

Thema: Groot & klein verdriet

Kinderen hebben wel eens verdriet. Ook zij incasseren, net als volwassenen, grote en kleine verliezen. De meeste kinderen gaan daar op een heel natuurlijke manier mee om. Toch kun je hen door een thema 'Groot & klein verdriet' nog eens extra stimuleren om met verlies en emoties om te gaan. Je kunt een kind niet jong genoeg leren dat emoties er gewoon mogen zijn. Zowel blijdschap als angst, boosheid en verdriet.

Alle leeftijden



- Maak met elkaar een aantal grote witte, gele of oranje *smileys*: de bekende lachende gezichtjes, maar ook *smileys* met tranen, of boze, bange en verbaasde gezichtjes.
- Begin de week in de kring en neem een *smiley* in je hand. Is dit gezicht blij of boos? En wanneer heb je tranen? Waar kun je allemaal om huilen? Omdat je je pijn hebt gedaan, maar ook omdat je bij je mama wilt zijn. Wie is er wel eens verdrietig? Schrik niet als een kind zich erg

inleeft en gaat huilen. Probeer het dan met elkaar weer op te vrolijken.

- Geef kinderen vanaf vier jaar deze week drie gekleurde blokjes. Rood betekent: ik ben boos of verdrietig. Geel betekent: het gaat wel. Groen betekent: ik ben blij. Elk kind mag

zijn blokje op een afgesproken plek neerzetten. Je kunt ook lintjes gebruiken die je om de arm van een kind knoopt. Wordt het kind boos? Dan gaat het rode lintje om. Later vraag je: ben je al weer blij? Dan is het tijd voor het groene lint.

Alle leeftijden

Activiteit van de Maand

Emotiespel

Hoe krijg je emoties los bij kinderen? Bijvoorbeeld door het Emotiespel. Je kunt dit op een gepland tijdstip doen als activiteit, maar je kunt ook inspelen op een actuele situatie in de groep. Stel: Peter is heel boos, omdat een ander kind een stuk speelgoed heeft afgepakt. Hij loopt stampvoetend door de groep. Speel daar meteen op in door te zeggen: 'Jongens, Peter is heel boos. Zullen we met elkaar even lekker heel boos zijn?' De groep zal waarschijnlijk vol enthousiasme meedoen. Leg een stapel oude tijdschriften of telefoonboeken op tafel. Dan zet je een kookwekker, die je instelt op bijvoorbeeld vijf minuten. Spreek goed af: 'Zodra ik "ja" zeg, gaan we lekker boos papier scheuren. Maar zodra de wekker gaat, stoppen we ermee en zijn we niet meer boos. Ook Peter is dan weer blij.' Zet de wekker en ga grommend heel boos papier scheuren, de kinderen volgen vanzelf, want dit is leuk natuurlijk. Het papier mag alle kanten uit vliegen. Als de wekker gaat, plof je op de grond en kom je een minuutje bij. Dan is het tijd om vrolijk op te ruimen. Zing er een liedje bij.

Meer ideeën vind je op www.kinderopvangtotaal.nl onder 'Activiteit van de maand'.

Praten over de dood

Alle leeftijden

Soms is er groot verdriet in de groep. Een opa of oma is overleden, of een huisdier heeft een ongeluk gehad. Ga dit onderwerp niet uit de weg. Praat er met de kinderen over tijdens een wandeling buiten. Wat is dood eigenlijk? Leg het uit aan de hand van dode insecten of dode blaadjes in de herfst. Waarom beweegt dat torretje niet meer? En waarom is het ene blaadje dat nog aan de boom zit groen en het blad op de grond bruin?

Je krijgt kinderen ook aan het praten door een film te bekijken zoals *The Lion King* of door een boek voor te lezen. Denk aan *Lieve oma Pluis*, een klassieker van Dick Bruna. Praat erover na en de verhalen komen vanzelf los.

In het boek *Kind en verdriet*, door Carla Overduin vind je nog veel meer voorbeelden en tips van deskundigen. Een uitgave in de *Praktijkreeks van Elsevier Gezondheidszorg*, ISBN 978 90 35230262. Prijs € 19,95.

Kids Actief

Samenstelling:
Carla Overduin

Leuke-dingen-slinger

2 tot 4 jaar

Wat zijn leuke dingen in het leven? Waar word jij blij van? Leg bloemen of vlinders neer van papier (doorsnee circa 30 centimeter) en laat de kinderen op elke bloem of vlinder iets tekenen of plakken wat héél leuk is. De oudste kinderen kunnen misschien al een woord opschrijven, de jongste kunnen plaatjes uit tijdschriften opplakken. Doe zelf ook mee, zodat de kinderen begrijpen waar ze aan kunnen denken. De zon die schijnt, snoepjes eten, je hond, zwemmen, een ijsje, opa, een nieuw stuk speelgoed, een lekker zacht knuffeldier. Allemaal fijne dingen. Als alle bloemen en vlinders beplakt, beschreven en betekend zijn, rijg je ze aan een slinger en hang je deze op.

Kring: leuk of niet?

Alle leeftijden

Maak er een vaste gewoonte van om dagelijks even in de kring te vragen: wie heeft er iets 'leuks' te vertellen? En wie heeft er iets 'niet-leuks' te vertellen? Als de kinderen dat laatste moeilijk vinden, kun je zelf het goede voorbeeld geven. Vertel dat je heel hard je teen stootte vanmorgen in de douche. Of dat er een mooie vogel buiten was. Benoem 'leuk' en 'niet-leuk' zodat de kinderen hun emoties leren voelen.



4 tot 8 jaar

De hulp van een zorgenpoppetje

Het 'zorgenpoppetje' vind je in sommige culturen terug. De Indiaanse cultuur is daar een voorbeeld van. Dit poppetje neemt als het ware je zorgen over. Koop kleine poppetjes of speelgoeddiertjes, zoals schildpadjes of vlinders. Het kan ook een klein knuffeltje zijn. Als een kind verdrietig is, mag het een poppetje uitkiezen. Dit is het zorgenpoppetje. Als het kind het dan moeilijk heeft, kan het aan dit poppetje zijn zorgen vertellen en het dan bijvoorbeeld onder zijn kussen leggen of in zijn zak doen.



4 tot 8 jaar

Een doos als troost

Als een kind in de groep iets verdrietigs meemaakt of ziek is, maak dan als groep een mooie troostdoos. Als het kind aanwezig is en je wilt het erbij betrekken, kan het zelf de doos (schoendoos) versieren. De andere kinderen verzorgen de inhoud. Ze kunnen er van alles in doen. Een tekening, een papieren bloem, een knuffeldiertje of een mooi verpakt snoepje.

Tranenhoekje

Maak met de groep ergens in het kindercentrum een 'tranenhoekje'. Verzin met elk kind: waar word jij wel eens verdrietig van? Het mag van alles zijn. Als papa na de echtscheiding niet meer thuis woont, kan het kind een mooie tekening voor hem maken. Als de poes dood is gegaan, kun je zijn drinkbakje er neer zetten. Wie zijn been heeft gebroken, mag een foto van zichzelf in het ziekenhuis in het hoekje ophangen. Alles mag. Groot en klein verdriet.

Alle leeftijden