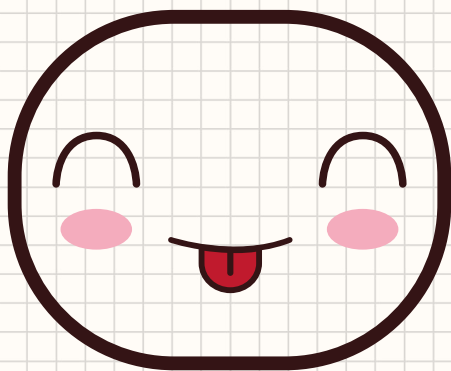




Dit doe-praat
werkboekje is van:





PSSST, MAAK MIJ AF!

INHOUDSOPGAVE

- Regels van de groep
- Thuisopdracht 1: leuke dingen doen
- Thuisopdracht 2: elke dag iets fijns opschrijven
- Thuisopdracht 3: opscheppen
- Thuisopdracht 4: fantasie-oefening en helpzinnetjes
- Tussendoortje
- Mijn steunnetwerk
- Thuisopdracht 5: leuke dingen doen
- Thuisopdracht 6: tekening Mees Kees
- Tussendoortje
- Thuisopdracht 7: alles over mij
- Antwoorden Doe-praat Quiz
- Stickerblad
- Warme knuffels!
- Waar kan ik terecht?
- De "doe-ermee-wat-je-wilt" bladzijden

THUISOPDRACHT 1: LEUKE DINGEN DOEN

De zussen uit de film gaven aan het fijn te vinden om iets leuks te gaan doen als het niet goed gaat met hun moeder. Door iets leuks te gaan doen, heb je afleiding en ga je je beter voelen. Leuke dingen kun je altijd doen, ook als je je goed voelt!

Wat vind jij leuk om te doen?

Schrijf 5 dingen op die je leuk vindt om te doen.

1

2

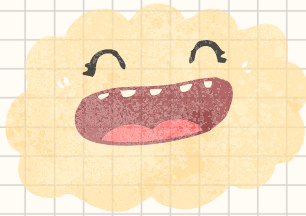
3

4

5

Probeer deze week één leuk ding van je lijstje te doen.
Je mag er natuurlijk ook meer doen!

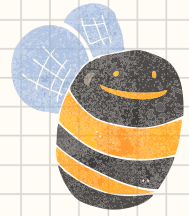
THUISOPDRACHT 2: ELKE DAG IETS FIJN OPSCHRIJVEN



Elke dag gebeuren er vervelende en leuke dingen. Soms blijf je met de vervelende dingen in je hoofd zitten en vergeet je de leuke dingen.

Schrijf deze week elke dag één leuk of fijn moment van die dag op. Dat hoeven helemaal geen grote dingen te zijn. Denk bijvoorbeeld aan:

- De juf zei dat ik goed mijn best had gedaan
- Ik heb leuk gespeeld met een vriendje of vriendinnetje
- Ik heb wat lekkers gegeten
- Ik heb leuke kleren aangetrokken
- Ik moest lachen om mijn broertje of zusje
- Ik heb lekker gedoucht
- Ik heb geknuffeld met een kat (of ander dier!)



1. Dag:

Leuk of fijn moment:

2. Dag:

Leuk of fijn moment:

3. Dag:

Leuk of fijn moment:

4. Dag:

Leuk of fijn moment:

5. Dag:

Leuk of fijn moment:

6. Dag:

Leuk of fijn moment:

7. Dag:

Leuk of fijn moment:

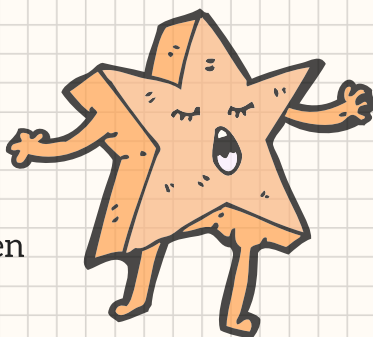
THUISOPDRACHT 3: OPSCHEPPEN

Waar ben jij goed in of trots op?

Dat kan van alles zijn!

Bijvoorbeeld:

- Ik kan goed zingen
- Ik kan knap knutselen
- Ik kan mijn kamer netjes houden
- Ik kan hard rennen
- Ik kan leuke grapjes maken



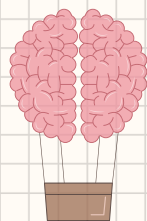
Ik kan heel goed:



Ik ben trots op:

Anderen zeggen dat ik heel goed kan:

THUISOPDRACHT 4: FANTASIE- OEFENING EN HELPZINNETJES



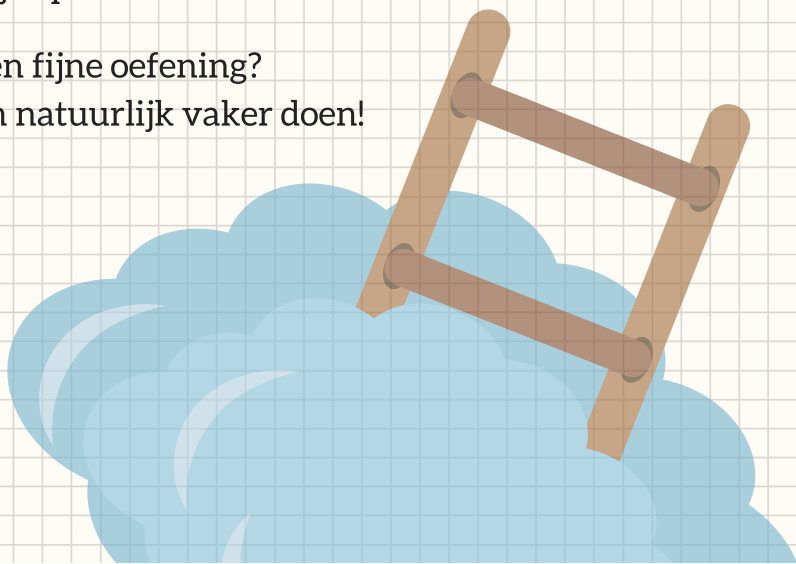
Fantasie-oefening:

Doe deze week 1 of 2 keer voor het slapen gaan de fantasie-oefening om te ontspannen:

- Ga lekker liggen in je bed. Sluit je ogen.
- Denk terug aan een fijn of leuk moment. Bijvoorbeeld aan iets leuks dat je tijdens de vakantie hebt gedaan of aan iets grappigs of spannends dat je hebt beleefd met een vriendje of vriendinnetje.
- Probeer je zoveel mogelijk te herinneren van dat moment: waar was je? Hoe zag het er daar uit? Met wie was je? Welke geluiden hoorde je? Hoe rook het? En hoe voelde jij je op dat moment?

Vind je het een fijne oefening?

Dan mag je 'm natuurlijk vaker doen!



Helpzinnnetjes

We hebben geleerd dat er rode en groene gedachten zijn.
Rode gedachten geven je een naar gevoel en groene gedachten een fijn of rustig gevoel.

Voorbeeld:

Een rode gedachte is: Zie je wel, ik kan het toch niet!

Een groene gedachte is: Als ik het vaker doe, word ik er steeds beter in!

Schrijf hier 3 groene gedachten op die jij fijn zou vinden om soms tegen jezelf te zeggen:

1.....
.....

2.....
.....

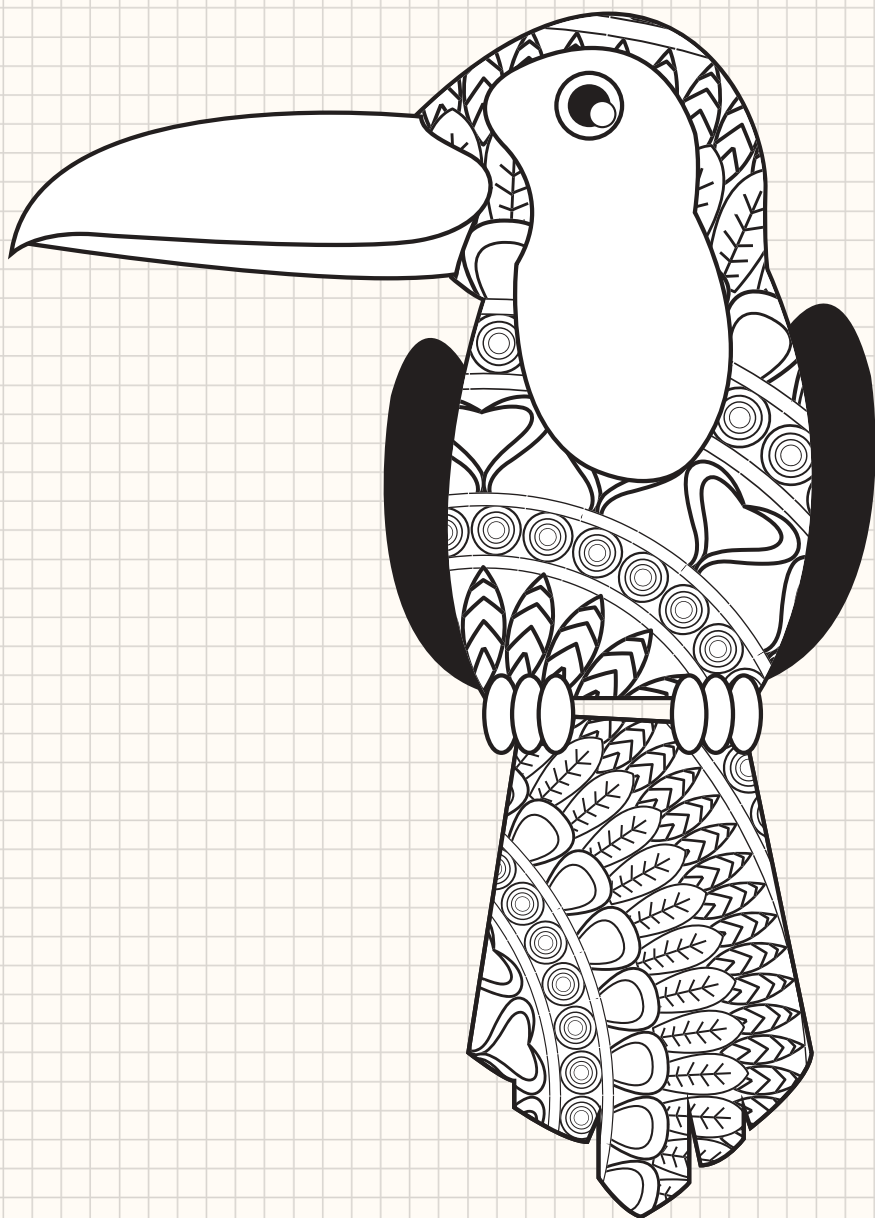
3.....
.....

Voorbeelden van groene gedachten:

- Iets niet weten is niet erg
- Ik mag om hulp vragen
- Het is niet mijn schuld dat papa of mama zich soms rot voelt
- Ik hoef niet meteen iets te kunnen
- Ik vertrouw erop dat het steeds beter gaat
- Ik mag spelen, ook al gaat het niet goed met papa of mama
- Papa en mama houden van mij
- Ik probeer het gewoon
- Ik kan goed voetballen/schrijven/dansen/...
- Ook al is het moeilijk: ik kan het aan



TUSSENDOORTJE



MIJN STEUNNETWERK

Teken hier jouw steunnetwerk!



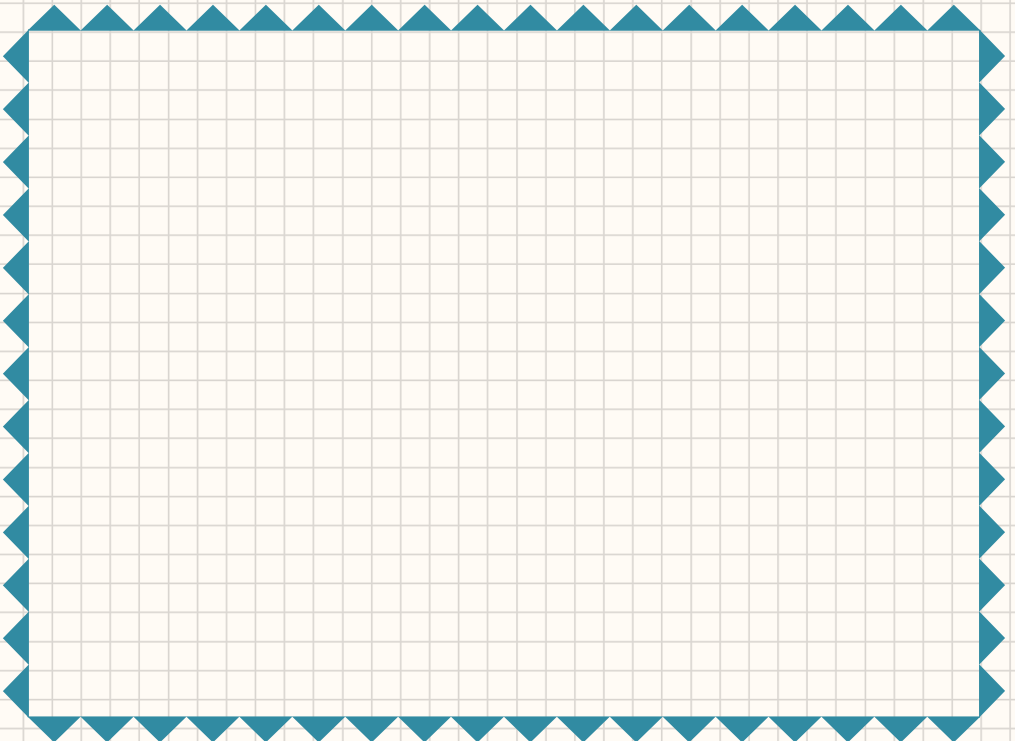
THUISOPDRACHT 5: LEUKE DINGEN DOEN

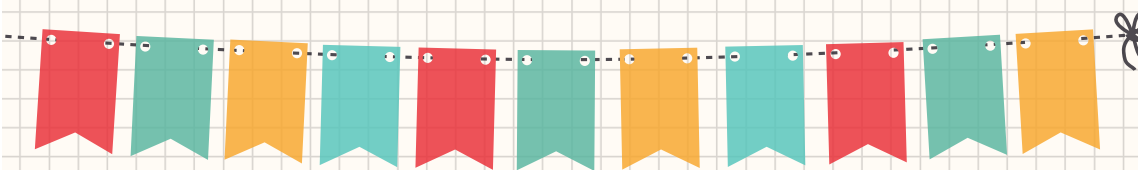
Waar word jij vrolijk van? Doe deze week 2 leuke dingen waar je van geniet. Denk aan buiten spelen met een vriendje of vriendinnetje, iets knutselen, thee drinken met papa of mama, knuffelen met een hond of kat, een mop vertellen aan iemand, voetballen of dansen. Maar je mag natuurlijk ook zelf iets verzinnen!

Schrijf op wat je hebt gedaan en maak er een tekening van!

1. Wat ik heb gedaan is:

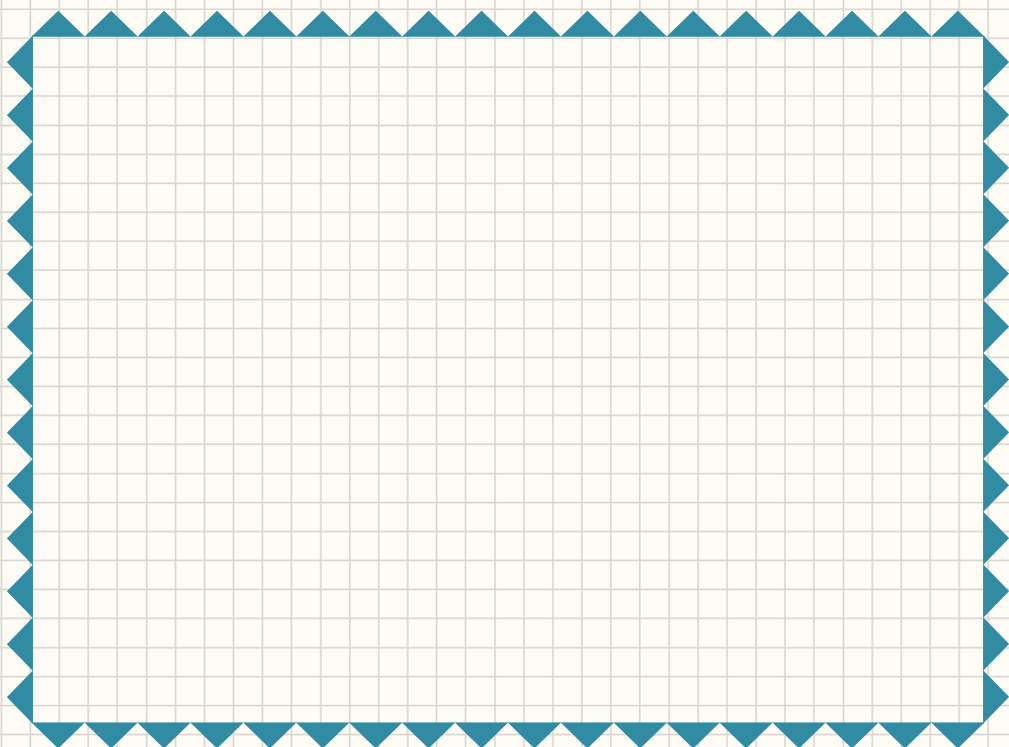
En dat zag er zo uit:





2. Wat ik heb gedaan is:

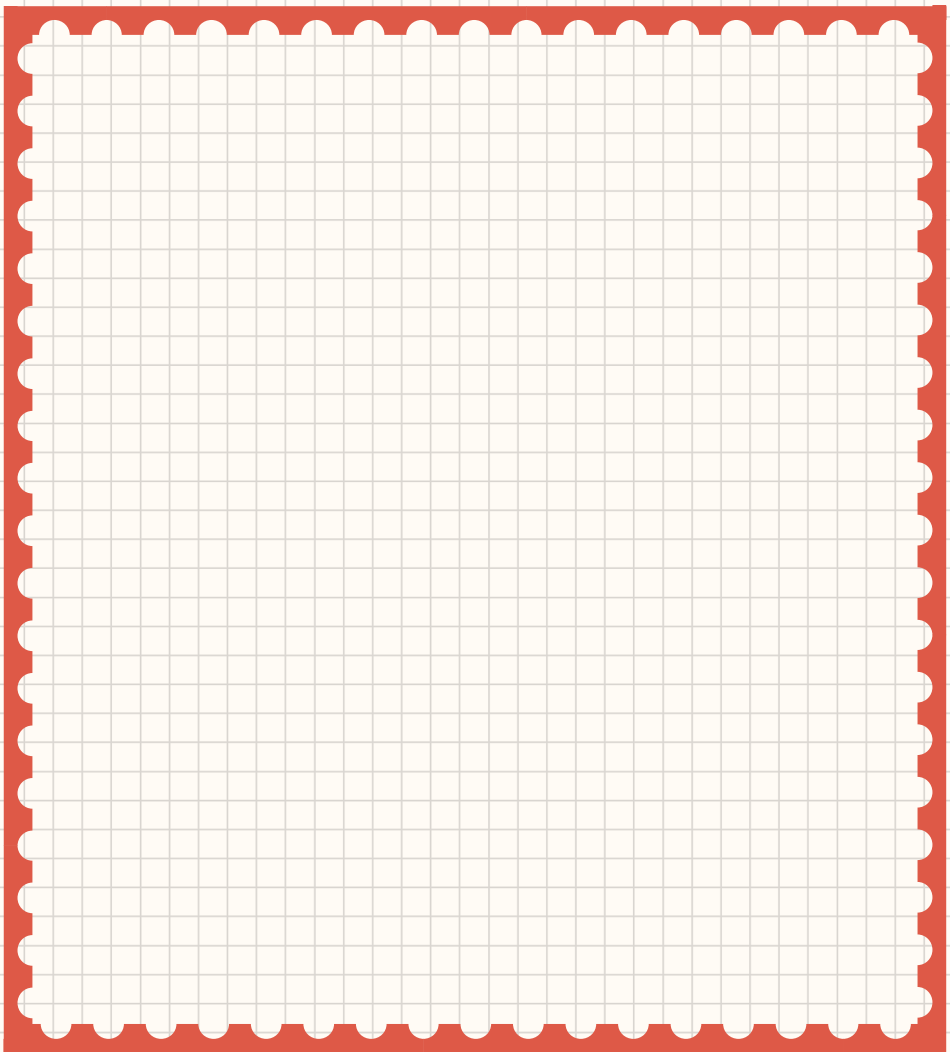
En dat zag er zo uit:

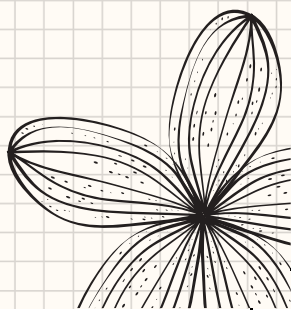
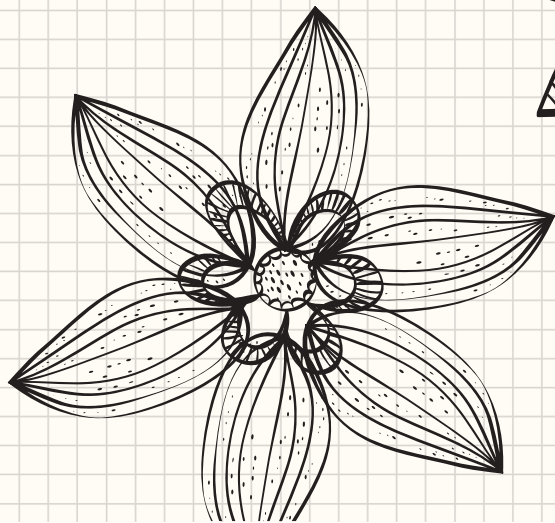
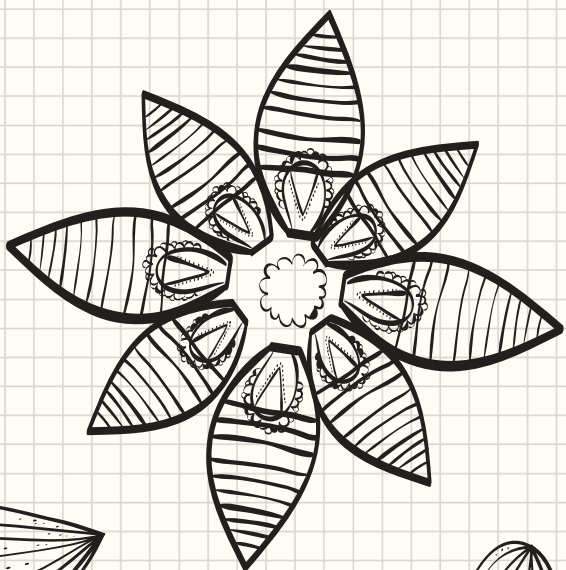
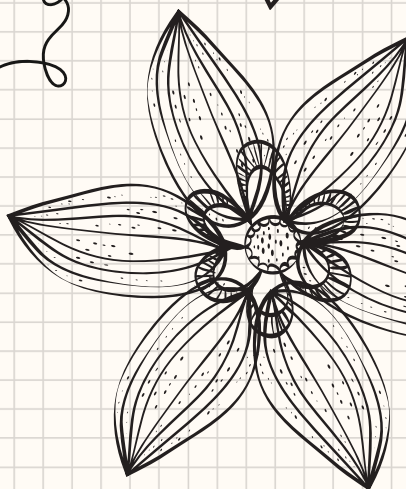
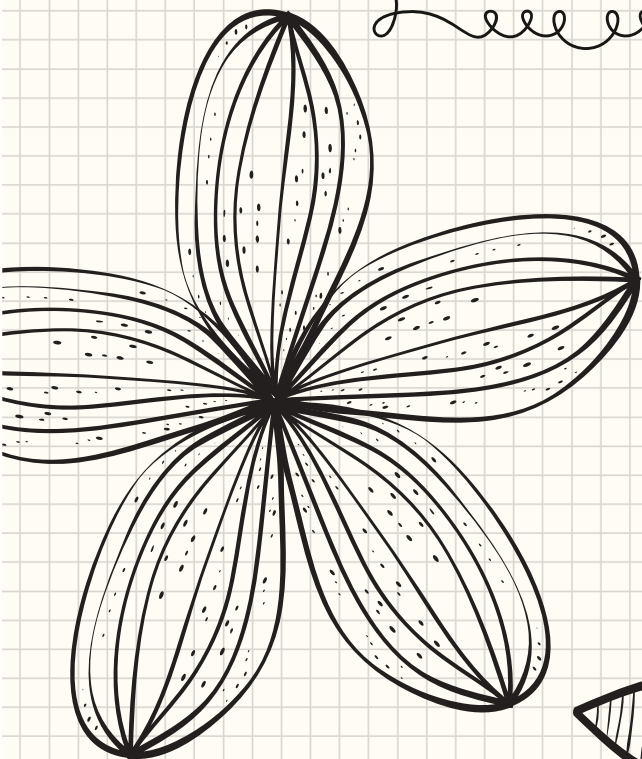
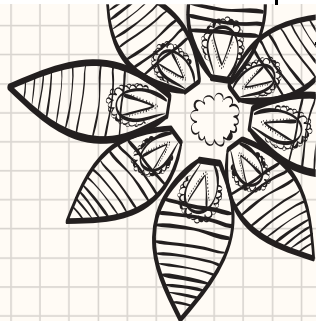
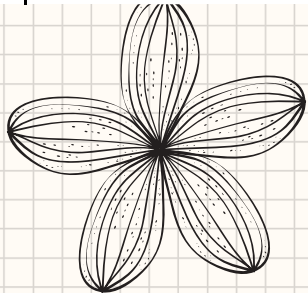


THUISOPDRACHT 6: TEKENING MEES KEES

Je hoeft deze week geen thuisopdracht te maken!

Als je het leuk vindt mag je een tekening maken over de film Mees Kees.
Wat vond jij een leuk, mooi of grappig stukje uit de film?



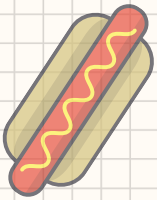


THUISOPDRACHT 7: ALLES OVER MIJ

Ik ben geboren op:



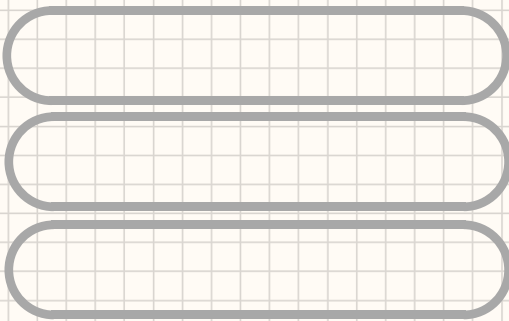
Mijn favoriete eten is:



Mijn fijnste herinnering aan de doe-praatgroep is:



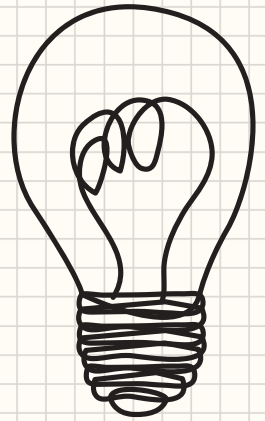
Ik ben goed in:



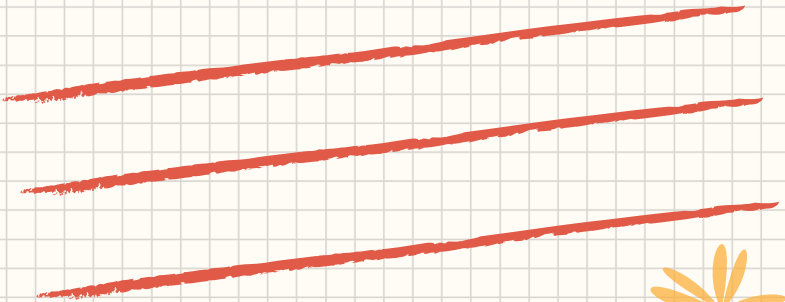
Mijn wens voor de toekomst is:



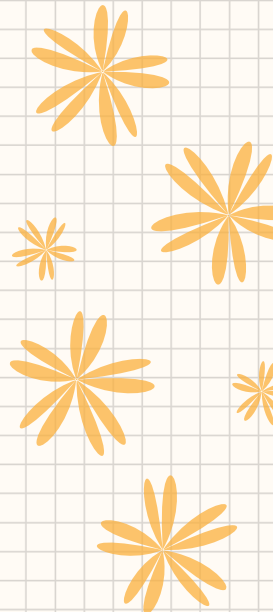
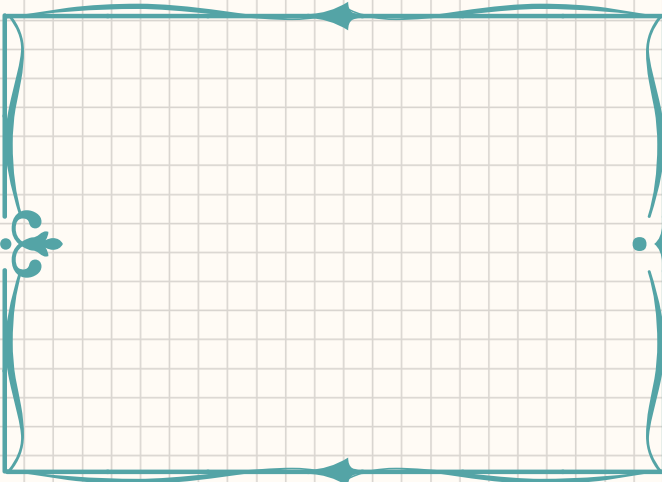
Als ik me nog eens rot
voel dan ga ik:



Drie dingen die ik geleerd heb tijdens de
Doe-praat groep



Dit is mijn familie:



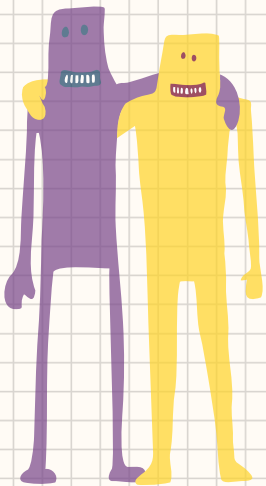
ANTWOORDEN DOE-PRAAT QUIZ



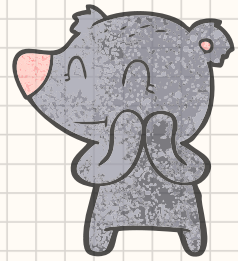
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

STICKERBLAD

WARME KNUFFELS!



WARME KNUFFELS!



WAAR KAN IK TERECHT

Waar kan ik terecht na de Doe-praatgroep?
Weet je nog dat we het gehad hebben over praten over thuis?

Als de ziekte van je ouder voor jou even moeilijk is, is het belangrijk dat je hierover met iemand kan praten en kan vertellen hoe jij je voelt.

Over thuis praten kan enorm opluchten. Je kan je zorgen delen, je verdriet kwijt of even lekker mopperen. Kijk nog eens naar jouw tekening van je steunnetwerk.

Schrijf hieronder op met wie jij kunt praten over thuis, wie kan er naar jou luisteren? Voorbeelden: één van je ouders, je broer of zus, je opa of oma, een oom of tante, een vriend of vriendin, de vader of moeder van een vriend of vriendin, een buurvrouw of buurman, een meester of juf, de voetbaltrainer etc.

De mensen naar wie ik toe kan gaan en die naar mij luisteren:

Soms is het juist fijn om met iemand te praten die jouw gezin niet kent. Voor zo iemand kan het gemakkelijker zijn speciaal voor jou aandacht te hebben. Bij de Kindertelefoon werken mensen die naar jou kunnen luisteren. Je kunt je vragen stellen, om advies vragen of gewoon je verhaal vertellen.

Zit je met een vraag? Wil je iets kwijt?

De Kindertelefoon helpt!

- Bel gratis en anoniem 0800-0432

- Chatten kan ook!

Kijk voor de tijden op www.kindertelefoon.nl

DE "DOE-ERMEE-WAT-JE-WILT" BLADZIJDEN

De volgende pagina's zijn leeg gelaten, zodat jij ruimte hebt om dingen op te schrijven, te tekenen, te plakken. Kortom, doe ermee wat je wilt!

DE "DOE-ERMEE-WAT-JE-WILT" BLADZIJDEN



Dit product hoort bij de cursus Doe-praatgroep.
Het doe-praat werkboekje is te bestellen via de
webwinkel van het Trimbos-instituut:
www.trimbos.nl

Artikelnummer: **AF1615**