MIJN GROTE REISBOEK



NAAM:

.....

Naam:

.....

Naam: (Nederlands alfabet)

.....

Leeftijd:

.....

Wat betekent je naam?

.....

.....

Dit ben ik: (foto/tekening)

Hier ben ik geboren

Land:

.....

Plaats:

.....

Geef op het kaartje aan waar je bent geboren en de plek(ken) waar je hebt gewoond.



VOOR VERTREK

Wat vind je mooi aan Oekraïne?

.....

.....

Wat deed je op een dag voordat de oorlog begon?

.....

.....

.....

..

Wat vond je leuke dingen om te doen in je vrije tijd in Oekraïne?

.....

.....

.....

.....

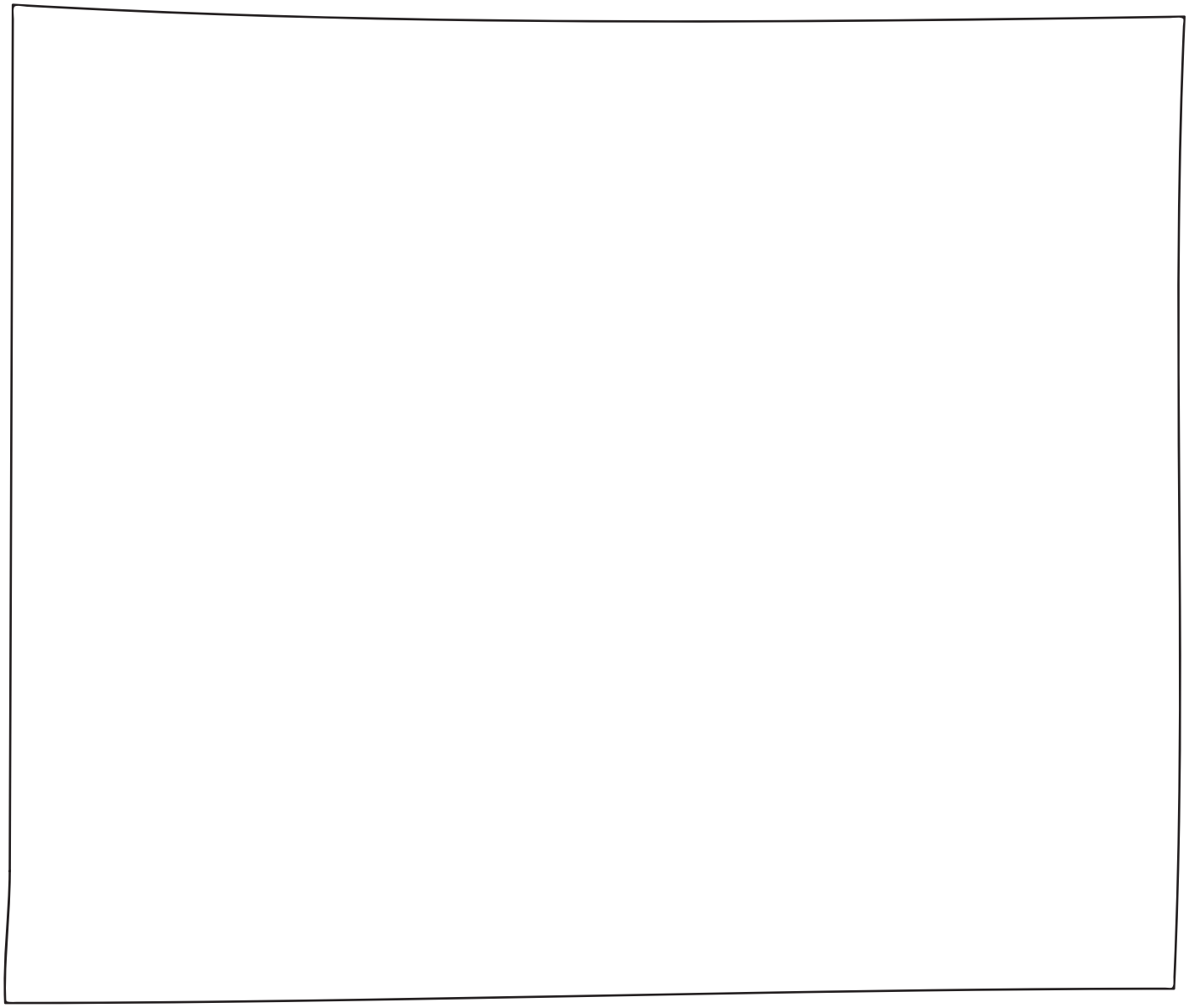
.....

.....

.....

.....

Dit is een tekening van het huis waarin ik woonde:



Ik woonde hier samen met:

.....

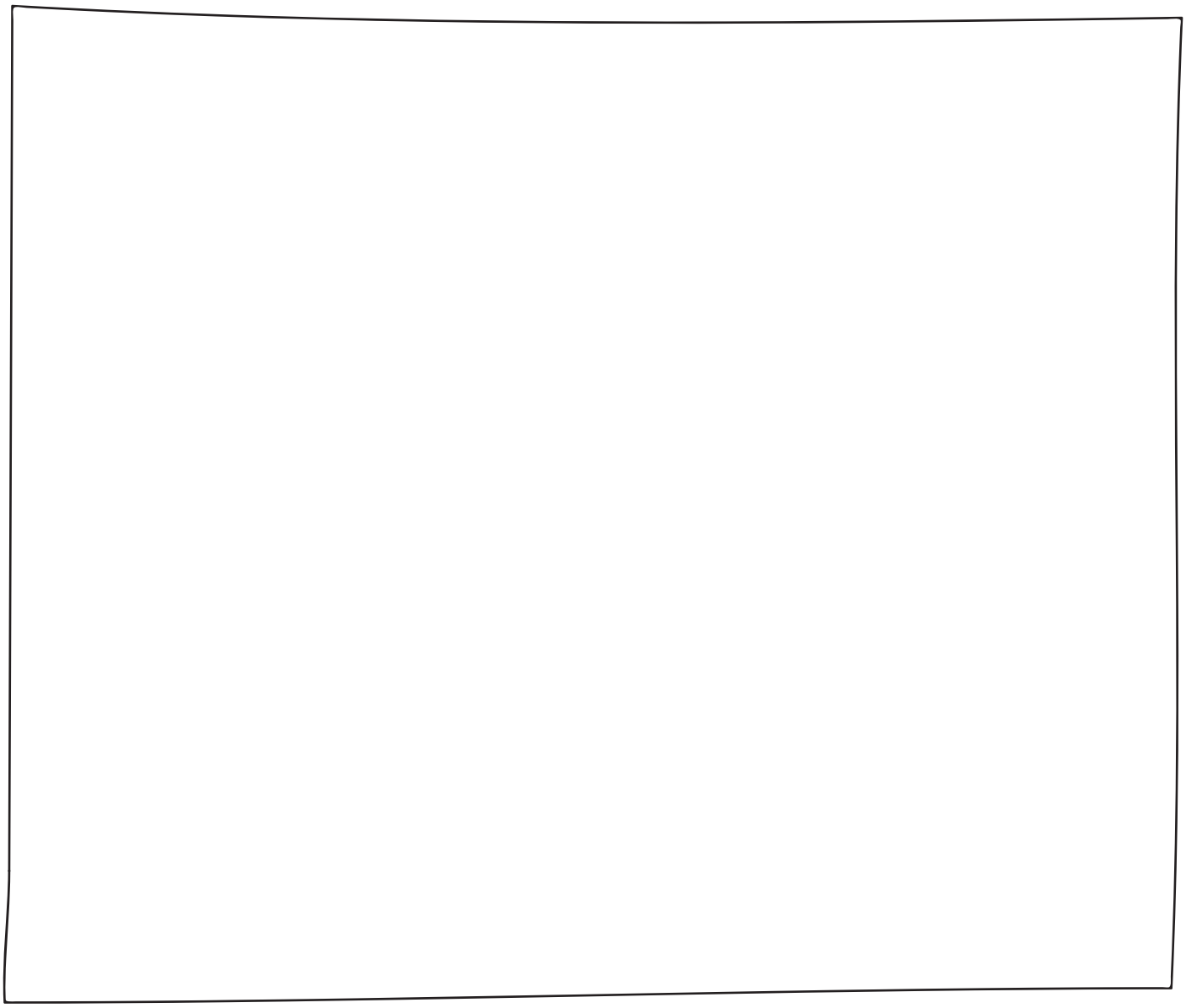
.....

Ik speelde vaak met:

.....

.....

Dit was mijn lievelingsplek (binnen of buiten):



Dit zijn mijn vrienden van thuis:

.....

.....

Dit zijn andere belangrijke mensen uit mijn leven in Oekraïne:

.....

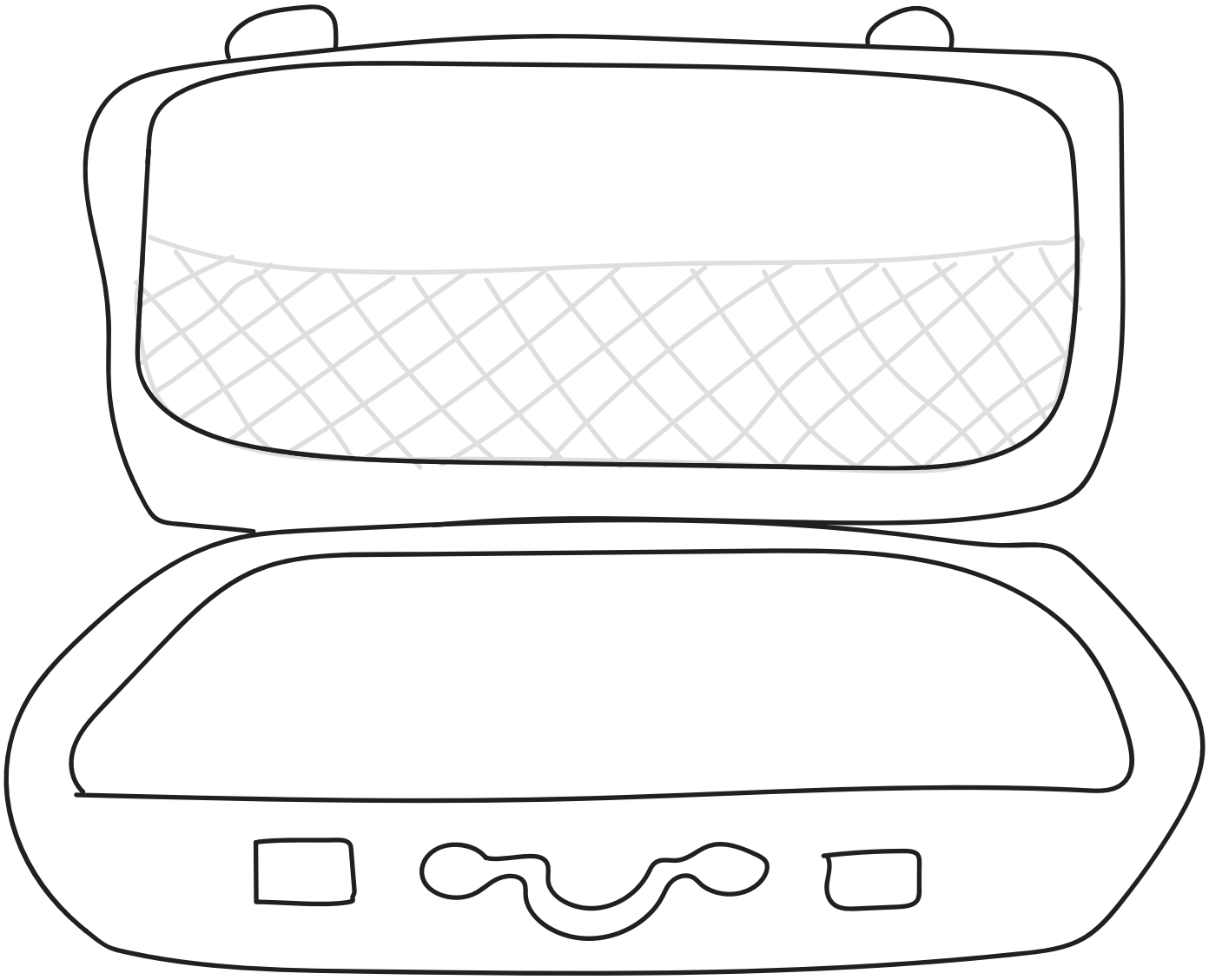
.....

MIJN REIS

Ik ben van huis weggegaan op (datum):

.....

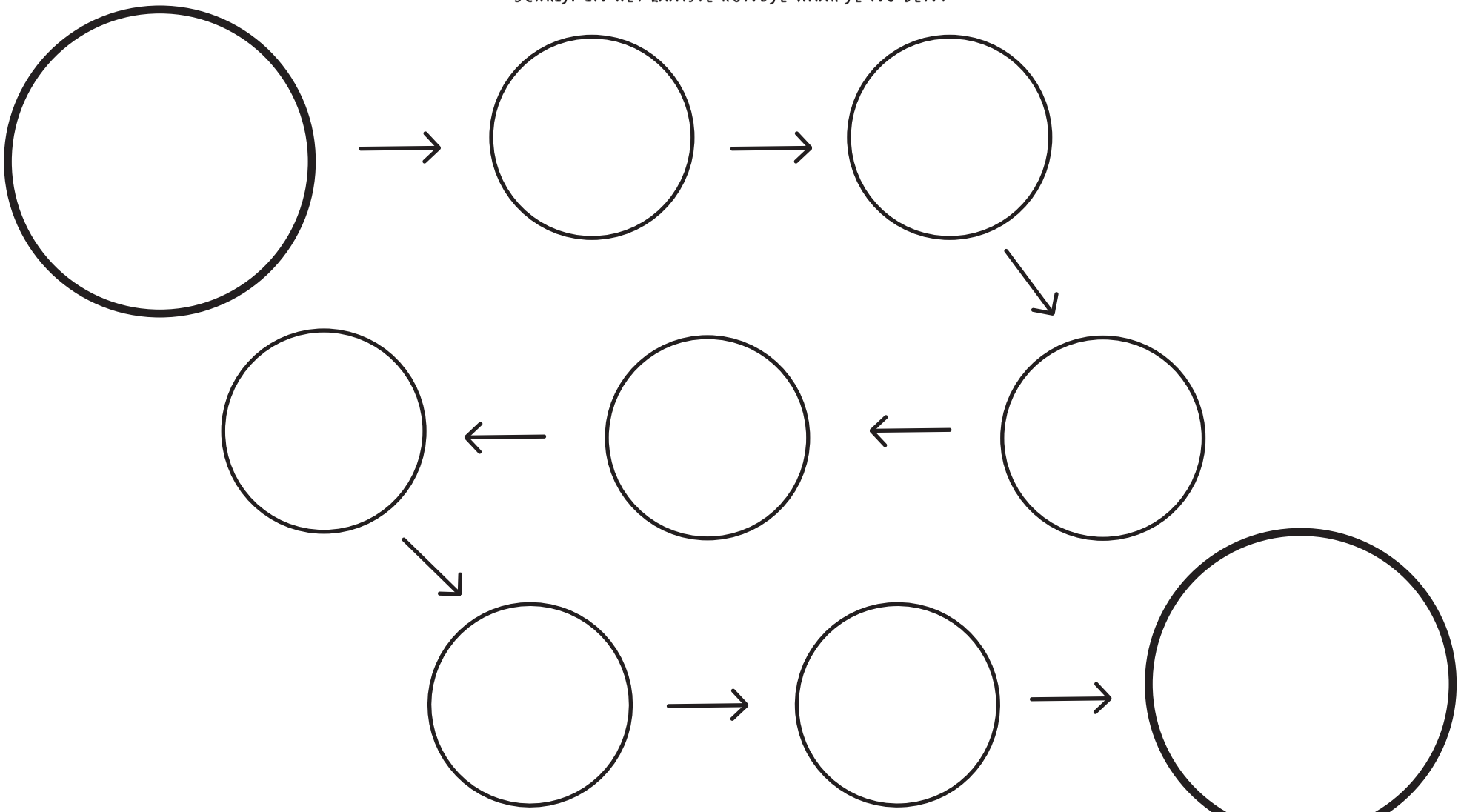
Wat heb je allemaal meegenomen? <schrijf het in de koffer>



Wat wilde je graag meenemen, maar kon niet mee?

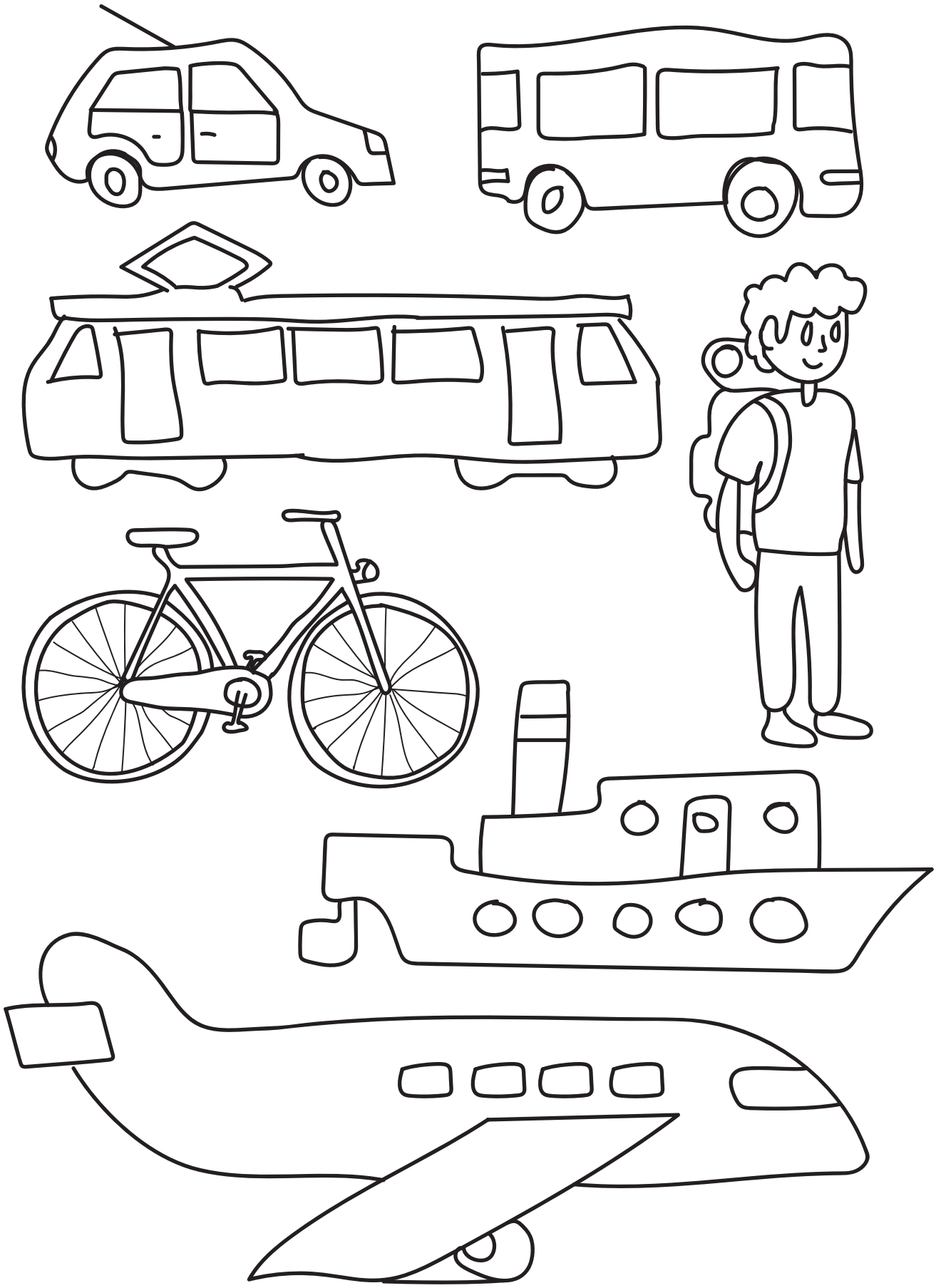
.....

Schrijf in het eerste rondje waar je woonde in Oekraïne
Schrijf in het laatste rondje waar je nu bent



Schrijf in de rondjes ertussenin op:
- Plekken waar je onderweg bent gestopt
- Waar je de grens bent overgestoken
- Plekken waar je hebt geslapen

Welke vervoersmiddelen heb je gebruikt tijdens de reis? kleur in of omcirkel.



Wat is de reden dat je gevlucht bent?

.....

.....

.....

Wat herinner je je van de reis?

.....

.....

.....

Hoe voelde je je tijdens de reis?



.....

Dit zijn grappige of leuke dingen die onderweg zijn gebeurd:

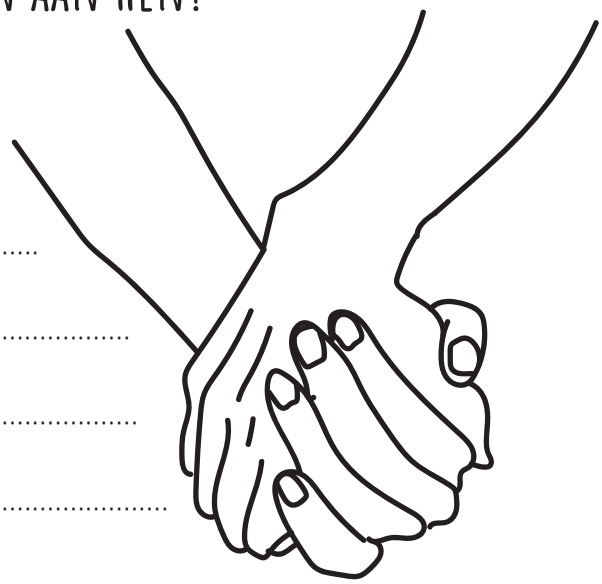
.....

.....

Dit zijn stomme of nare dingen die onderweg zijn gebeurd:

.....

Met wie ben je gevlucht? Wat vind je fijn aan hen?
Waar zijn zij goed in?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat vinden de mensen waarmee je gevlucht bent goed aan jou?

.....

.....

Heb jij iemand kunnen helpen onderweg?

.....

.....

Wie hebben jou of jullie geholpen onderweg en waarmee?

.....

.....

Waar ik nu ben

Waar ben je nu?

.....

.....

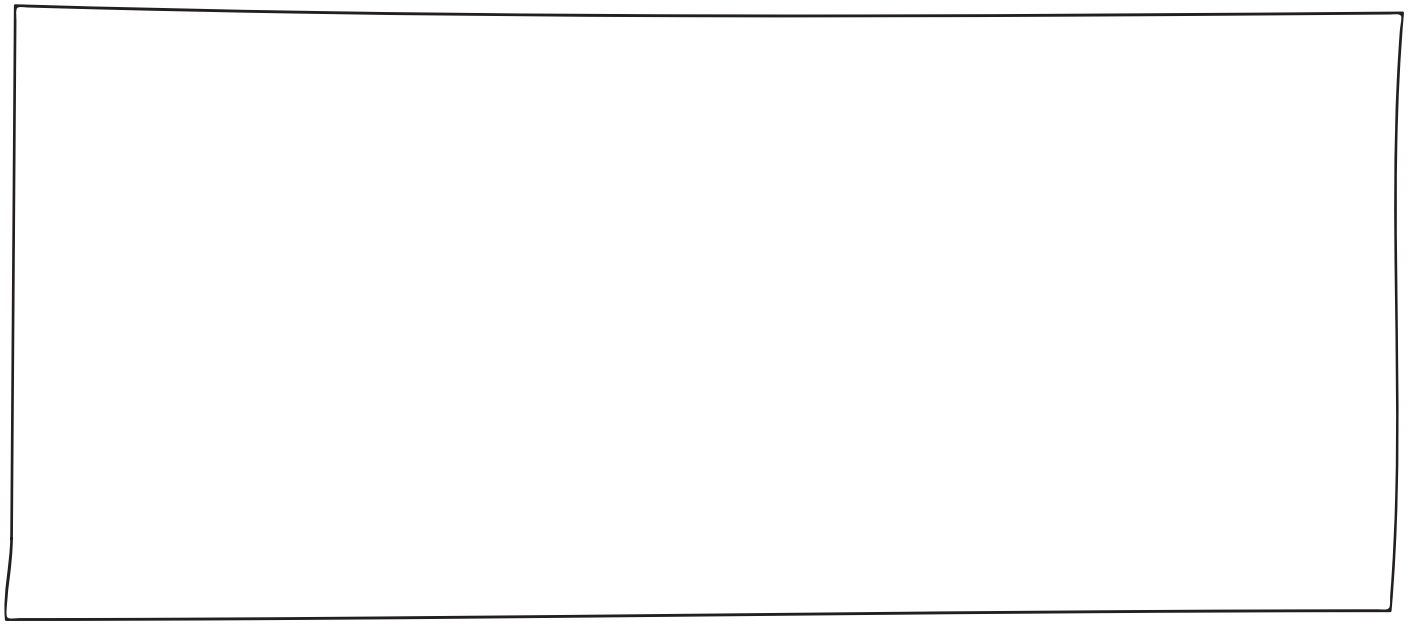
Wat zijn je eerste woorden die je geleerd hebt in de taal van het land waar je nu bent en wat betekenen ze?

.....

.....

Wat vind je mooi aan de omgeving waar je nu bent?

maak hiervan een tekening›



Wat is er anders in het land waar je nu bent vergeleken met Oekraïne?

.....

.....

.....

Wat is hetzelfde in het land waar je nu bent vergeleken met Oekraïne?

.....

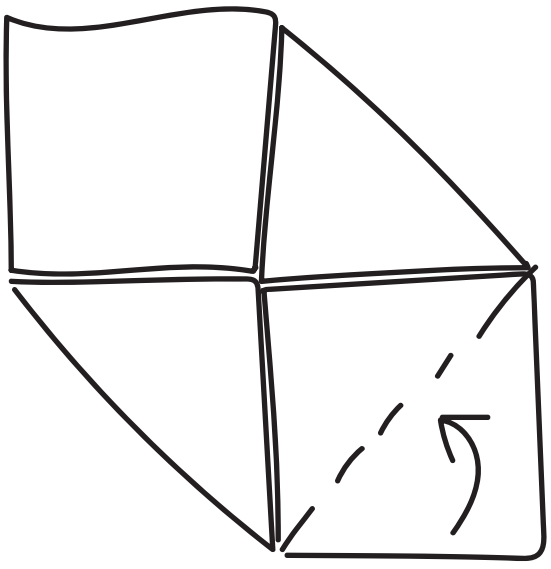
.....

Met wie woon je nu?

.....

.....

Maak je je ergens zorgen over? <vouw een envelop van papier en plak deze hier op, schrijf je zorgen op papiertjes en stop ze in de envelop>



Maak een tekening van de plek waar je nu slaapt.

Eten ze waar je nu bent andere dingen? Wat vind je lekker en wat niet?



Lekker:



Niet lekker:

Ruikt het anders waar je nu bent? Waar doet deze geur je aan denken?

.....

.....

.....

.....

Mij leren kennen

Schrijf 5 dingen op, denk aan iets wat je goed kan, dingen waar je trots op bent of goede eigenschappen van jezelf

Mijn positieve top 5 lijstje

1 .....

.....

2 .....

.....

3 .....

.....

4 .....

.....

5 .....

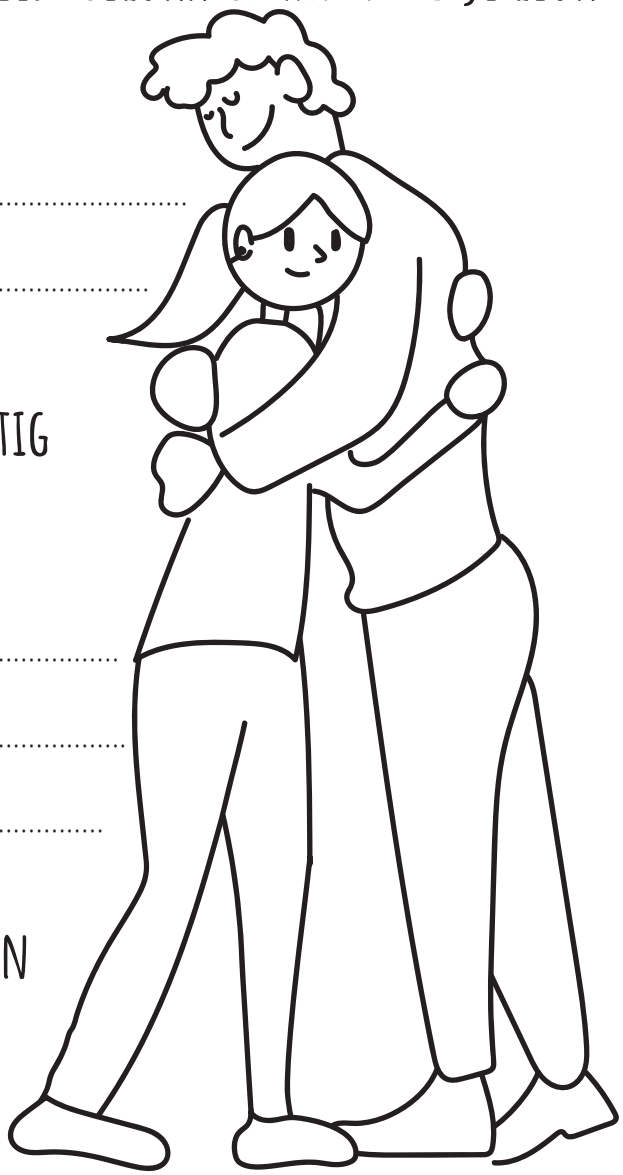
.....

Tip: als je het lastig vindt om er 5 te bedenken, vraag dan eens aan iemand anders wat ze leuk en fijn vinden aan jou.

Van welke activiteiten word jij nu het meest gelukkig? Wat vind je leuk om te doen? Waar krijg je energie van?

.....

.....



Wie maakt jou weer vrolijk als je verdrietig bent?

.....

.....

.....

Welk familielid of vriend zou je graag een kaart of bericht willen sturen? (je mag meerdere mensen opschrijven)

.....

.....

Wat zou je hen willen vertellen?

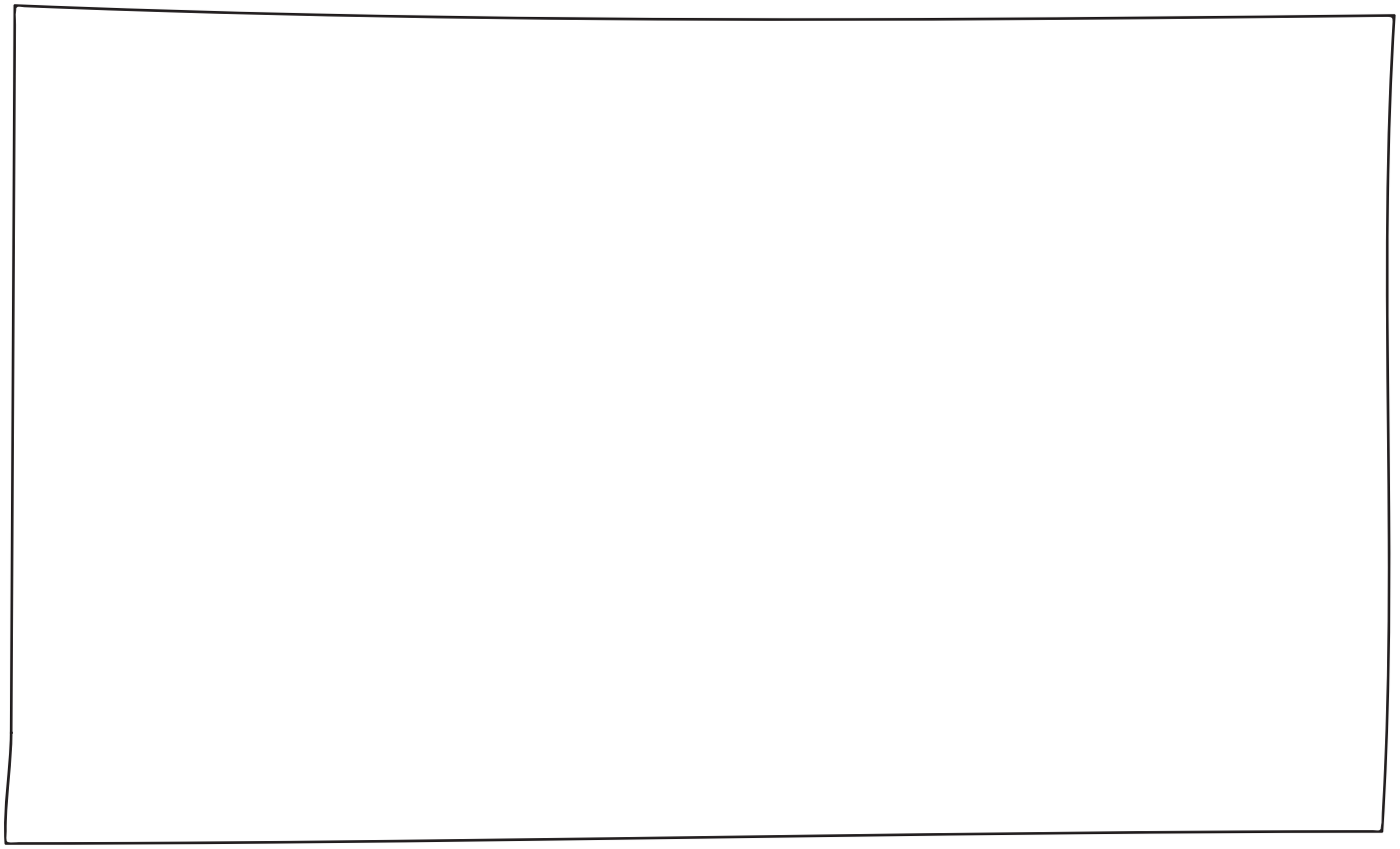
.....

.....

Wat zou je hen willen vragen?

.....

Teken hier de voorkant van de ansichtkaart



Wie is jouw superheld of idool? Een held kan ook iemand zijn die je kent van school of uit je familie. Wat kan en doet jouw held goed?

.....

.....

.....

Heb jij overeenkomsten met jouw superheld of idool? Welke?

.....

.....

.....

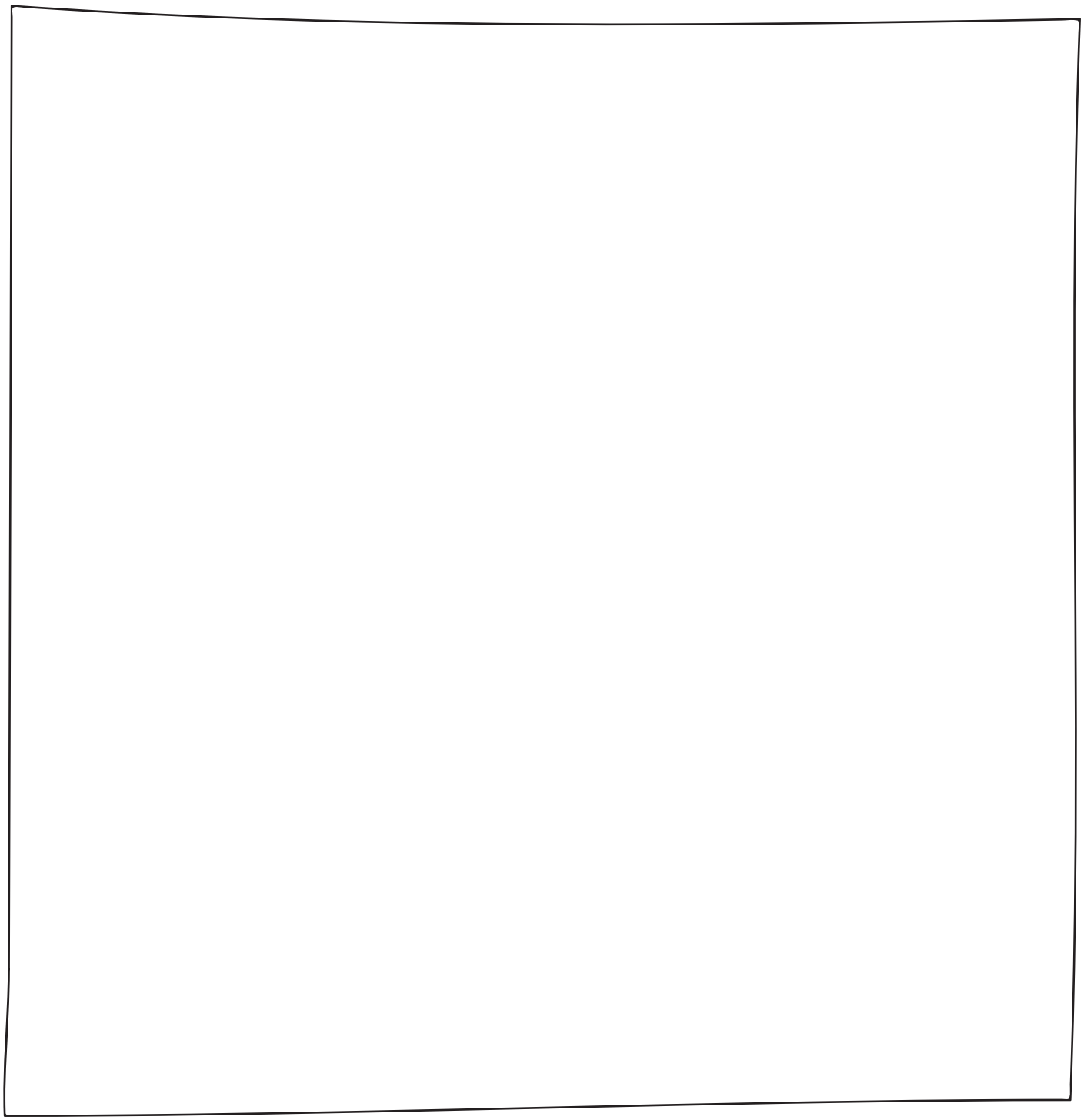
Wat zou jouw superheld doen in jouw situatie?

.....

.....

.....

Teken jezelf als superheld



Top 3 tips van superhelden



Ook helden zijn zich weleens onzeker en weten niet altijd wat ze moeten doen in een moeilijke situatie. Dit is hun top 3 van tips die je kunt doen om je weer sterker voelen.

1. Vertel een ander hoe je je voelt en waar je je zorgen over maakt. Dit helpt om je beter te voelen

2. Vraag om hulp als je iets niet snapt en doe dingen die je leuk vindt. Ga (samen) op ontdekking buiten. Als je iets vaker hebt gedaan wordt het minder spannend en leuker.

3. Probeer om positief te denken zoals: 'Het gaat me lukken om nieuwe dingen te leren' of 'Ik ben goed in ….' 'Ik kan het'

NATUUR & DIER

Welk seizoen is het nu?

.....

.....

Trek je hand over en teken bij elke vinger iets wat je mooi vindt aan de natuur of wat je graag doet in de natuur.

Wat is je lievelingsdier?

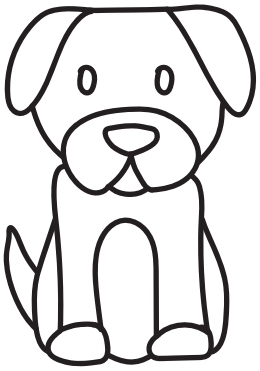
.....

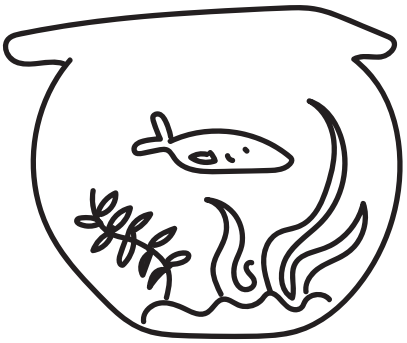
Wat is er zo leuk aan dit dier?

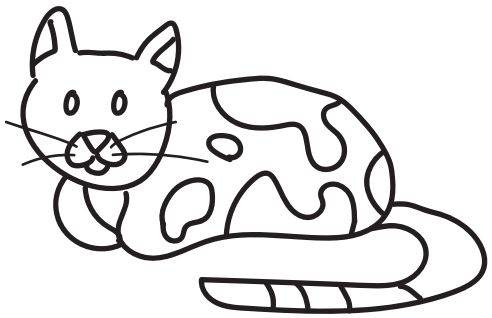
.....

.....

.....







Heb je bijzondere planten, bomen of bloemen gezien onderweg of in het land waar je nu bent?

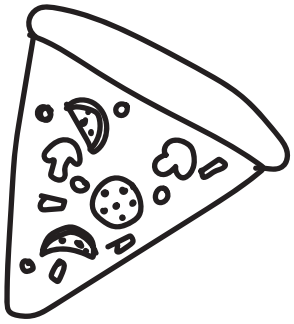
.....

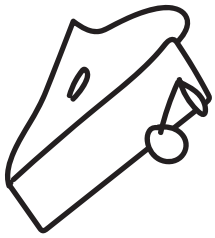
.....

.....

VRIJE TIJD

Top 3 lievelingseten

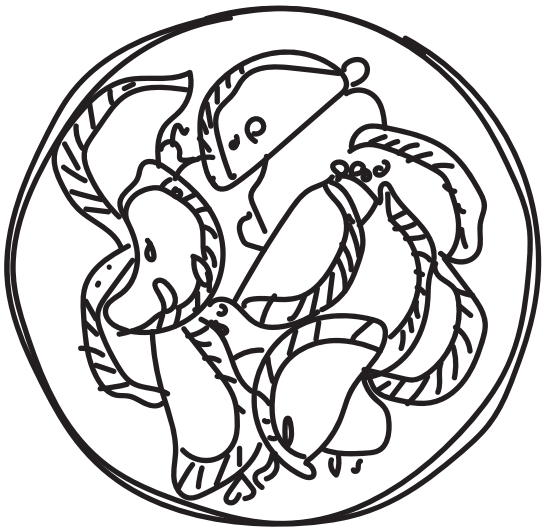




1.

2.

3.



Wat kan jij koken?

.....

.....

.....

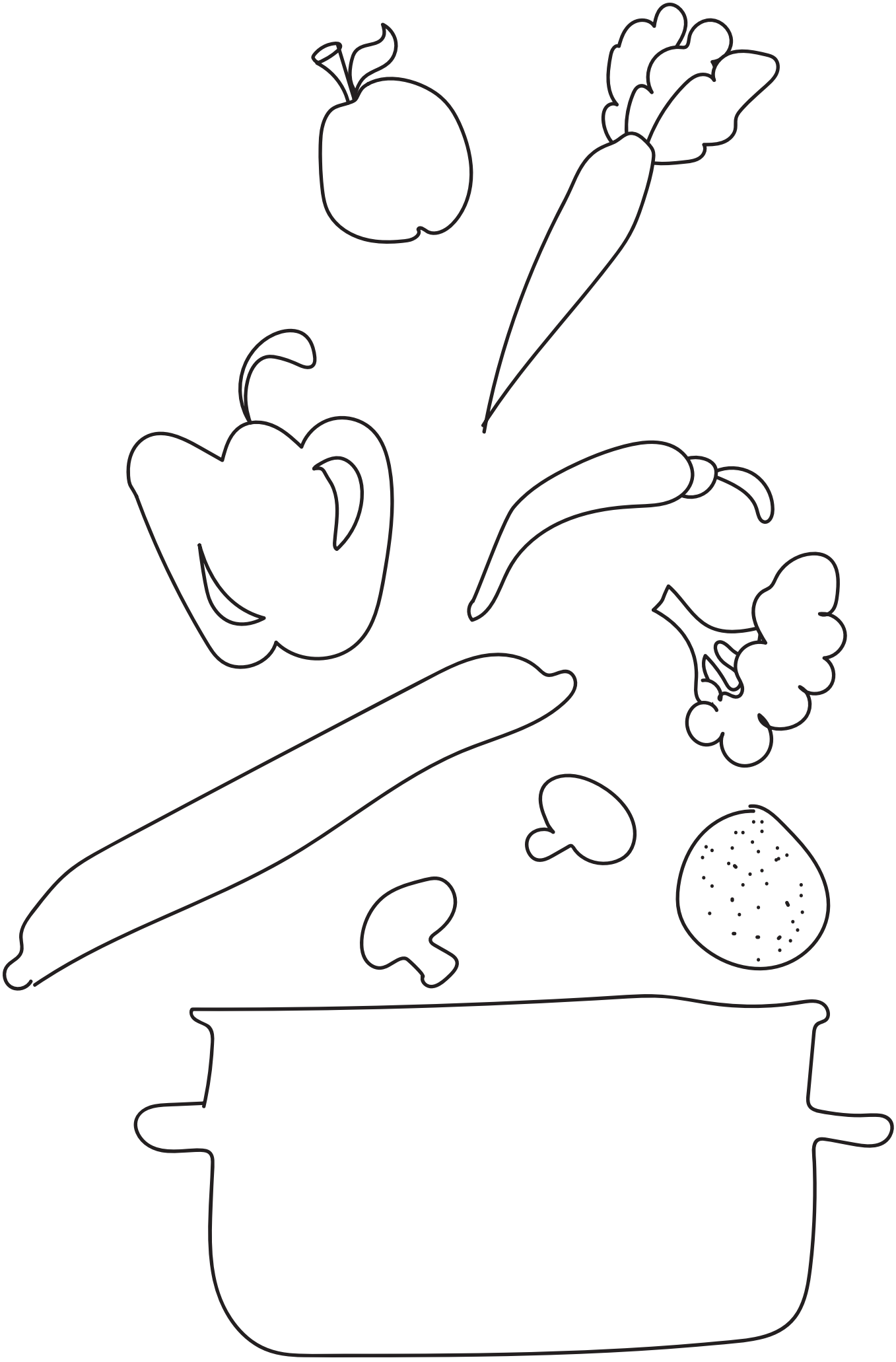
Wat zou je willen leren koken?

.....

.....

.....

Wat is het recept van je lievelingseten?



Top 3 TV & YOUTUBE

1.

2.

3.

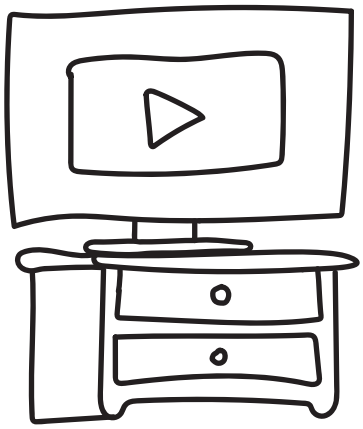
Welke film heb je laatst gezien?

.....

Wat is je lievelingsfilm?

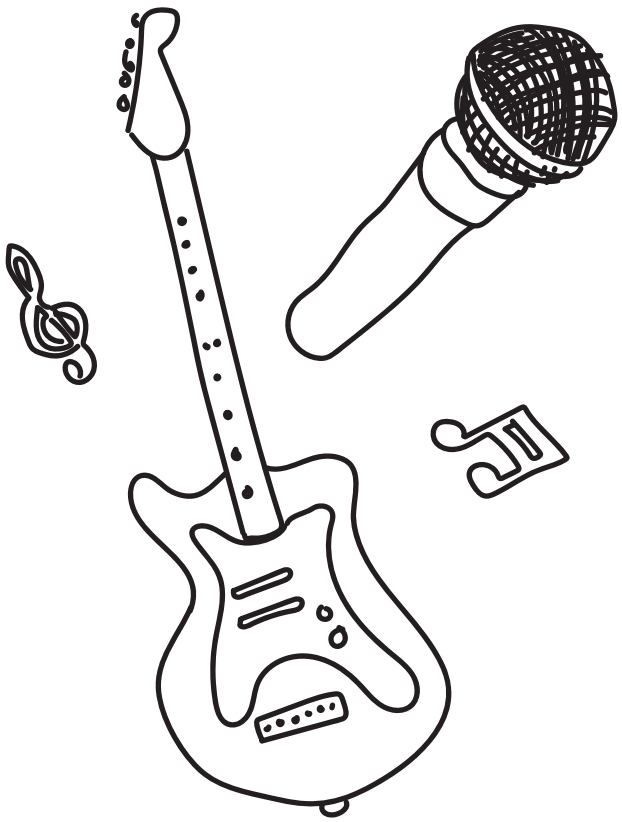
.....

Welk grappig filmpje heb je laatst gezien?





Top 3 favoriete muziek



1.

2.

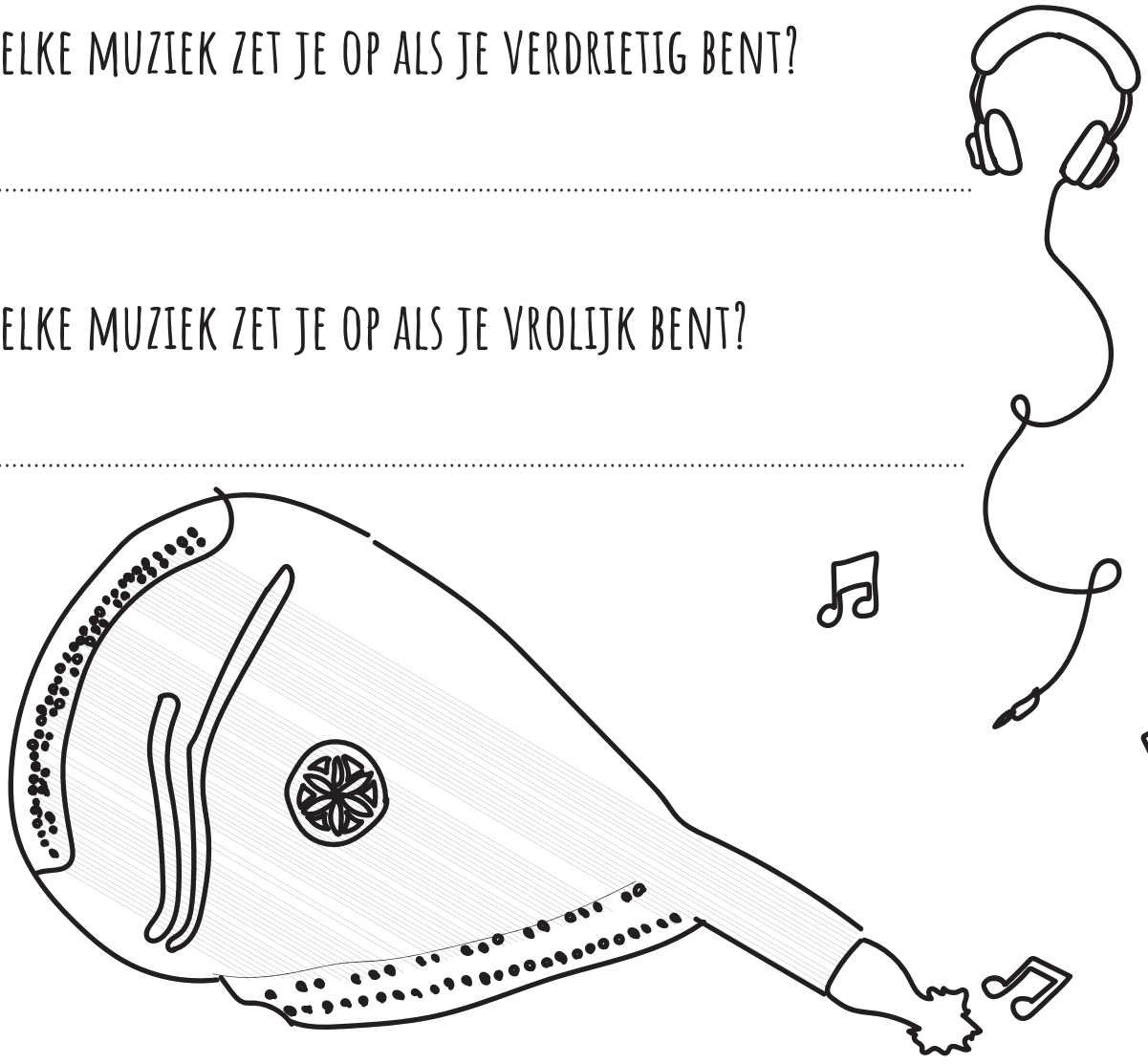
3.

Welke muziek zet je op als je verdrietig bent?

.....

Welke muziek zet je op als je vrolijk bent?

.....



Heb je een spannend of een mooi boek gelezen?
Wat is de titel van het boek?

.....

.....

.....





Sport en spel



Welke spelletjes en sporten vind je leuk?

.....

.....

.....

Maak op de volgende pagina je eigen spel

Bedenk een thema voor je spel, denk aan jouw reis, het leven van je superheld, een fantasiethema of iets anders.

Verzin gebeurtenissen en tekeningen voor de lege vakjes die met jouw thema te maken hebben.

In de vakjes met een positieve gebeurtenis krijg je een voordeel als speler, bijvoorbeeld gooi nog een keer, ga (cijfer) vakjes vooruit.

In de vakjes met een negatieve gebeurtenis krijgt de speler te maken met een nadelige regels zoals: Helaas! Begin helemaal opnieuw / Blijf hier staan tot een andere speler jou passeert. Sla één beurt over als er geen spelers meer achter je zijn. / Ga (cijfer) vakjes achteruit / Sla één beurt over

Naam van mijn spel:

.....

Eerste spelregel bij de start:

- Gooi je de eerste worp met de dobbelstenen 4 en 5? Dan ga je direct door naar vakje 53.
- Gooi je de eerste worp met de dobbelstenen de ogen 6 en 3 aan, verzet je pion dan direct naar vakje 26.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

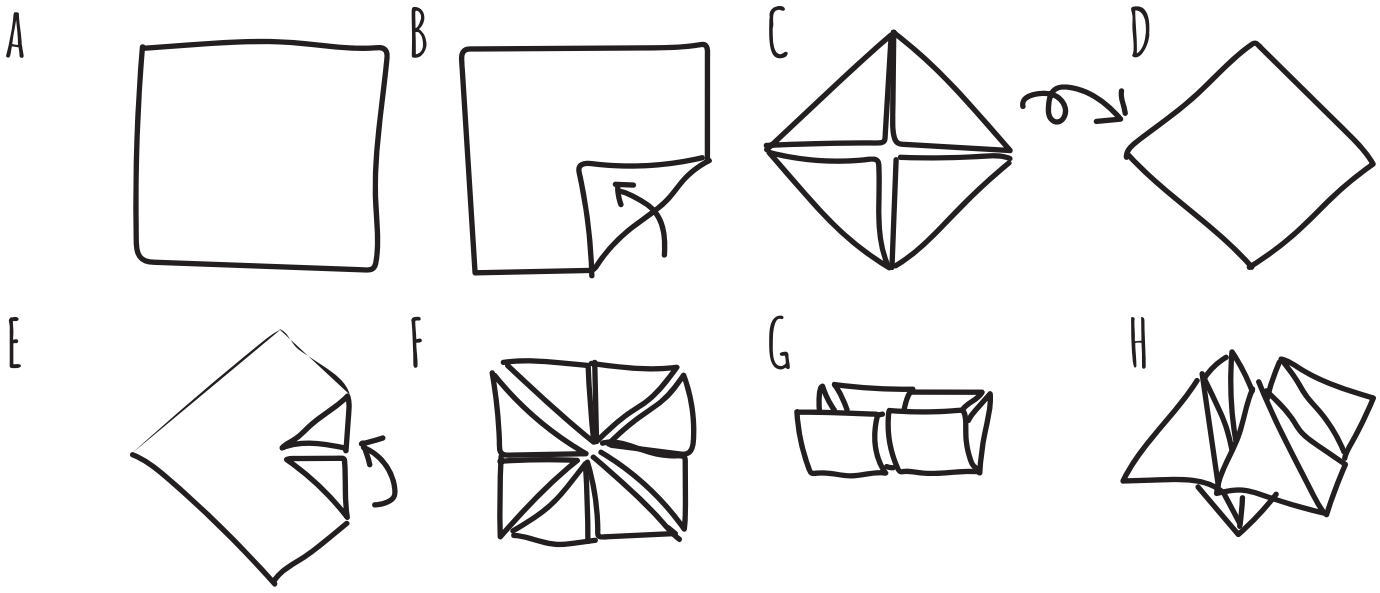
.....

START
1
23
4
7
8
10
11
12
13
15
16
17
17
20
21
22
25
24
63

Happertje

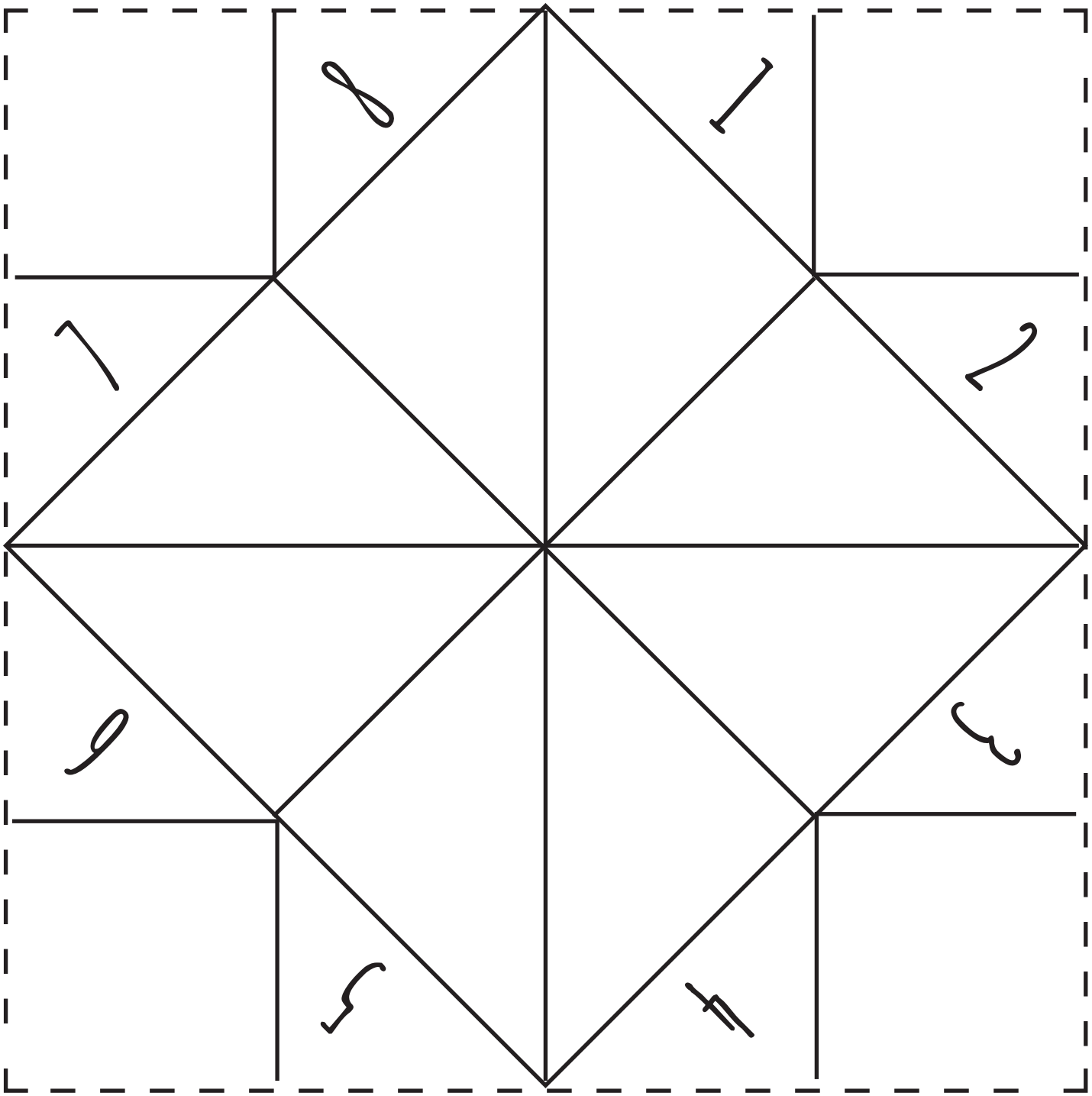
Schrijf op de 8 binnenste vakjes opdrachten op.
Dit zijn een paar voorbeelden, maar je kunt zelf ook andere grappige opdrachten verzinnen.

- Spring 5 keer in de lucht
- Doe een dansje
- Zeg zo snel mogelijk het alfabet op
- Geef iemand een knuffel
- Raak je neus aan met je tong
- Maak een handstand of koprol
- Spring zoals een kikker
- Hinkel om de tafel
- Ren 5 keer op en neer op de trap
- Zeg <vul hier een woord in> in de taal van het land waar je nu bent



Samen spelen

Vraag de ander om een getal onder de tien te noemen
Klik dat aantal keer heen en weer met het 'happertje'
Vraag de ander om een van de twee nummers te kiezen
Open dat vakje en lees de opdracht voor die de ander moet doen



1 week uit mijn nieuwe leven

Hoe ziet jouw dag eruit? Schrijf of teken wat je hebt gedaan op een dag, alle leuke maar ook de minder leuke dingen.

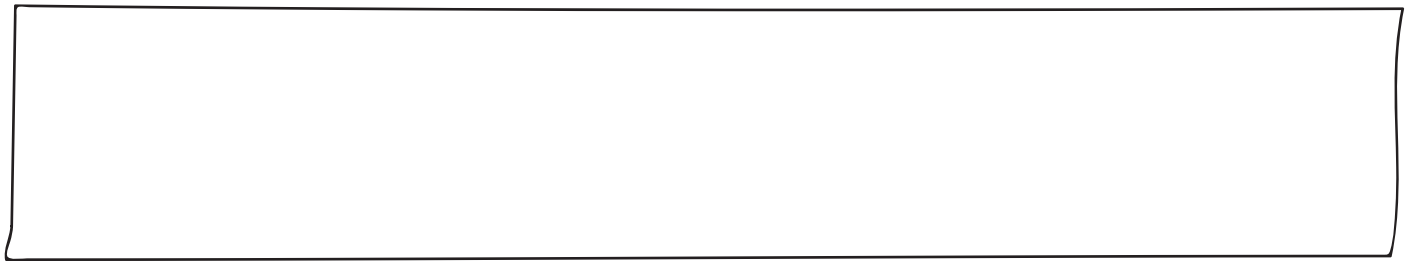
Maandag

Dinsdag

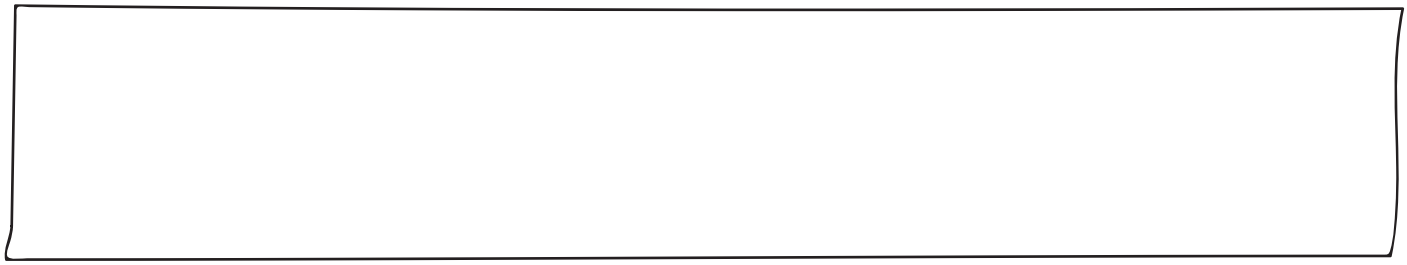
Woensdag

Donderdag

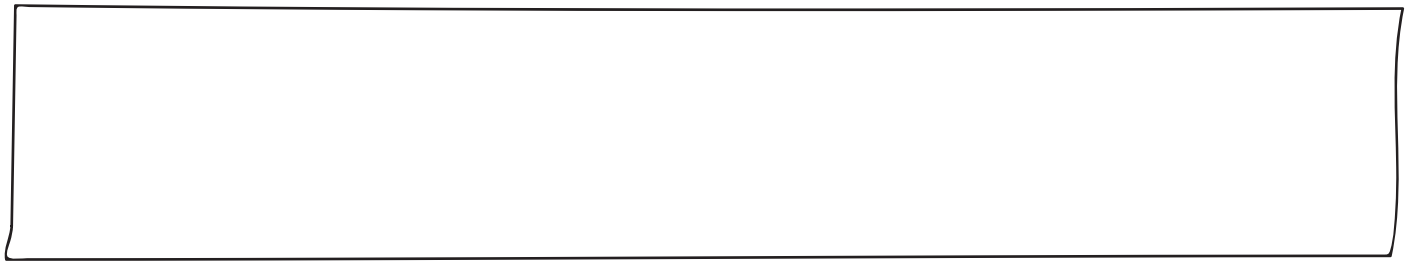
Vrijdag



Zaterdag



Zondag



Wat is het grootste verschil met een week uit je leven in Oekraïne?

.....

.....

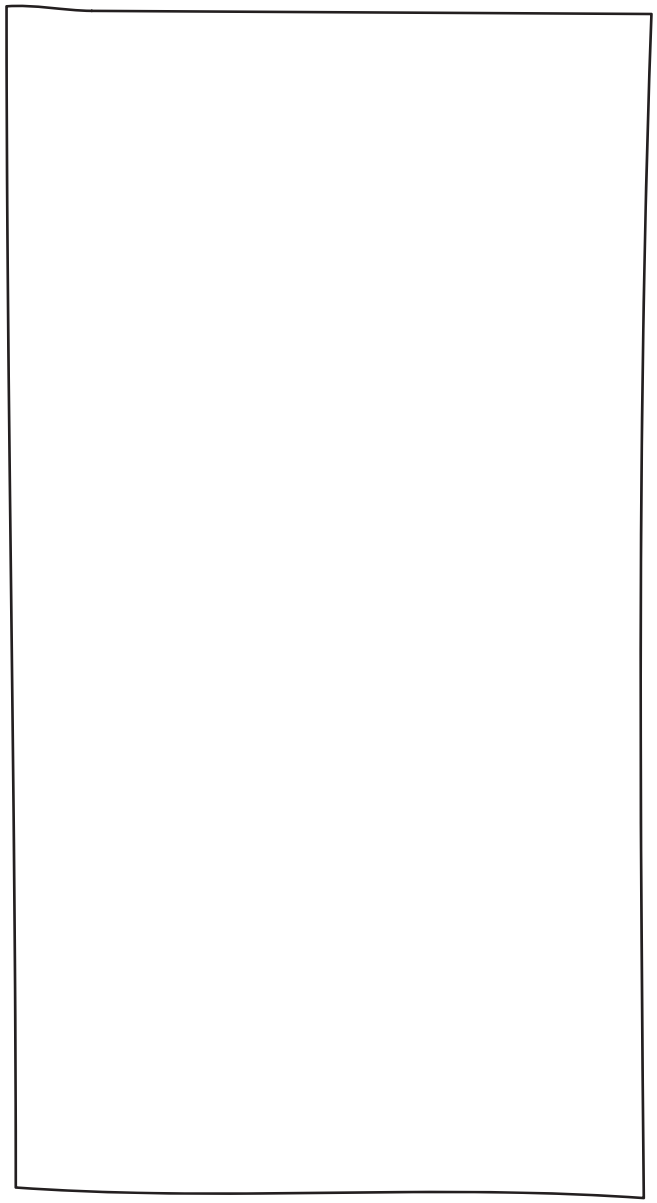
.....

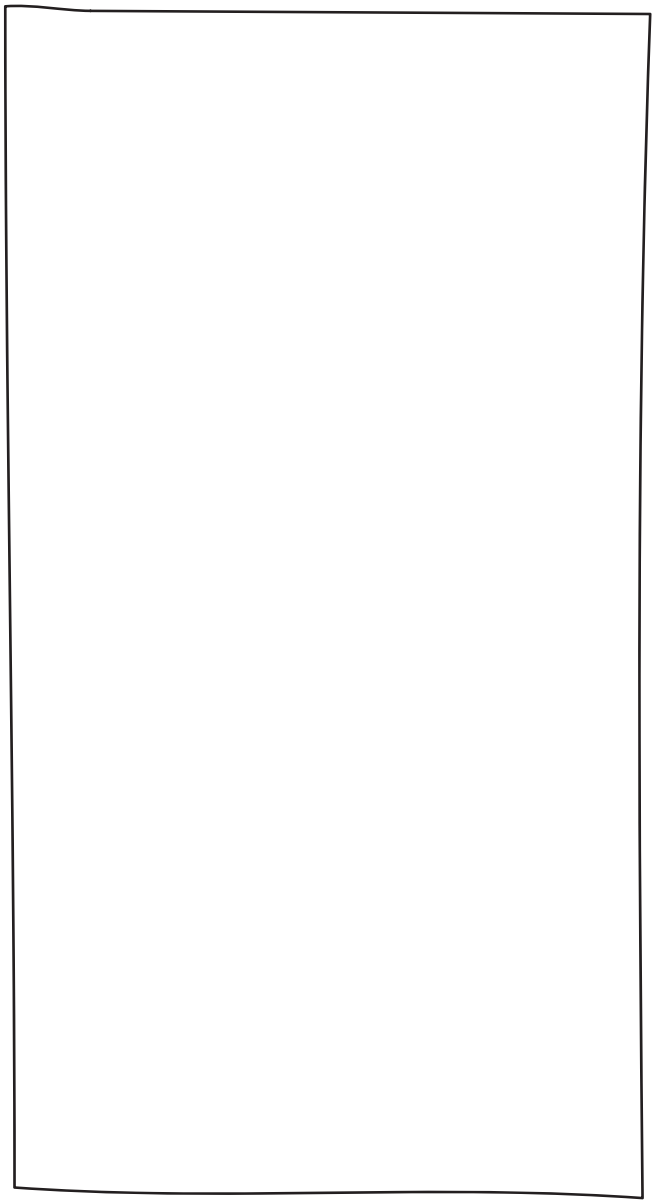
.....

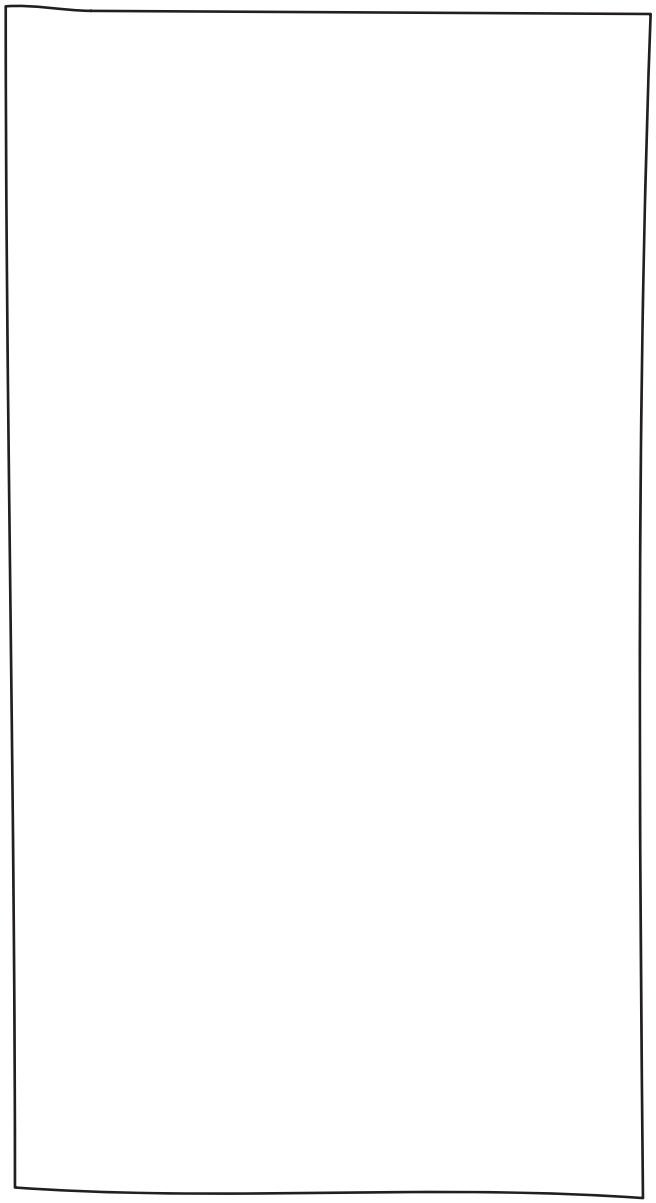
Voor de reis

Tijdens de reis

Na de reis



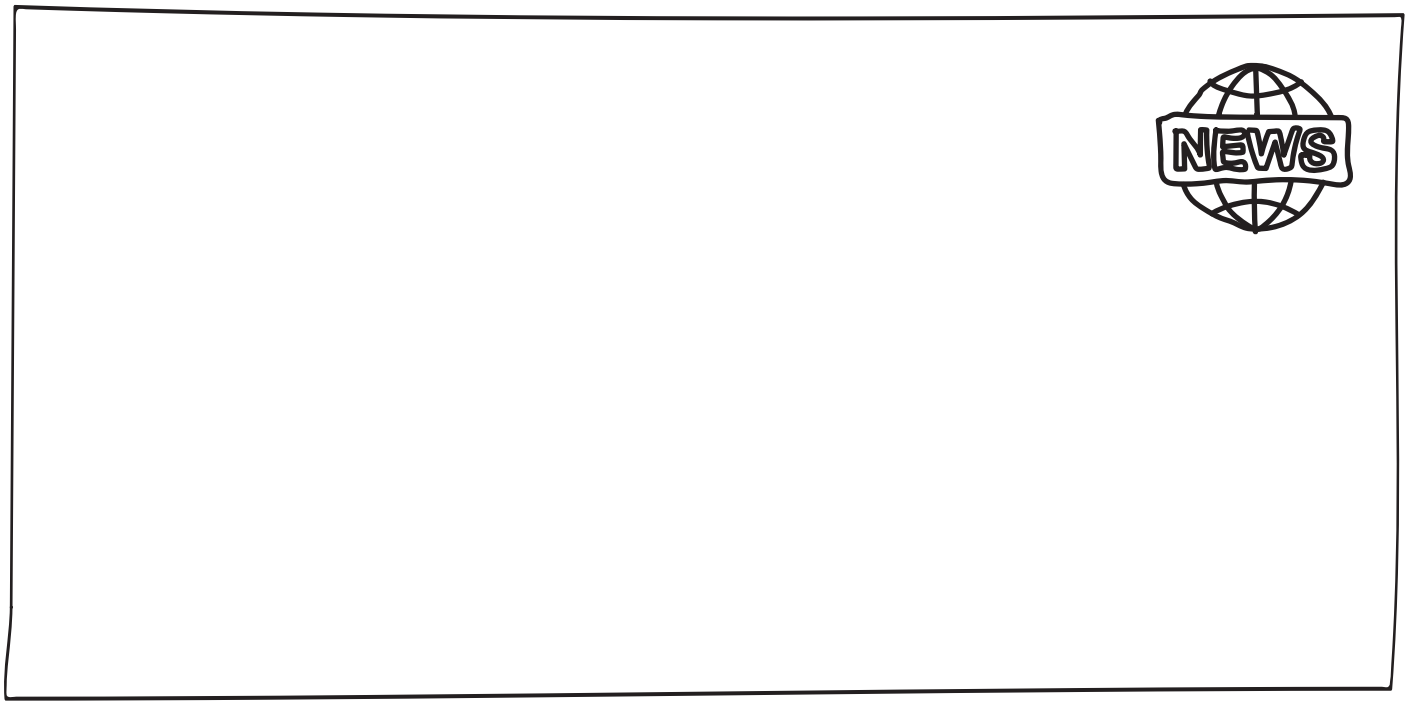




Maak 3 tekeningen over je leven voor, tijdens en na de reis.

HET NIEUWS

Als jij een artikel voor een krant of tijdschrift zou mogen maken over Oekraïne wat wordt dan de titel van je artikel? Schrijf het in de box hieronder.



Wat hoop je dat er in Oekraïne na de oorlog gedaan wordt?

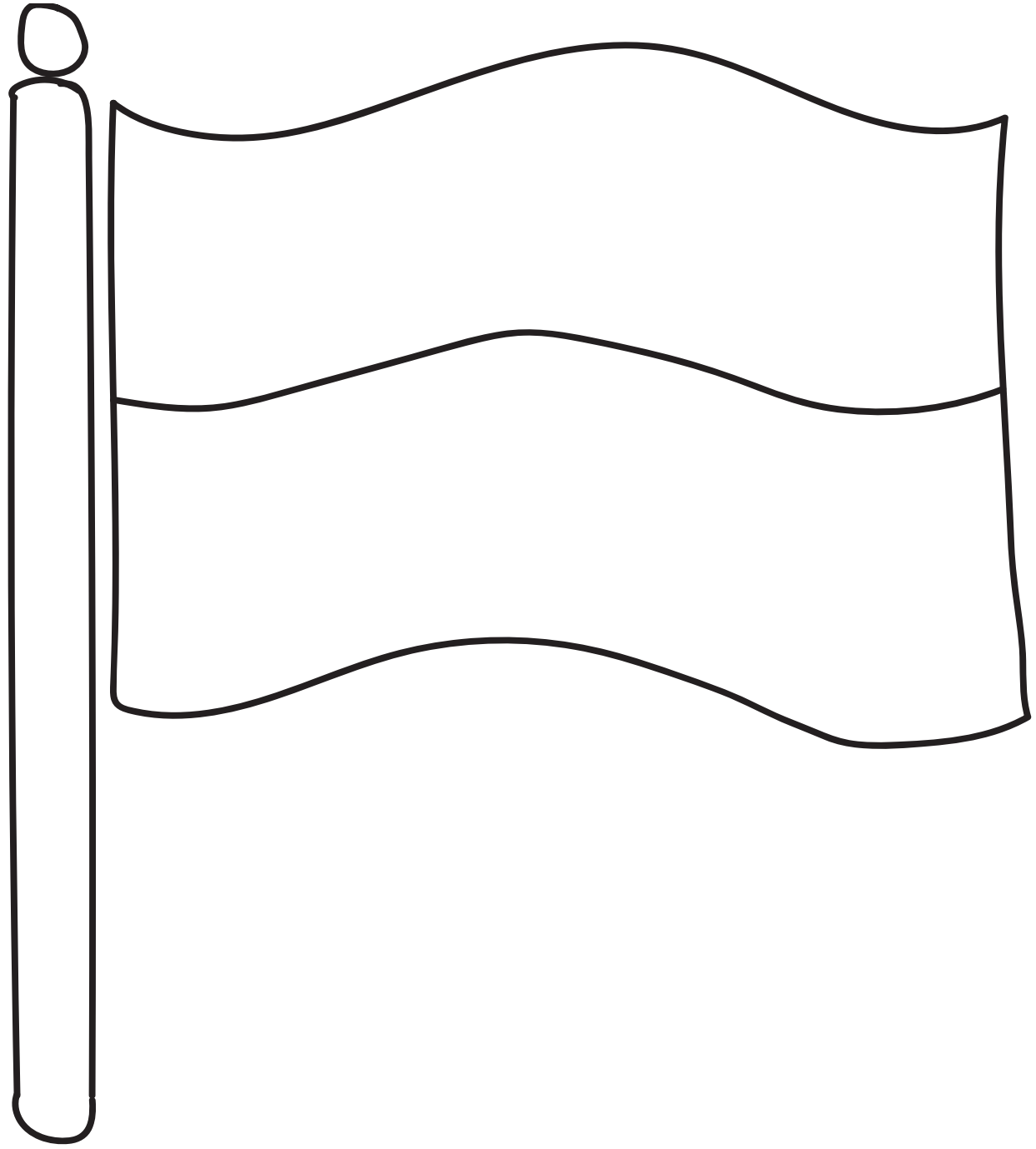
.....

.....

Wanneer ik de baas van de wereld ben, dan zou ik

.....

.....



Schrijf in de vlag op wat jij allemaal belangrijk vindt voor jouw land en hoe de mensen er met elkaar samenleven.

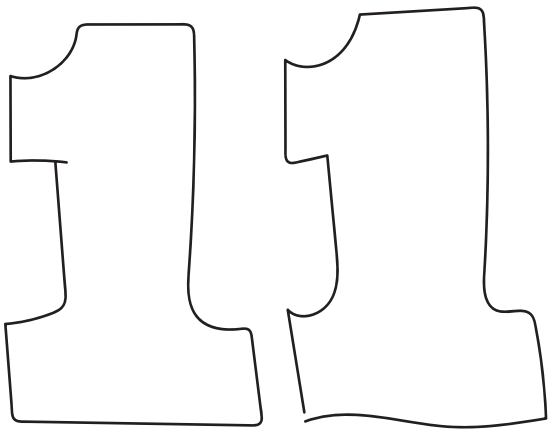
Denk aan: vertrouwen, eerlijkheid, vrede, humor, plezier, ontspanning, verantwoordelijkheid, betrokkenheid, liefde, moed of iets anders. <Vind je het leuk om het antwoord op deze vraag te delen op social media? Maak dan een foto en deel deze op facebook of instagram #mylifejourneybook My life journey book>

Elfje (11)

Maak een gedicht volgens de regels van 11 over bijvoorbeeld de reis, Oekraïne, of het nieuwe land waar je bent.

Regels:

Eerste regel	1 woord
Tweede regel	2 woorden
Derde regel	3 woorden
Vierde regel	4 woorden
Vijfde regel	1 woord



Voorbeeld 1

WEG
VAN HUIS
MET MIJN FAMILIE
NAAR EEN NIEUWE PLEK
VLUCHTEN

Voorbeeld 2

WENNEN
NIEUWE PLEK
MET ANDER ETEN
EN EEN GEKKE TAAL
NEDERLAND

Interview iemand die je graag beter wilt leren kennen. Stel deze vragen:

(Verzin zelf nog meer vragen als je wilt!)

Wat is je naam?

.....

Wat is je favoriete dier?

.....

Wat doe je graag in je vrije tijd?

.....

Wat is je favoriete eten?

.....

Wie is jouw held? Wat vind je zo goed aan hem of haar?

.....

.....

.....

.....

.....

MIJN TOEKOMST

Wat ga je het eerst doen als de oorlog over is?

.....

.....

.....

Waar kijk jij het meest naar uit?

.....

.....

.....

Wat wil je later worden?

.....

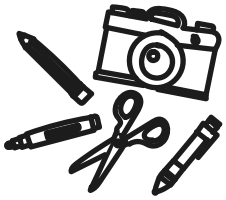
.....

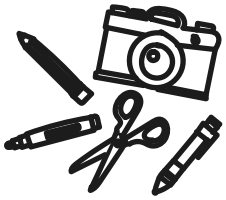
.....

Mijn boek is klaar op: (datum)

.....

Handtekening:





COLOFON

Mijn Grote Reis uit Oekraïne boek is een initiatief van Lifebook for Youth (NGO), het programmateam van Het Begint Bij Mij en FICE Nederland. Het is met veel zorgvuldigheid samengesteld door een betrokken team van (ortho)pedagogen en psychologen. Het boek mag gratis gekopieerd en verspreid worden.

Disclaimer:
Dit boek is bedoeld als zelfhulpboek voor kinderen die uit Oekraïne gevlucht zijn.

Stop als je je verdrietiger gaat voelen door het invullen van de vragen in dit boek. Als je het makkelijker vindt, kun je het boek samen met iemand invullen.

Jij bepaalt zelf aan wie je het boek wel of niet wilt laten zien. Wil je met ons delen wat je van het boek vindt? Laat het ons weten via info@lifebookforyouth.com.

Help mee het boek onder de aandacht te brengen van zoveel mogelijk organisaties en kinderen die het kunnen gebruiken door het boek te delen op instagram of facebook. Zoek op Facebook en Instagram naar de “My life journey book” pagina #mylifejourneybook

Over de makers
Lifebook for Youth heeft meer dan 10 jaar ervaring in biografisch werk met kinderen op verschillende continenten. Het originele Lifebook wordt alleen onder begeleiding van een gecertificeerde coach ingevuld door kinderen. Na het Mijn Quarantaine boek is dit speciale boek voor kinderen uit Oekraïne het tweede zelfhulpboek dat Lifebook uitbrengt. www.lifebookforyouth.com

Het Begint Bij Mij (HBBM) is, een positief veranderprogramma dat in 2003 in Zuid Afrika is ontwikkeld voor ouders en jongeren. HBBM ontwikkelt tools en groepstrainingen. Vanaf 2010 heeft Het Begint Bij Mij in Nederland tientallen hulpverleners opgeleid als trainer van het ouderprogramma. Hun ervaring is dat deze training vooral ouders die in hun leven te maken hebben gehad met negatieve ervaringen, de kracht geeft om een positief voorbeeld te kunnen zijn voor hun kind. Meer informatie vindt u op www.peer3.nl/het-begint-bij-mij/

FICE NL baseert haar werk op het Internationale Verdrag van de Rechten van het Kind. Zij wil een bijdrage leveren aan de kwaliteit van zorg aan jeugdigen in eigen land én in FICE-lidstaten, conform dit internationale verdrag. Dit doet zij door, gebruikmakend van haar internationale netwerk, bestuurders, professionals én jeugdigen in zorg de kans te geven over grenzen heen te kijken. Letterlijk door internationale uitwisseling te stimuleren en faciliteren, maar ook figuurlijk, door het verbinden van innovatieve kennis uit andere landen aan de praktijk in Nederland. www.fice.nl

Informatie ouder/verzorger/hulpverlener
Dit boek is voor kinderen die zijn gevlucht van Oekraïne naar een ander land.
Schrijven werkt goed bij het verwerken van gebeurtenissen en kan helpen heftige ervaringen een plekje te geven.
Als het kind dat fijn vindt, kan je ondersteuning bieden bij het invullen.
Dwing het kind niet om tegen zijn of haar zin aan dit boek te werken.
Het kind is de eigenaar van dit boek. Het kind mag dan ook bepalen of en aan wie het kind het laat zien.

Supporters: