

Omgaan met verandering en verlies

Activiteit 1	Groene vingers
Doel	Uw kind leert begrijpen dat verandering bij het dagelijks leven hoort.
Hoeveel tijd neemt het?	15 minuten
Wat heb ik nodig?	Een potje aarde en snel ontkiemende zaden (zonnebloem, pronkboon, tuinkers)
Wat ga ik doen?	Uw kind plant de zaden en geeft ze elke dag water. Na een paar dagen verschijnen de eerste blaadjes. Daarna ziet uw kind de plant elke dag groter worden.

Activiteit 2	Groene vingers
Doel	Uw kind leert begrijpen dat verandering bij het dagelijks leven hoort.
Hoeveel tijd neemt het?	15 minuten
Wat heb ik nodig?	Een potje aarde en snel ontkiemende zaden (zonnebloem, pronkboon, tuinkers)
Wat ga ik doen?	Uw kind plant de zaden en geeft ze elke dag water. Na een paar dagen verschijnen de eerste blaadjes. Daarna ziet uw kind de plant elke dag groter worden.

Activiteit 3	Mijn familie
Doel	Uw kind leert begrijpen dat verandering bij het dagelijks leven hoort.
Hoeveel tijd neemt het?	Variabel
Wat heb ik nodig?	Familiefotoalbum
Wat ga ik doen?	Bekijk samen met uw kind het fotoalbum. Praat samen over hoe de mensen op de foto's in de loop der jaren zijn veranderd. Vertel bij foto's van mensen die uw kind niet kent, wie ze waren en hoe ze deden.

Activiteit 4	Mijn leven in foto's
Doel	Uw kind leert begrijpen dat iedereen voortdurend verandert.
Hoeveel tijd neemt het?	30-45 minuten
Wat heb ik nodig?	Een groot vel stevig papier, oude tijdschriften en foto's, potloden
Wat ga ik doen?	<p>Maak met uw kind een collage van zijn of haar leven. Praat met uw kind over zijn of haar eerste herinneringen, over mensen die het zich herinnert en over waar het als baby en peuter dol op was. Knip foto's uit tijdschriften of laat uw kind tekeningen maken om de herinneringen in beeld te brengen. De collage is een heel persoonlijke oefening en geen historisch document – het gaat erom dat de collage uw kind helpt om zich dingen te herinneren.</p> <p>Deze activiteit is ook een goede bezigheid als er een bekende is overleden. Maak samen een collage als een herinnering aan de overledene.</p>

Activiteit 5	Mijn oude vriend
Doel	Uw kind leert begrijpen dat iedereen voortdurend verandert.
Hoeveel tijd neemt het?	Variabel
Wat heb ik nodig?	Een vriendelijk en geduldig ouder persoon
Wat ga ik doen?	<p>Regel voor uw kind dat het een gesprek kan hebben met een ouder iemand – een grootouder of misschien een buurman of buurvrouw op leeftijd. Uw kind kan vragen stellen over dingen die bij zijn of haar eigen belevingswereld aansluiten – “Wat was uw lievelingseten toen u klein was?”, “Waar ging u op vakantie naartoe toen u een meisje was?”, “Was u lid van een sportclub?”, “Mag ik een foto zien van u toen u net zo oud was als ik nu?”</p> <p>Ouderen vinden deze oefening ook meestal erg leuk; het gesprek kan de basis zijn voor een waardevolle vriendschap tussen hen en het kind. Idealiter vraagt ook de oudere gesprekspartner uw kind naar zijn of haar bezigheden en ervaringen. Daardoor wordt het kind zich nog sterker van de veranderingen bewust.</p>

Activiteit 6	Goed en slecht
Doel	Uw kind leert begrijpen dat verandering zowel positief als negatief kan zijn.
Hoeveel tijd neemt het?	20 minuten
Wat heb ik nodig?	Een groot vel papier of dun karton en potloden
Wat ga ik doen?	<p>Deze activiteit spitst zich toe op situaties waarin uw kind op het punt staat een grote verandering in zijn of haar leven mee te maken: de geboorte van een broertje of zusje, een verhuizing, verandering van school.</p> <p>Vraag uw kind boven aan een vel papier de aanstaande verandering te tekenen. Maak onder de tekening twee kolommen; zet boven de ene Goed en boven de andere Slecht. Laat uw kind zeggen wat het denkt dat er gaat gebeuren, en beslis samen of de verandering goed of slecht is. Zet de verandering in de betreffende kolom. Praat met uw kind over de manier waarop het met vervelende veranderingen om zou kunnen gaan.</p>

Activiteit 7	Herinneringen
Doel	Uw kind leert omgaan met situaties waarin sprake is van dood en verlies.
Hoeveel tijd neemt het?	20 minuten
Wat heb ik nodig?	Pen en papier
Wat ga ik doen?	<p>Deze activiteit is bedoeld voor een situatie waarin sprake is van een sterfgeval. U en uw kind schrijven een brief aan de overledene waarin herinneringen worden opgehaald aan de tijd die jullie met elkaar hebben doorgebracht en waarin gevoelens onder woorden worden gebracht. Uw kind kan zijn of haar gevoelens ook in een tekening tot uitdrukking brengen. Breng de brief en/of tekening samen naar de begraafplaats.</p> <p>Deze manier van verwerken kan ook heel effectief zijn als uw kind geconfronteerd wordt met andere soorten verlies, bijvoorbeeld de verhuizing van een vriendje of de dood van een huisdier.</p>

Activiteit 8	Reken op mij
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om anderen te helpen na een sterfgeval.
Hoeveel tijd neemt het?	30 minuten
Wat heb ik nodig?	Variabel
Wat ga ik doen?	Een vriend, een familielid of een buurman of buurvrouw heeft een sterfgeval meegemaakt. Vraag uw kind hoe hij of zij denkt dat de persoon in kwestie zich voelt en waarom. Vraag uw kind wat het zou kunnen doen om te helpen: samen iets leuks gaan doen, een kaart sturen, een kleine attentie brengen. Stimuleer uw kind om met zo veel mogelijk ideeën te komen. Vraag uw kind tot slot wat hij of zij de beste suggestie vindt en voer die uit.