MIJN POSITIEVE LEVENSREIS

HET BEGINT BIJ MIJ



VERSIE VOOR OUDERS

NAAM: .....

Denk Schrijf Deel Doe

HALLO!

Dit boek '**Mijn Positieve Levensreis, Het Begint Bij Mij'** is speciaal gemaakt voor ouders die hun land hebben moeten verlaten. In dit boek kun je schrijven over je ervaringen voor, tijdens en na jouw reis.

Er staan ook adviezen en oefeningen in over het opvoeden van kinderen in tijden van conflict en ontheemding.

"In dit boek kun je later jouw reiservaringen terug lezen en we hopen dat jij door dit boek vertrouwen in jouw toekomst vindt!"



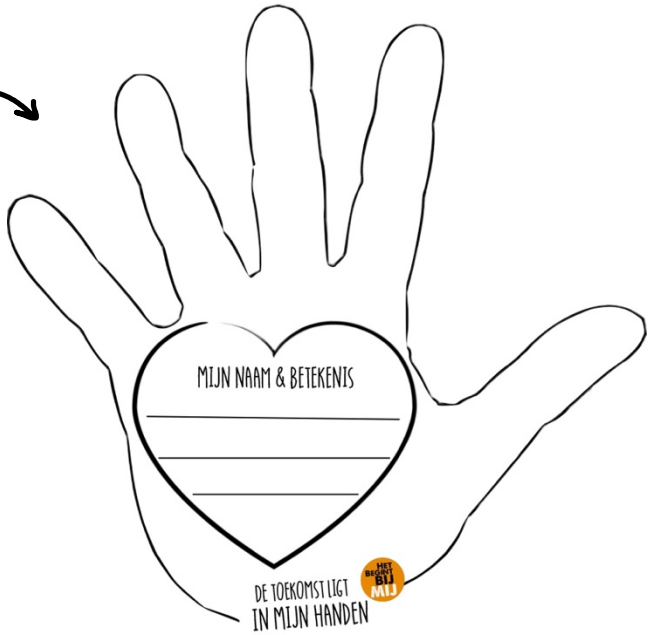
Jouw verhaal, jouw toekomst ligt in je handen. Achterin dit boek kun je een lege hand vullen met jouw doelen, waarden, hoop en sterke eigenschappen.

MIJN GESCHIEDENIS

Mijn naam:

……

SCHRIJF DE BETEKENIS VAN JOUW NAAM IN DEZE HAND



Mijn geboorte land en plaats:

……

Namen van belangrijke mensen in mijn leven, mijn naaste familieleden en fijne vrienden:

……

……

……

……

Dit zal ik nooit vergeten over mijn vader of mijn moeder:

……

……

……

Ik heb in de volgende plaatsen gewoond:

……

……

Namen van scholen waar ik op heb gezeten:

……

VIJF HERINNERINGEN UIT MIJN JEUGD

……

……

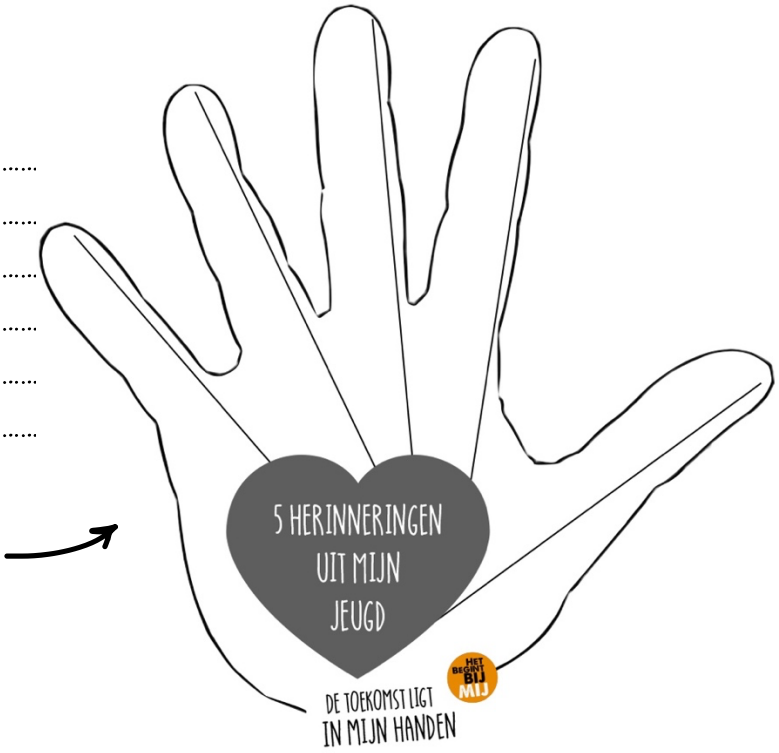
……

……

……

……

SCHRIJF ZE OP IN DEZE HAND



Welke herinneringen uit jouw jeugd hebben nu nog invloed op jou?

……

……

Dit deed ik toen ik klaar was met school:

……

……

Ik werkte als: ……

Ik zorgde voor:……

MIJN LEVEN VOOR VERTREK

Mijn activiteiten op een normale dag:

.....

.....

Leuke dingen die ik deed in mijn vrije tijd:

.....

Zo zag ons huis eruit:

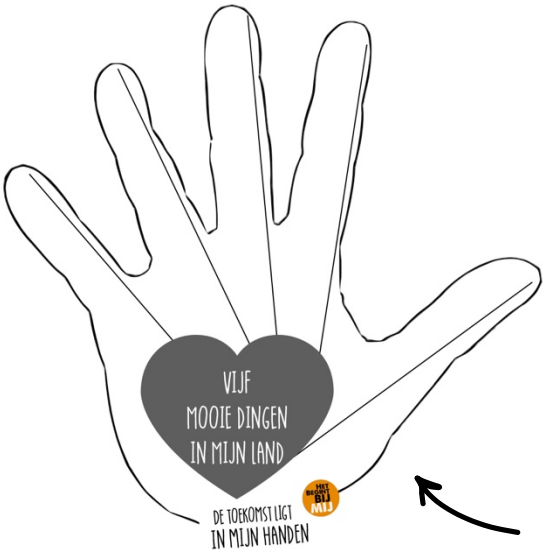
.....

Ik woonde daar samen met:

.....

Ik bracht veel tijd door met deze mensen:

.....



Vijf mooie dingen van mijn land:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SCHRIJF ZE OP
IN DEZE HAND

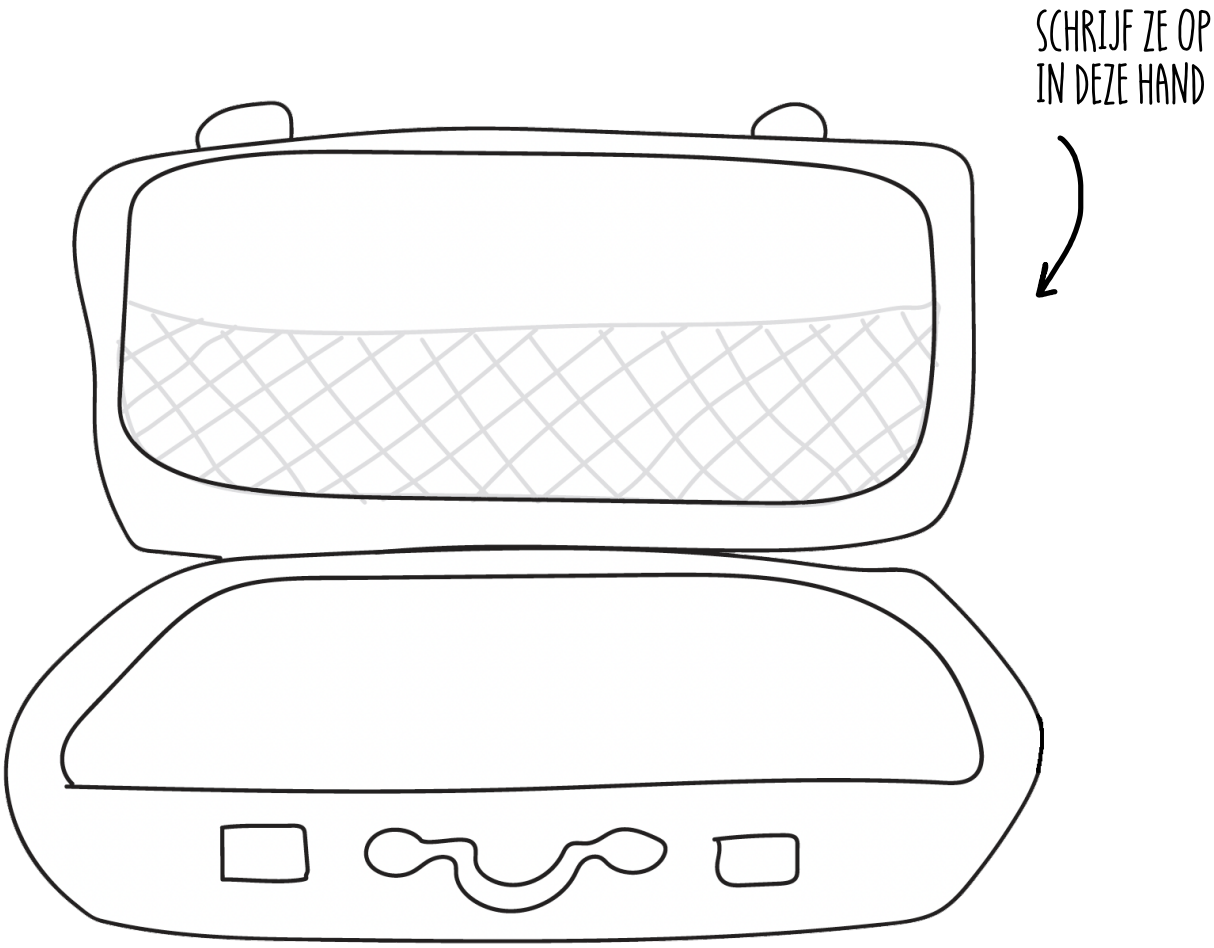
Mijn favoriete plaats is:

.....

MIJN REIS

Datum waarop ik vertrok van huis: .....

Dit zijn waardevolle dingen die ik heb kunnen inpakken die belangrijk zijn voor mij en mijn familie:



Dit zijn dingen die ik graag mee had willen nemen, maar wat niet kon:

.....

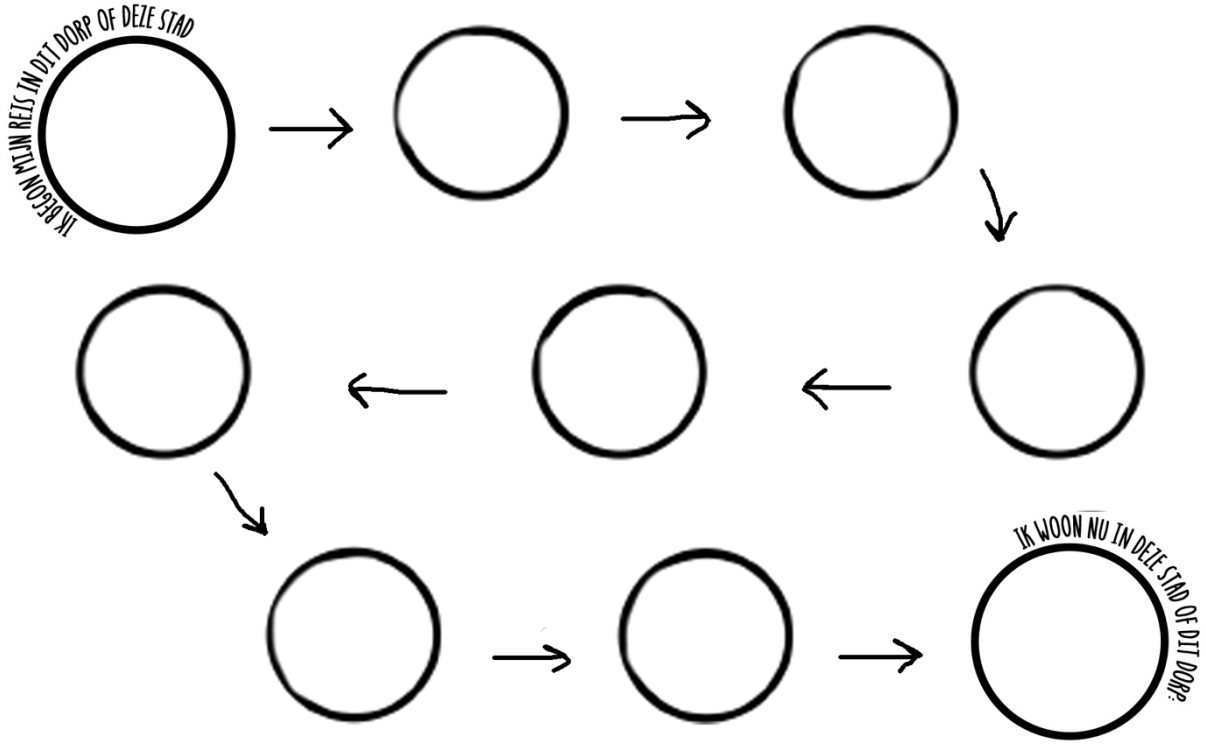
.....

.....

.....

ZO ZIET MIJN VERTREK- EN REISKAART ER UIT

Instructie: Schrijf de plaatsnaam waar je woonde in de eerste cirkel en de plaats waar je nu woont in de laatste cirkel.



Schrijf in de cirkels die ertussen liggen:

- Plaatsen waar je onderweg bent gestopt
- Plaatsen waar je een grens overging
- Plaatsen waar je hebt overnacht

Wat voor transportmiddelen heb je onderweg gebruikt? (bv auto/trein)

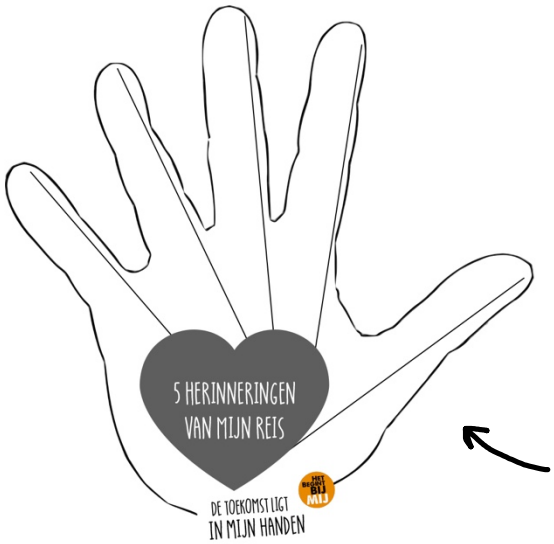
.....

Dit zijn redenen waarom ik mijn land heb verlaten:

.....

.....

.....



Vijf herinneringen aan mijn reis:

……

……

……

……

……

……

……

SCHRIJF ZE OP IN DEZE HAND

Grappige of fijne dingen die onderweg zijn gebeurd:

……

……

Stomme of vervelende dingen die onderweg zijn gebeurd:

……

……

Zo voelde ik me gedurende mijn reis: (meerdere antwoorden mogelijk)



……

……



Het is normaal en menselijk om je verdrietig, boos, bang of eenzaam te voelen, als je veel en langdurig met negatieve ervaringen te maken hebt. Het is oké om deze gevoelens te accepteren. Praat met de mensen om je heen over hoe je je voelt en zoek afleiding. Als je je lange tijd depressief of boos voelt of als je bang bent dat je jezelf of anderen iets aan zult doen, **vraag dan om hulp.**

MENSEN DIE IK ME HERINNER VAN MIJN REIS



Ik begon mijn reis met deze mensen en dit vond ik fijn aan hen:

.....

.....

.....

Dit zijn dingen die zij goed kunnen:

.....

Ik denk dat dit dingen zijn die zij leuk aan mij vinden:

.....

Deze mensen hebben mij of mijn groep onderweg geholpen:

.....

Zo hielpen zij mij of ons:

.....

Kon je zelf ook iemand helpen onderweg? Zo ja, hoe?

.....

.....

MIJN REIS ALS OUDER

(SCHRIJF OF TEKEN JE ERVARINGEN IN DE VAKKKEN)

Als ouder van mijn kind(eren) vond ik deze reis een uitdaging toen:

Als ouder van mijn kind(eren) moest ik lachen tijdens deze reis toen:

HIER BEN IK NU



Ik woon nu in:

……

Dit zijn de eerste Nederlandse woordjes die ik leerde:

……

Dit vind ik fijn aan waar ik nu woon:

……

……

Verschillen tussen Nederland en het land waar ik vandaan kom:

……

……

……

Overeenkomsten tussen Nederland en het land waar ik vandaan kom:

……

……

……

Ik woon nu samen met deze mensen:

……

……

DAGELIJKSE RITUELEN / ROUTINES



Een dagelijks routine is iets dat je iedere dag doet in een vaste volgorde. Het is een gewoonte en geeft een structuur aan wat je doet op een dag. **Als mensen hebben we routines nodig in ons dagelijks leven, omdat het ons rust geeft en ons helpt om ons veilig te voelen.**

Ik eet vaak .....

Ik eet samen met .....

Ik eet in (locatie) .....

Mijn favoriete eten .....

Eten dat hier anders is dan ik gewend was te eten:

.....

Wat ik nu eet en lekker vind: .....

Wat ik nu eet en NIET lekker vind: .....

Ruikt het waar je bent anders? Waar doet de geur jou aan denken?

.....

Ik ga naar bed om .....

Ik word wakker om .....

Deze (culturele) rituelen, tradities of routines zijn belangrijk voor mij:

……

……

Nieuwe rituelen die ik heb geleerd in het land waar ik nu ben zijn:

……

DE DAGELIJKSE ROUTINE VAN MIJN KIND(EREN)

Vraag je kind(eren) wat zij vinden van hun activiteiten in hun dagelijks leven. Je kunt ook de oefening op pag. 32 van dit boek gebruiken: “Laten we elkaar nog beter leren kennen!”

Hoe is het dagelijks leven je kind(eren) veranderd? (school, slapen, bedtijd, vrienden, activiteiten)

……

……

……

……

Welke rituelen en routines zijn belangrijk voor je kind(eren)?

……

……

Is het gedrag van je kind(eren) veranderd tijdens de reis? JA / NEE
Dit is hoe het gedrag is veranderd:

……

……

……

ÉÉN WEEK IN MIJN NIEUWE LEVEN

Beschrijf een week lang wat je iedere dag hebt gedaan

Instructie: Schrijf op wat je die dag gedaan hebt, leuke dingen maar ook de moeilijke of verdrietige dingen. Kies zelf op welke dag je start met schrijven.

Maandag

……

……

Dinsdag

……

……

Woensdag

……

……

Donderdag

……

……

Vrijdag

……

……

Zaterdag

……

……

Zondag

……

……

Als ik deze week vergelijk met een week in mijn thuisland, valt mij op dat:

……

……

……

OMGAAN MET VERANDERINGEN IN JE LEVEN

Het grootste verschil in verantwoordelijkheden in mijn leven nu vergeleken met mijn leven in mijn thuisland is:

……

……

……

Nieuwe uitdagingen die ik als ouder ervaar zijn:

……

……

……

……

……

Hoe zou je hiermee zijn omgegaan als je nog in je thuisland zou zijn?

……

……

……

MIJN REACTIE OP STRESS EN ANGST

In de basis zijn er 3 manieren om te reageren in een situatie die jou stress, angst of bezorgdheid geeft: **VLUCHTEN, VECHTEN, BEVRIEZEN**. Bij een vluchtreactie wil je wegrennen. In een vechtreactie ga je in de tegenaanval. In een toestand van bevriezen weet je niet meer wat je moet doen. Iedereen heeft een bepaalde eerste automatische reactie.

Mijn automatische reactie in een situatie die mij stress, angst of bezorgdheid geeft is:

……

……

……

……

……

……

Het gevolg, effect van mijn gedrag is (denk aan gevolgen voor jezelf, effect op je gevoel of het effect op anderen):

……

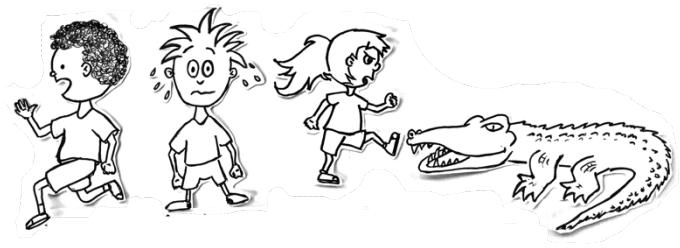
……

……

……

……

……



Nu je dit weet, zou je jouw reactie op een stressvolle situatie dan (soms) willen veranderen?

☐ NEE, mijn reactie is altijd passend in dit soort situaties

☐ JA, ik zou (soms) liever

.....

.....

.....

Dit is momenteel mijn grootste angst of zorg:

.....

.....

.....

.....

.....

Denk eens aan iemand die je bewonderd. Wie is het? Hoe zou deze persoon reageren als die in jouw situatie zat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vraag ook eens aan de mensen om je heen hoe zij zouden reageren!



In verschillende situaties zijn verschillende manieren van reageren nodig. Hoe sneller je herkent dat je een het gevoel van stress krijgt en automatisch wilt reageren, hoe beter je jouw reactie kunt aanpassen, als dat nodig is.









MIJN WAARDEN

Wat jij belangrijk vindt noemen we jouw waarden. Onze waarden hebben invloed op ons gedrag. Positieve waarden dragen bij aan positief gedrag en een positief karakter. Als je weet wat jouw belangrijkste waarden zijn, kun je anderen bewust laten zien wat jij belangrijk vindt.

Mijn top 5 waarden is:

……

……

……

……

……

……

……

Denk aan vertrouwen, eerlijkheid, vrede, humor, plezier, ontspanning, verantwoordelijkheid, moed, liefde, behulpzaamheid etc.



SCHRIJF ZE OP IN DEZE HAND

DOOR ONS EIGEN GEDRAG LEREN KINDEREN OVER ONZE WAARDEN

Hoe kun je jouw waarden in je dagelijks leven voor doen?

(Bijvoorbeeld, als je eerlijkheid belangrijk vindt, spreek je altijd de waarheid tegen elkaar, ook als dat moeilijk is)

……

……

……

……

……

……

MIJN HEDEN & MIJN TOEKOMST



Herinneringen beïnvloeden ons gedrag en de manier waarop we over onszelf denken. We kunnen niet veranderen wat ons is overkomen, maar we kunnen wel de manier veranderen waarop we erover denken en erop reageren, nu en in de toekomst. **Er is hoop op een betere toekomst!**

MIJN PERSOONLIJKE DOELEN

Schrijf je doelen op. Het opschrijven van doelen is een eerste stap om wensen om te zetten in actie -> van: 'het kan niet' naar: 'het kan wel' -> van plannen naar werkelijkheid. Dus, denk niet alleen na over je doelen!

BEDENK ZE, SCHRIJF ZE OP EN DEEL ZE, ZODAT JE ZE GAAT WAARMAKEN!



Enkele van mijn persoonlijke doelen:

.....

.....

.....

.....

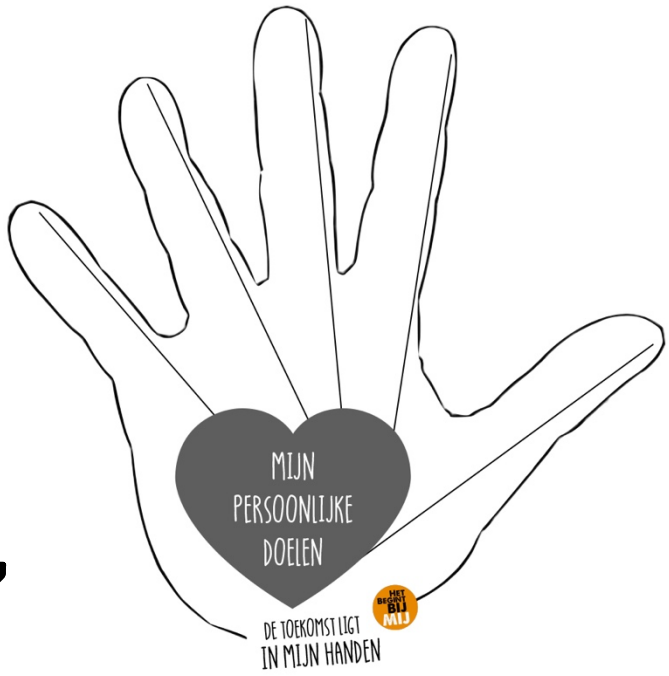
.....

.....

.....

.....

SCHRIJF ZE OP IN DEZE HAND



IK KIES OM EEN OVERLIEVER TE ZIJN!



Het leven als vluchteling kan een eenzame ervaring zijn, vooral als je rouwt om familie, vrienden en dingen die je misschien bent kwijtgeraakt. Besef dat jij invloed hebt op jouw gedachten, jouw gevoelens en jouw gedrag. Dit noemen we jouw cirkel van invloed. **Onthoud: Een positieve levensreis, een positieve toekomst, het begint bij MIJ! Jij bent waardevol voor anderen!**

POSITIEVE GEDACHTEN OVER MEZELF

Positief denken betekent dat je negatieve dingen op een positievere manier bekijkt. Je denkt dat het beste gaat gebeuren, niet het slechtste. Positief denken kan je stimuleren door positief tegen je zelf praten. Spreek positieve dingen over jezelf hardop uit.

Vijf positieve eigenschappen, kenmerken en sterke punten van mezelf:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SCHRIJF ZE OP IN DEZE HAND



VERSTERKEN VAN WAT IK GOED KAN



Jouw sterke punten kun je nog beter maken door te oefenen. En als je iets beter kan is het leuker om te doen en dat geeft weer positieve motivatie en vertrouwen in jezelf.

Ik ga deze sterke punten vaker gebruiken:

.....

.....

Versterken van de goede eigenschappen van je kind(eren)

Mijn kind(eren) is/zijn goed in:

.....

.....

.....

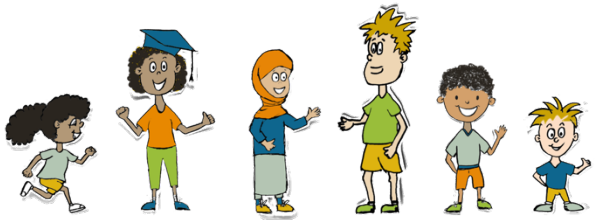
Moedig je kind(eren) aan om deze eigenschappen te benutten.

Kinderen zien, kinderen doen

Het beste voorbeeld dat je je kind(eren) kunt geven, is hoe jij op een positieve, veerkrachtige manier omgaat met tegenslagen in het leven. Je hebt in dit boek geschreven over je waarden, je geschiedenis, je dagelijkse rituelen en je gedachten en gevoelens. Het is jouw verantwoordelijkheid als ouder om dit aan je kind(eren) over te dragen.



Kinderen kunnen heel goed kopiëren.



Laten we ze iets moois geven om te kopiëren!

NIEUWS



Probeer de 24/7 nieuwskanalen op je telefoon en tv uit te zetten en kijk slechts één of twee keer per dag naar het nieuws op een betrouwbare zender. Het kijken naar negatieve berichten en nieuws kan je gedachten en je gedrag negatief beïnvloeden.

ALS IK EEN ARTIKEL ZOU MOGEN SCHRIJVEN OVER MIJN LAND

Dan zou de titel zijn:

.....

De boodschap in mijn artikel zou zijn:

.....

.....

.....

ZO ZOU MIJN ARTIKEL ERUITZIEN (VOEG EEN TEKENING OF FOTO TOE ALS JE WILT)



Ik hoop dat deze 5 dingen gedaan worden in mijn land:

.....

.....

.....

.....

.....

IK FOCUS ME OP MIJN EIGEN CIRKEL VAN INVLOED

MIJN EIGEN CIRKEL VAN INVLOED: MIJN GEDACHTEN→ MIJN GEVOELENS →MIJN GEDRAG

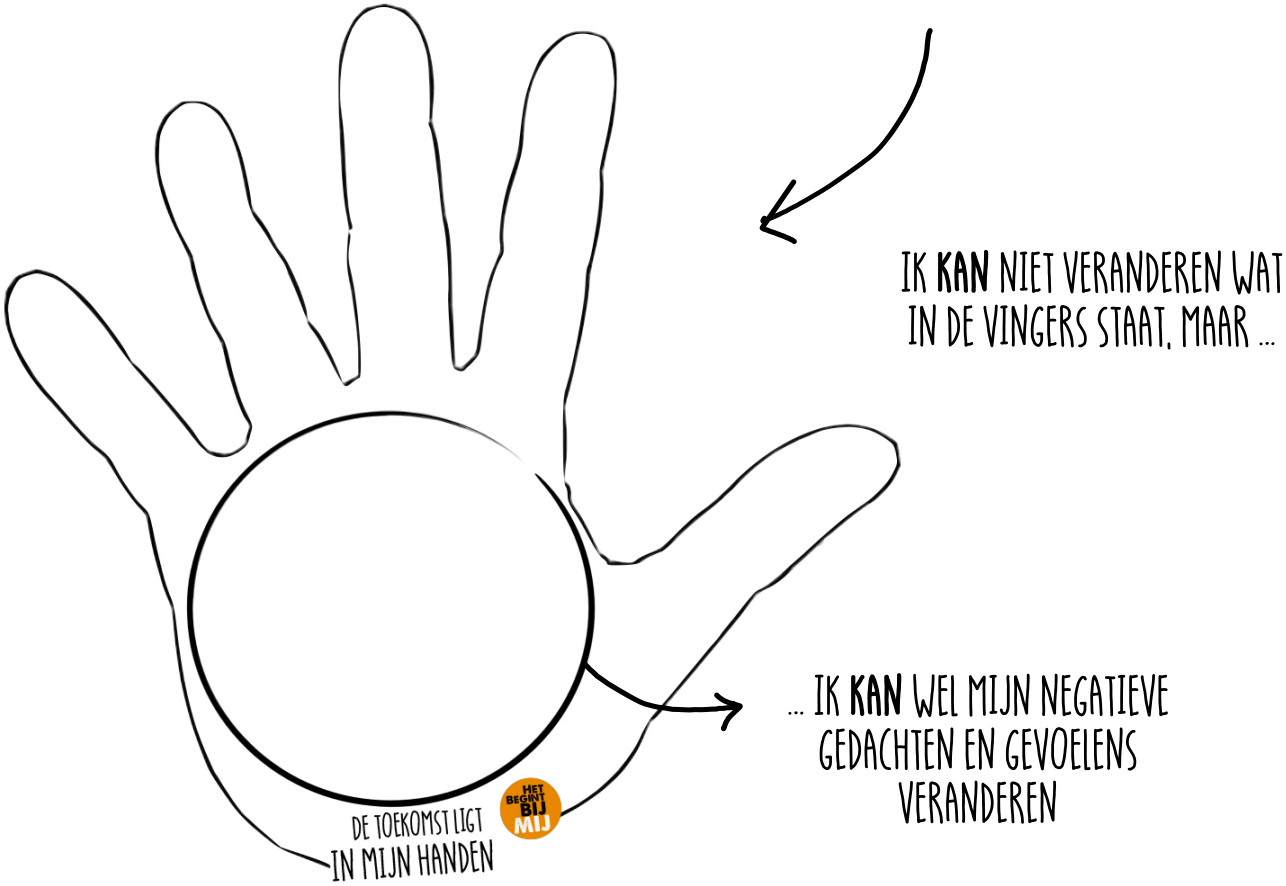
Alles wat je meemaakt roept een gedachte bij je op. Deze gedachten hebben invloed op je gevoel en je gevoel heeft invloed op je gedrag.

INVLOEDEN VAN BUITEN

Natuurlijk gebeuren er buiten jouw cirkel van invloed dingen die invloed hebben op jou. Dit zijn dingen die jij zelf niet kan veranderen, zoals een oorlog, je ouders, het gedrag van anderen, de economie etc. Als je veel tijd en aandacht besteed aan deze dingen, zal dit je een machteloos gevoel geven.

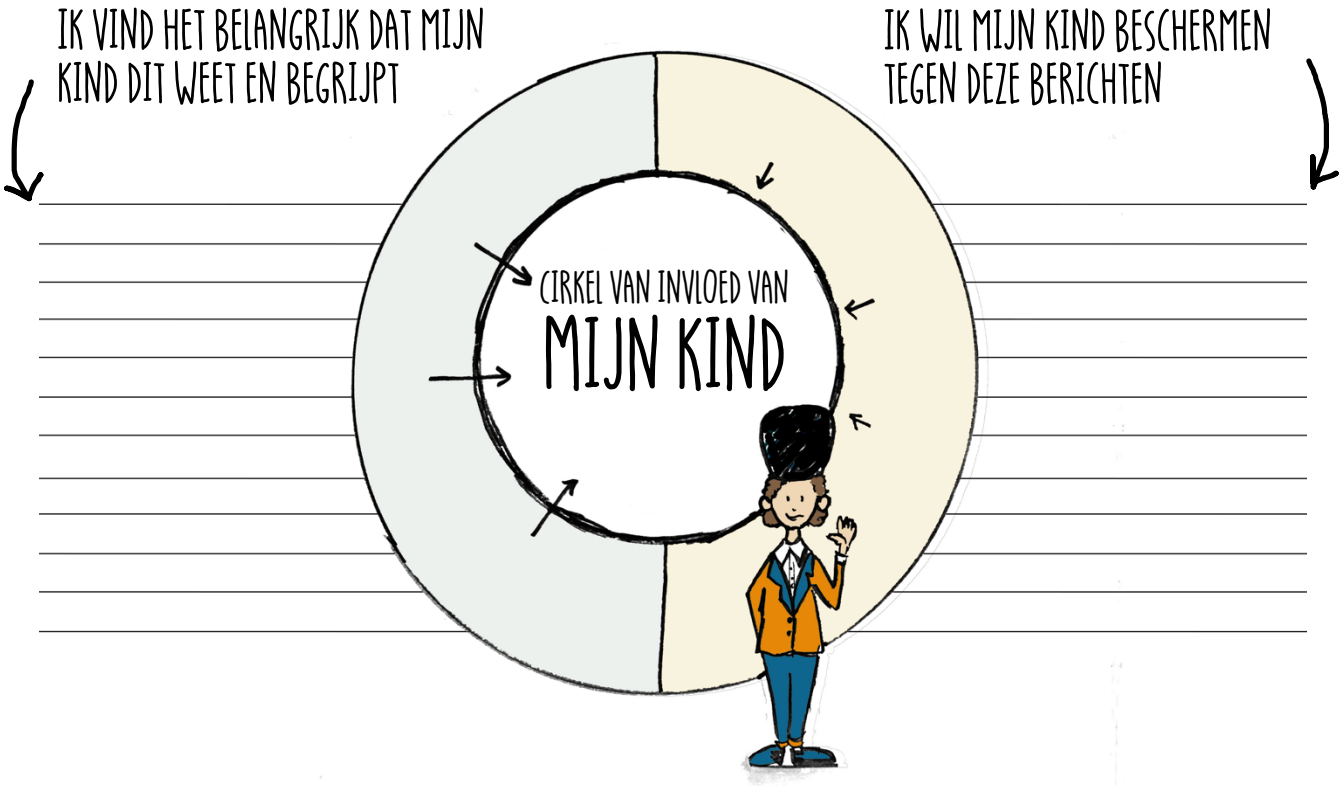
Daarom kan je jouw focus beter leggen bij je eigen cirkel van invloed. Besteed jouw tijd en aandacht aan het veranderen van je eigen (negatieve) gedachten. Zo kun je jouw gevoelens en je eigen gedrag op een positieve manier beïnvloeden. **Jij bent zelf de baas over je eigen gedachten.**

Schrijf in de cirkel van de hand je gedachten, gevoelens en gedrag op.
Schrijf in de vingers dingen van buiten die invloed op jou hebben.



DE CIRKEL VAN INVLOED VAN MIJN KIND

Als ouder kun jij een poortwachter zijn voor wat binnenkomt in de cirkel van invloed van je kind(eren). Jij kunt bijvoorbeeld als ouder een poortwachter zijn voor de nieuwsberichten die je kind(eren) bereiken.



Door met kinderen te praten over de moeilijkste en ergste dingen, en hen leren om te gaan met de moeilijkheden die deze dingen hebben veroorzaakt, leg je een stevige basis voor hun toekomst. Uitleg over wat er gebeurt, wat er is gebeurd en waar de oorlog over ging, helpt kinderen om beter om te gaan met hun emoties.



Kinderen hebben begeleiding van volwassenen nodig om het nieuws te begrijpen. Wij stellen voor dat u het nieuws 's avonds bekijkt nadat de kinderen naar bed zijn gebracht, of dat u een samenvatting van het nieuws krijgt wanneer de kinderen met andere dingen bezig zijn. Kinderen hoeven niet alle gruwelijke details te weten, maar belangrijke informatie die hun leven nu en in de toekomst beïnvloedt, mag niet voor hen verborgen worden gehouden.

DEZE BLADZIJDE GA IK VERNIETIGEN

Gebruik deze pagina om dingen op te schrijven of te tekenen waar je niet meer aan wilt denken, gebeurtenissen die je boos en verdrietig maken. Als je klaar bent, knip je deze bladzijde uit je boek en maak je hem kapot. (Denk aan: Verscheuren, begraven of uit het raam gooien.)

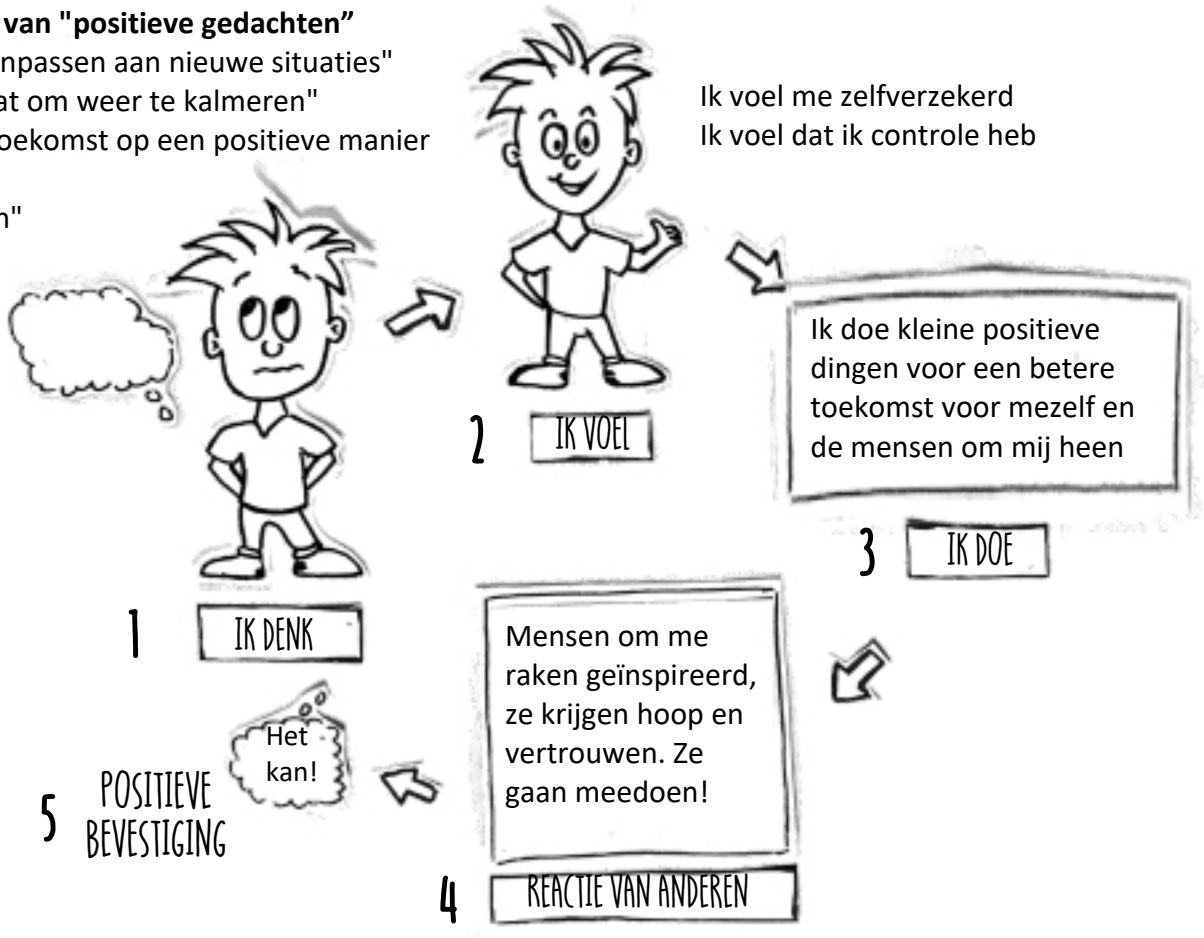
DE KRACHT VAN POSITIEVE GEDACHTEN



Als je begint te leven met positieve gedachten, zal dat je een positief gevoel van zelfvertrouwen geven. Dit gevoel zal leiden tot positief gedrag en door jouw gedrag beïnvloed jij de mensen om jou heen. Wanneer zij jouw positieve gedrag zien zal jij hen inspireren om je te steunen en te volgen.

DE POSITIEVE SPIRAAL VAN POSITIEVE GEDACHTEN

Voorbeelden van "positieve gedachten"
"Ik kan me aanpassen aan nieuwe situaties"
"Ik ben in staat om weer te kalmeren"
"Ik kan mijn toekomst op een positieve manier beïnvloeden"
"Ik kan dit aan"



KLEIN STAPJE VOORUIT

Positieve gedachten kunnen een negatieve situatie niet veranderen en ook je angsten en zorgen verdwijnen niet zo gemakkelijk. Toch kunnen positieve gedachten je wel een klein stapje vooruithelpen, een eerste stapje richting een positievere toekomst.

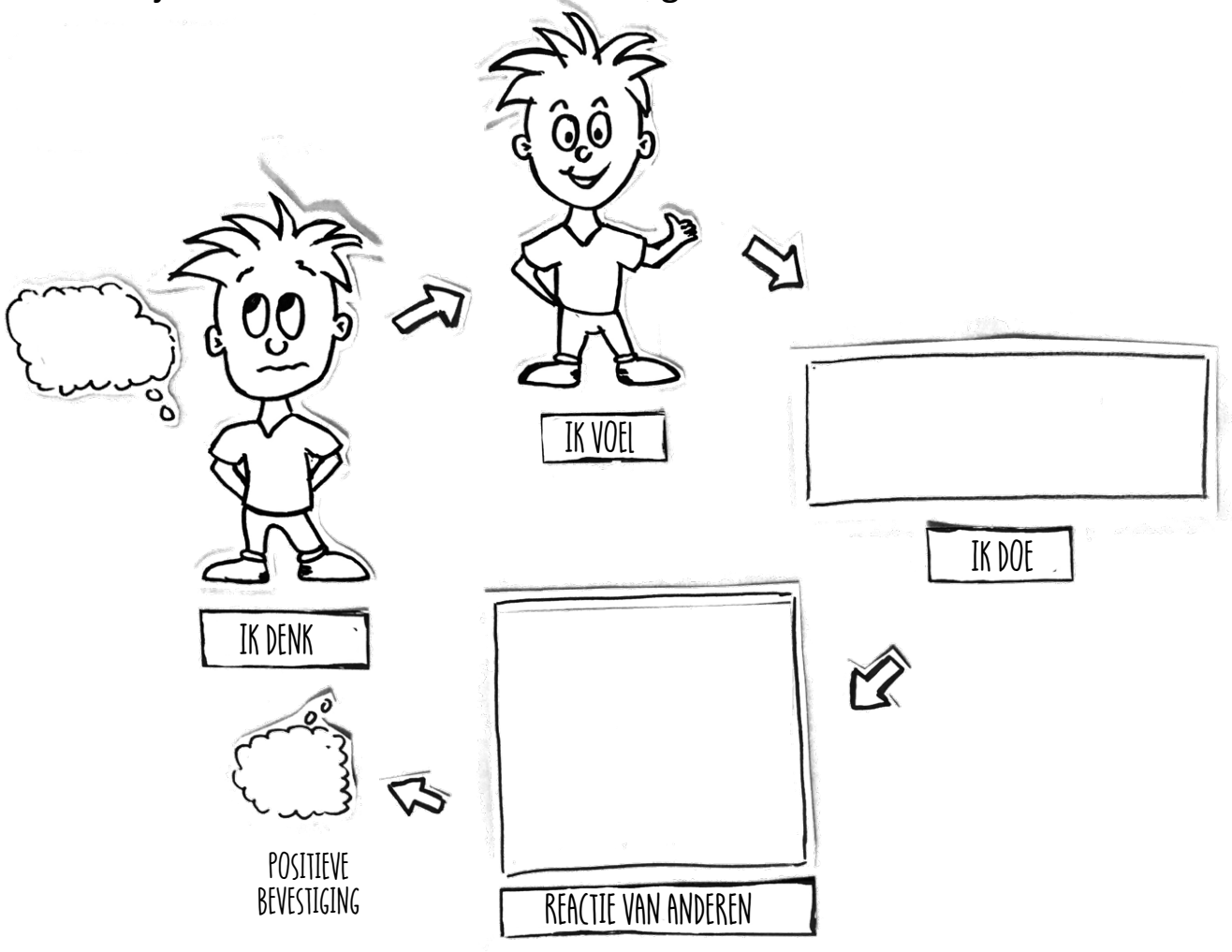
DIT IS MIJN POSITIEVE SPIRAAL

Een positieve gedachte waar ik mee wil beginnen:

.....

.....

Vul hieronder deze positieve gedachte in waarmee je wilt beginnen en schrijf verder op welk gevoel deze gedachte je geeft, wat je zal doen en hoe je denkt dat anderen zullen reageren.





TIP: spreek positieve gedachten tegen jezelf uit
In plaats van te zeggen: "Ik wil gelukkig zijn," zeg: "Ik ben een gelukkig mens." In plaats van te zeggen: "Ik wil een overlever zijn en geen slachtoffer", zeg dan: "Ik ben een overlever en geen slachtoffer!" Zeg het elke dag hardop.

POSITIEVE MENSEN OM ME HEEN

Blijf, indien mogelijk, in nauw contact met je familie en investeer tijd in het opbouwen van nieuwe relaties. Contact met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt kan ook erg helpend zijn. **Contact met anderen is een goede investering, in het heden en in de toekomst.**

Dit zijn positieve mensen waar ik graag mee omga:

.....

.....

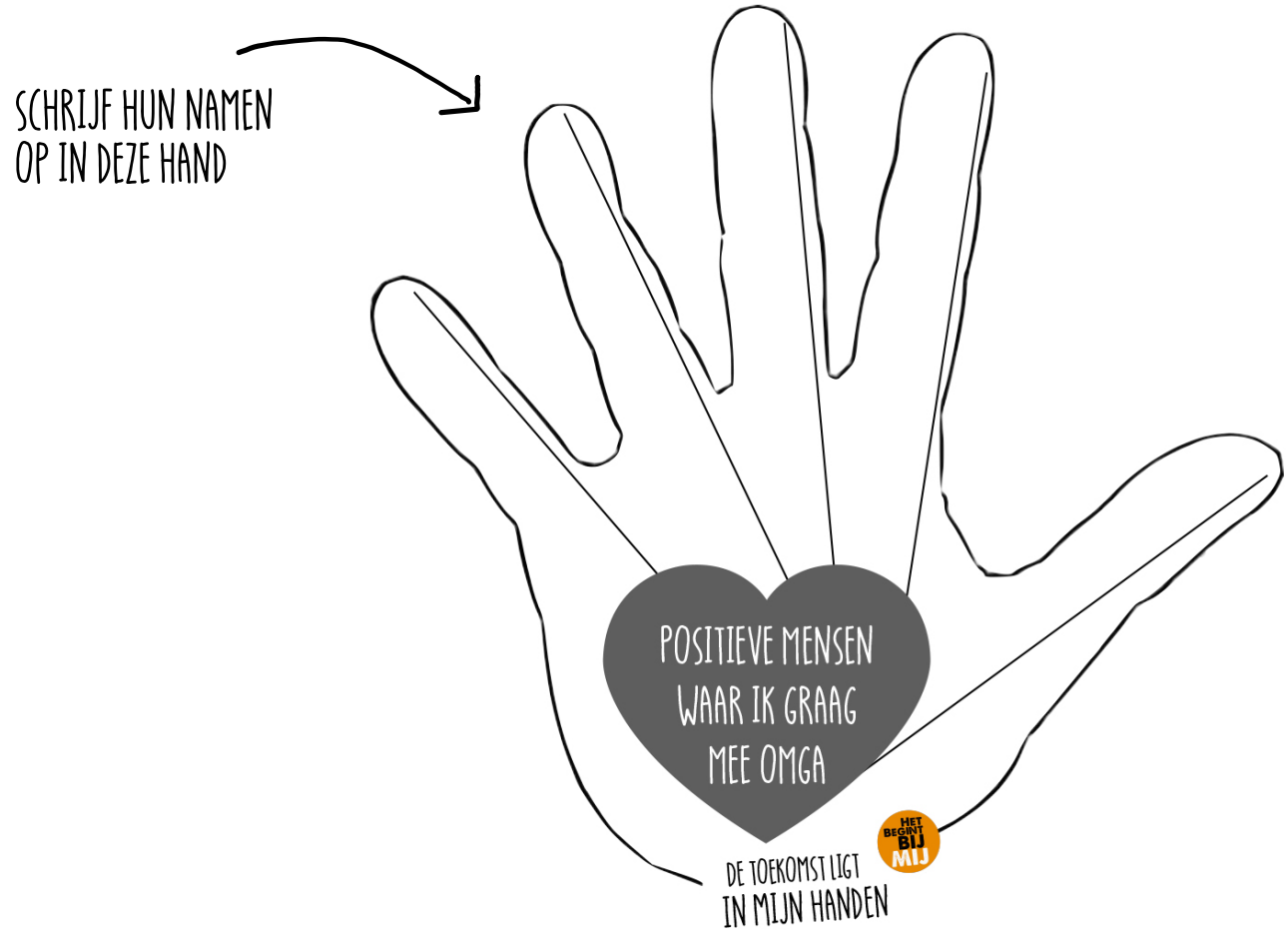
.....

.....

.....

.....





STERKE RELATIES OPBOUWEN

Mensen laten op verschillende manieren hun liefde en waardering zien en voelen zich op verschillende manieren geliefd. Deze manieren noemen we talen van de liefde. Er zijn 5 verschillende talen. Als je die 5 talen kent kun je jouw waardering of liefde voor een ander op een manier laten zien dat die jouw boodschap begrijpt. En zal jij de ander ook beter begrijpen.



BEHULPZAAM ZIJN, BV. IEMANDS FIETS REPAREREN OF LEKKER KOKEN VOOR IEMAND



VERRASSINGEN, CADEAUTJES MOOI INPAKKEN OF OP EEN SPECIALE MANIER GEVEN



EEN KNUFFEL OF STOEIPARTIJTJE

COMPLIMENTEN, WOORDEN VAN GENEGENHEID, WAARDERING EN AANMOEDIGING



JE ONVERDEELDE AANDACHT EN TIJD OM SAMEN IETS TE DOEN



Mijn voorkeursliefdestaal is:

……

Dit doe ik of zeg ik als ik mijn liefde of waardering uit:

……

……

Vraag aan je kind(eren) en mensen om je heen wat hun liefdestaal is:

Naam + liefdestaal ……
Naam + liefdestaal ……
Naam + liefdestaal ……
Naam + liefdestaal ……
Naam + liefdestaal ……

Maak een afspraak met jezelf om je liefde te tonen op zo'n manier dat het betekenis heeft voor de andere persoon, je partner, kind, familie of vrienden.

Om mijn relaties te versterken zal ik vaker deze liefdestalen gaan gebruiken:

……

HOE VOL ZIT JOUW TANK?

Als je jouw positieve gevoelens en energie zou vergelijken met die van een benzinetank in een auto, hoe vol zit jouw tank dan?



MIJN TANK IS ..... % VOL

Ik vul mijn tank bij door deze dingen te doen

Activiteiten die mij energie geven.....

.....

Sporten en spellen die ik graag doe .....

.....

Muziek die ik graag hoor .....

.....

Films die ik graag kijk .....

.....

Boeken die ik graag lees .....

.....

Leuke activiteiten buiten .....,

.....

De laatste keer dat ik mijn tank bijvulde was:

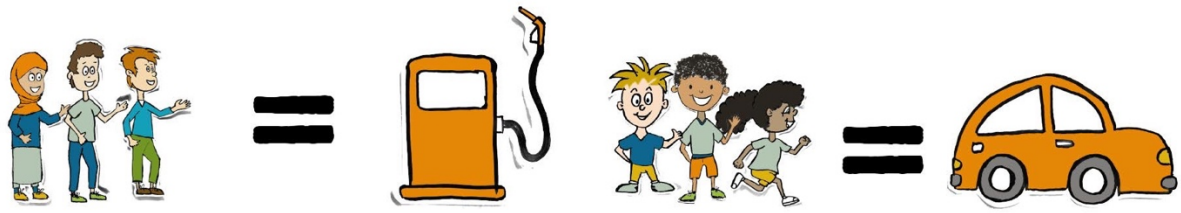
.....

.



Door dingen te doen waar we van houden, herinneren we ons ook andere keren dat we ze hebben gedaan. Die herinneringen verhogen ons een goed gevoel. Onze favoriete activiteiten zijn vaak dingen die we goed doen, wat ons gevoel van eigenwaarde vergroot.

HET PRINCIPE VAN HET TANKSTATION



De rol van kinderen en ouders binnen de opvoeding is te vergelijken met auto's en tankstations. Kinderen zijn als auto's. Ze gaan elke dag op reis en kunnen niet rijden op een lege tank. Naast benzine hebben auto's (kinderen dus) regelmatig een check up en onderhoud nodig. Ouders zijn als tankstations. Kinderen kunnen hier hun brandstof halen en worden gecontroleerd en onderhouden. Een tankstation (jij dus) heeft een benzinevoorraad nodig en kennis over onderhoud van auto's (kinderen).

Wanneer het tankstation niet wordt aangevuld met benzine en kennis, kan de auto niet tanken of goed onderhouden worden. Je loopt dan het risico dat de auto, dus je kind, naar een ander tankstation gaat en de verkeerde brandstof tankt (verkeerde invloeden). Het is daarom belangrijk dat je ervoor zorgt dat jouw tankstation op tijd wordt bijgevuld door te investeren in jezelf.



GOEDE BRANDSTOF VOOR KINDEREN IS

Begeleiding, tijd, liefde, zorg, discipline, structuur, erbij horen, communicatie, waarden, eigenwaarde, enz.

Dit is hoe ik de tank van mijn kind(eren) bijvul:

.....

.....

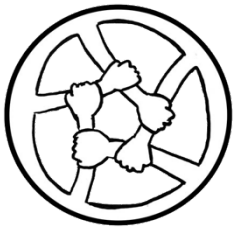
Jij bent niet het enige benzinestation met gezonde benzine. Het is oké om andere mensen om hulp te vragen.

Welke mensen mogen de tank van jouw kind(eren) bijvullen?

.....

.....

LIEFDE EN ERKENNING



Maak er een gewoonte van om na te denken over hoe waardevol je kind voor je is en deel die positieve gedachten met je kind(eren).

Erbij horen

Als ouders willen we zorgen voor een tolerante omgeving waarin onze kinderen voelen dat ze bij ons horen. Dit doe je door echt te hoort wat je kind wil zeggen, met en zonder woorden. Het gaat om het accepteren van gevoelens en om de acceptatie van je kind(eren) zoals ze zijn als persoon. Zo voelt je kind dat die erbij hoort.

Veiligheid

Als je bij een groep hoort, geeft dat je een veilig gevoel. Als jullie situatie erg onzeker is of als je kind zich niet veilig voelt, laat je kind dan niet alleen. Als je echt een keer weg moet, vertel dan duidelijk hoe lang je weg zult zijn en wanneer, en hoe jullie contact kunnen houden. En zorg dat er iemand anders is bij wie je kind terecht kan.

Troost

Denk aan het vullen van het tankstation van je kind. Troost is een brandstof die je kind nodig heeft, juist nu!

Speel samen

Maak samen plezier door spellen te spelen. Speel ook buiten, want de natuur geeft een gevoel van vrijheid. Je hoeft geen rijke ouder te zijn om een goede ouder te zijn. Families die samen spelen, blijven samen.

BRENG TIJD DOOR MET JE KIND



LATEN WE ELKAAR BETER LEREN KENNEN!

ALS OUDER DENK IK DAT MIJN KIND OVER ZICHZELF OP ZOU SCHRIJVEN

Goede / leuke karaktereigenschappen.....

Talenten (waarin is je kind goed?).....

Een aandachtspunt.....

Favoriete vakken op school.....

Minder leuke vakken op school.....

Naam van (favoriete) leerkracht.....

Favoriete TV programma.....

Favoriete maaltijd.....

Beste vrienden.....

Wat je kind in de toekomst wil worden.....

..... HIER OMVOUWEN .....

IN TE VULLEN DOOR KIND

Mijn goede / leuke karaktereigenschappen .....

Mijn talenten talents (waar ik goed in ben).....

Mijn aandachtspunt .....

Mijn favoriete vakken op school.....

Mijn minder leuke vakken op school.....

Naam van mijn (favoriete) leerkracht .....

Mijn favoriete TV programma.....

Mijn favoriete maaltijd.....

Mijn beste vrienden.....

Wat ik in de toekomst wil worden .....

VERGELIJK JULLIE ANTWOORDEN EN PRAAT MET ELKAAR OVER DE VERSCHILLEN DIE JULLIE HEBBEN ONTDEKT

PRATEN OVER JE GEVOEL

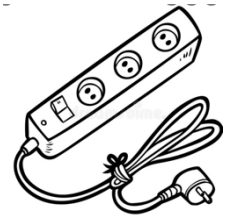


We willen allemaal dat mensen ons en ons gedrag begrijpen. Zoals je weet beïnvloeden jouw gedachten en gevoelens je gedrag, daarom is het belangrijk om over je gevoelens te kunnen praten. Het delen van je gedachten en gevoelens met anderen helpt hen om jou en je gedrag te begrijpen.



Het is niet gemakkelijk om over gevoelens te praten, daarom kunnen we je aanraden om ons idee van de VOORWERPENDOOS te gebruiken. Je kiest dan een voorwerp om te beschrijven hoe je je voelt.

Voorbeelden



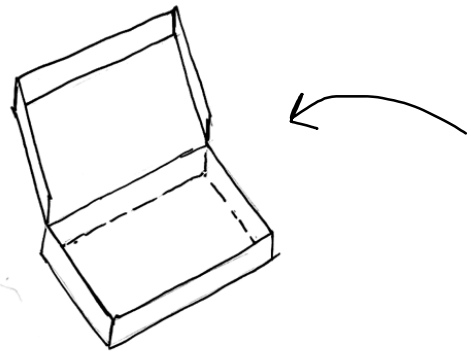
"Ik voel me als een verlengsnoer met een meerdere stopcontacten. Iedereen zuigt energie uit me en ik kan mezelf niet opladen. Ik zou ook graag mijn eigen energie ergens willen opladen."

"Gisteren was ik als een kiwi, harig en ruw aan de buitenkant, maar mooi en lief vanbinnen. Helaas heb ik niemand de kans gegeven om mijn mooie binnenkant te zien."

Welk voorwerp zou jou helpen om te beschrijven hoe jij je voelt over jezelf, je gedrag, je huis en je leven?

.....

.....



Doe allerlei voorwerpen in een doos en vraag mensen in je omgeving met welk voorwerp ze hun gevoel zouden vergelijken.
Je zult ontdekken hoe deze voorwerpendoos helpt om een waardevol gesprek te beginnen en elkaar beter te begrijpen.

DENK AAN VOORWERPEN ALS SLEUTELS, EEN LEEG GLAS, EEN TELEFOON, ZAADJES, EEN EI, FRUIT, EEN OPLADER, EEN BLIKJE FRISDRANK ENZ.

SCHULDGEVOELENS



Soms geloven mensen dat ze iets verkeerd hebben gedaan door een traumatische gebeurtenis te overleven of te ontvluchten, terwijl anderen dat niet konden. Het creëert een gevoel van zelfverwijt. Dit gevoel maakt je ongelukkig en eenzaam, het houd je tegen om verder te gaan.

Herken je dit gevoel bij jezelf of bij anderen in je omgeving?

.....



De realiteit is dat het delen van deze gedachten en gevoelens met elkaar het wederzijds begrip en de onderlinge verbondenheid zal vergroten. Je kan zo relaties opbouwen en versterken. Beantwoord eerst zelf de onderstaande vragen en ga vervolgens in gesprek met anderen om je heen.

Neemt iemand het jou kwalijk dat je vertrokken bent?

☐ JA ☐ NEE

Waarom vinden mensen die belangrijk voor je zijn, het fijn dat je ervoor hebt gekozen om te vertrekken?

.....

.....

.....

Wat kun je nu wel doen, dat je niet had kunnen doen als je in je land was gebleven?

.....

.....

.....

DELEN IS EEN STAP RICHTING ACTIE

In dit boek heb je geschreven over jezelf en je levensreis. Het delen van je verhaal met anderen versterkt jullie band. Praten over je geleerde lessen, hoop en plannen voor de toekomst helpt ook om jezelf te motiveren en geeft je een momentum om tot positieve actie over te gaan.

Na het denken en schrijven,

IS HET TIJD OM TE DELEN EN IN ACTIE TE KOMEN

De belangrijkste dingen die ik in dit boek heb opgeschreven en wil delen met anderen zijn:

.....

.....

.....

.....

.....

Ik wil dit gaan delen met:



.....

.....

.....

.....

Vraag anderen in je omgeving om ook eens te vertellen over hun ervaringen, hun verhaal en hun reis.



Wist je dat er ook een levensreisboek voor kinderen beschikbaar is?
Download dit boek gratis via https://www.lifebookforyouth.com/mylifejourneybook

COMMUNICEREN MET JE KIND(EREN)

In dit hoofdstuk geven we informatie en adviezen die gebaseerd zijn op ervaringen van andere ouders die zorgen voor kinderen tijdens conflicten en ontheemding. Kijk wat geschikt is voor u en uw kind en uw situatie.

Kijk en luister goed naar wat kinderen zeggen en doen
Kinderen komen vaak zelf met oplossingen als je naar ze luistert en hun gevoelens erkent.

Praten over het allerergste
Door met kinderen te praten over pijnlijke onderwerpen leren ze je om over moeilijke kwesties te praten. Wij raden je ten zeerste aan jouw kind(eren) te vertellen wat je weet. Doe dit met medeleven en zorg, kinderen kunnen moeite hebben om nieuws te accepteren.

Beschrijf hun gevoelens
"Ik zie dat je verdrietig / boos / bang / blij bent." Door te praten over hun gevoelens, leren kinderen geleidelijk om zichzelf te kalmeren als ze zich angstig voelen. Als kinderen beangstigende dingen hebben meegemaakt, kun jij ze als ouder, helpen om hun angsten onder woorden te brengen. Je kunt ook tips geven wat ze dan kunnen doen.

Erken hun gevoelens
Als uw kind boos of verdrietig is, is het belangrijk om dat gevoel te erkennen. Zeg: "***Ik begrijp*** *dat je verdrietig / boos / bang / blij bent omdat ....* (beschrijf de reden)".

Geef uitleg
Kinderen hebben hulp van volwassenen nodig om hun herinneringen te ordenen, zodat ze minder overweldigend en minder verontrustend worden. Het blijkt dat kinderen, vooral als ze de schoolleeftijd bereiken, de beslissing van hun ouders om hun land te verlaten, willen begrijpen. Stimuleer jongere kinderen om te tekenen en oudere kinderen om hun gedachten op te schrijven.

Vertel familieverhalen
Deel verhalen over je familie, je jeugd, je grootouders en overgrootouders met jouw kind(eren). Dit zal je kind(eren) een band geven met hun historische wortels.

Stel vragen
Voel je vrij om vragen te stellen die de weg vrijmaken voor een verdiepend gesprek: *"Wat vind je daarvan? Heb je veel nagedacht over...? Ik heb veel nagedacht over... denk jij daar ook weleens aan? Is er iemand aan wie je denkt?"* Soms kun je een gesprek beginnen door te praten over een andere jongen of meisje en wat hij of zij heeft meegemaakt en dan te vragen: *"Herken je dat?"*

Praat over je gevoelens - De objectdoos



Kinderen voelen aan hoe jij je voelt, door dit gevoel te benoemen leren kinderen hoe ze hun eigen gedachten, gevoelens en reacties kunnen verwooren. Tegelijkertijd leren ze op deze manier om hun emoties te reguleren. Als je wilt kun je een voorwerpendoos gebruiken om uw gevoelens te uiten (pag 35).

ZOEK NAAR MOGELIJKHEDEN OM UW KIND(EREN) TE PRIJZEN



Kinderen houden ervan als ze complimentjes krijgen van mensen om wie ze geven. Als je een kind prijst voor zijn gedrag, is de kans groter dat hij dat gedrag herhaalt.

Als je je kind effectief wilt prijzen, vertel er dan precies bij waarom je iets goed vindt. In plaats van alleen te zeggen *'Goed gedaanl'* of *'Dankjewel'*
Kun je zeggen: *'Wat fijn dat je het boek terug op zijn plaats hebt gelegd, toen je ermee klaar was.'* of *'Dankjewel dat je het papier voor me opraapt. Dat is erg behulpzaam'.*

Kun je voorbeelden bedenken van momenten waarop je jouw kind(eren) specifieker kunt prijzen? Wanneer doet je kind iets waar je blij van wordt en wat je, je kind graag vaker zou zien doen?

……

……

……

……

……

……

DE TOEKOMST LIGT IN MIJN HANDEN

Schrijf de belangrijkste dingen die je in dit levensreisboek hebt ontdekt kort en bondig op in deze hand. Denk aan je doelen, je sterke punten, je hoop voor de toekomst, jouw positieve gedachten, positieve mensen om je heen etc.
(Tip: Lees eens terug wat je hebt geschreven in de kleinere handen door het boek heen)



MIJN BELOFTE AAN MEZELF



Bedenk dat je leven in je eigen handen ligt, of beter gezegd: dat jouw positieve levensreis begint bij jou. Leg je hand op je hart en zeg hardop: "**Het begint bij MIJ".** Maak een belofte met jezelf over de verandering die jij vanaf vandaag wilt starten. Bekijk je top 3 waarden en doelen voor inspiratie.

Vanaf vandaag zal ik stoppen met:

.....

.....

.....

Vanaf vandaag zal ik starten met:

.....

.....

.....

Vanaf vandaag zal ik doorgaan met:

.....

.....

.....

Ik kan geholpen worden door:

.....

.....

DATUM ..... HANDTEKENING .....

NOTITIES EN TEKENINGEN

Dit zelfhulpboek is het resultaat van veel enthousiasme en ons verlangen om mensen in hun kracht te zetten die te maken hebben met verlies en stress. Samen met Life Book For Youth, FICE Nederland en de Rijksuniversiteit Groningen ontwikkelden we een levensreisboek voor kinderen uit Oekraïne. We hoorden van verschillende ouders en organisaties dat er ook behoefte was aan een soortgelijk boek voor jongeren en jong volwassenen.
Als Peer3 hebben we daarom besloten dit boek te maken. Verschillende professionals en ouders hebben meegelezen en we hebben bij de ontwikkeling rekening gehouden met hun input en adviezen.

ONS PROGRAMMA HET BEGINT BIJ MIJ

Ontwikkelaars: Adéle Grosse en Hanne Peerenboom bij Peer3
De reis van It Starts With ME heeft zijn oorsprong in Zuid Afrika. Veel van wat we in dit boekje delen is wat Adéle Grosse schreef voor haar eigen van slachtoffer naar overlever reis in 2003. In 2014 kruiste het pad van Adéle het pad van Peer3. Sindsdien werken we aan de professionalisering en ontwikkeling van de training It Starts With Me voor Nederlandse ouders, kinderen en professionals.

Voor meer informatie over Het Begint Bij Mij tools of groepstrainingen kun je contact met ons opnemen via email info@peer3.nl of kijken op onze website www.peer3.nl



BIJZONDER DANKJEWEL

We zijn dankbaar dat jullie allemaal hebben willen bijdragen, meelezen of vertalen: Iryna Batyreva, Elianne Zijlstra, Prof. Aala Elkhani, Martine Tobé, Anastasiia Lazarets en Alma Bezemer.

ANDERE GERAADPLEEGDE BRONNEN

- **Guide for refugee parents** by psychologists Atle Dyregrov and Magne Raunda len
- **Lifebook for youth** Lifebook is giving children a new and expanded view of the past, drawing strength and confidence for their future. www.lifebookforyouth.com
- **Caring for children through conflict and displacements** developed in 2014 by Aala El-Khani, Rachel Calam and Kim Cartwright, University of Manchester - United Kingdom. It was created after interviewing Syrian refugees living in conflict zones, in refugee camps and in Manchester. March 2022.
- **Self-Help Booklet for Men facing crisis and displacement** by Dr. Tayseer Hassoun International Organization for Migration 2014
- **Self Help Plus (SH+)** Program of the LANCET
- **The 7 Habits of Highly Effective People** by Steven Covey (circle of influence)
- **The 5 love languages** by Gary chapman
- **Me in the eyes of**, an essay of Maggie-Schauer about The functions of guilt and shame after psychotrauma https://www.ntvp.nl/wp-content/uploads/Essay-Maggie-Schauer.pdf