beter op je schat gepast!*

Na afloop van het verhaal liggen er op de grond in vier hoeken smiley's van de vier basisemoties blij, bang, bedroefd (verdrietig) en boos.

Neem de gevoelens eerst samen door. Stel vervolgens onderstaande vragen en laat de kinderen antwoord geven door naar de smiley toe te lopen die het bijbehorende gevoel weergeeft.

- Hoe voelde de piraat zich toen hij een knikker van zijn vriend kreeg?
- Bij welk gevoel hielp de toverstok de piraat?
- Hoe zou de piraat zich nu voelen?
- Hoe zou de piraat zich voelen als hij zijn schatkist weer terugkrijgt?
- Hoe voel jij je nu?

## **7. Knutselen: schatkistjes maken**

Er wordt aan de kinderen verteld dat er tijdens de Piep-club ook een schatkist gemaakt gaat worden waarin persoonlijke schatten komen als aandenken aan de Piep groep. Elke week komt er een schat bij in de schatkist, zodat op het eind van de club de kinderen een kist vol persoonlijke schatten hebben, die hen kunnen helpen in tijden van spanning en stress. De schatkisten blijven op de locatie/ bij Piep. De kinderen krijgen de schatkisten pas de laatste bijeenkomst mee naar huis. (goed duidelijk maken!!!)

Vervolgens gaan de kinderen aan tafels zitten. Afhankelijk van de grootte van de groep en de groepssamenstelling kan er bekeken worden of de kinderen in twee of drie groepen verdeeld worden. De kinderen krijgen elk een schatkist en een versierpakketje (met o.a. stickers, glitter, etc.) en mogen de schatkist gaan versieren. Ondertussen mogen ze ook een zacht doekje uitkiezen voor in hun schatkist. Op de schatkisten moeten ook de namen van de kinderen komen te staan.

Tijdens het knutselen kan er met de kinderen gepraat worden over hun eigen persoonlijke schatten/ waardevolle spulletjes. Wat is er voor hen belangrijk om te bewaren en goed voor te zorgen?

## **8. Spel: Schat zoeken**

Tijdens het opruimen van de knutselspullen heeft één van de begeleiders de schatten uit de schatkist van de piraat gehaald en verstopt in de ruimte (of als aanwezig in een speelzaal). De kinderen worden weer bij elkaar geroepen en er wordt aan hen gevraagd of ze de piraat willen helpen met het terugvinden van zijn schat. De begeleider die verstopt heeft, speelt de piraat die verdrietig bij zijn lege schatkist zit. Het is leuk als deze begeleider er ook echt als piraat uitziet, dus compleet met hoed, ooglapje en zwaard.

### Extra spelletjes:

Als er nog tijd over is, kan er nog gekozen worden uit onderstaande spelletjes

*Piraten koekoek:* Dit spel is afgeleid van het spel Annemaria koekoek. 1 kind is de piraat; dit kind mag de piratenhoed op. Hij/zij doet de handen voor de ogen en zegt 'Piraten koekoek'. Bij koekoek haalt de piraat de handen van de ogen. Tot die tijd mogen de andere kinderen naar de overkant lopen. Als de piraat kijkt, moeten de andere kinderen stilstaan. De piraat moet goed kijken of hij/zij nog iemand ziet bewegen. Diegene moet dan weer vooraan beginnen.

*Schat raden:* De schatten van de piraat worden allemaal onder een doek gelegd. Eén van de begeleiders pakt vervolgens iets weg onder de doek. De kinderen mogen raden welke schat er verdwenen is.

## Bijeenkomst 3: Kijk mij eens!

### Thema

Uniek zijn/ eigenheid

Complimenten

Trots zijn op jezelf

### Doelen

- Kinderen leren wat complimentjes zijn en hoe je die aan iemand kan geven
- Kinderen benoemen de dingen waar ze goed in zijn of mooi aan zichzelf vinden
- Kinderen laten aan anderen zien wat ze goed kunnen

### Programma

1	Ontvangst van kinderen	5 min
2	Okidokie-lied en ritueel	5 min
3	Gesprekje PIEP vindt zichzelf een grijze muis	10 min
4	Spel: Tik tik wie ben ik?	10 min
5	Een momentje van aandacht en rust	5 min
6	Verhaal: trots zijn op jezelf	10 min
7	Knutselen: Jezelf in het groot	25 min
8	Spel: Wat kan ik?	20 min
9	Tentoonstelling	

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Behangpapier
- Stiften
- Tape
- (plastic) medaille voor elk kind
- Belletje of klankschaal en/of schudbol



## Inhoud

### **1. Ontvangst van de kinderen**

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### **2. Okidokie-lied en ritueel**

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel bijlage 11).

### **3. Gesprekje PIEP vindt zichzelf een saaie muis**

PIEP vindt zichzelf een saaie muis. Hij vindt zichzelf stom en weet niet wat hij goed kan. 'Ik kan helemaal niks!' Ik wil ook graag iets heel erg goed kunnen doen!'. De begeleider reageert hierop door aan te geven dat iedereen dingen heeft die hij/zij goed kan, ook PIEP. Iedereen is bijzonder; de één kan bijvoorbeeld heel goed voetballen en de ander kan heel goed tekenen. Er wordt aan de kinderen gevraagd om iets te bedenken wat PIEP goed kan en om dat tegen PIEP te zeggen. Als je tegen iemand iets zegt over wat hij/ zij goed kan dan geef je een complimentje. PIEP zegt dat het fijn voelt om een complimentje te krijgen. Vervolgens wordt aan de kinderen gevraagd of zij ook een complimentje weten voor een ander kind of begeleider. De begeleiders doen ook mee met het geven van complimentjes en houden in de gaten dat ieder kind een complimentje krijgt.

### **4. Spel: tik tik tik wie ben ik?**

De kinderen gaan in een kring zitten, er mag 1 kind in de kring komen zitten met zijn ogen dicht. Vervolgens tikt een ander kind op de rug van het kind in de kring en zegt met een andere stem (heel hoog, heel laag, hard, zacht, bekakt, stoer, etc. ) tik tik tik wie ben ik? Het kind in de kring moet raden welk kind op zijn/haar rug tikt.

## 5. Een momentje van aandacht en rust

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **6. Verhaal: trots zijn op jezelf**

Er wordt een boekje of verhaal voorgelezen over trots zijn op jezelf. Suggesties hiervoor zijn: Het liefste muisje, de mooiste vis van de zee , Elmer.

## **7. Knutselen: jezelf in het groot**

Voor de kinderen is het ook belangrijk om te weten wie ze zijn en wat ze goed kunnen. Om dit meer zichtbaar te maken gaan de kinderen zichzelf tekenen. Hiervoor wordt elk kind op een groot stuk behangpapier overgetrokken. Vervolgens kunnen ze zichzelf verder tekenen en kleuren. De begeleiders maken bij elk kind een praatje over wie de kinderen zijn en wat ze goed kunnen. Ze schrijven bij de tekening van de kinderen waar ze goed in zijn en wat ze mooi vinden aan zichzelf. Als alle tekeningen af zijn, worden ze naast elkaar op de muur geplakt om ze nog eens goed te bekijken.

## **8. Spel: Wat kan ik?**

De kinderen wordt gevraagd op de grond te gaan zitten, met hun gezicht richting de tekeningen. Eén van de begeleiders gaat bij de tekeningen staan en roept steeds een ander kind naar voren. Samen met het kind en de rest van de groep wordt de tekening bekeken en opgenoemd wat het kind goed kan of mooi vindt aan zichzelf. Vervolgens is het tijd om dat ook te laten zien. Om de beurt mogen de kinderen iets laten zien wat ze goed kunnen, bijvoorbeeld heel hard rennen of mooi tekenen. Als de kinderen zelf niets weten, dan kun je zelf ook voorbeelden geven en alle kinderen dat laten proberen, bijvoorbeeld mooi zingen, hoogspringen, laten zien hoe sterk ze zijn (tegen een kussen slaan die de leiding vast heeft.), etc.

Het gaat er om dat er zich momenten voordoen waarin de kinderen applaus kunnen krijgen en een kind daardoor positieve bevestiging krijgt. De kinderen krijgen op het eind allemaal een gouden medaille als bewijs dat ze het heel goed hebben gedaan. Deze medaille is voor de schatkist.

## **9. Tentoonstelling**

Op het eind van de bijeenkomst worden de ouders uitgenodigd om de “tentoonstelling” te komen bekijken waar de kunstwerken van hun kinderen hangen. Aan ouders wordt gevraagd op de tekening van hun kind ook een complimentje of positieve eigenschap op te schrijven en deze aan hun kind te vertellen. De tekening mag meteen mee naar huis, zodat deze thuis opgehangen kan worden.

## Bijeenkomst 4: Wat voel ik in mijn lijf?

### Thema

Blij zijn.

### Doelen

- Met kinderen praten over dingen waar je blij van kunt worden
- Kinderen leren dat het ook belangrijk is om leuke dingen te doen
- Plezier hebben met elkaar

### Programma

1	Ontvangst van kinderen	5 min
2	Okidokie-lied en ritueel	5 min
3	Gesprekje PIEP is blij	15 min
4	Spel: ballonnen doorgeven	10 min
5	Een momentje van aandacht en rust	5 min
6	Verhaal over blij zijn	10 min
7	Knutselen blij zijn	20 min
8	Spel: Trappelzakboogie	15 min
9	De bijzondere ballon	5 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Boek of verhaal over blij zijn
- Ballonnen
- Gekleurd karton, scharen, lijm, plakband
- Stiften
- Kindermuziek en muziekinstallatie
- CD, liedje de trappelzakboogie
- Sambaballen of rammelaars
- Kussenslopen, te gebruiken als trappelzakken of anders dekens/kleden
- Snoepsleutels, te gebruiken als spenen
- Bijzondere ballonnen voor in de schatkist
- Belletje of klankschaal en/of schudbol

## Inhoud

### 1. Ontvangst van de kinderen

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### 2. Okidokie-lied en ritueel

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel bijlage 11).

### 3. Gesprekje PIEP is blij

PIEP is blij; hij heeft een leuke dag gehad op school en gaat morgen met een vriendje naar de speeltuin. Daar heeft hij erg veel zin in! Hij vertelt enthousiast over wat hij allemaal wil gaan doen; op de glijbaan, in de snelle schommel en tot slot nog klimmen. Aan de kinderen wordt gevraagd waar zij blij van worden. Waar voelen ze blij in hun lijf? Kunnen ze voor doen hoe je doet als je blij bent? Tijdens het gesprekje met PIEP en de kinderen is het belangrijk dat de begeleiders duidelijk maken dat het goed is om te spelen en blij te zijn, ook al is het thuis misschien moeilijk. En dat het goed is om vriendjes, of vriendinnetjes te zoeken om plezier mee te hebben. Als blijkt dat kinderen aangeven het soms lastig te vinden om leuke dingen te doen, omdat hun ouders dan boos worden, kan daarover gepraat worden.

### 4. Spel: Ballonnen doorgeven

De kinderen zitten op de grond in een kring. De muziek staat aan en een van de kinderen heeft een ballon in zijn/ haar handen. De kinderen geven aan elkaar de ballon door zolang als de muziek aanstaat. Op het moment dat de muziek uit wordt gezet, is het kind af dat dan de ballon in zijn handen heeft. Het is hierbij belangrijk dat kinderen elkaar de ballon op een rustige manier aangeven; kinderen die met de ballon gaan gooien of er tegen slaan, zijn ook af.

## 5. Een momentje van aandacht en rust

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **6. Verhaal over blij zijn**

Een van de begeleiders leest een kort verhaal of boekje voor over blij zijn.

Suggesties zijn: Kikker en een bijzondere dag- Max Velthuis, Vandaag ben ik blij- Liesbeth Slegers, Vrolijk- Mies van Hout, Vriendjes, boos en blij, verliefd en verlegen- Alice Hoogstad en Hans Kuypers

## **7. Knutselen: blij zijn**

Er kan gekozen worden uit één van onderstaande knutselactiviteiten die te maken hebben met blij zijn. Er kan ook een eigen knutselactiviteit gekozen worden die met het thema blijheid te maken heeft.

### *Ballonpoppetjes maken:*

Ballonnen horen bij blij zijn; daarom gaan de kinderen als knutselactiviteit ballonnenpoppetjes maken. Hiervoor krijgen ze een ballon en een knipvel waarop o.a. voetjes, handjes, strikjes en hoeden staan (bijlage 14). Nadat ze de attributen van het knipvel gekleurd en uitgeknipt hebben, worden deze op een opgeblazen ballon geplakt. Aangezien het ballonpoppetje niet in de schatkist past, en ook niet zolang mooi blijft, krijgen de kinderen een bijzondere ballon voor in hun schatkist. Het poppetje mogen ze mee naar huis nemen.

### *Het maken van een gezamenlijke slinger*

Alle kinderen maken een aantal vlaggetjes, die ze versieren met verf, stickers, glitters of tekeningen. Vervolgens worden alle vlaggetjes aan elkaar gemaakt, zodat een gezamenlijke slinger ontstaat. Deze slinger kan op het eindfeestje opgehangen worden.

### *Het maken van een feestmuts*

De kinderen maken een feestmuts of feestkroon, die ze kunnen versieren met verf, stickers, glitters of tekeningen. Deze mutsen zouden bewaard kunnen worden tot het eindfeestje.

## **8. Spel: Trappelzakboogie**

De achterliggende gedachte van dit spel is dat de kinderen ook echt even kind mogen zijn; De kinderen krijgen een trappelzak of deken/kleed, een sambabal en een snoepspeen ter voorbereiding. daarna wordt het liedje van de trappelzakboogie gedraaid. Dit is een liedje over kinderen die stiekem plezier maken als hun ouders weg zijn. Als de ouders boven komen kijken of ze al slapen, doen ze heel stil, maar daarna gaan ze weer door met feesten. Het is een vrolijk liedje waarin kinderen zich makkelijk herkennen en lol door kunnen hebben. Eén van de begeleiders speelt de rol van de ouder en zegt tegen de kinderen dat het nu echt tijd is om te gaan slapen. De andere begeleider blijft bij de kinderen en legt het plannetje uit; lekker dansen als papa of mama weg is en weer stil zijn als hij/zij terugkomt. Deze begeleider zet ook de muziek aan en uit. Het spel van dansen en weer stil zijn wordt 2-3 x herhaald, voordat de ouder de kinderen ontdekt en nog even met hen meedanst.

## **9. De bijzondere ballon**

De kinderen krijgen voor in hun schatkist een bijzondere ballon die heel mooi is en grappig is; ze mogen de ballon allemaal nog één keer opblazen en laten vliegen, voordat hij de schatkist in gaat.



## Bijeenkomst 5: Een knuffel voor elke traan

### Thema

Verdrietig zijn

### Doelen

- Kinderen leren dat verdriet er bij hoort en er mag zijn
- Kinderen leren wat kan helpen en troost kan bieden bij verdriet
- Kinderen leren dat het helpt om verdriet te delen

### Programma

1	Ontvangst van kinderen	5 min
2	Okidokie-lied en ritueel	5 min
3	Gesprekje PIEP is verdrietig	15 min
4	Spel: Er zat een klein Okidokie-kindje huilend op een steentje	10 min
5	Een momentje van aandacht en rust	5 min
6	Verhaal van Monkie	10 min
7	Spel: Het krijgen van een knuffelmuis	20 min
8	Knutselen: bedjes maken voor de muisjes	20 min

### Benodigheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Boek: Monkie
- Kleine knuffelmuisjes (zelf kopen of maken)
- Zachte lapjes stof als bedje voor de muis
- Scharen, lijm
- Belletje of klankschaal en/of schudbol

## Inhoud

### 1. Ontvangst van de kinderen

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). In de kring liggen de naamkaartjes van de vorige keer klaar op de stoelen. Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### 2. Okidokie-lied en ritueel

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel bijlage 11).

### 3. Gesprekje PIEP is verdrietig

Eén van de begeleiders steekt langs de achterkant de hand in de pop en speelt PIEP. De andere begeleider leidt het gesprekje met de kinderen. PIEP komt tijdens het zingen van het liedje niet tevoorschijn. De gespreksleider vraagt aan de kinderen wat er aan de hand zou kunnen zijn. Ze horen zacht snikken uit het holletje komen. Wat zou dat kunnen betekenen? Als de kinderen zelf niet op de emotie verdriet komen, dan vraagt de gespreksleider aan de kinderen of PIEP misschien verdrietig zou kunnen zijn. De begeleider vraagt of PIEP erover wil praten. Dat lucht soms op. En we zijn toch Okidokies? Die helpen en troosten elkaar als ze verdrietig zijn. PIEP fluistert in het oor van de begeleider waarom hij verdrietig is en hij/zij verteld dit weer aan de kinderen. 'PIEP zijn vader/ moeder is ziek en doet af en toe een beetje raar. Hij mag geen vriendje mee naar huis nemen, want dat is 'te druk'. Maar hij durft ook geen vriendje mee naar huis te nemen, omdat het bij hem thuis helemaal niet zo leuk is. Daarom is hij verdrietig.

Aan de Okidokies wordt gevraagd of ze PIEP kunnen troosten. Zijn ze zelf ook wel eens verdrietig? Waar voelen ze verdriet in hun lijf? En wat helpt hen dan? Het is belangrijk om naar de kinderen toe te benoemen dat verdriet ook van binnen kan zitten, zonder dat er tranen bij komen. Praten helpt. Met wie kunnen de kinderen praten als ze verdrietig zijn? Als er niemand is om mee te praten, kun je ook met een knuffel of een dier praten.

#### **4. Er zat een klein Okidokie-kindje huilend op een steentje**

Deze activiteit is afgeleid van het bekende spel van een klein zigeunermeisje dat huilend op een steentje zat. De kinderen staan met elkaar in een kring en in het midden zit één kindje zogenaamd te huilen. De andere kinderen zingen het liedje:

*Er zat een klein, Okidokie-kindje huilend op een steen. Huilend, huilend, heel de dag alleen. Sta op kindje lief en droog je traantjes af! Kies een kindje uit de kring die met je dansen mag!*

Als ze klaar zijn met zingen kiest het kindje in de kring een ander kind uit de kring om mee te dansen. De kinderen dansen samen terwijl er door de rest wordt gezongen, van:

*Lalalalalalalalalalala Lalalalalalalalalalalalala*

Daarna kan er een ander kind in het midden plaatsnemen, enz.

#### **5. Een momentje van aandacht en rust**

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

*Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **6. Verhaal van Monkie**

Er wordt in de kring het verhaal verteld van Monkie. Dit is een boekje waarin enkel plaatjes staan; het verhaal moet er bij verzonnen worden. Het thema van het boekje gaat over het verliezen en weer terugvinden van de belangrijke knuffel Monkie. Het is belangrijk dat er genoemd wordt dat een knuffel ook troost kan bieden bij verdriet. Je kunt er bijvoorbeeld even tegen praten en vertellen wat er aan de hand is of je kunt er juist mee knuffelen of spelen.

## **7. Spel met het krijgen van een knuffelmuis**

De kinderen mogen in een kring gaan zitten. Eén van de begeleiders vraagt wie er van de kinderen wil voordoen hoe je doet als je verdrietig bent. Hoe doe je dat? Zit je dan stil in een hoekje? Huil je dan; hard of zacht? Als het kind zijn verdriet voordoet, troost de begeleider het kind en verteld het goede nieuws dat er een knuffelmuisje verstoppt is die hem/haar kan troosten. Het verdrietige kind mag gaan zoeken totdat ze een knuffelmuisje gevonden heeft. Vervolgens mag het volgende kind zijn/ haar verdriet uitbeelden.

## **8. Knutselen: Bedjes maken voor de muisjes**

Als knutselactiviteit gaan de kinderen, net als in het boek bij Monkie, een zacht bedje maken in de schatkist, waar het muisje in kan slapen. De kinderen mogen een lekker zacht doekje uitzoeken en kunnen bijvoorbeeld nog een kussentje maken. Onder het knutselen wordt er met de kinderen gepraat over hun muisje (hoe noemen ze het? kun je er lekker mee knuffelen?) en wat ze allemaal kunnen vertellen aan een knuffel (waar kan het muisje hen mee troosten, waar zijn ze verdrietig over?) Kinderen die snel klaar zijn kunnen nog een kleurplaat van een muisje maken.

## Bijeenkomst 6: Wij gaan op berenjacht!

### Thema

Bang zijn

### Doelen

- Kinderen leren dat bang zijn of je zorgen maken er bij hoort en er mag zijn
- Kinderen duidelijk maken dat je voor verschillende dingen bang kunt zijn of je zorgen over kan maken
- Kinderen leren wat kan helpen bij bang zijn

### Programma

1. Ontvangst van kinderen	5 min
2. Okidokie-lied en ritueel	5 min
3. Gesprekje PIEP heeft zich verstoep	15 min
4. Spel: Zo stil als een standbeeld	10 min
5. Een momentje van aandacht en rust	5 min
6. Verhaal: Wij gaan op berenjacht	10 min
7. Spel: wij gaan op berenjacht	20 min
8. Knutselen: Het Bang-Boekje	20 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Boek: Wij gaan op berenjacht
- Lap stof voor het hol van de beer
- Beren 'bont'jas
- Papier, scharen, lijm
- Tekenmateriaal
- Pictogrammen: wat kun je doen als je bang bent (zie bijlage 13)
- Nietmachine
- Belletje of klankschaal en/of schudbol

## Inhoud

### 1. Ontvangst van de kinderen

De stoeltjes staan al in een kring klaar. Het holletje van PIEP staat er wel, maar PIEP zit er niet in, die heeft zich namelijk verstopt ergens in de ruimte, omdat hij bang is. Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### 2. Okidokie-lied en ritueel

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel bijlage 11).

### 3. Gesprekje PIEP heeft zich verstopt

Tijdens het zingen van het liedje en het ritueel, is PIEP niet tevoorschijn gekomen uit zijn holletje. Aan de kinderen wordt gevraagd om PIEP erbij te roepen. Als blijkt dat PIEP niet in zijn holletje zit, horen ze opeens een zacht gepiep; PIEP zegt dat hij zich verstopt heeft, omdat hij bang is. Zijn vader was opeens heel boos op hem en hij wist niet wat hij moest doen, toen heeft hij zich maar verstopt. De kinderen mogen PIEP zoeken en moeten proberen te weten te komen wat er met hem aan de hand is en hoe ze hem kunnen geruststellen. Als PIEP gevonden is, kan er in een kort gesprekje tussen PIEP en de kinderen gepraat worden over bang zijn. Waar kun je allemaal bang voor zijn? Waar voel je dat in je lijf? Kunnen de kinderen voordoen hoe het er uit ziet als je bang bent? En wat helpt hen dan?

### 4. Spel: Zo stil als een standbeeld

De kinderen mogen door de ruimte lopen en bewegen. Op het moment dat één van de begeleiders in zijn handen klapt of op een trommel slaat, moeten alle kinderen zo stil mogelijk blijven staan en niet bewegen, ook al is dat in een rare houding. Als een kind dit niet volhoudt is hij/zij af.

### Alternatief: Zo stijf als een plank

De kinderen lopen en bewegen door de ruimte. Op het moment dat één van de begeleiders in zijn handen klapt of op een trommel slaat, moeten de kinderen zo stijf als een plank staan en al hun spieren aanspannen, hun lijf strak, hun benen strak, hun armen strak, hun gezicht strak. Als er weer op de trommel wordt geslagen mogen de kinderen hun lijf weer slap en ontspannen houden. Dit kan enkele keren herhaald worden. Na afloop kan gevraagd worden hoe dit voor de kinderen was. Wat merkte ze op aan hun lijf?

## **5. Een momentje van aandacht en rust**

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.



### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **6. Verhaal: Wij gaan op berenjacht**

Een van de begeleiders geeft aan dat er ook een mooi verhaal bestaat over bang zijn, namelijk het verhaal van de berenjacht. In de kring wordt het boekje 'Wij gaan op berenjacht' voorgelezen. Een familie gaat samen op zoek naar een grote beer en moet daarvoor door allerlei spannende situaties, zoals een eng bos, een woeste rivier en hoog, zwiepend gras. Het werkt goed om met de kinderen al samen de geluiden te oefenen.

## **7. Spel: Wij gaan op berenjacht**

Na het lezen van het boekje worden de kinderen uitgenodigd het verhaal van de berenjacht samen na te spelen. Hiervoor is er een grote (bont) jas nodig die onder een tafel ligt, over de tafel ligt een groot kleed, zodat er een hol ontstaat. De beer ligt in zijn hol te slapen. De kinderen mogen dit nog niet gezien hebben.

Het boek wordt per bladzijde nagespeeld; eerst door het hoge gras, dan de rivier de modder, het enge bos, de sneeuwstorm, etc.. Het is leuk als hiervoor een grote zaal beschikbaar is, zodat de kinderen ook echt op een tocht gaan. De tocht kan 'echter' gemaakt worden door de verschillende gebieden waar ze langs komen, zoals het water en het bos, uit te beelden. Zo kunnen er bijvoorbeeld blauwe matten neergelegd worden die water voorstellen en heel veel stoelen bij elkaar die de bomen van het bos zijn. Aan het eind sluipt iedereen naar het hol toe. Door geheimzinnig te praten en te fluisteren over wat de kinderen te wachten staat is het voor de kinderen al spannend genoeg. Bij het zien van de beer (= jas) vluchten ze door weg te rennen en vervolgens met z'n allen onder een deken te kruipen..

Na de eerste keer, als er nog tijd over is, kan het verhaal nog een keer nagespeeld worden, waarbij nu één van de kinderen de beer mag spelen. Het kind mag zelf bedenken hoe de beer zal reageren. Is het een lieve beer en kun je hem aaien of is de beer boos en komt hij achter ons aan?

Hier kan aan toegevoegd worden dat een ander kind de rol krijgt om hulp te vragen als dit nodig is en dat er weer een ander kind de hulp komt bieden.

*Let op! Het spel 'We gaan op berenjacht' kan door sommige kinderen als erg spannend ervaren worden. Het is dus belangrijk om van te voren goed in te schatten wat de kinderen in de groep aan kunnen en het niet te eng te maken. Houd het dus licht. Als kinderen het eng vinden, kan de begeleider bij hen blijven en hun hand vasthouden. Als een of meer kinderen het helemaal niet durft dan kan een begeleider bij de kinderen blijven die niet meedoen.*

*Hierbij speelt het leeftijdsverschil een rol en moet je een afweging maken hoe je het voor de oudere kinderen aantrekkelijk maakt en voor de jongere kinderen niet te spannend. Het helpt om de jongere kinderen aan de hand te nemen en de oudere kinderen een rol te geven in de uitvoering, bijvoorbeeld door ze op het eind een lieve beer te laten spelen. Bovendien is het belangrijk aan het eind met de kinderen de bontjas of lap stof te bekijken en te benadrukken dat het niet echt was, maar net-als-of en om een ontspannen moment te creëren, bijvoorbeeld door er samen om te lachen. Het is goed om ook naar ouders te benoemen dat we een spannend spel spelen, maar dat we dat doen om een spannende ervaring te beleven en te ontdekken dat het maar een spel is en weer overgaat.*

## **8. Knutselen: Het Bang-Boekje**

Als knutselactiviteit gaan de kinderen een boekje maken over bang zijn. In het boekje mogen de kinderen aangeven waar ze bang voor zijn, maar vooral wat hen kan helpen. Ze mogen dit doen door te tekenen, te schrijven of door plaatjes te plakken van tekeningetjes (pictogrammen, zie bijlage 13) die ze hebben gekregen. Hierop staan afbeeldingen wat je kunt doen als je bang bent. Tijdens het maken van het bang-boekje, kunnen de begeleiders hier met de kinderen over praten. Als het bang-boekje af is, wordt het in de schatkist gestopt, zodat kinderen het erbij kunnen pakken als er zich een angstige situatie voordoet. Op het eind van de bijeenkomst kunnen ze het aan hun ouders/ opvoeders laten zien.

*Let op! Bij het maken van het “bang-boekje” is gebleken dat het uitknippen van de plaatjes voor jongere kinderen soms nog erg lastig is en veel tijd kost. Dit kan ondervangen worden door bijvoorbeeld de plaatjes al van te voren uit te knippen, of door om de plaatjes een vierkant kader te tekenen, zodat het uitknippen eenvoudiger wordt.*

## Bijeenkomst 7: We gaan die boosheid verjagen!

### Thema

Boos zijn.

### Doelen

- Kinderen leren dat boos zijn of je zorgen maken er bij hoort en er mag zijn
- Kinderen duidelijk maken dat je over verschillende dingen boos kunt zijn
- Kinderen leren wat kan helpen als je boos bent

### Programma

1	Ontvangst van kinderen	5 min
2	Okidokie-lied en ritueel	5 min
3	Gesprekje PIEP is boos	10 min
4	Spel: weg met die boosheid!	10 min
5	Een momentje van aandacht en rust	5 min
6	Verhaal over boos zijn	10 min
7	Knutselen: teken of klei alles waar je boos over bent	20 min
8	Spel: We gaan de boosheid/ draak verjagen	20 min
9	Knijp je boosheid weg; een stressbal voor in de schatkist	5 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Groot (stoot)kussen
- Boekje of verhaal over boos zijn
- Tekenpapier
- Stiften of kleurpotloden
- Of klei
- (Verhaal van de draak)
- (Draak van karton of pluchedraak van de Ikea)
- ballen of sokken
- Voor elk kind een stressballetje voor in de schatkist
- Belletje of klankschaal en/of schudbol

## Inhoud

### 1. Ontvangst van de kinderen

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### 2. Okidokie-lied en ritueel

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel de bijlage 11)

### 3. Gesprekje PIEP is boos

PIEP is boos, heel boos! Hij mag nooit wat. Hij wil naar het zwembad maar het kan niet. Zijn moeder heeft weer eens belangrijkere dingen. Altijd zijn de dingen van z'n moeder belangrijker. Hij wou dat het eens anders was. Waar worden de kinderen boos van? Waar voelen ze dat in hun lijf? En hoe doen ze als ze boos zijn? In het gesprekje is het belangrijk om duidelijk te maken dat boos zijn er bij hoort; het geeft aan dat je iets niet fijn vindt of dat iemand over je grenzen gaat. Bij boosheid komt er veel energie vrij die er uit moet. Boosheid is OK, alleen is het wel belangrijk dat je het op een manier uit waarmee je niet anderen pijn doet of dingen kapot maakt die van anderen zijn of waardevol zijn. Dus liever niet anderen slaan, schoppen of uitschelden, maar bijvoorbeeld wel in een kussen of boksbal. En niet je kamer kapot maken, maar een krant verscheuren of graspollen trekken.

### 4. Spel: Weg met die boosheid!

Om dat nog wat meer te oefenen met de kinderen, mogen de kinderen in een kring komen staan. Allereerst mogen de kinderen laten zien hoe je kijkt of hoe je op de grond stampst als je boos bent. Vervolgens worden er een aantal manieren geoefend met de kinderen waarop ze met boosheid kunnen omgaan, zoals:

\* *in een kussen schreeuwen*; laat alle kinderen het verschil horen tussen gewoon schreeuwen en in een kussen schreeuwen en leg uit dat schreeuwen soms een heel fijn gevoel geeft voor jezelf, maar dat anderen er wel last van kunnen hebben. Door in een

kussen te schreeuwen, hoor je het veel minder hard en hebben anderen er ook minder last van. Laat vervolgens alle kinderen een keer oefenen.

\* *In een kussen slaan:* laat alle kinderen een keer oefenen met het slaan in een kussen.

\* *Kranten verscheuren*

\* *Kleien of tekenen waar je boos over bent en dit kapot slaan of scheuren*

\* *Weglopen en even naar een prettige plek gaan, bijvoorbeeld je kamer, om weer rustig te worden*

\* *Zeggen dat je boos bent*

\* *Iets leuks gaan doen*

## **5. Een momentje van aandacht en rust**

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met

aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

#### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **6. Verhaal over boos zijn**

Eén van de begeleiders leest een verhaal of boekje voor over boos zijn. Suggesties voor boekjes zijn “boos, boos, boos” van Linda Urban, over een muis die niet weet hoe hij zijn woede kwijt kan raken of “Koosje is boos” van Karen van Holst Pellekaan over een koala die boos is op zijn moeder omdat hij geen aandacht van haar krijgt, Kikker is boos van Max Velthuis of Ik zie het aan je ogen van Guy Danieles. Mochten deze boekjes niet beschikbaar zijn, dan kan een ander boekje waarin het thema boosheid naar voren komt ook gekozen worden.

## **7. Knutselen: teken of klei alles waar je boos over bent**

De kinderen wordt gevraagd om alles te tekenen (of op te schrijven) of te kleien waar ze boos over zijn of worden. Nodig de kinderen uit door een paar voorbeelden te geven, zonder het al te veel te sturen.

## **8. Spel: We gaan de boosheid verjagen!**

Bij tekenen: Alle tekeningen van de kinderen worden op een muur gehangen met kneedgum (zodat ze er ook nog redelijk makkelijk af kunnen) De kinderen krijgen allemaal zachte ballen of sokken om mee te gooien (indien je een buiten hebt, zou het ook kunnen met klei). Zij mogen

van een afstand proberen hun tekening met alle dingen waar ze boos van worden of op zijn, met de ballen/sokken, klei van de muur te gooien.

Bij kleien: Laat kinderen, als dit lukt, vertellen wat ze hebben gemaakt en waarom ze boos zijn op iets of iemand. Als het niet lukt, is dat ook prima en laat het dan. Vervolgens mogen de kinderen hun kleiwerk ofwel kapot te maken of slaan. Als het kleiwerk kapot is, kunnen ze van de klei die over is iets kleien waar ze blij van worden of hoe ze situatie liever zouden zien.

*NB: in eerdere versies van het handboek van PIEP werd er gewerkt met een verhaal waarin PIEP gevangen werd door een draak en de kinderen boos werden op de draak. Ze mochten de draak verjagen d.m.v. het gooien van proppen kranten. Het leuke hieraan was dat kinderen soms helemaal los kwamen in dit verhaal en goed hun boosheid konden laten zien. Nadeel was dat het minder ging over de specifieke boosheid van de kinderen in hun echte leven. Uiteraard kan er, mocht een groep dit spelelement juist erg nodig hebben, nog gebruik worden gemaakt van het verhaal van de draak; al is het maar dat PIEP boos is op de draak omdat hij hem heeft laten schrikken.*

### **9. Knijp je boosheid weg; een stressbal voor in de schatkist**

De kinderen krijgen allemaal een stressballetje of poppetje om als herinnering in hun schatkist te doen; ze mogen die uiteraard eerst even uitproberen.

*!! Let op; bij de bijeenkomst over boosheid is het heel belangrijk om de manieren om met boosheid om te gaan, die de kinderen hebben geleerd, ook met ouders te bespreken. Ouders moeten achter de manieren kunnen staan of er in ieder geval afspraken met hun kind over kunnen maken*



## Bijeenkomst 8: Scheiding (1)

### Thema's

- Geheimen
- Scheiding
- De gevolgen van scheiding voor kinderen (algemeen)

### Doelen

- Kinderen leren het verschil tussen fijne en nare geheimen.
- Kinderen leren dat nare geheimen altijd gedeeld moeten worden
- Kinderen krijgen informatie over wat scheiding is
- Kinderen krijgen informatie over wat een scheiding bij kinderen voor gedachten en gevoelens kan oproepen
- Kinderen tekenen, schrijven, knutselen of spelen hun eigen verhaal over scheiding

### Programma

1. Ontvangst van kinderen	5 min
2. Okidokie-lied en ritueel	5 min
3. Gesprekje PIEP heeft een geheim	15 min
4. Spel: In beweging	10 min
5. Een momentje van aandacht en rust	5 min
6. Verhaal over scheiding	10 min
7. Knutselen: Tekenen, schrijven of plakken eigen verhaal	25 min
8. Ontspanning: kindermassage	10 min
9. Afsluiting: Zorgpoppetje voor in de schatkist	5 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Belletje of klankschaal en/of schudbol
- Boekje of verhaal over scheiding
- Stoepkrijt of touw
- Tekenpapier
- Stiften of potloden
- Pennen
- Lijm
- Plakband
- Tijdschriften met plaatjes
- Zorgpoppetje of gelukspoppetje voor elk kind

## Inhoud

### 1. Ontvangst van de kinderen

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### 2. Okidokie-lied en ritueel

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel de bijlage 11)

### 3. Gesprekje PIEP heeft een geheim

PIEP heeft een geheim. Hij heeft thuis dingen meegemaakt die hij niet aan anderen wil vertellen. Hij is bang dat als hij het verteld zijn papa en mama dan boos of verdrietig worden. Toch vindt hij het wel lastig, want zijn geheim voelt niet fijn. Hij krijgt er pijn van in zijn buik. Eigenlijk zou hij het wel aan iemand willen vertellen, maar hij kan wel wat steun van de Okidokies gebruiken. Wat zou PIEP kunnen doen? Wie kan er een voorbeeld noemen van een fijn geheim? En wie van een naar geheim? Aan de kinderen wordt het verschil uitgelegd tussen fijne en nare geheimen. Nare geheimen voelen niet goed. Ze maken je bang of verdrietig en vaak is er bij gezegd dat je ze niet door mag vertellen. Toch is het belangrijk ook nare geheimen te delen met grote mensen, zodat je geholpen kan worden. Hebben de Okidokies ook geheimen? Delen ze die met anderen?

### 4. Spel: In beweging

Er wordt een kort actief spelletje gespeeld om even in beweging te komen. Hierbij kan gekozen worden uit een onderstaande werkvormen:

#### *Dirigentje*

Er wordt een kind de groep uitgestuurd. De begeleider wijst een dirigent aan. Deze mag bewegingen maken, de andere kinderen doet hem/haar na. Het kind komt terug en gaat midden in de kring staan. Kan hij/zij raden wie de dirigent is?

### *Paardenrace*

De kinderen gaan op hun knieën in de kring zitten. De begeleider legt uit dat we een paardenrace gaan doen; de paarden gaan lopen, door met de handen ritmisch op de knieën te slaan. Hoe sneller het tempo, hoe sneller de paarden lopen. De begeleider legt uit dat de paarden tijdens de race verschillende hindernissen kunnen tegenkomen, namelijk:

- Een enkele hindernis; beweging maken alsof beide armen over een heuvel moeten
- Een dubbele hindernis; beweging maken alsof beide armen over een heuvel moeten, maar dan twee keer achter elkaar
  
- De koningin; zwaaien
- Een groepje Japanners; doe net alsof je met een fototoestel foto's maakt  
geluid klik-klik-klik-klik
  
- Een waterbak; ga met je vingers langs je lip en zeg brrrrrrr
- Modder: je handen om beurten optrekken, geluid 'blub, blub'

Alle hindernissen worden eerst samen doorgenomen. Vervolgens start de

race; de begeleider begeleidt deze race verbaal en zegt welke hindernissen

er komen; dit bij voorkeur op hoog tempo. De kinderen moeten goed

luisteren de hindernissen uitbeelden. Op het eind volgt de finish. Als de

kinderen het snappen, kan ook een kind de race aan elkaar praten.

### *Energizekaartjes*

Er kan ook gewerkt worden met de energizekaartjes van Helen Purperhart. Trek enkele kaartjes en doe samen met de kinderen de opdracht die op het kaartje staat. Je kunt kinderen ook zelf een kaartje laten trekken

## 5. Een momentje van aandacht en rust

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

!!!Na dit momentje van aandacht en rust wordt de groep verdeeld in kleine subgroepjes op thema. Met ieder subgroepje wordt vervolgens apart een verhaal gelezen dat past bij het thema en deze subgroepjes zitten ook bij het knutselonderdeel bij elkaar aan tafel!!!

## **6. Verhaal over scheiding**

Een van de begeleiders leest in de kring een kort verhaal of boekje voor over scheiding. Ideeën hiervoor zijn: Ik woon in twee huizen van Marian de Smet of Kamil de Groene Kameleon van Danielle Steggink. Andere boeken die verkrijgbaar zijn over dit thema zijn;

- Maar jij blijft mijn papa; Ann de Bode
- Geen kusje van mij; Marly van Otterloo
- Een stuk voor mama; Stefan Boonen
- Flip begrijpt er niks meer van; Jeannette Randerath
- Papa woont in een ander huis; Marta Febrega
- Weekend papa; Nelleke Scherpbier
- Papa mama lijm; Kes Gray

Het is belangrijk dat in het boekje enkele algemene gevolgen van een scheiding voor kinderen naar voren komen, zoals dat ouders uit elkaar gaan en op andere plekken gaan wonen, de spanning en ruzies thuis, de loyaliteit naar beide ouders en de verwarrende gevoelens en het gemis die er vaak zijn. Bedenk van te voren goed wat de kinderen in je groep als herkenningspunten nodig hebben en zoek daar je boekje bij uit. Er is nogal verschil in de accenten die de boekjes leggen. Sommige verhalen zijn erg lang, die kun je inkorten als dit nodig is of uitbreiden met extra thema's.

## **7. Knutselen: Tekenen, schrijven of plakken eigen verhaal**

De kinderen krijgen een groot vel papier of er kan een boekje van papier

voor ze worden gemaakt. De kinderen krijgen de vraag of ze willen

tekenen, schrijven of plakken over de spanning die ze thuis, op school of

in de buurt hebben meegemaakt.

*Iedereen maakt thuis of op school wel dingen mee je niet zo leuk vind en*

*die je spanning kunnen geven. Bijvoorbeeld omdat er thuis heel veel ruzie*

*is, omdat er thuis iemand ziek is of vaak verdrietig of boos, omdat je ouders gaan scheiden, je gepest wordt of door andere dingen. Je kunt je hierdoor soms verdrietig voelen, of juist boos of bang. Dat is heel normaal. Het kan dan helpen te vertellen, tekenen of spelen over wat jij niet fijn vindt. We gaan vandaag een eigen boekje/ tekening/ poster maken van jouw verhaal. Je mag daarin/ daarop tekenen, schrijven en plakken wat jij thuis of op school niet fijn vindt, waar je spanning van krijgt in je lijf.*

Dit kan voor sommige kinderen best lastig zijn, dus het is belangrijk dat de begeleiders hen helpen in de uitleg en bijvoorbeeld het structureren. Maar het is niet de bedoeling om te sturen in wat ze moeten schrijven of tekenen, probeer dit zoveel mogelijk vanuit de kinderen te laten komen. En laat het als er teveel weerstand is.

Bij kinderen die het heel lastig vinden, kan het soms helpen hen meer in de verhulling te laten tekenen of schrijven, dus dat het verhaal bijvoorbeeld over een hondje gaat die veel mee heeft gemaakt. Een ander idee is om een kind zijn verhaal in te laten kleien of in een doosje te doen, zodat het wel eruit is, maar nog even op een veilige plek.

Terwijl de kinderen knutselen en tekenen kunnen de begeleiders als kleine gesprekje houden over de tekeningen of boekjes van de kinderen.

Start altijd met de vraag; Kun je me vertellen wat je getekend/ gemaakt hebt?

Laat hierbij de kinderen vertellen en luister vooral met begrip en aandacht. Je houdt het verhaal op gang door minimale aanmoedigingen ( knikken, hummen, jaja, jeetje) en het stellen van “en toen” vragen.

Een andere belangrijke vraag is hoe het kind dit heeft ervaren (ook al lijkt dit soms heel logisch en voor de hand liggend); bijvoorbeeld ; hoe is het voor jou (geweest) dat papa en mama zoveel ruzie maakten? Neem de tijd het kind te steunen in zijn/ haar verhaal door gevoelsreflecties terug te geven, zoals “dat moet voor jou wel heel spannend zijn geweest” of daar ben je vast heel erg boos over”. Als je ziet dat het kind geraakt is, kun je dit ook verwoorden, zoals “ik zie dat je er verdrietig van wordt”.

Als je merkt dat een kind niet wil of genoeg heeft verteld, geef dit dan terug en check bij het kind of hij/ zij wil stoppen, bijvoorbeeld “volgens mij wil je er niet over praten, klopt dat? “. Stop als het genoeg is.

De tekeningen worden aan het eind ingenomen door de begeleiders van de groep. Laat de kinderen kiezen of hun ouders of verzorgers hun tekening, collage of verhaal mogen zien. Dit zal niet meteen na afloop van de groep gebeuren, maar tijdens de tussentijdse individuele gesprekjes met ouders. Ouders zijn wel op de hoogte dat hun kinderen met hun eigen verhalen bezig zijn en krijgen in de ouderbijeenkomsten handvatten hoe ze op de verhalen van hun kinderen kunnen reageren.

!!Na dit onderdeel gaat het programma verder met de hele groep!!

## **8. Ontspanning: kindermassage**

De kinderen geven elkaar in tweetallen een korte massage op de rug. De begeleider geeft aanwijzingen voor de uitvoering van de massage. Na enkele minuten wisselen de kinderen van positie. Het is leuk daarbij gebruik te maken van de kindermassagekaartjes van Helen Purperhart. Zo kunnen kinderen bijvoorbeeld pannenkoeken bakken op elkaars rug;

*Bak pannenkoeken op de rug van een ander*

*Laat het meel in de kom dwarrelen door met je vingers te tikken*

*Giet er melk bij door met je handen te strijken*

*Die er een eitje bij*

*Roer alles door elkaar en cirkel met je handen om beslag te maken*

*Giet het beslag in de pan door te strijken met je handen*

*Rol de pannenkoek op*

*Snij de pannenkoek met de zijkant van je handen*

*De pannenkoek is nu klaar!*

Uit: Yogagids voor kids- Helen Purperhart

## **9. Afsluiting: Zorgenpoppetje of gelukspoppetje voor in de schatkist**

Als afsluiting krijgen alle kinderen een zorgenpoppetje of gelukspoppetje mee waaraan ze ook hun zorgen kunnen vertellen. Leg bij het uitdelen van de zorgenpoppetjes uit waar ze vandaan komen en hoe ze gebruikt kunnen worden. (je kunt je zorgen er aan vertellen en onder je kussen stoppen als je gaat slapen; het zorgenpoppetje draagt dan alle zorgen mee, zodat het kind lekker kan slapen).



## Bijeenkomst 8: Heftige ruzies thuis (1)

### Thema's

- Geheimen
- Heftige ruzies thuis/ huiselijk geweld
- De gevolgen van heftige ruzies thuis voor kinderen (algemeen)

### Doelen

- Kinderen leren het verschil tussen fijne en nare geheimen.
- Kinderen leren dat nare geheimen altijd gedeeld moeten worden
- Kinderen krijgen informatie over wat heftige ruzies thuis zijn
- Kinderen krijgen informatie over wat heftige ruzies thuis bij kinderen voor gedachten en gevoelens kan oproepen
- Kinderen tekenen, schrijven, knutselen of spelen hun eigen verhaal over de heftige ruzies thuis

### Programma

1. Ontvangst van kinderen	5 min
2. Okidokie-lied en ritueel	5 min
3. Gesprekje PIEP heeft een geheim	15 min
4. Spel: In beweging	10 min
5. Een momentje van aandacht en rust	5 min
6. Verhaal over heftige ruzies thuis	10 min
7. Knutselen: Tekenen, schrijven of plakken eigen verhaal	25 min
8. Ontspanning: kindermassage	10 min
9. Afsluiting: Zorgenpoppetje voor in de schatkist	5 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Belletje of klankschaal en/of schudbol
- Boekje of verhaal over heftige ruzies thuis/ huiselijk geweld
- Stoepkrijt of touw
- Tekenpapier
- Stiften of potloden
- Pennen
- Lijm
- Plakband
- Tijdschriften met plaatjes
- Zorgenpoppetje of gelukspoppetje voor elk kind

## Inhoud

### 1. Ontvangst van de kinderen

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### 2. Okidokie-lied en ritueel

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel de bijlage 11)

### 3. Gesprekje PIEP heeft een geheim

PIEP heeft een geheim. Hij heeft thuis dingen meegemaakt die hij niet aan anderen wil vertellen. Hij is bang dat als hij het verteld zijn papa en mama dan boos of verdrietig worden. Toch vindt hij het wel lastig, want zijn geheim voelt niet fijn. Hij krijgt er pijn van in zijn buik. Eigenlijk zou hij het wel aan iemand willen vertellen, maar hij kan wel wat steun van de Okidokies gebruiken. Wat zou PIEP kunnen doen? Wie kan er een voorbeeld noemen van een fijn geheim? En wie van een naar geheim? Aan de kinderen wordt het verschil uitgelegd tussen fijne en nare geheimen. Nare geheimen voelen niet goed. Ze maken je bang of verdrietig en vaak is er bij gezegd dat je ze niet door mag vertellen. Toch is het belangrijk ook nare geheimen te delen met grote mensen, zodat je geholpen kan worden. Hebben de Okidokies ook geheimen? Delen ze die met anderen?

### 4. Spel: In beweging

Er wordt een kort actief spelletje gespeeld om even in beweging te komen. Hierbij kan gekozen worden uit een onderstaande werkvormen:

#### *Dirigentje*

Er wordt een kind de groep uitgestuurd. De begeleider wijst een dirigent aan. Deze mag bewegingen maken, de andere kinderen doet hem/haar na. Het kind komt terug en gaat midden in de kring staan. Kan hij/zij raden wie de dirigent is?

### *Paardenrace*

De kinderen gaan op hun knieën in de kring zitten. De begeleider legt uit dat we een paardenrace gaan doen; de paarden gaan lopen, door met de handen ritmisch op de knieën te slaan. Hoe sneller het tempo, hoe sneller de paarden lopen. De begeleider legt uit dat de paarden tijdens de race verschillende hindernissen kunnen tegenkomen, namelijk:

- Een enkele hindernis; beweging maken alsof beide armen over een heuvel moeten
- Een dubbele hindernis; beweging maken alsof beide armen over een heuvel moeten, maar dan twee keer achter elkaar
  
- De koningin; zwaaien
- Een groepje Japanners; doe net alsof je met een fototoestel foto's maakt  
geluid klik-klik-klik-klik
  
- Een waterbak; ga met je vingers langs je lip en zeg brrrrrrr
- Modder: je handen om beurten optrekken, geluid 'blub, blub'

Alle hindernissen worden eerst samen doorgenomen. Vervolgens start de

race; de begeleider begeleidt deze race verbaal en zegt welke hindernissen

er komen; dit bij voorkeur op hoog tempo. De kinderen moeten goed

luisteren de hindernissen uitbeelden. Op het eind volgt de finish. Als de

kinderen het snappen, kan ook een kind de race aan elkaar praten.

### *Energizekaartjes*

Er kan ook gewerkt worden met de energizekaartjes van Helen Purperhart. Trek enkele kaartjes en doe samen met de kinderen de opdracht die op het kaartje staat. Je kunt kinderen ook zelf een kaartje laten trekken.

## 5. Een momentje van aandacht en rust

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

!!!Na dit momentje van aandacht en rust wordt de groep verdeeld in kleine subgroepjes op thema. Met ieder subgroepje wordt vervolgens apart een verhaal gelezen dat past bij het thema en deze subgroepjes zitten ook bij het knutselonderdeel bij elkaar aan tafel!!!

## **6. Verhaal over heftige ruzies thuis/ huiselijk geweld**

Een van de begeleiders leest in de kring een kort verhaal of boekje voor over heftige ruzies thuis/huiselijk geweld. Ideeën hiervoor zijn:

- Kamil de groene kameleon, Danielle Steggink
- De blauwe stoel, de ruzie stoel, Imme Dros

Het is belangrijk dat in het boekje enkele algemene gevolgen van heftige ruzies thuis/ huiselijk geweld voor kinderen naar voren komen, zoals de ruzies thuis, de angst van de kinderen, het willen laten stopen van de ruzies, de loyaliteit naar beide ouders en de verwarrende gevoelens die er vaak zijn. Bedenk van te voren goed wat de kinderen in je groep als herkenningspunten nodig hebben en zoek daar je boekje bij uit. Er is nogal verschil in de accenten die de boekjes leggen. Sommige verhalen zijn erg lang, die kun je inkorten als dit nodig is of uitbreiden met extra thema's.

## **7. Knutselen: Tekenen, schrijven of plakken eigen verhaal**

De kinderen krijgen een groot vel papier of er kan een boekje van papier

voor ze worden gemaakt. De kinderen krijgen de vraag of ze willen

tekenen, schrijven of plakken over de spanning die ze thuis, op school of

in de buurt hebben meegemaakt.

*Iedereen maakt thuis of op school wel dingen mee je niet zo leuk vind en*

*die je spanning kunnen geven. Bijvoorbeeld omdat er thuis heel veel ruzie*

*is, omdat er thuis iemand ziek is of vaak verdrietig of boos, omdat je*

*ouders gaan scheiden, je gepest wordt of door andere dingen. Je kunt je*

*hierdoor soms verdrietig voelen, of juist boos of bang. Dat is heel normaal. Het kan dan helpen te vertellen, tekenen of spelen over wat jij niet fijn vindt. We gaan vandaag een eigen boekje/ tekening/ poster maken van jouw verhaal. Je mag daarin/ daarop tekenen, schrijven en plakken wat jij thuis of op school niet fijn vindt, waar je spanning van krijgt in je lijf.*

Dit kan voor sommige kinderen best lastig zijn, dus het is belangrijk dat de begeleiders hen helpen in de uitleg en bijvoorbeeld het structureren. Maar het is niet de bedoeling om te sturen in wat ze moeten schrijven of tekenen, probeer dit zoveel mogelijk vanuit de kinderen te laten komen. En laat het als er teveel weerstand is.

Bij kinderen die het heel lastig vinden, kan het soms helpen hen meer in de verhulling te laten tekenen of schrijven, dus dat het verhaal bijvoorbeeld over een hondje gaat die veel mee heeft gemaakt. Een ander idee is om een kind zijn verhaal in te laten kleien of in een doosje te doen, zodat het wel eruit is, maar nog even op een veilige plek.

Terwijl de kinderen knutselen en tekenen kunnen de begeleiders als kleine gesprekjes houden over de tekeningen of boekjes van de kinderen.

Start altijd met de vraag; Kun je me vertellen wat je getekend/ gemaakt hebt?

Laat hierbij de kinderen vertellen en luister vooral met begrip en aandacht. Je houdt het verhaal op gang door minimale aanmoedigingen (

knikken, hummen, jaja, jeetje) en het stellen van “en toen” vragen.

Een andere belangrijke vraag is hoe het kind dit heeft ervaren (ook al lijkt dit soms heel logisch en voor de hand liggend); bijvoorbeeld ; hoe is het voor jou (geweest) dat papa en mama zoveel ruzie maakten? Neem de tijd het kind te steunen in zijn/ haar verhaal door gevoelsreflecties terug te geven, zoals “dat moet voor jou wel heel spannend zijn geweest” of daar ben je vast heel erg boos over”. Als je ziet dat het kind geraakt is, kun je dit ook verwoorden, zoals “ik zie dat je er verdrietig van wordt”.

Als je merkt dat een kind niet wil of genoeg heeft verteld, geef dit dan terug en check bij het kind of hij/ zij wil stoppen, bijvoorbeeld “volgens mij wil je er niet over praten, klopt dat? “. Stop als het genoeg is.

De tekeningen worden aan het eind ingenomen door de begeleiders van de groep. Laat de kinderen kiezen of hun ouders of verzorgers hun tekening, collage of verhaal mogen zien. Dit zal niet meteen na afloop van de groep gebeuren, maar tijdens de tussentijdse individuele gesprekjes met ouders. Ouders zijn wel op de hoogte dat hun kinderen met hun eigen verhalen bezig zijn en krijgen in de ouderbijeenkomsten handvatten hoe ze op de verhalen van hun kinderen kunnen reageren.

!!Na dit onderdeel gaat het programma verder met de hele groep!!

## **8. Ontspanning: kindermassage**

De kinderen geven elkaar in tweetallen een korte massage op de rug. De begeleider geeft aanwijzingen voor de uitvoering van de massage. Na enkele minuten wisselen de kinderen van positie. Het is leuk daarbij gebruik te maken van de kindermassagekaartjes van Helen Purperhart. Zo kunnen kinderen bijvoorbeeld pannenkoeken bakken op elkaars rug;

*Bak pannenkoeken op de rug van een ander*

*Laat het meel in de kom dwarrelen door met je vingers te tikken*

*Giet er melk bij door met je handen te strijken*

*Die er een eitje bij*

*Roer alles door elkaar en cirkel met je handen om beslag te maken*

*Giet het beslag in de pan door te strijken met je handen*

*Rol de pannenkoek op*

*Snij de pannenkoek met de zijkant van je handen*

*De pannenkoek is nu klaar!*

Uit: Yogagids voor kids- Helen Purperhart

### **9.Afsluiting: Zorgenpoppetje of gelukspoppetje voor in de schatkist**

Als afsluiting krijgen alle kinderen een zorgenpoppetje of gelukspoppetje mee waaraan ze ook hun zorgen kunnen vertellen. Leg bij het uitdelen van de zorgenpoppetjes uit waar ze vandaan komen en hoe ze gebruikt kunnen worden. (je kunt je zorgen er aan vertellen en onder je kussen stoppen als je gaat slapen; het zorgenpoppetje draagt dan alle zorgen mee, zodat het kind lekker kan slapen).



## Bijeenkomst 8: Ziekte in huis

### Thema's

- Geheimen
- Ziekte in huis
- De gevolgen van ziekte in huis voor kinderen (algemeen)

### Doelen

- Kinderen leren het verschil tussen fijne en nare geheimen.
- Kinderen leren dat nare geheimen altijd gedeeld moeten worden
- Kinderen krijgen informatie over wat ziekte in huis bij kinderen voor gedachten en gevoelens kan oproepen
- Kinderen tekenen, schrijven, knutselen of spelen hun eigen verhaal over ziekte in huis

### Programma

1. Ontvangst van kinderen	5 min
2. Okidokie-lied en ritueel	5 min
3. Gesprekje PIEP heeft een geheim	15 min
4. Spel: In beweging	10 min
5. Een momentje van aandacht en rust	5 min
6. Verhaal over psychische problemen/ verslaving thuis	10 min
7. Knutselen: Tekenen, schrijven of plakken eigen verhaal	25 min
8. Ontspanning: kindermassage	10 min
9. Afsluiting: Zorgpoppetje voor in de schatkist	5 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Belletje of klankschaal en/of schudbol
- Boekje of verhaal over ziekte in huis
- Stoepkrijt of touw
- Tekpapier
- Stiften of potloden
- Pennen
- Lijm
- Plakband
- Tijdschriften met plaatjes
- Zorgpoppetje of gelukspoppetje voor elk kind

## Inhoud

### **1. Ontvangst van de kinderen**

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### **2. Okidokie-lied en ritueel**

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel de bijlage 11)

### **3. Gesprekje PIEP heeft een geheim**

PIEP heeft een geheim. Hij heeft thuis dingen meegemaakt die hij niet aan anderen wil vertellen. Hij is bang dat als hij het verteld zijn papa en mama dan boos of verdrietig worden. Toch vindt hij het wel lastig, want zijn geheim voelt niet fijn. Hij krijgt er pijn van in zijn buik. Eigenlijk zou hij het wel aan iemand willen vertellen, maar hij kan wel wat steun van de Okidokies gebruiken. Wat zou PIEP kunnen doen? Wie kan er een voorbeeld noemen van een fijn geheim? En wie van een naar geheim? An de kinderen wordt het verschil uitgelegd tussen fijne en nare geheimen. Nare geheimen voelen niet goed. Ze maken je bang of verdrietig en vaak is er bij gezegd dat je ze niet door mag vertellen. Toch is het belangrijk ook nare geheimen te delen met grote mensen, zodat je geholpen kan worden. Hebben de Okidokies ook geheimen? Delen ze die met anderen?

#### 4. Spel: In beweging

Er wordt een kort actief spelletje gespeeld om even in beweging te komen. Hierbij kan gekozen worden uit een onderstaande werkvormen:

##### *Dirigentje*

Er wordt een kind de groep uitgestuurd. De begeleider wijst een dirigent aan. Deze mag bewegingen maken, de andere kinderen doet hem/haar na. Het kind komt terug en gaat midden in de kring staan. Kan hij/zij raden wie de dirigent is?

##### *Paardenrace*

De kinderen gaan op hun knieën in de kring zitten. De begeleider legt uit dat we een paardenrace gaan doen; de paarden gaan lopen, door met de handen ritmisch op de knieën te slaan. Hoe sneller het tempo, hoe sneller de paarden lopen. De begeleider legt uit dat de paarden tijdens de race verschillende hindernissen kunnen tegenkomen, namelijk:

- Een enkele hindernis; beweging maken alsof beide armen over een heuvel moeten
- Een dubbele hindernis; beweging maken alsof beide armen over een heuvel moeten, maar dan twee keer achter elkaar
- De koningin; zwaaien
- Een groepje Japanners; doe net alsof je met een fototoestel foto's maakt  
geluid klik-klik-klik-klik
- Een waterbak; ga met je vingers langs je lip en zeg brrrrrrr
- Modder: je handen om beurten optrekken, geluid 'blub, blub'

Alle hindernissen worden eerst samen doorgenomen. Vervolgens start de

race; de begeleider begeleidt deze race verbaal en zegt welke hindernissen

er komen; dit bij voorkeur op hoog tempo. De kinderen moeten goed

luisteren de hindernissen uitbeelden. Op het eind volgt de finish. Als de

kinderen het snappen, kan ook een kind de race aan elkaar praten.

### *Energizekaartjes*

Er kan ook gewerkt worden met de energizekaartjes van Helen Purperhart. Trek enkele kaartjes en doe samen met de kinderen de opdracht die op het kaartje staat. Je kunt kinderen ook zelf een kaartje laten trekken.

## **5. Een momentje van aandacht en rust**

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

!!!Na dit momentje van aandacht en rust wordt de groep verdeeld in kleine subgroepjes op thema. Met ieder subgroepje wordt vervolgens apart een verhaal gelezen dat past bij het thema en deze subgroepjes zitten ook bij het knutselonderdeel bij elkaar aan tafel!!!

## **6. Verhaal over ziekte in huis**

Een van de begeleiders leest in de kring een kort verhaal of boekje voor over ziekte in huis. Ideeën hiervoor zijn:

- Mama is ziek, Trimbos
- Zebra, Arlette Einhorn
- Papa is paars, mama is groen, Juliette Meijer
- Papa is nooit moe, Anne Wijckmans
- Oline het Olifantje, Martine Delfos
- Sanne, Martine Delfos

Het is belangrijk dat in het boekje enkele algemene gevolgen van ziekte in huis voor kinderen naar voren komen, zoals de wisselende buien die een ouder, broer/zus kan hebben, de bezorgdheid van de kinderen, het willen zorgen voor een ouder of broer/ zus, loyaliteit, en de verwarrende gevoelens die er vaak zijn. Bedenk van te voren goed wat de kinderen in je groep als herkenningspunten nodig hebben en zoek daar je boekje bij uit. Er is nogal verschil in de accenten die de boekjes leggen. Sommige verhalen zijn erg lang, die kun je inkorten als dit nodig is of uitbreiden met extra thema's.

## **7. Knutselen: Tekenen, schrijven of plakken eigen verhaal**

De kinderen krijgen een groot vel papier of er kan een boekje van papier

voor ze worden gemaakt. De kinderen krijgen de vraag of ze willen

tekenen, schrijven of plakken over de spanning die ze thuis, op school of in de buurt hebben meegemaakt.

*Iedereen maakt thuis of op school wel dingen mee je niet zo leuk vind en die je spanning kunnen geven. Bijvoorbeeld omdat er thuis heel veel ruzie is, omdat er thuis iemand ziek is of vaak verdrietig of boos, omdat je ouders gaan scheiden, je gepest wordt of door andere dingen. Je kunt je hierdoor soms verdrietig voelen, of juist boos of bang. Dat is heel normaal. Het kan dan helpen te vertellen, tekenen of spelen over wat jij niet fijn vindt. We gaan vandaag een eigen boekje/ tekening/ poster maken van jouw verhaal. Je mag daarin/ daarop tekenen, schrijven en plakken wat jij thuis of op school niet fijn vindt, waar je spanning van krijgt in je lijf.*

Dit kan voor sommige kinderen best lastig zijn, dus het is belangrijk dat de begeleiders hen helpen in de uitleg en bijvoorbeeld het structureren. Maar het is niet de bedoeling om te sturen in wat ze moeten schrijven of tekenen, probeer dit zoveel mogelijk vanuit de kinderen te laten komen.

En laat het als er teveel weerstand is.

Bij kinderen die het heel lastig vinden, kan het soms helpen hen meer in de verhulling te laten tekenen of schrijven, dus dat het verhaal bijvoorbeeld over een hondje gaat die veel mee heeft gemaakt. Een ander idee is om een kind zijn verhaal in te laten kleien of in een doosje te doen, zodat het wel eruit is, maar nog even op een veilige plek.

Terwijl de kinderen knutselen en tekenen kunnen de begeleiders als kleine gesprekjes houden over de tekeningen of boekjes van de kinderen.

Start altijd met de vraag; Kun je me vertellen wat je getekend/ gemaakt hebt?

Laat hierbij de kinderen vertellen en luister vooral met begrip en aandacht. Je houdt het verhaal op gang door minimale aanmoedigingen ( knikken, hummen, jaja, jeetje) en het stellen van “en toen” vragen.

Een andere belangrijke vraag is hoe het kind dit heeft ervaren (ook al lijkt dit soms heel logisch en voor de hand liggend); bijvoorbeeld ; hoe is het voor jou (geweest) dat papa en mama zoveel ruzie maakten? Neem de tijd het kind te steunen in zijn/ haar verhaal door gevoelsreflecties terug te geven, zoals “dat moet voor jou wel heel spannend zijn geweest” of daar ben je vast heel erg boos over”. Als je ziet dat het kind geraakt is, kun je dit ook verwoorden, zoals “ik zie dat je er verdrietig van wordt”.

Als je merkt dat een kind niet wil of genoeg heeft verteld, geef dit dan terug en check bij het kind of hij/ zij wil stoppen, bijvoorbeeld “volgens mij wil je er niet over praten, klopt dat? “. Stop als het genoeg is.

De tekeningen worden aan het eind ingenomen door de begeleiders van de groep. Laat de kinderen kiezen of hun ouders of verzorgers hun tekening, collage of verhaal mogen zien. Dit zal niet meteen na afloop van de groep gebeuren, maar tijdens de tussentijdse individuele gesprekken met ouders. Ouders zijn wel op de hoogte dat hun kinderen met hun eigen verhalen bezig zijn en krijgen in de ouderbijeenkomsten handvatten hoe ze op de verhalen van hun kinderen kunnen reageren.

!!Na dit onderdeel gaat het programma verder met de hele groep!!

## **8. Ontspanning: kindermassage**

De kinderen geven elkaar in tweetallen een korte massage op de rug. De begeleider geeft aanwijzingen voor de uitvoering van de massage. Na enkele minuten wisselen de kinderen van positie. Het is leuk daarbij gebruik te maken van de kindermassagekaartjes van Helen Purperhart. Zo kunnen kinderen bijvoorbeeld pannenkoeken bakken op elkaars rug;

*Bak pannenkoeken op de rug van een ander*

*Laat het meel in de kom dwarrelen door met je vingers te tikken*

*Giet er melk bij door met je handen te strijken*

*Die er een eitje bij*

*Roer alles door elkaar en cirkel met je handen om beslag te maken*

*Giet het beslag in de pan door te strijken met je handen*

*Rol de pannenkoek op*

*Snij de pannenkoek met de zijkant van je handen*

*De pannenkoek is nu klaar!*

Uit: Yogagids voor kids- Helen Purperhart

## **9. Afsluiting: Zorgenpoppetje of gelukspoppetje voor in de schatkist**

Als afsluiting krijgen alle kinderen een zorgenpoppetje of gelukspoppetje mee waaraan ze ook hun zorgen kunnen vertellen. Leg bij het uitdelen van de zorgenpoppetjes uit waar ze vandaan komen en hoe ze gebruikt kunnen worden. (je kunt je zorgen er aan vertellen en onder je kussen stoppen als je gaat slapen; het zorgenpoppetje draagt dan alle zorgen mee, zodat het kind lekker kan slapen).



## Bijeenkomst 8: Verlies en rouw (1)

### Thema's

- Geheimen
- Verlies en rouwverwerking
- De gevolgen van een verlies voor kinderen (algemeen)

### Doelen

- Kinderen leren het verschil tussen fijne en nare geheimen.
- Kinderen leren dat nare geheimen altijd gedeeld moeten worden
- Kinderen krijgen informatie over wat verlies door overlijden betekent.
- Kinderen krijgen informatie over wat verlies in huis bij kinderen voor gedachten en gevoelens kan oproepen
- Kinderen tekenen, schrijven, knutselen of spelen hun eigen verhaal over hun verlieservaring

### Programma

1. Ontvangst van kinderen	5 min
2. Okidokie-lied en ritueel	5 min
3. Gesprekje PIEP heeft een geheim	15 min
4. Spel: In beweging	10 min
5. Een momentje van aandacht en rust	5 min
6. Verhaal over verlies of rouw	10 min
7. Knutselen: Tekenen, schrijven of plakken eigen verhaal	25 min
8. Ontspanning: kindermassage	10 min
9. Afsluiting: Zorgpoppetje voor in de schatkist	5 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Belletje of klankschaal en/of schudbol
- Boekje of verhaal over verlies of rouw
- Stoepkrijt of touw
- Tekenpapier
- Stiften of potloden
- Pennen
- Lijm
- Plakband
- Tijdschriften met plaatjes
- Zorgpoppetje of gelukspoppetje voor elk kind

## Inhoud

### **1. Ontvangst van de kinderen**

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### **2. Okidokie-lied en ritueel**

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel de bijlage 11)

### **3. Gesprekje PIEP heeft een geheim**

PIEP heeft een geheim. Hij heeft thuis dingen meegemaakt die hij niet aan anderen wil vertellen. Hij is bang dat als hij het verteld zijn papa en mama dan boos of verdrietig worden. Toch vindt hij het wel lastig, want zijn geheim voelt niet fijn. Hij krijgt er pijn van in zijn buik. Eigenlijk zou hij het wel aan iemand willen vertellen, maar hij kan wel wat steun van de Okidokies gebruiken. Wat zou PIEP kunnen doen? Wie kan er een voorbeeld noemen van een fijn geheim? En wie van een naar geheim? An de kinderen wordt het verschil uitgelegd tussen fijne en nare geheimen. Nare geheimen voelen niet goed. Ze maken je bang of verdrietig en vaak is er bij gezegd dat je ze niet door mag vertellen. Toch is het belangrijk ook nare geheimen te delen met grote mensen, zodat je geholpen kan worden. Hebben de Okidokies ook geheimen? Delen ze die met anderen?

#### 4. Spel: In beweging

Er wordt een kort actief spelletje gespeeld om even in beweging te komen. Hierbij kan gekozen worden uit een onderstaande werkvormen:

##### *Dirigentje*

Er wordt een kind de groep uitgestuurd. De begeleider wijst een dirigent aan. Deze mag bewegingen maken, de andere kinderen doet hem/haar na. Het kind komt terug en gaat midden in de kring staan. Kan hij/zij raden wie de dirigent is?

##### *Paardenrace*

De kinderen gaan op hun knieën in de kring zitten. De begeleider legt uit dat we een paardenrace gaan doen; de paarden gaan lopen, door met de handen ritmisch op de knieën te slaan. Hoe sneller het tempo, hoe sneller de paarden lopen. De begeleider legt uit dat de paarden tijdens de race verschillende hindernissen kunnen tegenkomen, namelijk:

- Een enkele hindernis; beweging maken alsof beide armen over een heuvel moeten
- Een dubbele hindernis; beweging maken alsof beide armen over een heuvel moeten, maar dan twee keer achter elkaar
- De koningin; zwaaien
- Een groepje Japanners; doe net alsof je met een fototoestel foto's maakt geluid klik-klik-klik-klik
- Een waterbak; ga met je vingers langs je lip en zeg brrrrrrr
- Modder: je handen om beurten optrekken, geluid 'blub, blub'

Alle hindernissen worden eerst samen doorgenomen. Vervolgens start de

race; de begeleider begeleidt deze race verbaal en zegt welke hindernissen

er komen; dit bij voorkeur op hoog tempo. De kinderen moeten goed

luisteren de hindernissen uitbeelden. Op het eind volgt de finish. Als de

kinderen het snappen, kan ook een kind de race aan elkaar praten.

## *Energizekaartjes*

Er kan ook gewerkt worden met de energizekaartjes van Helen Purperhart. Trek enkele kaartjes en doe samen met de kinderen de opdracht die op het kaartje staat. Je kunt kinderen ook zelf een kaartje laten trekken.

### **5. Een momentje van aandacht en rust**

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

#### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

#### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

!!!Na dit momentje van aandacht en rust wordt de groep verdeeld in kleine subgroepjes op thema. Met ieder subgroepje wordt vervolgens apart een verhaal gelezen dat past bij het thema en deze subgroepjes zitten ook bij het knutselonderdeel bij elkaar aan tafel!!!

## **6. Verhaal over verlies en rouw**

Een van de begeleiders leest in de kring een kort verhaal of boekje voor over verlies en rouw in huis. Ideeën hiervoor zijn:

- Kikker en het vogeltje, Max Velthuijs
- Derk das blijft altijd bij ons, Susan Varley
- Ik mis je, Paul Verrept
- Als je dood bent, word je dan nooit meer beter?, P en J Breebaart

Het is belangrijk dat in het boekje enkele algemene gevolgen van verlies en rouw voor kinderen naar voren komen, zoals het ziek zijn en overlijden van een geliefd persoon, de begrafenis of crematie, het verdriet en gemis, de verwarrende gevoelens die er vaak zijn, het nemen van afscheid, het koesteren van herinneringen. Bedenk van te voren goed wat de kinderen in je groep als herkenningspunten nodig hebben en zoek daar je boekje bij uit. Er is nogal verschil in de accenten die de boekjes leggen. Sommige verhalen zijn erg lang, die kun je inkorten als dit nodig is of uitbreiden met extra thema's.

## **7. Knutselen: Tekenen, schrijven of plakken eigen verhaal**

De kinderen krijgen een groot vel papier of er kan een boekje van papier

voor ze worden gemaakt. De kinderen krijgen de vraag of ze willen

tekenen, schrijven of plakken over de spanning die ze thuis, op school of

in de buurt hebben meegemaakt.

*Iedereen maakt thuis of op school wel dingen mee je niet zo leuk vind en die je spanning kunnen geven. Bijvoorbeeld omdat er thuis heel veel ruzie is, omdat er thuis iemand ziek is of vaak verdrietig of boos, omdat je ouders gaan scheiden, je gepest wordt of door andere dingen. Je kunt je hierdoor soms verdrietig voelen, of juist boos of bang. Dat is heel normaal. Het kan dan helpen te vertellen, tekenen of spelen over wat jij niet fijn vindt. We gaan vandaag een eigen boekje/ tekening/ poster maken van jouw verhaal. Je mag daarin/ daarop tekenen, schrijven en plakken wat jij thuis of op school niet fijn vindt, waar je spanning van krijgt in je lijf.*

Dit kan voor sommige kinderen best lastig zijn, dus het is belangrijk dat de begeleiders hen helpen in de uitleg en bijvoorbeeld het structureren. Maar het is niet de bedoeling om te sturen in wat ze moeten schrijven of tekenen, probeer dit zoveel mogelijk vanuit de kinderen te laten komen.

En laat het als er teveel weerstand is.

Bij kinderen die het heel lastig vinden, kan het soms helpen hen meer in de verhulling te laten tekenen of schrijven, dus dat het verhaal bijvoorbeeld over een hondje gaat die veel mee heeft gemaakt. Een ander idee is om een kind zijn verhaal in te laten kleien of in een doosje te doen, zodat het wel eruit is, maar nog even op een veilige plek.

Terwijl de kinderen knutselen en tekenen kunnen de begeleiders als kleine

gesprekjes houden over de tekeningen of boekjes van de kinderen.

Start altijd met de vraag; Kun je me vertellen wat je getekend/ gemaakt hebt?

Laat hierbij de kinderen vertellen en luister vooral met begrip en aandacht. Je houdt het verhaal op gang door minimale aanmoedigen ( knikken, hummen, jaja, jeetje) en het stellen van “en toen” vragen.

Een andere belangrijke vraag is hoe het kind dit heeft ervaren (ook al lijkt dit soms heel logisch en voor de hand liggend); bijvoorbeeld ; hoe is het voor jou (geweest) dat papa en mama zoveel ruzie maakten? Neem de tijd het kind te steunen in zijn/ haar verhaal door gevoelsreflecties terug te geven, zoals “dat moet voor jou wel heel spannend zijn geweest” of daar ben je vast heel erg boos over”. Als je ziet dat het kind geraakt is, kun je dit ook verwoorden, zoals “ik zie dat je er verdrietig van wordt”.

Als je merkt dat een kind niet wil of genoeg heeft verteld, geef dit dan terug en check bij het kind of hij/ zij wil stoppen, bijvoorbeeld “volgens mij wil je er niet over praten, klopt dat? “. Stop als het genoeg is.

De tekeningen worden aan het eind ingenomen door de begeleiders van de groep. Laat de kinderen kiezen of hun ouders of verzorgers hun tekening, collage of verhaal mogen zien. Dit zal niet meteen na afloop van de groep gebeuren, maar tijdens de tussentijdse individuele gesprekjes met ouders. Ouders zijn wel op de hoogte dat hun kinderen met hun eigen verhalen bezig zijn en krijgen in de ouderbijeenkomsten handvatten hoe ze op de verhalen van hun kinderen kunnen reageren.

!!Na dit onderdeel gaat het programma verder met de hele groep!!

## **8. Ontspanning: kindermassage**

De kinderen geven elkaar in tweetallen een korte massage op de rug. De begeleider geeft aanwijzingen voor de uitvoering van de massage. Na enkele minuten wisselen de kinderen van positie. Het is leuk daarbij gebruik te maken van de kindermassagekaartjes van Helen Purperhart. Zo kunnen kinderen bijvoorbeeld pannenkoeken bakken op elkaars rug;

*Bak pannenkoeken op de rug van een ander*

*Laat het meel in de kom dwarrelen door met je vingers te tikken*

*Giet er melk bij door met je handen te strijken*

*Die er een eitje bij*

*Roer alles door elkaar en cirkel met je handen om beslag te maken*

*Giet het beslag in de pan door te strijken met je handen*

*Rol de pannenkoek op*

*Snij de pannenkoek met de zijkant van je handen*

*De pannenkoek is nu klaar!*

Uit: Yogagids voor kids- Helen Purperhart

## **9. Afsluiting: Zorgenpoppetje of gelukspoppetje voor in de schatkist**

Als afsluiting krijgen alle kinderen een zorgenpoppetje of gelukspoppetje mee waaraan ze ook hun zorgen kunnen vertellen. Leg bij het uitdelen van de zorgenpoppetjes uit waar ze vandaan komen en hoe ze gebruikt kunnen worden. (je kunt je zorgen er aan vertellen en onder je kussen stoppen als je gaat slapen; het zorgenpoppetje draagt dan alle zorgen mee, zodat het kind lekker kan slapen).



## Bijeenkomst 8: Een spanningsvolle omgeving (1)

### Thema's

- Geheimen
- Een spanningsvolle omgeving
- De gevolgen van een spanningsvolle omgeving voor kinderen (algemeen)

### Doelen

- Kinderen leren het verschil tussen fijne en nare geheimen.
- Kinderen leren dat nare geheimen altijd gedeeld moeten worden
- Kinderen krijgen informatie over wat een spanningsvolle omgeving betekent
- Kinderen krijgen informatie over wat een spanningsvolle omgeving (bijv. op school, in de buurt) bij kinderen voor gedachten en gevoelens kan oproepen
- Kinderen tekenen, schrijven, knutselen of spelen hun eigen verhaal over welke spanning zij in hun omgeving (school, buurt) ervaren

### Programma

1. Ontvangst van kinderen	5 min
2. Okidokie-lied en ritueel	5 min
3. Gesprekje PIEP heeft een geheim	15 min
4. Spel: In beweging	10 min
5. Een momentje van aandacht en rust	5 min
6. Verhaal over een spanningsvolle omgeving	10 min
7. Knutselen: Tekenen, schrijven of plakken eigen verhaal	25 min
8. Ontspanning: kindermassage	10 min
9. Afsluiting: Zorgenpoppetje voor in de schatkist	5 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Belletje of klankschaal en/of schudbol
- Boekje of verhaal over een spanningsvolle omgeving
- Stoepekrijt of touw

- Tekenpapier
- Stiften of potloden
- Pennen
- Lijm
- Plakband
- Tijdschriften met plaatjes
- Zorgenpoppetje of gelukspoppetje voor elk kind

## Inhoud

### 1. Ontvangst van de kinderen

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### 2. Okidokie-lied en ritueel

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel de bijlage 11)

### 3. Gesprekje PIEP heeft een geheim

PIEP heeft een geheim. Hij heeft thuis dingen meegemaakt die hij niet aan anderen wil vertellen. Hij is bang dat als hij het verteld zijn papa en mama dan boos of verdrietig worden. Toch vindt hij het wel lastig, want zijn geheim voelt niet fijn. Hij krijgt er pijn van in zijn buik. Eigenlijk zou hij het wel aan iemand willen vertellen, maar hij kan wel wat steun van de Okidokies gebruiken. Wat zou PIEP kunnen doen? Wie kan er een voorbeeld noemen van een fijn geheim? En wie van een naar geheim? Aan de kinderen wordt het verschil uitgelegd tussen fijne en nare geheimen. Nare geheimen voelen niet goed. Ze maken je bang of verdrietig en vaak is er bij gezegd dat je ze niet door mag vertellen. Toch is het belangrijk ook nare geheimen te delen met grote mensen, zodat je geholpen kan worden. Hebben de Okidokies ook geheimen? Delen ze die met anderen?

### 4. Spel: In beweging

Er wordt een kort actief spelletje gespeeld om even in beweging te komen. Hierbij kan gekozen worden uit een onderstaande werkvormen:

#### *Dirigentje*

Er wordt een kind de groep uitgestuurd. De begeleider wijst een dirigent aan. Deze mag bewegingen maken, de andere kinderen doet hem/haar na. Het kind komt terug en gaat midden in de kring staan. Kan hij/zij raden wie de dirigent is?

### *Paardenrace*

De kinderen gaan op hun knieën in de kring zitten. De begeleider legt uit dat we een paardenrace gaan doen; de paarden gaan lopen, door met de handen ritmisch op de knieën te slaan. Hoe sneller het tempo, hoe sneller de paarden lopen. De begeleider legt uit dat de paarden tijdens de race verschillende hindernissen kunnen tegenkomen, namelijk:

- Een enkele hindernis; beweging maken alsof beide armen over een heuvel moeten
- Een dubbele hindernis; beweging maken alsof beide armen over een heuvel moeten, maar dan twee keer achter elkaar
- De koningin; zwaaien
- Een groepje Japanners; doe net alsof je met een fototoestel foto's maakt  
geluid klik-klik-klik-klik
- Een waterbak; ga met je vingers langs je lip en zeg brrrrrrr
- Modder: je handen om beurten optrekken, geluid 'blub, blub'

Alle hindernissen worden eerst samen doorgenomen. Vervolgens start de

race; de begeleider begeleidt deze race verbaal en zegt welke hindernissen

er komen; dit bij voorkeur op hoog tempo. De kinderen moeten goed

luisteren de hindernissen uitbeelden. Op het eind volgt de finish. Als de

kinderen het snappen, kan ook een kind de race aan elkaar praten.

### *Energizekaartjes*

Er kan ook gewerkt worden met de energizekaartjes van Helen Purperhart. Trek enkele kaartjes en doe samen met de kinderen de opdracht die op het kaartje staat. Je kunt kinderen ook zelf een kaartje laten trekken.

## 5. Een momentje van aandacht en rust

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

!!!Na dit momentje van aandacht en rust wordt de groep verdeeld in kleine subgroepjes op thema. Met ieder subgroepje wordt vervolgens apart een verhaal gelezen dat past bij het thema en deze subgroepjes zitten ook bij het knutselonderdeel bij elkaar aan tafel!!!

## **6. Verhaal over een spanningsvolle omgeving**

Een van de begeleiders leest in de kring een kort verhaal of boekje voor over een spanningsvolle omgeving (school/ buurt). Ideeën hiervoor zijn:

- Een reus van een vriend (thema pesten)
- De blauwe stoel, de ruziestoel (ruzie thuis) van Imme Dros

Het is belangrijk dat in het boekje enkele algemene gevolgen van een spanningsvolle omgeving voor kinderen naar voren komen, zoals je heel angstig en onveilig voelen, het gevoel hebben dat het jouw schuld is, de de verwarrende gevoelens die er vaak zijn, je anders gaan gedragen zodat er iets veranderd aan de situatie, niet jezelf kunnen zijn. Bedenk van te voren goed wat de kinderen in je groep als herkenningspunten nodig hebben en zoek daar je boekje bij uit. Er is nogal verschil in de accenten die de boekjes leggen. Sommige verhalen zijn erg lang, die kun je inkorten als dit nodig is of uitbreiden met extra thema's.

## **7. Knutselen: Teken, schrijven of plakken eigen verhaal**

De kinderen krijgen een groot vel papier of er kan een boekje van papier

voor ze worden gemaakt. De kinderen krijgen de vraag of ze willen

tekenen, schrijven of plakken over de spanning die ze thuis, op school of

in de buurt hebben meegemaakt.

*Iedereen maakt thuis of op school wel dingen mee je niet zo leuk vind en*

*die je spanning kunnen geven. Bijvoorbeeld omdat er thuis heel veel ruzie*

*is, omdat er thuis iemand ziek is of vaak verdrietig of boos, omdat je*

*ouders gaan scheiden, je gepest wordt of door andere dingen. Je kunt je hierdoor soms verdrietig voelen, of juist boos of bang. Dat is heel normaal. Het kan dan helpen te vertellen, tekenen of spelen over wat jij niet fijn vindt. We gaan vandaag een eigen boekje/ tekening/ poster maken van jouw verhaal. Je mag daarin/ daarop tekenen, schrijven en plakken wat jij thuis of op school niet fijn vindt, waar je spanning van krijgt in je lijf.*

Dit kan voor sommige kinderen best lastig zijn, dus het is belangrijk dat de begeleiders hen helpen in de uitleg en bijvoorbeeld het structureren. Maar het is niet de bedoeling om te sturen in wat ze moeten schrijven of tekenen, probeer dit zoveel mogelijk vanuit de kinderen te laten komen. En laat het als er teveel weerstand is.

Bij kinderen die het heel lastig vinden, kan het soms helpen hen meer in de verhuizing te laten tekenen of schrijven, dus dat het verhaal bijvoorbeeld over een hondje gaat die veel mee heeft gemaakt. Een ander idee is om een kind zijn verhaal in te laten kleien of in een doosje te doen, zodat het wel eruit is, maar nog even op een veilige plek.

Terwijl de kinderen knutselen en tekenen kunnen de begeleiders als kleine gesprekje houden over de tekeningen of boekjes van de kinderen.

Start altijd met de vraag; Kun je me vertellen wat je getekend/ gemaakt hebt?

Laat hierbij de kinderen vertellen en luister vooral met begrip en

aandacht. Je houdt het verhaal op gang door minimale aanmoedigingen ( knikken, hummen, jaja, jeetje) en het stellen van “en toen” vragen.

Een andere belangrijke vraag is hoe het kind dit heeft ervaren (ook al lijkt dit soms heel logisch en voor de hand liggend); bijvoorbeeld ; hoe is het voor jou (geweest) dat papa en mama zoveel ruzie maakten? Neem de tijd het kind te steunen in zijn/ haar verhaal door gevoelsreflecties terug te geven, zoals “dat moet voor jou wel heel spannend zijn geweest” of daar ben je vast heel erg boos over”. Als je ziet dat het kind geraakt is, kun je dit ook verwoorden, zoals “ik zie dat je er verdrietig van wordt”.

Als je merkt dat een kind niet wil of genoeg heeft verteld, geef dit dan terug en check bij het kind of hij/ zij wil stoppen, bijvoorbeeld “volgens mij wil je er niet over praten, klopt dat? “. Stop als het genoeg is.

De tekeningen worden aan het eind ingenomen door de begeleiders van de groep. Laat de kinderen kiezen of hun ouders of verzorgers hun tekening, collage of verhaal mogen zien. Dit zal niet meteen na afloop van de groep gebeuren, maar tijdens de tussentijdse individuele gesprekjes met ouders. Ouders zijn wel op de hoogte dat hun kinderen met hun eigen verhalen bezig zijn en krijgen in de ouderbijeenkomsten handvatten hoe ze op de verhalen van hun kinderen kunnen reageren.

!!Na dit onderdeel gaat het programma verder met de hele groep!!

## **8. Ontspanning: kindermassage**

De kinderen geven elkaar in tweetallen een korte massage op de rug. De begeleider geeft aanwijzingen voor de uitvoering van de massage. Na enkele minuten wisselen de kinderen van positie. Het is leuk daarbij gebruik te maken van de kindermassagekaartjes van Helen Purperhart. Zo kunnen kinderen bijvoorbeeld pannenkoeken bakken op elkaars rug;

*Bak pannenkoeken op de rug van een ander*



*Laat het meel in de kom dwarrelen door met je vingers te tikken*

*Giet er melk bij door met je handen te strijken*

*Die er een eitje bij*

*Roer alles door elkaar en cirkel met je handen om beslag te maken*

*Giet het beslag in de pan door te strijken met je handen*

*Rol de pannenkoek op*

*Snij de pannenkoek met de zijkant van je handen*

*De pannenkoek is nu klaar!*

Uit: Yogagids voor kids- Helen Purperhart

### **9.Afsluiting: Zorgenpoppetje of gelukspoppetje voor in de schatkist**

Als afsluiting krijgen alle kinderen een zorgenpoppetje of gelukspoppetje mee waaraan ze ook hun zorgen kunnen vertellen. Leg bij het uitdelen van de zorgenpoppetjes uit waar ze vandaan komen en hoe ze gebruikt kunnen worden. (je kunt je zorgen er aan vertellen en onder je kussen stoppen als je gaat slapen; het zorgenpoppetje draagt dan alle zorgen mee, zodat het kind lekker kan slapen).

## Bijeenkomst 9: Scheiding (2)

### Thema's

- Het verhaal van de kinderen over scheiding
- Het aangeven van grenzen
- Behoeften van kinderen

### Doelen

- De kinderen vertellen hun eigen verhaal over de scheiding
- De kinderen geven aan waar ze last van hebben en wat ze nodig hebben

### Programma

1. Ontvangst van kinderen	5 min
2. Okidokie-lied en ritueel	5 min
3. Gesprekje: PIEP verteld zijn verhaal	20 min
4. Spel: Helpspel	10 min
5. Een momentje van aandacht en rust	5 min
6. Knutselen: Grenzen en behoeften	25 min
7. Verhaal over toveren of iets wensen	10 min
8. Spel: Toverspel	10 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Verhaal over toveren of iets wensen
- Belletje of klankschaal en/of schudbol
- Stiften en potloden
- Verf
- Behoeftekaartjes
- Behoefteschilden (zie bijlage XX)
- Kleine schilderijtjes voor elk kind
- Toverstokje
- Toveraarshoed

## Inhoud

### 1. Ontvangst van de kinderen

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### 2. Okidokie-lied en ritueel

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel de bijlage 11)

!!!Na het okidokielied wordt de groep verdeeld in kleine sub groepjes op thema. Met ieder sub groepje wordt vervolgens apart het gesprekje met Piep gevoerd. Daarna gaat het programma weer door met de hele groep!!!

### 3. Gesprekje PIEP verteld zijn verhaal

PIEP heeft vorige week vol bewondering gezien hoe de kinderen hun eigen verhaal hebben getekend, geschreven of gespeeld. Hij weet nu dat hij niet de enige is die thuis iets heeft meegemaakt en durft nu zijn verhaal wel aan de kinderen te vertellen. PIEP verteld dat zijn papa en mama eerst nog bij elkaar woonden en dat het toen fijn was. Maar dat ze steeds meer ruzie met elkaar maakten. Dat vond hij heel erg moeilijk en daar werd hij soms ook wel bang van. Dan wist hij niet wat hij moest doen. Zijn papa en mama hebben hem nu verteld dat ze gingen scheiden. Nu woont papa ergens anders. Dat vindt PIEP best lastig. Als hij bij mama is mist hij papa en als hij bij papa is mist hij mama. En soms is het heel anders bij papa als bij mama, daar raakt hij ook wel een beetje van in de war.

PIEP is benieuwd of de kinderen hier iets van herkennen. Zouden de kinderen met behulp van hun tekening of boekje hun eigen verhaal aan PIEP willen vertellen?

Vervolgens is er de ruimte voor de kinderen om hun eigen verhaal te vertellen. Je kunt kinderen hierin aanmoedigen of stimuleren, maar dwing ze niet. Als ze niet willen delen of alleen kort hun tekening willen laten zien, is dat ook goed. Het is vooral belangrijk aandacht te luisteren, ze in hun verhaal te erkennen en steunen.

De begeleiders kunnen als afsluiting noemen dat het heel knap is dat ze het hebben verteld, en dat het helpt om ook over moeilijke dingen te praten. En dat je dan best boos, verdrietig of bang mag zijn, dat dit erbij hoort.

#### **4. Spel: Helpspel**

Dit is een activiteit waar wat meer ruimte voor nodig is. Er is 1 tikker; de andere kinderen bewegen zich door de ruimte. Als een kind getikt wordt, moet het op de grond gaan zitten en om hulp roepen. De andere kinderen kunnen het kind helpen door hem/ haar weer omhoog te tillen. Dan mogen beide kinderen weer verder met het tikspel. Het spel is klaar als alle kinderen getikt zijn.

#### **5. Een momentje van aandacht en rust**

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

##### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

##### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met

aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

#### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **6.Knutselen: Grenzen en behoeften**

### *Optie 1: Een stophand maken*

De kinderen worden weer verdeeld in de sub groepjes en krijgen een schilders doekje en tekenmateriaal. De kinderen gaan vandaag een stophand maken Als eerste worden de handen van de kinderen omgetrokken op het schilderij lijstje (dit kan ook met vingerverf, dit geeft alleen iets meer rommel). Daarna mogen de kinderen hun eigen handen inkleuren met stiften, krijt of verf en versieren. De begeleiders van de groepen gaan bij elk kind langs om samen met hen te bespreken waarvan ze willen dat het stopt. Bij elke vinger kan iets geschreven worden wat moet stoppen, bijvoorbeeld ruzies, pesten, dat iemand niet naar je luistert, etc. Dit schilderijtje van de stophand gaat in de schatkist. Als er de inschatting is dat de informatie van de stophand te confronterend is voor ouders, kan er voor gekozen worden, de stophand eerst tijdens het eindgesprek te bespreken en daarna mee te geven.

### *Optie 2: Het maken van een behoefteschild*

Ieder mens en dus ook ieder kind heeft universele behoeften, zoals de behoefte aan eten, slaap en een veilige plek. Daarnaast heeft ieder mens

ook nog eigen individuele behoeften. De kinderen gaan vandaag hun eigen behoefteschild maken. Ze krijgen een schilders doekje waarop een afbeelding van een schild is geplakt (zie bijlage...); dit schild is verdeeld in vier vlakken. Op een tafel liggen allemaal verschillende kaartjes waar behoeften op staan, zoals aandacht, rust, spelen, samen dingen doen, leren, etc. De begeleiders helpen de kinderen om ieder vier persoonlijke behoefte kaartjes uit te kiezen. De behoeften mogen ze vervolgens op de schilden tekenen of schrijven. Als dit klaar is kunnen ze hun schild nog verder kleuren en versieren. Zo maakt ieder kind zijn eigen persoonlijke behoefteschild. Dit schild wordt gebruikt om in de eindgesprekjes met ouders het gesprek aan te gaan wat hun kind nodig heeft vanuit zijn/haar perspectief.

## **7. Verhaal over toveren of iets wensen**

Er wordt een kort verhaal verteld over toveren of het hebben van wensen en verlangen.

Over dat je soms zo graag zou willen dat het anders is, maar dat dat niet gaat.

Suggesties hiervoor zijn:

- Het toverstokje van Rian Visser
- Heksenwens van Guy Daniels

## **8. Spel: Toverspel**

Wat zou het soms toch fijn zijn als je kan toveren...dat alles anders is, dat je papa en mama weer bij elkaar zouden zijn, dat er geen ruzie meer is. Of gewoon dat er een lekkere taart voor je neus staat of iemand in een kikker veranderd als die irritant doet.

Voor dit spel is er een toverhoed en een toverstaf nodig en een stoel om op te staan. Elk kind mag 1 keer tovenaar zijn, met een echte toverhoed en toverstaf. Hij/zij mag op de stoel staan en spreek de spreuk uit: "Hocus pocus pilatus pas, ik wou dat .....was. Ieder kind mag zelf kiezen wat hij/ zij wil toveren. Zo kan de tovenaar andere kinderen omtoveren in kikkers of olifanten, alle andere kinderen beelden dit dan uit. Maar misschien heeft een tovenaar ook wel een andere wens die uitgebeeld kan worden.

## Bijeenkomst 9: Heftige ruzies thuis (2)

### Thema's

- Het verhaal van de kinderen over heftige ruzies thuis
- Het aangeven van grenzen
- Behoeften van kinderen

### Doelen

- De kinderen vertellen hun eigen verhaal over de heftige ruzies thuis
- De kinderen geven aan waar ze last van hebben en wat ze nodig hebben

### Programma

1. Ontvangst van kinderen	5 min
2. Okidokie-lied en ritueel	5 min
3. Gesprekje: PIEP verteld zijn verhaal	20 min
4. Spel: Helpspel	10 min
5. Een momentje van aandacht en rust	5 min
6. Knutselen: Grenzen en behoeften	25 min
7. Verhaal over toveren of iets wensen	10 min
8. Spel: Toverspel	10 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Verhaal over toveren of iets wensen
- Belletje of klankschaal en/of schudbol
- Stiften en potloden
- Verf
- Behoeftekaartjes
- Behoefteschilden (zie bijlage XX)
- Kleine schilderijtjes voor elk kind
- Toverstokje
- Tovenaarshoed

## Inhoud

### **1. Ontvangst van de kinderen**

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### **2. Okidokie-lied en ritueel**

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel de bijlage 11)

!!!Na het okidokielied wordt de groep verdeeld in kleine sub groepjes op thema. Met ieder sub groepje wordt vervolgens apart het gesprekje met Piep gevoerd. Daarna gaat het programma weer door met de hele groep!!!

### **3. Gesprekje PIEP verteld zijn verhaal**

PIEP heeft vorige week vol bewondering gezien hoe de kinderen hun eigen verhaal hebben getekend, geschreven of gespeeld. Hij weet nu dat hij niet de enige is die thuis iets heeft meegemaakt en durft nu zijn verhaal wel aan de kinderen te vertellen. PIEP verteld dat zijn papa en mama eerst nog bij elkaar woonden en dat het toen fijn was. Maar dat ze steeds meer ruzie met elkaar maakten. Ze maakten niet alleen ruzie met woorden, maar deden elkaar soms ook pijn of gooide met spullen. Dat vond hij heel erg moeilijk. Dan wist hij niet wat hij moest doen. Hij heeft wel eens geprobeerd de ruzie te stoppen, maar dan luisterden ze helemaal niet naar hem. Dus dan kroop hij maar met zijn knuffel onder zijn deken.

PIEP is benieuwd of de kinderen hier iets van herkennen. Zouden de kinderen met behulp van hun tekening of boekje hun eigen verhaal aan PIEP willen vertellen?

Vervolgens is er de ruimte voor de kinderen om hun eigen verhaal te vertellen. Je kunt kinderen hierin aanmoedigen of stimuleren, maar dwing ze niet. Als ze niet willen delen of alleen kort hun tekening willen laten zien, is dat ook goed. Het is vooral belangrijk aandacht te luisteren, ze in hun verhaal te erkennen en steunen.



De begeleiders kunnen als afsluiting noemen dat het heel knap is dat ze het hebben verteld, en dat het helpt om ook over moeilijke dingen te praten. En dat je dan best boos, verdrietig of bang mag zijn, dat dit erbij hoort.

#### **4. Spel: Helpspel**

Dit is een activiteit waar wat meer ruimte voor nodig is. Er is 1 tikker; de andere kinderen bewegen zich door de ruimte. Als een kind getikt wordt, moet het op de grond gaan zitten en om hulp roepen. De andere kinderen kunnen het kind helpen door hem/ haar weer omhoog te tillen. Dan mogen beide kinderen weer verder met het tikspel. Het spel is klaar als alle kinderen getikt zijn.

#### **5. Een momentje van aandacht en rust**

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

##### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

##### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met

aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

#### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **6.Knutselen: Grenzen en behoeften**

### *Optie 1: Een stophand maken*

De kinderen worden weer verdeeld in de sub groepjes en krijgen een schilders doekje en tekenmateriaal. De kinderen gaan vandaag een stophand maken Als eerste worden de handen van de kinderen omgetrokken op het schilderij lijstje (dit kan ook met vingerverf, dit geeft alleen iets meer rommel). Daarna mogen de kinderen hun eigen handen inkleuren met stiften, krijt of verf en versieren. De begeleiders van de groepen gaan bij elk kind langs om samen met hen te bespreken waarvan ze willen dat het stopt. Bij elke vinger kan iets geschreven worden wat moet stoppen, bijvoorbeeld ruzies, pesten, dat iemand niet naar je luistert, etc. Dit schilderijtje van de stophand gaat in de schatkist. Als er de inschatting is dat de informatie van de stophand te confronterend is voor ouders, kan er voor gekozen worden, de stophand eerst tijdens het eindgesprek te bespreken en daarna mee te geven.

### *Optie 2: Het maken van een behoefteschild*

Ieder mens en dus ook ieder kind heeft universele behoeften, zoals de behoefte aan eten, slaap en een veilige plek. Daarnaast heeft ieder mens

ook nog eigen individuele behoeften. De kinderen gaan vandaag hun eigen behoefteschild maken. Ze krijgen een schilders doekje waarop een afbeelding van een schild is geplakt (zie bijlage...); dit schild is verdeeld in vier vlakken. Op een tafel liggen allemaal verschillende kaartjes waar behoeften op staan, zoals aandacht, rust, spelen, samen dingen doen, leren, etc. De begeleiders helpen de kinderen om ieder vier persoonlijke behoefte kaartjes uit te kiezen. De behoeften mogen ze vervolgens op de schilden tekenen of schrijven. Als dit klaar is kunnen ze hun schild nog verder kleuren en versieren. Zo maakt ieder kind zijn eigen persoonlijke behoefteschild. Dit schild wordt gebruikt om in de eindgesprekjes met ouders het gesprek aan te gaan wat hun kind nodig heeft vanuit zijn/haar perspectief.

## **7. Verhaal over toveren of iets wensen**

Er wordt een kort verhaal verteld over toveren of het hebben van wensen en verlangen.

Over dat je soms zo graag zou willen dat het anders is, maar dat dat niet gaat.

Suggesties hiervoor zijn:

- Het toverstokje van Rian Visser
- Heksenwens van Guy Daniels
- 

## **8. Spel: Toverspel**

Wat zou het soms toch fijn zijn als je kan toveren...dat alles anders is, dat je papa en mama weer bij elkaar zouden zijn, dat er geen ruzie meer is. Of gewoon dat er een lekkere taart voor je neus staat of iemand in een kikker veranderd als die irritant doet.

Voor dit spel is er een toverhoed en een toverstaf nodig en een stoel om op te staan. Elk kind mag 1 keer tovenaar zijn, met een echte toverhoed en toverstaf. Hij/zij mag op de stoel staan en spreek de spreuk uit: "Hocus pocus pilatus pas, ik wou dat .....was. Ieder kind mag zelf kiezen wat hij/ zij wil toveren. Zo kan de tovenaar andere kinderen omtoveren in kikkers of olifanten, alle andere kinderen beelden dit dan uit. Maar misschien heeft een tovenaar ook wel een andere wens die uitgebeeld kan worden.

## Bijeenkomst 9: Ziekte in huis (2)

### Thema's

- Het verhaal van de kinderen over ziekte in huis
- Het aangeven van grenzen
- Behoeften van kinderen

### Doelen

- De kinderen vertellen hun eigen verhaal over ziekte in huis
- De kinderen geven aan waar ze last van hebben en wat ze nodig hebben

### Programma

1. Ontvangst van kinderen	5 min
2. Okidokie-lied en ritueel	5 min
3. Gesprekje: PIEP verteld zijn verhaal	20 min
4. Spel: Helpspel	10 min
5. Een momentje van aandacht en rust	5 min
6. Knutselen: Grenzen en behoeften	25 min
7. Verhaal over toveren of iets wensen	10 min
8. Spel: Toverspel	10 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Verhaal over toveren of iets wensen
- Belletje of klankschaal en/of schudbol
- Stiften en potloden
- Verf
- Behoeftekaartjes
- Behoefteschilden (zie bijlage XX)
- Kleine schilderijtjes voor elk kind
- Toverstokje
- Toveraarshoed

## Inhoud

### **1. Ontvangst van de kinderen**

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### **2. Okidokie-lied en ritueel**

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel de bijlage 11)

!!!Na het okidokielied wordt de groep verdeeld in kleine sub groepjes op thema. Met ieder sub groepje wordt vervolgens apart het gesprekje met Piep gevoerd. Daarna gaat het programma weer door met de hele groep!!!

### **3. Gesprekje PIEP verteld zijn verhaal**

PIEP heeft vorige week vol bewondering gezien hoe de kinderen hun eigen verhaal hebben getekend, geschreven of gespeeld. Hij weet nu dat hij niet de enige is die thuis iets heeft meegemaakt en durft nu zijn verhaal wel aan de kinderen te vertellen. PIEP verteld dat het al langer niet goed gaat met zijn papa. Papa is heel snel boos, zelfs als er niks aan de hand is. Ook ligt hij vaak in bed en wil dan helemaal niks doen. Andere dagen gaat het wel beter met papa. Papa en mama hebben uitgelegd dat papa ziek is in zijn hoofd. Hij heeft vroeger veel meegemaakt en moet daar nog vaak aan denken. PIEP vindt het wel lastig; je kunt aan de buitenkant niet zien dat papa ziek is. PIEP wil papa heel graag helpen en troost hem dan wel eens.

PIEP is benieuwd of de kinderen hier iets van herkennen. Zouden de kinderen met behulp van hun tekening of boekje hun eigen verhaal aan PIEP willen vertellen?

Vervolgens is er de ruimte voor de kinderen om hun eigen verhaal te vertellen. Je kunt kinderen hierin aanmoedigen of stimuleren, maar dwing ze niet. Als ze niet willen delen of alleen kort hun tekening willen laten zien, is dat ook goed. Het is vooral belangrijk aandacht te luisteren, ze in hun verhaal te erkennen en steunen.

De begeleiders kunnen als afsluiting noemen dat het heel knap is dat ze het hebben verteld, en dat het helpt om ook over moeilijke dingen te praten. En dat je dan best boos, verdrietig of bang mag zijn, dat dit erbij hoort.

#### **4. Spel: Helpspel**

Dit is een activiteit waar wat meer ruimte voor nodig is. Er is 1 tikker; de andere kinderen bewegen zich door de ruimte. Als een kind getikt wordt, moet het op de grond gaan zitten en om hulp roepen. De andere kinderen kunnen het kind helpen door hem/ haar weer omhoog te tillen. Dan mogen beide kinderen weer verder met het tikspel. Het spel is klaar als alle kinderen getikt zijn.

#### **5. Een momentje van aandacht en rust**

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

##### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

##### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met

aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

#### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **6. Knutselen: Grenzen en behoeften**

### *Optie 1: Een stophand maken*

De kinderen worden weer verdeeld in de sub groepjes en krijgen een schilders doekje en tekenmateriaal. De kinderen gaan vandaag een stophand maken Als eerste worden de handen van de kinderen omgetrokken op het schilderij lijstje (dit kan ook met vingerverf, dit geeft alleen iets meer rommel). Daarna mogen de kinderen hun eigen handen inkleuren met stiften, krijt of verf en versieren. De begeleiders van de groepen gaan bij elk kind langs om samen met hen te bespreken waarvan ze willen dat het stopt. Bij elke vinger kan iets geschreven worden wat moet stoppen, bijvoorbeeld ruzies, pesten, dat iemand niet naar je luistert, etc. Dit schilderijtje van de stophand gaat in de schatkist. Als er de inschatting is dat de informatie van de stophand te confronterend is voor ouders, kan er voor gekozen worden, de stophand eerst tijdens het eindgesprek te bespreken en daarna mee te geven.

### *Optie 2: Het maken van een behoefteschild*

Ieder mens en dus ook ieder kind heeft universele behoeften, zoals de behoefte aan eten, slaap en een veilige plek. Daarnaast heeft ieder mens

ook nog eigen individuele behoeften. De kinderen gaan vandaag hun eigen behoefteschild maken. Ze krijgen een schilders doekje waarop een afbeelding van een schild is geplakt (zie bijlage...); dit schild is verdeeld in vier vlakken. Op een tafel liggen allemaal verschillende kaartjes waar behoeften op staan, zoals aandacht, rust, spelen, samen dingen doen, leren, etc. De begeleiders helpen de kinderen om ieder vier persoonlijke behoefte kaartjes uit te kiezen. De behoeften mogen ze vervolgens op de schilden tekenen of schrijven. Als dit klaar is kunnen ze hun schild nog verder kleuren en versieren. Zo maakt ieder kind zijn eigen persoonlijke behoefteschild. Dit schild wordt gebruikt om in de eindgesprekjes met ouders het gesprek aan te gaan wat hun kind nodig heeft vanuit zijn/haar perspectief.

## **7. Verhaal over toveren of iets wensen**

Er wordt een kort verhaal verteld over toveren of het hebben van wensen en verlangen.

Over dat je soms zo graag zou willen dat het anders is, maar dat dat niet gaat.

Suggesties hiervoor zijn:

- Het toverstokje van Rian Visser
- Heksenwens van Guy Daniels
- 

## **8. Spel: Toverspel**

Wat zou het soms toch fijn zijn als je kan toveren...dat alles anders is, dat je papa en mama weer bij elkaar zouden zijn, dat er geen ruzie meer is. Of gewoon dat er een lekkere taart voor je neus staat of iemand in een kikker veranderd als die irritant doet.

Voor dit spel is er een toverhoed en een toverstaf nodig en een stoel om op te staan. Elk kind mag 1 keer tovenaar zijn, met een echte toverhoed en toverstaf. Hij/zij mag op de stoel staan en spreek de spreuk uit: "Hocus pocus pilatus pas, ik wou dat .....was. Ieder kind mag zelf kiezen wat hij/ zij wil toveren. Zo kan de tovenaar andere kinderen omtoveren in kikkers of olifanten, alle andere kinderen beelden dit dan uit. Maar misschien heeft een tovenaar ook wel een andere wens die uitgebeeld kan worden.



## Bijeenkomst 9: Rouw en verlies (2)

### Thema's

- Het verhaal van de kinderen over rouw en verlies
- Het aangeven van grenzen
- Behoeften van kinderen

### Doelen

- De kinderen vertellen hun eigen verhaal over hun verlies
- De kinderen geven aan waar ze last van hebben en wat ze nodig hebben
- 

### Programma

1. Ontvangst van kinderen	5 min
2. Okidokie-lied en ritueel	5 min
3. Gesprekje: PIEP verteld zijn verhaal	20 min
4. Spel: Helpspel	10 min
5. Een momentje van aandacht en rust	5 min
6. Knutselen: Grenzen en behoeften	25 min
7. Verhaal over toveren of iets wensen	10 min
8. Spel: Toverspel	10 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Verhaal over toveren of iets wensen
- Belletje of klankschaal en/of schudbol
- Stiften en potloden
- Verf
- Behoeftekaartjes
- Behoefteschilden (zie bijlage XX)
- Kleine schilderijtjes voor elk kind
- Toverstokje
- Toveraarshoed

## Inhoud

### 1. Ontvangst van de kinderen

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### 2. Okidokie-lied en ritueel

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel de bijlage 11)

!!!Na het okidokielied wordt de groep verdeeld in kleine sub groepjes op thema. Met ieder sub groepje wordt vervolgens apart het gesprekje met Piep gevoerd. Daarna gaat het programma weer door met de hele groep!!!

### 3. Gesprekje PIEP vertelt zijn verhaal

PIEP heeft vorige week vol bewondering gezien hoe de kinderen hun eigen verhaal hebben getekend, geschreven of gespeeld. Hij weet nu dat hij niet de enige is die thuis iets heeft meegemaakt en durft nu zijn verhaal wel aan de kinderen te vertellen. PIEP verteld dat hij nog een klein broertje heeft gehad. Zijn broertjes is twee jaar gelden heel erg ziek geworden en dood gegaan. Hij heeft hem zien liggen in zijn kistje; hij was toen heel koud en ademende niet meer. Papa en mama waren ook heel erg verdrietig en moesten huilen. PIEP wilde papa en mama heel graag helpen en troosten. Zelf mist hij zijn broertje ook heel erg. Hij heeft nu niemand meer om mee te spelen thuis. Hij durft dit niet altijd te vertellen aan papa en mama, omdat hij bang is dat zij dan ook weer verdrietig worden. Dus zorgt hij dat het thuis gezellig is. PIEP is benieuwd of de kinderen hier iets van herkennen. Zouden de kinderen met behulp van hun tekening of boekje hun eigen verhaal aan PIEP willen vertellen?

Vervolgens is er de ruimte voor de kinderen om hun eigen verhaal te vertellen. Je kunt kinderen hierin aanmoedigen of stimuleren, maar dwing ze niet. Als ze niet willen delen of alleen kort hun tekening willen laten zien, is dat ook goed. Het is vooral belangrijk aandacht te luisteren, ze in hun verhaal te erkennen en steunen.

De begeleiders kunnen als afsluiting noemen dat het heel knap is dat ze het hebben verteld, en dat het helpt om ook over moeilijke dingen te praten. En dat je dan best boos, verdrietig of bang mag zijn, dat dit erbij hoort.

#### **4. Spel: Helpspel**

Dit is een activiteit waar wat meer ruimte voor nodig is. Er is 1 tikker; de andere kinderen bewegen zich door de ruimte. Als een kind getikt wordt, moet het op de grond gaan zitten en om hulp roepen. De andere kinderen kunnen het kind helpen door hem/ haar weer omhoog te tillen. Dan mogen beide kinderen weer verder met het tikspel. Het spel is klaar als alle kinderen getikt zijn.

#### **5. Een momentje van aandacht en rust**

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

##### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

##### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze

kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **6.Knutselen: Grenzen en behoeften**

### *Optie 1: Een stophand maken*

De kinderen worden weer verdeeld in de sub groepjes en krijgen een schilders doekje en tekenmateriaal. De kinderen gaan vandaag een stophand maken Als eerste worden de handen van de kinderen omgetrokken op het schilderij lijstje (dit kan ook met vingerverf, dit geeft alleen iets meer rommel). Daarna mogen de kinderen hun eigen handen inkleuren met stiften, krijt of verf en versieren. De begeleiders van de groepen gaan bij elk kind langs om samen met hen te bespreken waarvan ze willen dat het stopt. Bij elke vinger kan iets geschreven worden wat moet stoppen, bijvoorbeeld ruzies, pesten, dat iemand niet naar je luistert, etc. Dit schilderijtje van de stophand gaat in de schatkist. Als er de inschatting is dat de informatie van de stophand te confronterend is voor ouders, kan er voor gekozen worden, de stophand eerst tijdens het eindgesprek te bespreken en daarna mee te geven.

### *Optie 2: Het maken van een behoefteschild*

Ieder mens en dus ook ieder kind heeft universele behoeften, zoals de behoefte aan eten, slaap en een veilige plek. Daarnaast heeft ieder mens ook nog eigen individuele behoeften. De kinderen gaan vandaag hun eigen

behoefteschild maken. Ze krijgen een schilders doekje waarop een afbeelding van een schild is geplakt (zie bijlage...); dit schild is verdeeld in vier vlakken. Op een tafel liggen allemaal verschillende kaartjes waar behoeften op staan, zoals aandacht, rust, spelen, samen dingen doen, leren, etc. De begeleiders helpen de kinderen om ieder vier persoonlijke behoefte kaartjes uit te kiezen. De behoeften mogen ze vervolgens op de schilden tekenen of schrijven. Als dit klaar is kunnen ze hun schild nog verder kleuren en versieren. Zo maakt ieder kind zijn eigen persoonlijke behoefteschild. Dit schild wordt gebruikt om in de eindgesprekjes met ouders het gesprek aan te gaan wat hun kind nodig heeft vanuit zijn/haar perspectief.

## **7. Verhaal over toveren of iets wensen**

Er wordt een kort verhaal verteld over toveren of het hebben van wensen en verlangen.

Over dat je soms zo graag zou willen dat het anders is, maar dat dat niet gaat.

Suggesties hiervoor zijn:

- Het toverstokje van Rian Visser
- Heksenwens van Guy Daniels
- 

## **8. Spel: Toverspel**

Wat zou het soms toch fijn zijn als je kan toveren...dat alles anders is, dat je papa en mama weer bij elkaar zouden zijn, dat er geen ruzie meer is. Of gewoon dat er een lekkere taart voor je neus staat of iemand in een kikker veranderd als die irritant doet.

Voor dit spel is er een toverhoed en een toverstaf nodig en een stoel om op te staan. Elk kind mag 1 keer tovenaar zijn, met een echte toverhoed en toverstaf. Hij/zij mag op de stoel staan en spreek de spreuk uit: "Hocus pocus pilatus pas, ik wou dat .....was. Ieder kind mag zelf kiezen wat hij/ zij wil toveren. Zo kan de tovenaar andere kinderen omtoveren in kikkers of olifanten, alle andere kinderen beelden dit dan uit. Maar misschien heeft een tovenaar ook wel een andere wens die uitgebeeld kan worden.

## Bijeenkomst 9: Een spanningsvolle omgeving (2)

### Thema's

- Het verhaal van de kinderen over hun spanningsvolle omgeving
- Het aangeven van grenzen
- Behoeften van kinderen

### Doelen

- De kinderen vertellen hun eigen verhaal over de spanningen die zij in hun omgeving (school, buurt) ervaren
- De kinderen geven aan waar ze last van hebben en wat ze nodig hebben

### Programma

1. Ontvangst van kinderen	5 min
2. Okidokie-lied en ritueel	5 min
3. Gesprekje: PIEP verteld zijn verhaal	20 min
4. Spel: Helpspel	10 min
5. Een momentje van aandacht en rust	5 min
6. Knutselen: Grenzen en behoeften	25 min
7. Verhaal over toveren of iets wensen	10 min
8. Spel: Toverspel	10 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Verhaal over toveren of iets wensen
- Belletje of klankschaal en/of schudbol
- Stiften en potloden
- Verf
- Behoeftekaartjes
- Behoefteschilden (zie bijlage XX)
- Kleine schilderijtjes voor elk kind
- Toverstokje
- Toveraarshoed

## Inhoud

### **1. Ontvangst van de kinderen**

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### **2. Okidokie-lied en ritueel**

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel de bijlage 11)

!!!Na het okidokielied wordt de groep verdeeld in kleine sub groepjes op thema. Met ieder sub groepje wordt vervolgens apart het gesprekje met Piep gevoerd. Daarna gaat het programma weer door met de hele groep!!!

### **3. Gesprekje PIEP verteld zijn verhaal**

PIEP heeft vorige week vol bewondering gezien hoe de kinderen hun eigen verhaal hebben getekend, geschreven of gespeeld. Hij weet nu dat hij niet de enige is die thuis iets heeft meegemaakt en durft nu zijn verhaal wel aan de kinderen te vertellen. PIEP verteld dat het al langer niet goed gaat op school. In zijn klas zitten een aantal kinderen die hem pesten. Ze zeggen vervelende woorden tegen hem of gooien zijn tas om. PIEP weet dan niet goed hoe hij moet reageren. Hij is dan heel erg verdrietig en voelt zich alleen. Bij hem in de buurt durft hij nu ook niet meer buiten te spelen. Thuis heeft hij het wel aan papa en mama verteld. Mama is naar school gegaan, maar dat heeft niet geholpen. PIEP denkt dat het zijn schuld is dat ze raar tegen hem doen. PIEP is benieuwd of de kinderen hier iets van herkennen. Zouden de kinderen met behulp van hun tekening of boekje hun eigen verhaal aan PIEP willen vertellen?

Vervolgens is er de ruimte voor de kinderen om hun eigen verhaal te vertellen. Je kunt kinderen hierin aanmoedigen of stimuleren, maar dwing ze niet. Als ze niet willen delen of alleen kort hun tekening willen laten zien, is dat ook goed. Het is vooral belangrijk aandacht te luisteren, ze in hun verhaal te erkennen en steunen.

De begeleiders kunnen als afsluiting noemen dat het heel knap is dat ze het hebben verteld, en dat het helpt om ook over moeilijke dingen te praten. En dat je dan best boos, verdrietig of bang mag zijn, dat dit erbij hoort.

#### **4. Spel: Helpspel**

Dit is een activiteit waar wat meer ruimte voor nodig is. Er is 1 tikker; de andere kinderen bewegen zich door de ruimte. Als een kind getikt wordt, moet het op de grond gaan zitten en om hulp roepen. De andere kinderen kunnen het kind helpen door hem/ haar weer omhoog te tillen. Dan mogen beide kinderen weer verder met het tikspel. Het spel is klaar als alle kinderen getikt zijn.

#### **5. Een momentje van aandacht en rust**

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

##### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

##### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze



kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **6.Knutselen: Grenzen en behoeften**

### *Optie 1: Een stophand maken*

De kinderen worden weer verdeeld in de sub groepjes en krijgen een schilders doekje en tekenmateriaal. De kinderen gaan vandaag een stophand maken Als eerste worden de handen van de kinderen omgetrokken op het schilderij lijstje (dit kan ook met vingerverf, dit geeft alleen iets meer rommel). Daarna mogen de kinderen hun eigen handen inkleuren met stiften, krijt of verf en versieren. De begeleiders van de groepen gaan bij elk kind langs om samen met hen te bespreken waarvan ze willen dat het stopt. Bij elke vinger kan iets geschreven worden wat moet stoppen, bijvoorbeeld ruzies, pesten, dat iemand niet naar je luistert, etc. Dit schilderijtje van de stophand gaat in de schatkist. Als er de inschatting is dat de informatie van de stophand te confronterend is voor ouders, kan er voor gekozen worden, de stophand eerst tijdens het eindgesprek te bespreken en daarna mee te geven.

### *Optie 2: Het maken van een behoefteschild*

Ieder mens en dus ook ieder kind heeft universele behoeften, zoals de behoefte aan eten, slaap en een veilige plek. Daarnaast heeft ieder mens ook nog eigen individuele behoeften. De kinderen gaan vandaag hun eigen

behoefteschild maken. Ze krijgen een schilders doekje waarop een afbeelding van een schild is geplakt (zie bijlage...); dit schild is verdeeld in vier vlakken. Op een tafel liggen allemaal verschillende kaartjes waar behoeften op staan, zoals aandacht, rust, spelen, samen dingen doen, leren, etc. De begeleiders helpen de kinderen om ieder vier persoonlijke behoefte kaartjes uit te kiezen. De behoeften mogen ze vervolgens op de schilden tekenen of schrijven. Als dit klaar is kunnen ze hun schild nog verder kleuren en versieren. Zo maakt ieder kind zijn eigen persoonlijke behoefteschild. Dit schild wordt gebruikt om in de eindgesprekjes met ouders het gesprek aan te gaan wat hun kind nodig heeft vanuit zijn/haar perspectief.

## **7. Verhaal over toveren of iets wensen**

Er wordt een kort verhaal verteld over toveren of het hebben van wensen en verlangen.

Over dat je soms zo graag zou willen dat het anders is, maar dat dat niet gaat.

Suggesties hiervoor zijn:

- Het toverstokje van Rian Visser
- Heksenwens van Guy Daniels
- 

## **8. Spel: Toverspel**

Wat zou het soms toch fijn zijn als je kan toveren...dat alles anders is, dat je papa en mama weer bij elkaar zouden zijn, dat er geen ruzie meer is. Of gewoon dat er een lekkere taart voor je neus staat of iemand in een kikker veranderd als die irritant doet.

Voor dit spel is er een toverhoed en een toverstaf nodig en een stoel om op te staan. Elk kind mag 1 keer tovenaar zijn, met een echte toverhoed en toverstaf. Hij/zij mag op de stoel staan en spreek de spreuk uit: "Hocus pocus pilatus pas, ik wou dat .....was. Ieder kind mag zelf kiezen wat hij/ zij wil toveren. Zo kan de tovenaar andere kinderen omtoveren in kikkers of olifanten, alle andere kinderen beelden dit dan uit. Maar misschien heeft een tovenaar ook wel een andere wens die uitgebeeld kan worden.

## Bijeenkomst 10: Mij blaas je niet omver!

### Thema

Eigen grenzen aangeven

### Doelen

- Kinderen leren dat moeilijke situaties er bij horen in het leven
- Kinderen leren dat je een moeilijke situatie op verschillende manieren aan kan pakken
- Kinderen leren hun grenzen aan te geven (zeggen dat ze iets niet willen)

### Programma

1	Ontvangst van kinderen	5 min
2	Okidokie-lied en ritueel	5 min
3	Gesprekje PIEP heeft een dilemma	15 min
4	Spel: je grenzen aangeven	20 min
5	Een momentje van aandacht en rust	5 min
6	Verhaal van de drie biggetjes	10 min
7	Knutselen: Veilige huisjes kleien	20 min
8	Spel: Wolf blazen	10 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Krachtstenen (mooie gekleurde stenen)
- Boek: sprookjesboek met het sprookje van de drie biggetjes
- Klei (van te voren in plakken snijden) en onderleggers
- Stokjes, spateltjes, etc. om kleihuis mee te bouwen
- Kleurplaat Wolf en biggetjes (zie bijlage 15)
- Belletje of klankschaal en/of schudbol

## Inhoud

### 1. Ontvangst van de kinderen

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### 2. Okidokie-lied en ritueel

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel de bijlage).

### 3. Gesprekje PIEP heeft een dilemma

PIEP heeft een dilemma. Hij vertelt dat er een jongetje was in z'n klas die had gevraagd of hij de stickertjes wilde pakken die bij de juf op het bureau lagen. Als hij het deed kreeg hij een knikker van hem en zouden ze vriendjes zijn. Maar als PIEP stickertjes pakt van het bureau van de juf, dan is hij aan het stelen en dat mag niet. PIEP weet niet goed wat hij moet doen en vraagt de kinderen om hulp. Wat zou PIEP kunnen doen? Het is de bedoeling dat de kinderen verschillende manieren verzinnen om met deze moeilijke situatie om te gaan. De boodschap aan de kinderen is dat er verschillende manieren te verzinnen zijn om het dilemma op te lossen. En dat als je iets niet wil, je sterk moet blijven en je niet laten overhalen. Hebben de kinderen zelf ook een moeilijke situatie? Waar gaat dat over? Hoe gaan ze daar mee om?

### 4. Spel: Je grenzen aangeven

Aansluitend op het gesprekje met PIEP oefenen de kinderen met hun grenzen aangeven. Dit gebeurt aan de hand van oefenen in stevig staan, in een krachtige houding en in "nee" zeggen in korte toneelstukjes. Het doel is om kinderen te leren dat de kracht in hen zelf zit. En dat ze van daaruit hun grenzen aan kunnen geven.

- 1) De eerste stap is dat de kinderen zo stevig mogelijk in een kring gaan staan. Geef hierbij de kinderen aanwijzingen, zoals dat ze goed met hun beide benen op de grond moten staan (je kunt de vergelijking maken met een boom die zijn wortels in de grond heeft), de handen in de zij plaatsen. en het hoofd in de lucht. Maak

als begeleiders even een rondje om te testen hoe stevig de kinderen staan en geef ze zo nodig nog opbouwende tips.

- 2) Als tweede stap worden er korte (geïmproviseerde) rollenspelletjes gespeeld met de kinderen waarin ze leren stevig en duidelijk aan te geven dat ze iets niet willen. Dit gebeurt in den kring. Het is steeds een rollenspelletje tussen een begeleider en een kind, waarbij de begeleider het kind uitdaagt iets te doen wat niet mag of wat het kind niet wil. Zo kan bijvoorbeeld gevraagd worden aan het kind om stiekem een mobiele telefoon uit iemands tas te halen of iets te stelen uit de kast. Het kind moet dan reageren door stevig te staan (net geoefend) en luid en duidelijk te zeggen "nee, dat doe ik niet" of "nee, dat wil ik niet".
- 3) Als een kind dit goed heeft gedaan, krijgt het als bewijs voor zijn innerlijke kracht een krachtsteen; een steen is namelijk ook sterk, hard en stevig. Met de steen in je hand, onthoud je hoe sterk en slim je bent. Alle kinderen komen op deze manier aan de beurt; zodat op het einde ieder kind heeft geoefend en een krachtsteen heeft. De krachtstenen gaan aan het eind van de bijeenkomst in de schatkist.

## **5. Een momentje van aandacht en rust**

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **6. Verhaal van de drie biggetjes**

Aan de kinderen wordt een verhaal voorgelezen over sterk en slim zijn, namelijk het sprookje van de drie biggetjes. In dit verhaal zijn er drie biggetjes op de vlucht voor de boze wolf. Ze bouwen ieder een huisje om zich te beschermen. Twee biggetjes maken huisjes van stro en takken; hun huisjes worden zo omgeblazen door de wolf. Het derde biggetje is slim en maakt een huisje van steen. Dit huisje kan de wolf niet omblazen, maar blijft stevig staan. Zo kunnen de biggetjes zich beschermen tegen de wolf.

## **7. Knutselen: Veilige huisjes kleien**

Dit kinderen krijgen allemaal een klein biggetje (plastic biggetjes kopen of plaatje van een biggetje afdrukken op papier en dit plastificeren) en gaan een huis bouwen van klei voor hun biggetje. De klei wordt al in grote vierkante blokken aangeleverd. Eventueel kunnen de kinderen nog stokjes (ijslollystokjes) of satéprikkers krijgen of ander materiaal krijgen om hun huisje aan te kleden. Het allerbelangrijkste is natuurlijk dat het een stevig huisje wordt, waarin hun biggetje beschermd is tegen de grote boze wolf.

Vertel de kinderen wel van te voren dat de huisjes aan het eind weer opgeruimd worden, dit om teleurstelling te voorkomen. De huisjes kunnen wel blijven staan tot de ouders de kinderen op komen halen. Een idee om toch een herinnering te houden is om foto's van de huisjes te maken en deze, nadat ze afgedrukt zijn, aan de kinderen te geven voor in hun schatkist.

*Een aantekening:*

Voor sommige culturen is een varken een onrein dier. Die haal je niet in huis. Het verhaal kan dan omgezet worden naar een ander dier, bijvoorbeeld een lammetje.

## **8. Spel: Wolf blazen**

Als alle kinderen hun huisjes klaar hebben, komt de wolf (van klei) langs om te kijken of de huisjes om te blazen zijn. Het is leuk om het verhaal echt na te spelen en samen te blazen tegen de huisjes om te testen of ze echt zo sterk zijn. Als de wolf langs alle huisjes is gegaan, die hij natuurlijk niet heeft om weten te blazen, kan de wolf vervormd worden tot een lieve wolf of plat gemaakt worden.

*Extra:* Als er nog tijd over is kunnen de kinderen een kleurplaat kleuren van de wolf en de biggetjes (zie bijlage 15).

## Bijeenkomst 11: Wie komt er op visite?

### Thema

Sociale steun.

### Doelen

- Kinderen leren dat het belangrijk is mensen en dieren om zich heen te hebben om mee te praten en om leuke dingen mee te doen
- Kinderen inzicht geven met welke mensen of dieren ze kunnen praten over wat ze leuk en niet leuk vinden en ze hierin stimuleren
- Kinderen inzicht geven met welke mensen of dieren ze leuke dingen kunnen doen en ze hierin stimuleren

### Programma

1	Ontvangst van kinderen	5 min
2	Okidokie-lied en ritueel	5 min
3	Gesprekje PIEP zit in zijn hutje	15 min
4	Spel: Alle muizen in hun huisje	10 min
5	Een momentje van aandacht en rust	5 min
6	Verhaal over vriendschap	10 min
7	Knutselen: belangrijke personen	20 min
8	Een persoonlijk hutje maken	10 min
9	Spel: bij elkaar op visite gaan	10 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Matjes of hoepels
- CD-speler en CD met muziek
- Doeken voor de hutjes
- Tafels en stoelen
- Wasknijpers
- Stiften
- Bij sokpoppen: Witte kleine sneakersokken + karton om de sok op te spannen + korte pollepels + stiften
- Bij tekenen belangrijke figuren; tekenpapier + stiften + fotolijstjes + stickers/glitters
- Bij hartendoosjes: kleine (harten)doosjes voor elk kind + stickers + diamanten +veertjes +tape + lijm + papier + stiften
- Belletje of klankschaal en/of schudbol



## Inhoud

### **1. Ontvangst van de kinderen**

De stoeltjes staan al in een kring klaar. Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### **2. Okidokie-lied en ritueel**

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel de bijlage).

### **3. Gesprekje PIEP zit in zijn hutje**

PIEP heeft weer een hutje gebouwd, want hij vindt het leuk om een plekje te hebben dat speciaal voor hem is. Hij zit in zijn hutje en hij wil zijn hut alleen aan de mensen, kinderen en dieren laten zien die belangrijk voor hem zijn. Hij mag zelf bepalen wie er bij hem op visite komt; het is namelijk zijn hutje PIEP denkt goed na; welke grote mensen zal hij vragen en welke kinderen? En welke dieren? Zijn vader en moeder mogen komen, omdat hij die heel lief vindt, en oma en de juf, want bij haar kan hij altijd zijn verhaal kwijt. En Tim en Guus want dat zijn z'n vrienden...en ook nog oom kees, want als het thuis niet zo leuk is, neemt hij PIEP altijd mee naar het voetbalveld. En zijn hond Max, want daar knuffelt hij altijd mee. Aan de kinderen wordt gevraagd wie er voor hen belangrijk zijn. Daarbij kan er doorgevraagd worden of het kind met diegene kan praten over thuis. En met wie het kind leuke dingen kan doen. De belangrijkste boodschap is dat het belangrijk en fijn is om grote mensen, kinderen of dieren te kennen om leuke dingen mee te doen, maar ook om dingen tegen te vertellen die niet zo leuk zijn of zelfs om hulp te vragen.

### **4. Spel : Alle muizen in hun huisje**

In de ruimte worden een aantal matjes of hoepels neergelegd; dit zijn de huisjes van de muizen. Aan de kinderen wordt verteld dat zij allemaal muisjes zijn en dat de matjes of hoepels hun huisjes voorstellen. De kat is op zoek naar de muizen en wil hen pakken. Dit kan hij niet als de muizen in hun huisjes zitten. Zolang de muziek aanstaat mogen de muizen vrij door de ruimte lopen, bewegen, huppelen of dansen. Maar zodra de muziek stopt moeten ze snel naar hun huisjes. Bij elke ronde wordt er een huisje (mat of hoepel) verwijderd, zodat er steeds minder

huisjes zijn. De muizen mogen best samen in hun huisje, maar moeten elkaar dan helpen. Hoeveel muisjes passen er in een huisje?

## **5. Een momentje van aandacht en rust**

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor

zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **6. Verhaal: over vriendschap**

In de kring wordt een verhaal voorgelezen over vriendschap. Een suggestie is Toverdruppels over een egeltje dat steun krijgt van zijn vrienden als hij het moeilijk heeft. Andere alternatieve boekjes over vriendschap zijn: Kikker in de kou van Max Velthuis, Omdat jij mijn vriendje bent- Guido van Genechten, Een vriend zoals jij.

## **7. Knutselen: belangrijke personen**

*Suggestie 1: Het maken van een sokpop*

De kinderen krijgen te horen dat ze deze bijeenkomst weer een hut mogen gaan bouwen. Deze keer zou het leuk zijn als er in de hut ook iemand op bezoek komt die belangrijk voor hen is. De kinderen gaan van deze persoon of dit dier een sokpop maken. Vraag van te voren aan de kinderen van wie ze een sokpop gaan maken en deel vervolgens de materialen uit. Er wordt een sokpop gemaakt met een sok en een houten lepel. De sok wordt boven om de houten lepel vastgemaakt, zodat er een hoofd en lijf ontstaat. Op de sok, oftewel het hoofd kunnen ogen, oren, neus, etc. getekend worden en eventueel haar van wol/touw vastgemaakt worden. Er kunnen onderin twee gaatjes geknipt worden, waar vingers doorheen gestoken kunnen worden, die de armen voorstellen.

Let op dat kinderen niet in een loyaliteitsprobleem komen, als ze bijvoorbeeld niet tussen hun ouders kunnen kiezen! Is dat wel zo dan kan het ook een idee zijn dat kinderen aan beide kanten van de sokpop iemand tekenen (zo hoeven ze niet te kiezen tussen bijvoorbeeld vader en moeder)

*Suggestie 2: Tekenen wie er op bezoek komt en in fotolijstje doen*

Kinderen wordt gevraagd om een tekening maken van iedereen die bij hen op visite mag komen in hun hutje. (op aangepast papierformaat 13 x 18 cm). De begeleiders kunnen aan de hand van de tekeningen kort met elk kind bespreken wie er belangrijk voor hen zijn (de namen erbij schrijven op de tekening!). De tekening van de belangrijke personen en/ of dieren kan vervolgens in een fotolijstje worden gedaan. Dit lijstje kan bij voldoende tijd nog versierd worden met stickers/ glitters. Het lijstje komt in de hut te staan en gaat na afloop van de groep in de schatkist.

### *Suggestie 3: Hartendoosje maken*

De kinderen krijgen allemaal een klein (harten)doosje uitgedeeld. Ze mogen dit doosje versieren met stickers, diamanten en veertjes. Daarna gaan ze samen met de begeleiders op kleine briefjes alle namen van belangrijke mensen en dieren schrijven of tekenen.

## **8. Een persoonlijk hutje maken**

Als voorbereiding zijn er in de ruimte al op verschillende plekken tafels/ stoelen gezet waar hutjes gebouwd kunnen worden. Dit om het hutjes bouwen wat te structureren en ervoor te zorgen dat de kinderen niet teveel in elkaars buurt hutjes maken; het is namelijk echt de bedoeling dat ze een eigen plekje hebben. De kinderen krijgen nog lappen stof en kleden om het tot echte hutjes te maken.

## **9. Spel: Bij elkaar op visite gaan**

Als er een sokpop door de kinderen is gemaakt, kan de sokpop, om de hand van de leiding, op visite gaan bij het kind. Door te vragen hoe die persoon zich moet gedragen, creëer je een mogelijkheid tot een gesprekje in de beslotenheid van het hutje. Ook de kinderen kunnen de sokpop om hun hand doen en zo een gesprek aangaan met wie er op de sok staat getekend.

Indien de kinderen lijstjes hebben gemaakt met daarin een tekening van de belangrijkste personen of een hartendoosje, is dit aanleiding voor een kort gesprekje. Aan kinderen kan gevraagd worden met welke personen/ dieren ze leuke dingen doen en met welke personen ze goed kunnen praten over leuke en minder leuke dingen. Dit thema is een belangrijke indicatie van de hoeveelheid sociale steun die kinderen ervaren. Neem dit als begeleider mee. Daarnaast kunnen de kinderen ook bij elkaar op visite gaan om elkaars hutjes, tekeningen, sokpop of hartendoosje te bekijken.

Als het bijna tijd is, mogen kinderen zich verstoppen in de hutjes, zodat ouders ze moeten zoeken.

## Bijeenkomst 12: Speel je mooi!

### Thema

Hartenwensen

De kracht van spel

### Doelen

- Kinderen formuleren hun eigen hartenwensen en behoeftes
- Kinderen leren dat het belangrijk is te blijven spelen en plezier hebben

### Programma

1	Ontvangst van kinderen	5 min
2	Okidokie-lied en ritueel	5 min
3	Gesprekje PIEP is verkleed	15 min
4	Verkleeden, schminken en foto's maken, vrij spel	30 min
5	Een momentje van aandacht en rust	5 min
6	Verhaal over verkleeden of er mooi uit zien	10 min
7	Knutselen: Tassen versieren	20 min

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Feesthoedje voor PIEP
- Boekje of verhaal over verkleeden of er mooi uit zien
- Verkleedkleden
- Schmink
- Fototoestel
- Kleine spiegeltjes voor elk kind
- Papieren tasjes (waar de schatkist in past) voor elk kind
- Belletje of klankschaal een/of schudbol

## Inhoud

### 1. Ontvangst van de kinderen

De stoeltjes staan al in een kring klaar. Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### 2. Okidokie-lied en ritueel

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel de bijlage).

### 3. Gesprekje PIEP is verkleed

PIEP heeft zich verkleed als clown. Hij voelt zich mooi als clown en wil iedereen aan het lachen maken door grapjes te maken. Want dat kan een clown goed; mensen aan het lachen maken. Piep zijn hartenwens is dat papa en mama ook vaker zouden lachen en niet meer zo snel moe of boos zijn, hij wil dat het weer gezellig is thuis. Als dat niet lukt, speelt hij dat hij hiervoor zorgt. Alleen al door erover te spelen en fantaseren wat hij wenst, voelt hij zich als een beetje beter. Aan de kinderen wordt gevraagd welke hartenwensen zij hebben. Wat zouden ze graag willen dat anders was? Wat hebben de kinderen nodig om zich fijner te voelen? Spelen ze hier wel eens over?

### 4. Verkleden, schminken, foto's maken en vrij spel

Als activiteit gaan de kinderen zich vandaag verkleden en schminken. Het is belangrijk dat er veel verschillende verkleedkleden zijn, zodat kinderen ook echt kunnen worden wat ze willen (o.a. kleding voor ridders, piraten, prinsessen en vlinders zijn erg populair). De kinderen mogen zelf kiezen, al is het bij deze leeftijd wel raadzaam dat één van de begeleiders toezicht houdt op het verdelen van de kleding. De andere begeleider kan de kinderen schminken. Als de kinderen verkleed en geschminkt zijn, is het belangrijk te benadrukken hoe mooi/lief/stoer/sterk, etc. ze eruit zien. Van alle kinderen worden individueel foto's gemaakt (voor in hun schatkist en op diploma) en wordt er een groepsfoto gemaakt. Kinderen vinden het erg leuk hun foto's op het scherm terug te zien of aan het eind even aan ouders te laten zien. Tot slot krijgen de kinderen een klein spiegelkje om in te kijken hoe mooi ze zijn. De kinderen mogen hun spiegelkje eventueel

nog versieren door erop te tekenen en/of er glitters of stickers op te plakken. Dit spiegeltje gaat aan het eind van de bijeenkomst in de schatkist.

Daarna kan er nog vrij gespeeld worden. Als dit te druk en chaotisch wordt, kunnen de begeleiders kunnen dit structureren door met de kinderen na te gaan hoe bijvoorbeeld een prinses doet; is ze slim, luisteren alle mensen naar haar? En hoe doet een politie agent, is hij streng, sterk, laat hij alle mensen stoppen?, etc. Als er nog tijd over is, kan er een kort toneelstukje opgevoerd worden, waar alle kinderen hun nieuwe rol in kunnen spelen. Hierbij is het handig als één van de begeleiders een verhaal verzint waarin de verschillende figuren aan bod komen en dat de andere begeleider de kinderen helpt hun rol te spelen (mochten ze dit zelf niet kunnen).

De kinderen mogen hun kleren aanhouden tot de ouders hun komen ophalen. Als ze weggaan moeten ze zich omkleden en de kleren achterlaten (dit goed van tevoren benoemen).

## **5. Een momentje van aandacht en rust**

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **6. Verhaal: over verkleden of er mooi uit zien**

In de kring wordt een boekje of verhaal voorgelezen over verkleden of er mooi uit (willen) zien. Een suggestie is Rosa (zie boekenlijst). Alternatief zijn: "De aap met de blauwe billen", "Schattig" of "tik, tik, wie ben ik?" (zie boekenlijst", bijlage 10). Als er nog aandacht is, kan er kort met de kinderen besproken worden dat het leuke van verkleden en toneel spelen is, dat je juist iedereen kan zijn die je wilt!

## **7. Knutselen: Tassen versieren**

Als knutselactiviteit krijgen de kinderen een tas van papier. Ze mogen daarop een figuur uit een sprookje tekenen dat ze het liefst zouden zijn. Als de kinderen hier zelf nog niet op komen, kunnen er nog een aantal voorbeelden gegeven worden. Hoe ziet bijvoorbeeld een ridder eruit? En wat kan een ridder goed? Of wat te denken van een vlinder? Waarom kan het fijn zijn om een vlinder te zijn? Het is belangrijk om erachter te komen wie of wat de kinderen zouden willen zijn, maar ook waarom; welke eigenschappen zouden ze graag willen hebben? Voorbeelden van sprookjesfiguren zijn



o.a.: de prins of prinses, een ridder, een draak, een koning of koningin, een wolf, beer, etc. De begeleiding vraagt aan de kinderen wie of wat ze getekend hebben; op de tas wordt bij de tekening de naam van de figuur en van het kind geschreven; bijvoorbeeld ridder Mohammed. Zorg ervoor dat je als begeleider goed weet wat de kinderen willen zijn en waarom en schrijf dit op. De kinderen zullen de week erna namelijk deze sprookjesfiguren spelen in het sprookje van de Donderpad. De kinderen mogen de tassen nog niet mee naar huis nemen, dus dit moet wel goed aangegeven worden. Tijdens de laatste bijeenkomst krijgen de kinderen hun tassen mee, met daarin o.a. hun schatkist en alle andere dingen die ze tijdens de club gemaakt hebben.

## Bijeenkomst 13: We zullen de donderpad vinden!

### Thema

Herhaling van de eerder thema's

Omgaan met moeilijke situaties

### Doel

- Alle thema's en hulpmiddelen die bij Piep zijn behandeld worden nog een keer genoemd
- De kinderen leren door samenwerking een moeilijke situatie op te lossen

### Programma

1	Ontvangst van kinderen	5 min
2	Okidokie-lied en ritueel	5 min
3	Gesprekje PIEP heeft zin in een spannend verhaal	10 min
4	Verhaal van de donderpad	15 min
5	Spel: Op zoek naar de Donderpad	35 min
6	Een momentje van aandacht en rust	5 min
7	Knutselen: kleuren van je personage	10 min
8	Afsluiting	

### Benodigdheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Het verhaal van de donderpad (zie bijlage 17)
- Voor ieder kind een attribuut dat bij zijn sprookjespersonage past
- Puzzelstukjes voor elk kind met daarop een aanwijzing; tezamen vormen de stukjes een kaart die hen naar de donderpad brengt. (zie bijlage 17)
- Schatkist van de piraat
- Bontjas (voor rollen van beer en wolf)
- Kast met 'spoken'
- Kaboutermutsje en ballonnen
- Ingestort hutje van de biggetjes
- Kleurplaten van de personages (zie voor voorbeelden bijlage 17)
- Stiften
- Belletje of klankschaal en/of schudbol

## Inhoud

### **1. Ontvangst van de kinderen**

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### **2. Okidokie-lied en ritueel**

Het okidokie-lied wordt met de kinderen gezongen en het ritueel uitgevoerd. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel de bijlage).

### **3. Gesprekje PIEP heeft zin in een spannend verhaal**

PIEP heeft zin in de PIEPclub en is benieuwd wat we gaan doen. We hebben het in de PIEPclub al over heel veel dingen gehad en hij voelt zich fijn, omdat hij een mooie schatkist heeft, waar van alles inzit dat hem kan helpen in moeilijke situaties. PIEP vraagt de kinderen of ze ook benieuwd zijn wat ze gaan doen. Houden ze van een spannend verhaal? PIEP namelijk wel; hij vraagt om een spannend verhaal.

### **4. Verhaal van de Donderpad**

Eén van de begeleiders weet wel een spannend verhaal; namelijk het verhaal van de Donderpad. Dit is een sprookje waarin de kinderen zelf voorkomen als de sprookjesfiguren die ze de week eerder hadden gekozen. Ook PIEP doet mee. Het verhaal start met de zin dat PIEP op een kasteel een groot feest geeft en dat hij daar verschillende sprookjesfiguren heeft uitgenodigd. Vervolgens wordt elk kind als sprookjesfiguur in het verhaal geïntroduceerd en krijgt een specialiteit toe geschreven waar hij/zij goed in is. Bijv. Op het kasteel was ook prinses Stefanie aanwezig, zij zag er heel mooi uit en kon goed in samen werken. Ze stond te praten met vlinder Marjolein die heel goed in slimme plannetjes bedenken was en altijd een uitweg kon zoeken. Ze werden in de gaten gehouden door ridder Mohammed die erg dapper was en de prinses en vlinder kon helpen als zij bang waren, enz. Het is daarbij leuk om van elk personage een kleurplaat te hebben, die als illustratie getoond kan worden en later in de bijeenkomst gekleurd kan worden. Als alle kinderen een rol hebben, wordt het eerste deel van het verhaal van de Donderpad vervolgd.

Het verhaal over de donderpad:

*Alle sprookjesfiguren zijn samen op een groot kasteel feest aan het vieren, als het in één keer gaat waaien, alle lichten gaan uit en donkere wolken pakken zich samen boven het kasteel. Het lijkt of een geheimzinnige gedaante het kasteel binnen sluipt en iedereen krijgt koude rillingen. Ze kruipen dicht bij elkaar... wat zou er gebeuren. Dan opeens klinkt er een bulderende stem: 'Ik ben de donderpad en ik wil niet dat jullie feest vieren. Ik wil dat voor altijd donker is en koud. Wees maar lekker bang. Ha Ha Ha Ha Ha Ha! De stem sterft weg. Maar de bezoekers van het kasteel laten het er niet bij zitten. Ze willen niet hun hele verdere leven bang zijn en in het donker zitten. Als ze samenwerken, kunnen ze vast de donderpad verslaan.*

Tot zover het eerste deel van het verhaal.

De begeleiders betrekken de kinderen erbij en vragen of zij oplossingen kunnen bedenken om de Donderpad te verslaan.

## **5. Spel: Op zoek naar de donderpad**

Maar om de Donderpad te kunnen verslaan, moet de Donderpad eerst gevonden worden! Maar hoe moet de Donderpad nu gevonden worden? PIEP heeft een brief gevonden waarin staat dat de kinderen op zoek moeten gaan naar aanwijzingen die leiden naar de Donderpad. Vooraf zijn er puzzelstukjes verstoep (zoveel als er kinderen zijn) die samen een kaart vormen met een route naar de Donderpad. Alle kinderen moeten een stukje vinden en samen de puzzel in elkaar zetten. De route gaat langs de verschillende moeilijke situaties en verhalen die eerder bij PIEP zei de muis aan de orde zijn geweest, namelijk:

- de verdrietige piraat
- een vrouw die in de put zit
- de beer
- een kast met spoken
- de draak
- een eng bos
- verdrietige kabouters

- de wolf van Roodkapje

- de wolf van de 3 biggetjes

En uiteindelijk bij de Donderpad. Op elk puzzelstukje staat de naam van een kind uit de groep; dit kind zal onderweg bij de gekozen situatie een hoofdrol gaan vervullen. Nadat de kaart in elkaar gezet is en goed bekeken, wordt doorgenomen wie van de kinderen wanneer een hoofdrol heeft. Hierbij krijgen ze een attribuut of hulpmiddel uitgedeeld. Voorbeelden zijn: een toverdrank, een magische sleutel, een zwaard, een schild, een touw, een kaart met de route uit een doolhof, een walkietalkie, vuur, een glazenbol enzovoort.

Het verhaal wordt nagespeeld. De routekaart bepaalt wat de kinderen allemaal tegenkomen op hun avontuur. Dus de verdrietige piraat, de vrouw in de put, de beer, de kast met spoken, de draak, de verdrietige kabouters, het enge bos, de wolf van roodkapje en van de drie biggetjes en uiteindelijk de donderpad. De begeleiders hebben van te voren bedacht aan de hand van de favoriete sprookjesfiguren van de kinderen, welk sprookjespersonage ze gaan spelen in het verhaal. Daarnaast hebben ze ook bedacht welke bijzondere eigenschappen deze personages hebben, bijvoorbeeld goed troosten, goed rennen, niet bang zijn, etc. Bovendien krijgt elk personage ook nog een hulpattribuut mee, bijvoorbeeld een zaklamp voor in het donkere bos, een knuffel om te troosten, etc. Voor het gevaar en de problemen die kinderen tegenkomen, moeten ze zelf oplossingen zien te vinden. Het is belangrijk om deze tocht goed voor te bereiden en klaar te zetten. Om de gevaren en problemen te illustreren, is het leuk om steeds één van de begeleiders de personages in het verhaal te laten uitbeelden of naspelen, of om daarvoor andere mensen te vragen (bijvoorbeeld buurthuiswerkers of collega's). De andere begeleider loopt met de kinderen mee en stimuleert hen steeds na te denken hoe ze het probleem of gevaar gaan oplossen. Er is van te voren al bedacht welk kind met bepaalde eigenschappen en een hulpattribuut daarin de belangrijkste rol krijgt. Het is de bedoeling dat er steeds een ander kind een centrale rol krijgt, zodat alle kinderen aan de beurt komen en het gevoel krijgen een belangrijke bijdrage te leveren. De andere kinderen mogen uiteraard wel helpen. Daarbij kunnen ze hun spullen uit de schatkist of andere hulpmiddelen gebruiken. Als alle gevaren overwonnen zijn, komen de kinderen bij de Donderpad. De Donderpad is gemaakt van een aantal ballonnen onder een zwarte deken. Het is de bedoeling om samen met alle kinderen naar deze Donderpad toe te gaan en hem plat te stampen. Een minder agressief alternatief is dat de Donderpad spijt heeft en vrienden wil worden. Als dat gebeurd is, gaat het licht aan en is het avontuur voorbij; het kan weer feest zijn in het kasteel!

*Let op! Ook nu weer kunnen sommige kinderen het zoeken van de Donderpad als erg spannend ervaren. Het is dus belangrijk om van te voren goed in te schatten wat de kinderen in de groep aan kunnen. Het kan licht gehouden worden door bijvoorbeeld een minder enge afbeelding te kiezen, het de "plaagpad" te noemen of het verhaal minder spannend te vertellen. Het is goed om ook ouders te vertellen dat we een spannend spel spelen, maar dat we dat doen om een spannende ervaring te beleven en te ontdekken dat het maar een spel is en weer overgaat.*

## **5. Een momentje van aandacht en rust**

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **7. Knutselen: kleuren van je eigen personage**

De kinderen mogen de kleurplaat kleuren van het sprookjesfiguur of personage dat ze in het sprookje van de Donderpad hebben gespeeld.

## **8. Afsluiting**

Vlak voor het weggaan worden de kinderen in een kring geroepen. De begeleiders vragen aan de kinderen wat ze ervan hebben gevonden. Tot slot wordt nog één keer het liedje gezongen en het ritueel gedaan. De kinderen krijgen te horen dat de volgende keer alweer de laatste keer is en dat ze, als ze dat willen, verkleed mogen komen of in heel mooie kleding en dat er aan het eind een feestje is waar hun ouders, broers/zussen, vriendjes, juf, enzovoort, mogen komen.

## Bijeenkomst 14: Eind goed, al goed!

### Thema

Afscheid nemen

### Doelen

- Evaluatie van de PIEP groep
- Op een positieve manier afscheid nemen

### Programma:

1	Ontvangst van kinderen	5 min
2	Okidokie-lied en ritueel	5 min
3	Gesprekje PIEP zegt gedag	10 min
4	Knutselen: Voorbereiden van het eindfeestje	35 min
5	Een momentje van aandacht en rust	5 min
6	Feestelijke afsluiting en diploma-uitreiking	30 min

### Benodigheden

- Limonade en wat lekkers voor de kinderen (specialer dan andere keren)
- Liedje van de Okidokies
- Handpop PIEP en zijn holletje
- Schatkisten van de kinderen
- Versierde tassen van de kinderen
- Kleurplaat PIEPfeest (zie bijlage 18)
- Diploma's voor de kinderen (zie bijlage 19)
- Groepsfoto's voor de kinderen
- Papieren bekers en bordjes
- Stiften
- Ballonnen
- Muziek
- Belletje of klankschaal en/of schudbol
- Verkleedkleden (voor kinderen die het zijn vergeten)
- Chips rondjes en dropveters
- Fruit en/of komkommer/kaas/augurken
- Satéprikkers
- OF Cake, slagroom en spulletjes om cake te versieren OF fruit

*Let op! Deze bijeenkomst vergt een goede voorbereiding; zorg dat je de ruimte al versiert hebt, eten en drinken, diploma's en schatkisten klaar staan, etc.*



## **Inhoud**

### **1. Ontvangst van de kinderen**

De stoeltjes staan al in een kring klaar en PIEP de muis zit in zijn holletje op tafel (kartonnen doosje met deurtje). Als er kinderen binnenkomen, maken de begeleiders praatjes met ze, bijv. over de afgelopen week of over hun kleren. Daarna worden de kinderen worden door de begeleiders uitgenodigd om in de kring te komen zitten.

### **2. Okidokie-lied en ritueel**

Voor de laatste keer zingen de kinderen het Okidokie-lied en doen ze het ritueel. PIEP mag ook meedoen; hij is tenslotte ook een Okidokie (zie voor lied en ritueel de bijlage).

### **3. Gesprekje PIEP zegt gedag**

PIEP vindt het een beetje een rare dag; aan de ene kant is hij heel blij, want hij heeft veel van de PIEP groep geleerd en het leuk gehad en hij mag vandaag zijn schatkist meenemen! Aan de andere kant vindt hij het ook wel jammer dat het vandaag de laatste keer is, want dan moet hij afscheid nemen van de Okidokies. Met de kinderen wordt besproken hoe het voor hen is, dat het vandaag alweer de laatste keer is. Wat vonden de kinderen fijn bij Piep? En wat vonden ze minder fijn? Hoe is het dat het vandaag de laatste keer is? De insteek van het laatste gesprekje met PIEP is dat het belangrijk is op een goede manier afscheid van elkaar te nemen. Na het gesprekje over afscheid wordt de kinderen verteld dat er vandaag een eindfeestje is. Het laatste half uur komen vaders, moeders, broertjes, zusjes, opa's oma's, juffen, meesters en andere belangstellenden naar het eindfeestje. Daar gaan de kinderen samen het Okidoki- lied laten horen, lekker hapjes en drankjes eten en drinken, dansen en ze een diploma en hun schatkist.

### **4. Knutselen: voorbereiden van het eindfeest**

Samen met de kinderen wordt de ruimte klaar gemaakt voor de feestelijke afsluiting. Van te voren is al aan de kinderen gevraagd mooie kleren of verkleedkleren aan te doen. De kinderen krijgen effen kartonnen bekertjes en borden die ze mogen versieren. Andere ideeën zijn het maken van vlaggetjes of het versieren van placemats. Verder wordt er al lekkers klaargezet, ballonnen opgehangen en een gezellig muziekje aangezet. Daarnaast mogen de kinderen een snoep/chips ketting maken van dropveters en ringchips. Het versieren van cake wordt ook als favoriet gezien. Gezonde alternatieven zijn het maken van fruitprikkers, of prikkers met kaas, tomaatjes en augurken.

Ook kan bij voldoende tijd het Okidoki lied nog geoefend worden.

*Let op! De tijd gaat over het algemeen snel; maak dus vooraf een keuze in wat je met de kinderen maakt.*

## **5. Een momentje van aandacht en rust**

De kinderen mogen in de kring gaan zitten. De begeleider legt uit dat het in ons hoofd vaak vol kan zijn met leuke en minder leuke gedachten en dat dit soms als heel druk voelt in je hoofd. Gedachten zijn er altijd een zullen ook niet verdwijnen. Wel kun je leren dat de gedachten wat minder door elkaar lopen en tot rust komen. Dat kan door af en toe momentjes van aandacht en rust te nemen. Door dit elke week te herhalen en oefenen met de kinderen, hebben ze ook voor thuis manieren geleerd om hun aandacht in het hier en nu te oefenen en even tot rust te komen. Er kan gekozen worden uit verschillende manieren;

### *Luisteren naar het geluid van een belletje of klankschaal*

De begeleider van de groep laat het geluid van een (meditatie)belletje of klankschaal horen. Aan de kinderen wordt gevraagd heel aandachtig naar het geluid te luisteren. Dat mag met hun ogen dicht of met de ogen op de gericht. Laat ze luisteren tot ze het geluid niet meer kunnen horen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Kijken naar de glitters van een schudbol*

De begeleider van de groep heeft een schudbol vast. Je kunt deze schudbol kopen in de winkel, maar ook zelf maken, door een plastic flesje te vullen met water en hier een grote hoeveelheid glitters aan toe te voegen. Aan de kinderen wordt vervolgens gevraagd met aandacht te kijken naar hoe de glitters van een schudbol naar beneden vallen. Laat ze kijken tot alle glitters op de bodem zijn gevallen. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

### *Voelen (en tellen) van de ademhaling*

Aan de kinderen wordt gevraagd hun hand om hun buik te leggen en te voelen hoe hun buik op en neer gaat als ze ademen. Laat ze vervolgens hun ogen dicht doen of voor

zich op de grond richten en vijf keer in en uitademen, terwijl ze ondertussen voelen hoe hun buik meebeweegt. Als er tijd is, kan je enkele kinderen naar hun ervaringen vragen.

*Deze momentjes van aandacht en rust kunnen uiteraard als dit nodig is vaker tussendoor worden ingelast. De ervaring is dat als kinderen eenmaal de verschillende werkvormen kennen, het slechts enkele minuten tijd kost, maar wel veel rust kan opleveren.*

## **6. Feestelijke afsluiting en diploma-uitreiking**

Het laatste half uur komen ouders, opa's/oma's, broers en/of zussen en andere belangstellenden erbij. De gasten krijgen eerst even de gelegenheid hun kinderen op te zoeken en wat lekkers te eten en te drinken. Samen met de kinderen wordt voor de gasten het Okidokie-lied gezongen en het ritueel gedaan. Daarna is er een officiële diploma-uitreiking. De kinderen worden door de begeleiders één voor één naar voren gehaald om hun diploma in ontvangst te nemen. Bij het uitreiken van het diploma wordt nog iets persoonlijks verteld waar de kinderen goed in waren of opvielen. En uiteraard mag een groot applaus niet ontbreken. Naast het diploma krijgen ze ook de versierde tas mee waarin hun schatkist zit, de tekeningen die ze gemaakt hebben, hun foto en de groepsfoto van de Piep club. Na de diploma-uitreiking gaat ieder kind even met zijn ouders en een leidster bekijken wat er in de tas zit en kan er nog even nagepraat worden.

*! Let op: de ervaring heeft geleerd dat het handig is de schatkisten pas helemaal aan het einde uit te delen, aan alle kinderen tegelijk. Anders gaan kinderen namelijk al onder de diploma-uitreiking in hun schatkisten kijken en is er geen aandacht meer voor de andere kinderen!*