

Vreedzaam thuis

We hebben hart voor elkaar



 CED
groep

Als leren je lief is

Voor kinderen en hun ouders/verzorgers

Wat een hoop mooie, vreedzame initiatieven zagen we de afgelopen week voorbij komen! Juist nu ons leven door het Coronavirus verandert, is het belangrijk dat we hart hebben voor elkaar. In deze Vreedzaam Thuis besteden we aandacht aan omgaan met gevoelens. Want met Corona komen ook gevoelens onze levens binnen! Het kan zijn dat je je soms zorgen maakt. Of dat je je irriteert aan je huisgenoten nu jullie veel thuis zijn. Of misschien heb je best veel plezier. Al die gevoelens zijn normaal. Het helpt als je regelmatig aandacht besteedt aan gevoelens. Ook als situaties anders zijn, zoals nu. Je gevoelens (op tijd) uiten, helpt om er beter mee om te gaan. Ook vergroot het de empathie, dat is waardoor mensen bereid zijn elkaar te helpen. Het thema van deze Vreedzaam Thuis is 'We hebben hart voor elkaar': over omgaan met gevoelens. We hopen dat jullie allemaal ook hieraan je steentje bijdragen.

De gevoelsbarometer

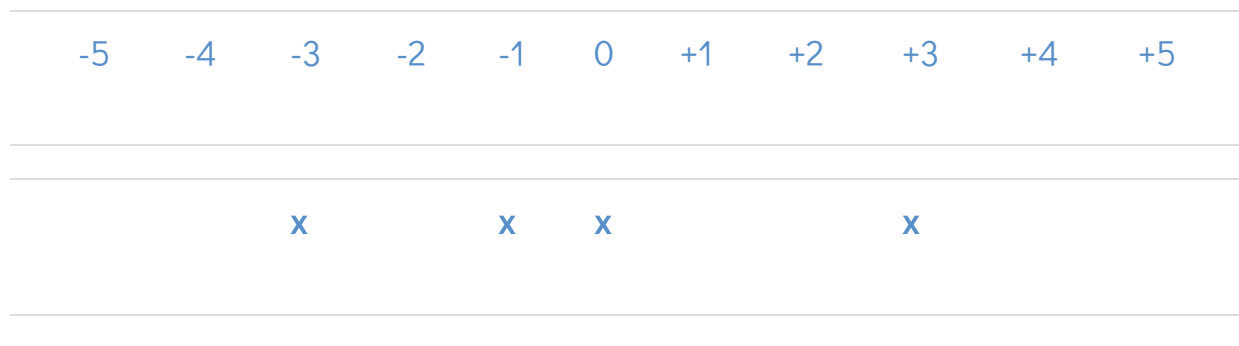
Om elkaar te helpen over gevoelens te praten kan een gevoelsbarometer helpen. Ook thuis! Gebruik de barometer de komende paar weken iedere dag. Bijvoorbeeld op vaste tijdstippen: 's ochtends en 's avonds. Of vaker als dat prettig is.

Besprek de gevoelens en wees nieuwsgierig naar elkaar. Toon empathie door bijvoorbeeld te zeggen 'Dat kan ik me wel voorstellen'. Zorg ervoor dat ieder aan de beurt komt, bijvoorbeeld door één van de kinderen voorzitter te laten zijn. Spreek af hoe jullie elkaar de komende week gaan helpen bij het omgaan met gevoelens, juist ook als iemand het moeilijk heeft.

Vreedzaam Thuis - We hebben hart voor elkaar

Voorbeelden:

1. Vlogger Marjolein Silvania-Klunder van de Petrus Dondersschool in Den Haag heeft een [video](#) gemaakt over hoe je zelf een gevoelsbarometer kunt maken.
2. Of gebruik deze barometer. Zet om de beurt een kruisje bij de waarde die het beste bij jouw gevoel van dat moment past. Van -5 (vandaag is het de ergste dag van mijn leven) tot +5 (het beste gevoel dat je ooit had).



Bang zijn

Als er aanleiding voor is kunnen jullie als vervolg hierop een gesprek houden over bang zijn. Mensen weten meer van elkaars buitenkant dan van wat er zich aan de binnenkant afspeelt. Angsten en bange dromen zijn niet de dingen waar mensen gemakkelijk over praten. Zelfs vrienden en vriendinnen hebben het daar vaak niet met elkaar over. Je laat elkaar je vrolijke en stoere kant liever zien dan je angstige en bange kant. Een gesprek over 'bang zijn' kan helpen. Je kunt erover tekenen, schrijven en je kunt het uitspelen.

- Wat is bang eigenlijk?
- Hoe merk je dat je bang bent?
- Hoe voel je dat?
- Wat doe je dan?
- Wat helpt als je bang bent?
- Waarvoor ben je bang?
- Is dat altijd zo of maar heel soms?
- Is er verschil tussen nodig bang en onnodig bang?
- Met wie kan je erover praten?
- Hoe reageer je als je merkt dat een ander bang is?

Zo'n gesprek kan je voeren met leerlingen, jongeren of volwassenen.

Een gesprek met het gezin over 'bang zijn' kan ook heel verhelderend en openend zijn. Misschien maken de gebeurtenissen in de wereld en de reacties van anderen (ook via sociale media) ook angstig. Het is beter daar openlijk met elkaar over te praten en er samen een weg in te vinden.

Korte spelletjes over gevoelens

- Een slang van gevoelens: om en om een gevoel noemen.
- Uitbeelden: beeld een gevoel uit, de ander mag raden welk gevoel dat is.
- Muziek: welke gevoelens horen bij bepaalde muziek? Kies een aantal gevoelens en zoek bij ieder gevoel muziek

Ontspanningsoefeningen

Om rustig en ontspannen de dag door te komen. Zie bijvoorbeeld de ReChill van Akwasi, die zijn erg leuk om te doen.

- [Aflevering blij](#)
- [Aflevering als je pijn hebt](#)
- [Oefening hahahaha](#)
- [Aflevering onzeker zijn](#)

Kletsvragen over gevoelens

Je kunt samen met je ouders (of iemand anders) praten aan de hand van deze vragen:

- Waaraan kun je zien hoe een ander zich voelt?
- Waar word jij blij van? Andere gevoelens?
- Ben je de laatste tijd wel eens boos geweest? Ander gevoel?
- Bespreek met een volwassene over het omgaan met gevoelens. Overeenkomsten en verschillen tussen vroeger en nu?

De huisvergadering

Vergaderen jullie thuis wel eens? Een huisvergadering helpt bij het bespreken van gevoelens en maken van afspraken. Tips:

- Plan per week een (vast) moment voor de huisvergadering. Een half uur kan al genoeg zijn.
- Tijdens de week kunnen onderwerpen worden verzameld op een afgesproken plek: bijvoorbeeld op een schrijfbord of door een papiertje met een onderwerp in een doosje te doen.
- Jullie kunnen ook vergaderen over een onderwerp uit het (Jeugd)journaal. Of bijvoorbeeld over de het onderwerp van Nieuwsbegrip (zoals de les van week 12 over Corona. Of de les van week 13 over thuis bezig blijven).
- Schrijf afspraken die gemaakt worden op, bijvoorbeeld in een schrift of digitaal.
- Spreek per vergadering af wie de voorzitter, tijdbewaker en notulist is.
- Het is leuk de vergadering te beginnen en te eindigen met een klein spelletje. We noemen dat een Binnenkomer en Afsluiter.

Vreedzaam Thuis - We hebben hart voor elkaar

1-Start van de huisvergadering: de Binnenkomer, bijvoorbeeld:

Huispraatjes

Zorg dat er een stapel kaartjes ligt (zie blad huispraatjes op pagina 8). De kaartjes liggen ondersteboven. De jongste mag beginnen als Vragensteller. Hij of zij pakt een kaartje en leest de vraag hardop voor. Iedereen krijgt even bedenktijd. Dan geeft de Vragensteller eerst zijn eigen antwoord, waarna ieder om de beurt volgt. Na dat rondje wordt de volgende in leeftijd de Vragensteller. Ga door tot alle kaartjes geweest zijn.

2-Agenda bespreken en dan per punt behandelen

Vaste onderwerpen voor de agenda kunnen zijn:

1. Welke afspraken hebben we vorige keer gemaakt? Hoe is het daarmee gegaan?

2. Hoe hebben we het deze week gedaan met elkaar?

- Wat vonden we leuk? Moeilijk?
- Waarbij hebben we elkaar geholpen?
- Waar zijn we blij mee, trots op?
- Welke opsteker (compliment) kunnen we elkaar geven?
- Kunnen we ook een opsteker bedenken voor ons gezamenlijk?
- Wat vraagt aandacht?
- Hoe gaan we elkaar komende week helpen?

3. Welke afspraken maken we voor deze week?

Vertel dat we vandaag gaan vergaderen. We gaan een huisvergadering houden. Vestig de aandacht op de agenda en vraag of iedereen zich daarin kan vinden. Bespreek:

Een vergadering is een bijeenkomst waar een groep mensen overleggen. Iedereen mag hier zijn mening vertellen. Ook kunnen hier besluiten worden genomen.

3-Einde van de vergadering:

Geef elkaar een opsteker voor wat goed ging tijdens deze vergadering. Sluit af met een kort spelletje, een afsluiter, bijvoorbeeld: Weerbericht massage.

Weerbericht massage.

Geef elkaar een opsteker voor wat goed ging tijdens deze vergadering. Sluit af met een kort spelletje, een afsluiter, bijvoorbeeld: Weerbericht massage.

Het regent tik zacht met de vingers

Het waait wrijf met de vlakke hand

Zon teken een rondje met stralen

Bewolkt teken een wolk met een klein stukje zon met stralen

Bliksem teken een wolk met een bliksemschicht eruit.

Over De Vreedzame School

De Vreedzame School is een compleet programma voor scholen en kinderopvang voor **sociale competentie en democratisch burgerschap**. Het beschouwt de groep en organisatie als een leefgemeenschap, waarin kinderen en jongeren zich gehoord en gezien voelen, een stem krijgen, leren om samen beslissingen te nemen en conflicten op te lossen. Kinderen en jongeren voelen zich verantwoordelijk voor elkaar en voor de gemeenschap en staan open voor de verschillen tussen mensen.

Meer weten?

Meer informatie over De Vreedzame School is te vinden op www.devreedzameschool.nl

Je kunt je daar vrijblijvend abonneren op de [nieuwsbrief van De Vreedzame School](#)

Blad: Huispraatjes

<p>Wat is/was je liefste vak op school? En waarom?</p>	<p>Wat doe je het liefst als je niet op school/werk bent? En Waarom?</p>
<p>Wat vind je het leukste TV-programma? En waarom?</p>	<p>Wat wil je later worden? Wat lijkt je daar leuk aan?</p>
<p>Waar zou je graag naar op vakantie willen? En waarom?</p>	<p>Als je een wens mocht doen, wat zou dat zijn? En waarom?</p>
<p>Vertel wat je leuk vindt aan jezelf of een huisgenoot</p>	<p>Wat vind je belangrijk in een vriend of vriendin? Waarom?</p>