

Mag ik je vriendje zijn?

Een helpende hand bij oorlog



Dit werkboek is een initiatief
Van © Monique Claes

Niet voor commercieel gebruik

Tekst en idee: Monique Claes
Foto cover: Monique Claes
Vormgeving: Monique van Vlodrop

Oorlog, je hoort en ziet er heel veel over, op televisie, grote mensen die erover praten, en misschien heb jij het echt meegemaakt bij jou in de buurt. Dan heb je vast een heleboel nare dingen gezien. Daar kun je een akelig of bang gevoel van krijgen. Het kan ook zijn dat je niet meer goed durft te slapen, dat je je zorgen maakt over mensen, en misschien ken je wel iemand die gewond is of overleden. Jammer genoeg kan ik de **oorlog** niet oplossen. Maar ik kan wel wat tips geven die jou een beetje kunnen helpen. In dit werkboek mag jij zelf weten wanneer je iets doet, welke bladzijde je doet en hoe je doet.

Jij mag ook zelf weten aan wie je iets laat zien.

Ik hoop dat je iets aan het boek hebt.

Monique



DIT BOEK IS VAN:

Je mag jezelf hier tekenen of iets over jezelf schrijven.

MAAK EEN WOORDSPIN

Waar denk je aan bij het woord oorlog.

OORLOG



WAT IK VOEL

Door alles wat er nu gebeurt kun je je anders voelen. Maar dat hoeft niet.

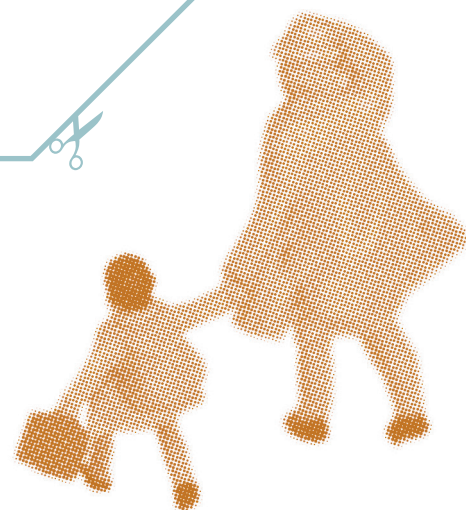
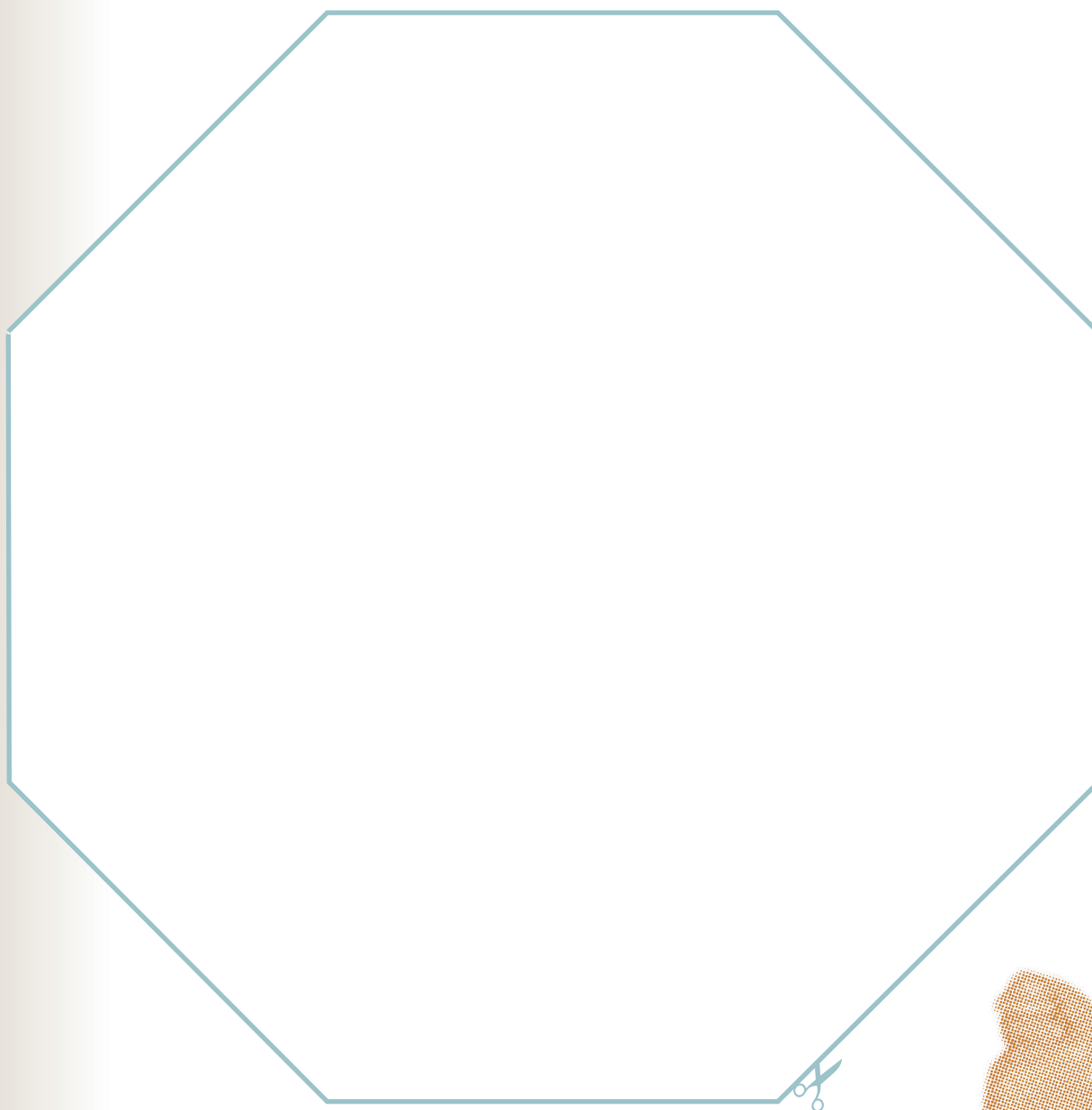
Teken hoe jij je vaak voelt.

Het kan zijn dat je meerdere dingen tegelijk voelt. Je kan bang en blij tegelijk zijn. Misschien voel je zelfs bijna niks meer. Dat klinkt gek, maar is normaal.

STOP!

Het lijkt wel of je de hele dag alleen maar dingen over de oorlog hoort.
Als je er last van hebt en even niets over de oorlog wilt horen is het belangrijk dat je dat zegt tegen de mensen die voor jou zorgen.

Maak een stopbord en hang dit op.





POWER

Als er veel nare dingen gebeuren reageert je lijf op verschillende manieren. Je kan buikpijn krijgen, misschien ook een slap gevoel of een hoofd dat heel zwaar is. Soms vertellen kinderen dat het lijkt alsof ze helemaal geen kracht meer hebben. Er is een manier om op zoek te gaan naar jouw power.

Zoek een steentje.

Als je die vasthoudt ga je heel goed nadenken wat je voelt. Meestal voelt die hard, scherp en koud.

Wat gebeurt er als je de steen in tijdje in je hand houdt en aan iets fijns denkt?

Voelt de steen nog steeds koud?

**Of heeft jouw power de steen zelfs wat warmer gemaakt?
Als dat zo is heb je jouw power gevonden.**

Dan weet je de volgende keer hoe je de power moet vinden als je je slap en naar voelt.



VLUCHTEN NAAR EEN ANDER LAND

Omdat het in je eigen land niet veilig is ben je gevlucht.
Soms vluchten kinderen met hun gezin maar soms ook
alleen met hun moeder.

Met wie ben jij gevlucht?

Schrijf het op of teken erover

VREDESDUIF

Oorlog is nooit leuk, voor niemand.
Het omgekeerde van oorlog is vrede.
De vredesduif is een symbool voor vrede.

Kleur hem maar zo mooi mogelijk.

Je kan hem ergens ophangen als je dat wilt.



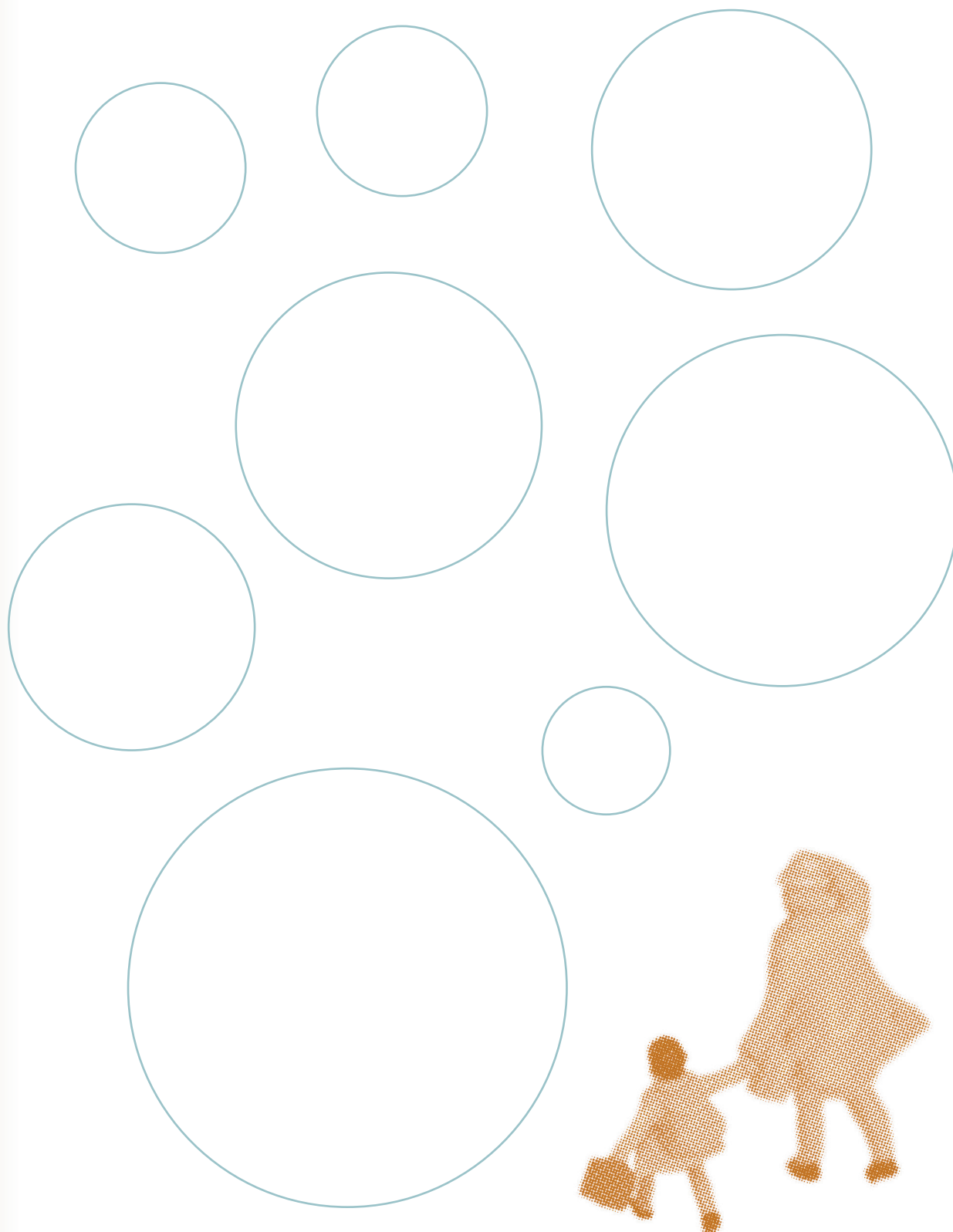


LUCHTPOST

Doordat je nu in een ander land bent mis je sommige mensen.
Dat kan een vriend of vriendinnetje zijn , of iemand van de familie.

Schrijf of teken in de bellen wat je graag tegen ze wil zeggen.

En bedenk ik je hoofd dat je de bellen ernaar toe blaast.



GRAPJES

Oorlog is niet leuk, toch worden er grappen over gemaakt.

Er zijn tekenaars die met een grappige tekening hun mening willen geven.

Ze tekenen dan b.v. een leider van land met een heel raar hoofd.

Vaak zie je dit in een krant staan of op sociale media. Dit noem je een cartoon.

Teken hier je eigen cartoon of teken een cartoon na die je gezien hebt.

POSTER

Ben je al plaatjes en of posters tegen gekomen waarop staat dat de oorlog moet stoppen? Die worden soms opgehangen zodat mensen hun mening kunnen geven.

Als jij ook vindt dat de oorlog moet stoppen, kun je een 'stop-de-oorlog-poster' maken en ophangen.

STOP DE OORLOG!





VRAGEN MAG!

Je hoort nu zoveel dingen en je hebt zoveel dingen meegemaakt. Het is normaal dat jullie niet alles snappen. Misschien heb je wel een heleboel vragen. Het is belangrijk dat je die durft te stellen.

Bij wie kun jij terecht met je vragen?

- papa
- mama
- vriend(in)
-
-

Je zal niet altijd antwoord krijgen, want ook grote mensen weten nu eenmaal niet alles.

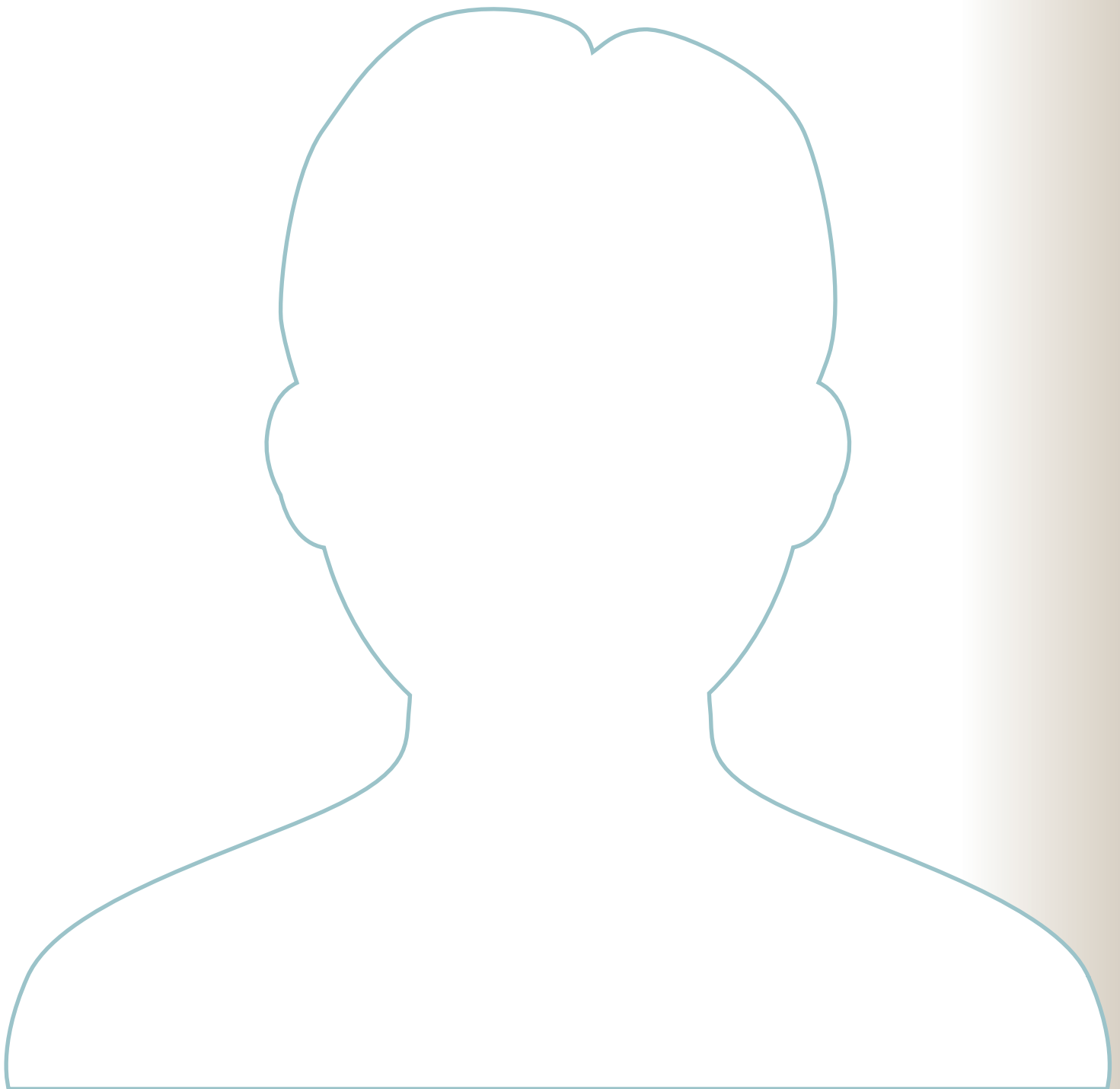
Schrijf je vragen op:



HOOFD VOL

Door de oorlog kan je hoofd helemaal vol zitten met nare gedachtes.
Dat is niet fijn daarom gaan we proberen leuke dingen in het hoofd te stoppen.

Teken of schrijf in je hoofd allemaal leuke dingen.

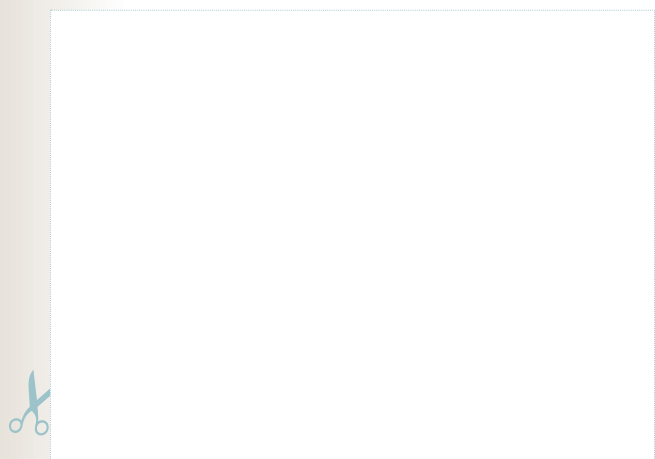
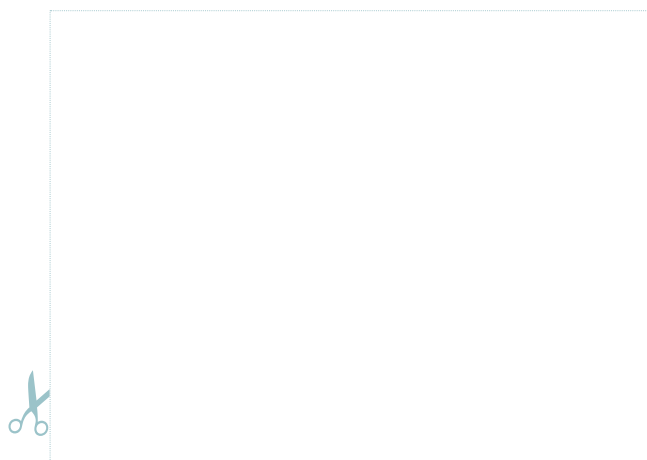
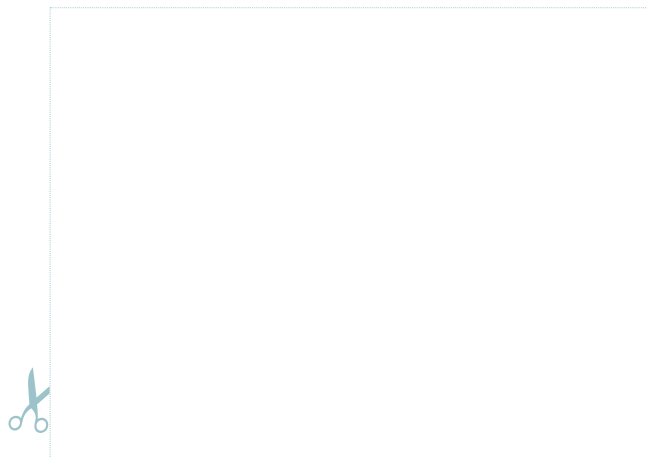
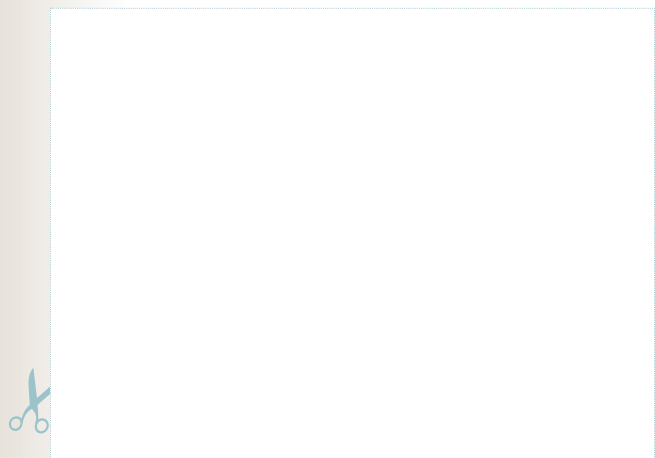


LIEVE WOORDEN

Zijn er mensen of kinderen die nu iets anders doen?
Misschien zijn ze minder vrolijk of wat stiller.

Maak een kaart voor iemand met een lief woordje.

**Versier het mooi en knip het kaartje uit en geef het
aan iemand die dat nodig heeft.**





HULP

Er zijn een heleboel groepen mensen die hulp geven aan kinderen en gezinnen die met oorlog te maken hebben.

Unicef, Rode Kruis, Warchild en nog veel meer.

Zij proberen te zorgen dat er eten is voor de mensen.

Zij brengen dekens en warme kleding .

Er worden ook pillen, verband en pleisters gebracht voor de mensen die dit nodig hebben.

Ze kunnen heel goed tenten opzetten waar de mensen in kunnen slapen als ze nergens anders kunnen slapen.

Vaak doen mensen dit vrijwillig. Dat betekent dat ze hier geen geld voor krijgen.

Zijn er mensen die iets voor jou hebben gedaan?

Wat dan?

Wat wil jij graag dat deze mensen doen?



DROOMWERELD

Teken hier hoe jouw droomwereld eruit ziet.

HELDEN

In films en boeken komen vaak superhelden voor. Een held is iemand die iets doet voor iemand anders om die te redden of gewoon om goed voor iemand te zorgen.

Heb jij ook een held, of wie zou je willen dat jouw held was? En wat zou je willen dat die held kon doen?

Maak er een tekening over.

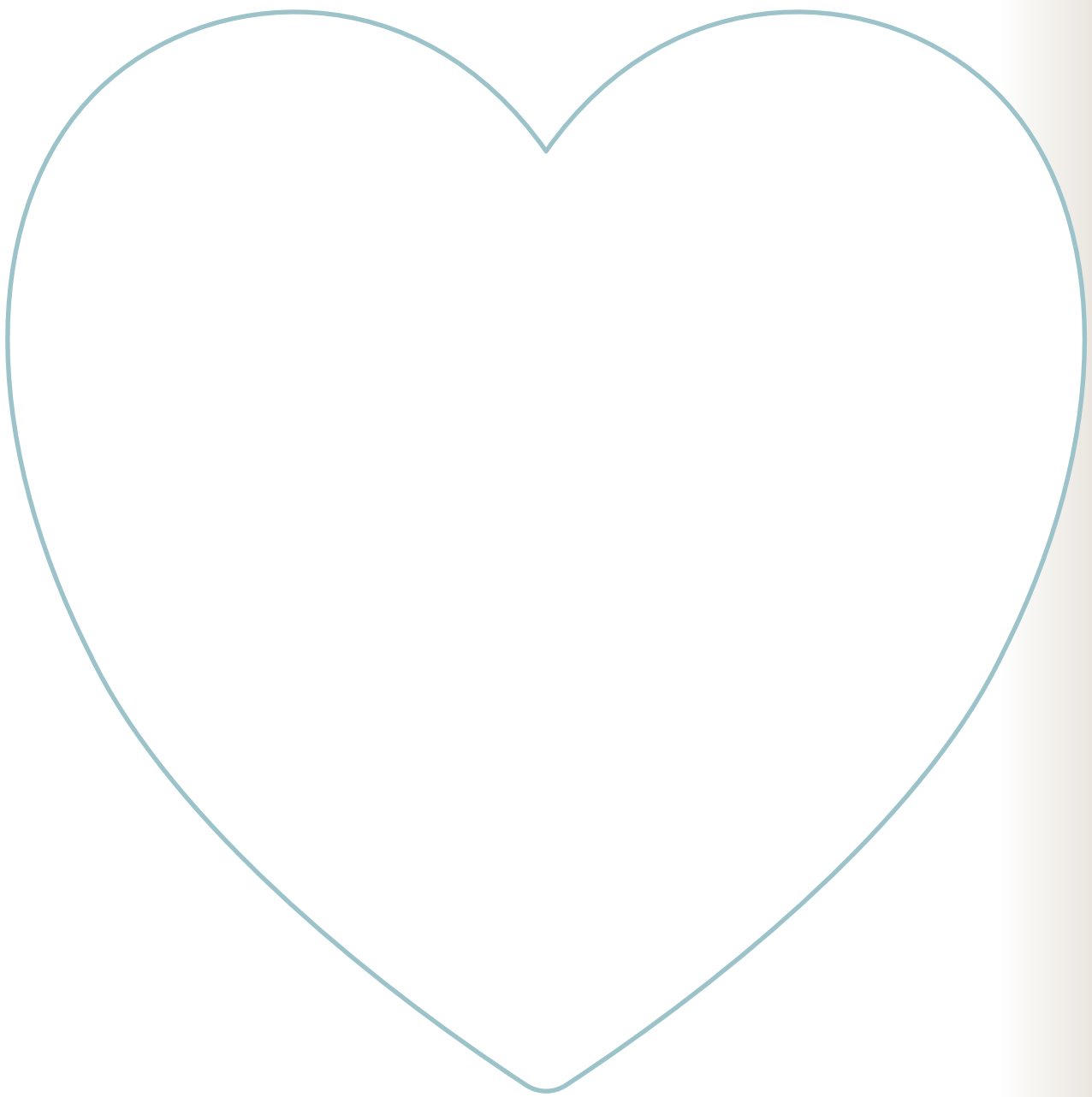
Je mag ook een tekening maken wat jij zou dan als je een super-held was.



HART

Als je sommige mensen een hele tijd niet ziet ga je elkaar soms wel heel erg missen. Ze hebben dan vast een heel mooi plekje in jouw hart.

Schrijf de namen in het hart van de mensen die jij heel erg mist en maak een mooi plekje voor hen in het hart.



LIEVELINGSKLEUREN

Wat zijn jouw lievelingskleuren?

Maak een tekening in die kleuren.

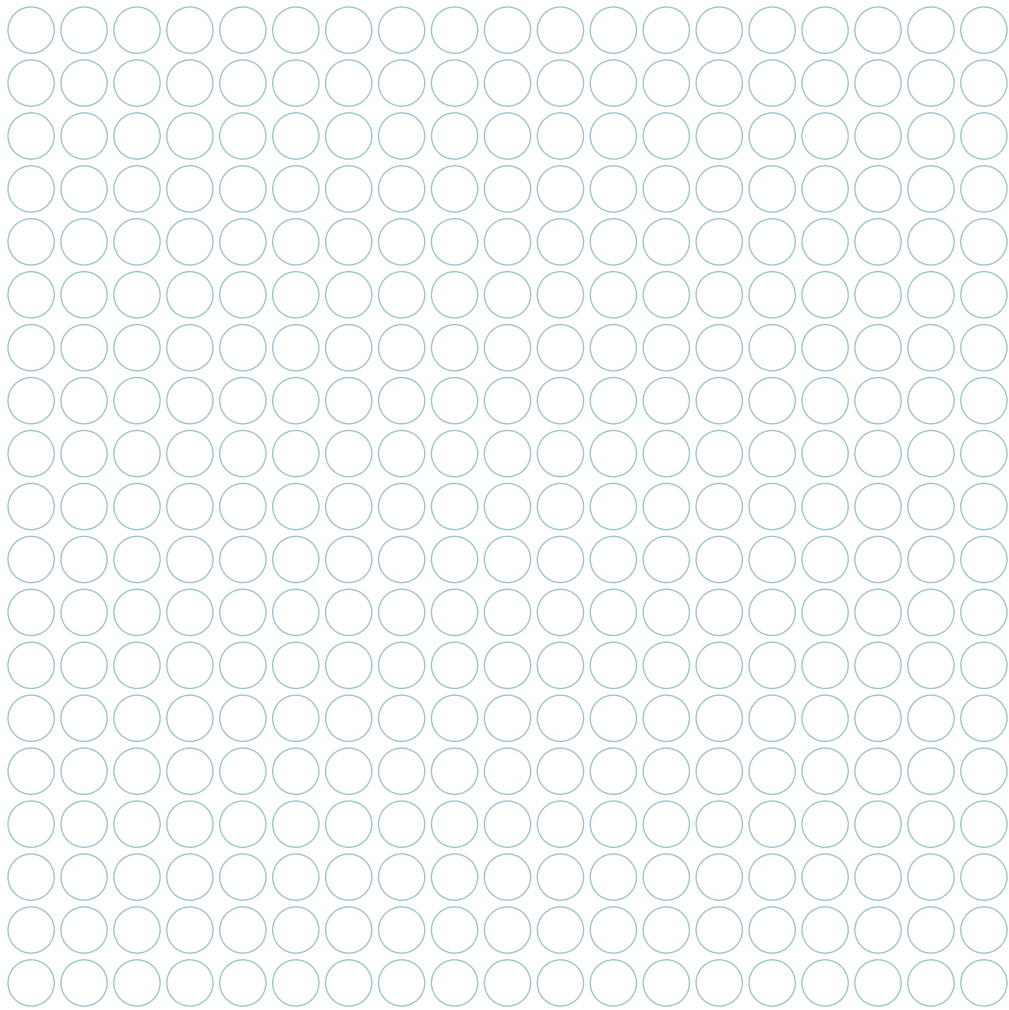


VERZAMELEN

Er gebeuren nu zoveel dingen die echt verschrikkelijk zijn.
Daardoor kun je je anders en naar voelen.
Tijd om fijne momenten te verzamelen.

**Probeer iedere keer als er een fijn moment is een rondje te kleuren.
Je mag zelf kiezen welke rondje en met welke kleur.**

Ik ben benieuwd hoe de tekening er over een paar dagen uitziet.



VLAG

Ieder land heeft een andere vlag.s

Teken hier de vlag die jij graag ziet wapperen.

Je mag ook zelf een vlag verzinnen.

