

Schilder je bordje vol!



16 september 2021

Schilder je bordje vol!.

Ken je de uitdrukking “wat ligt er op je bord?” Daarmee bedoelen ze niet wat je ’s avonds eet maar wat je allemaal moet doen.

Tijdens de thema activiteit van vandaag “schilder je bord vol!” gaan we samen kijken wat er op jouw bord ligt, maar ook wat er vanaf kan en jij er nog bij wilt hebben. We doen dat met kaartjes en leuke borden.

Daarna mag je je eigen bord versieren! Met speciale stiften en eventueel de hulp van voorbeelden en sjablonen mag je je eigen bord maken, die je alleen thuis nog moet “afbakken”.

In dit boekje mag je de opdrachten doen en alles opschrijven voor jezelf. We gaan ook met elkaar bespreken wat je hebt opgeschreven.

Tijdens de activiteit houden we ons allemaal aan de volgende regels:

- Iedereen mag alles aan elkaar vragen, maar je bepaalt zelf wat je tegen wie zegt.
- Alles wat wij bespreken vertellen wij niet door, je mag wel tegen je ouders zeggen wat er verteld is maar niet wie dat vertelde.
- We luisteren naar elkaar en praten niet door elkaar heen
- We zijn aardig naar elkaar en zorgen dat iedereen zich welkom voelt.

Vanwege Corona houden we afstand van elkaar, wassen we onze handen na toilet en voor het eten.

Dit is mijn “(zorg)situatie”:

Je bent jonge mantelzorger omdat iemand in je gezin of omgeving ziek is, niet alles kan, je meer rekening met die persoon moet houden, etc. Hier kan je elke dag mee bezig zijn, maar dit hoeft niet. Sommige kinderen moeten meer doen, andere moeten meer rekening houden met wat ze doen en vaak maak je je zorgen over degene die extra zorg nodig heeft of de andere die er bij betrokken zijn.

Je mag beginnen met informatie over jezelf in te vullen:

Mijn naam is:

Ik ben jonge mantelzorger voor:

Ik ben jonge mantelzorger omdat hij/zij : (wat heeft hij of zij?)

De mensen die bij mijn gezin horen zijn; (voorbeeld mijn vader Piet)

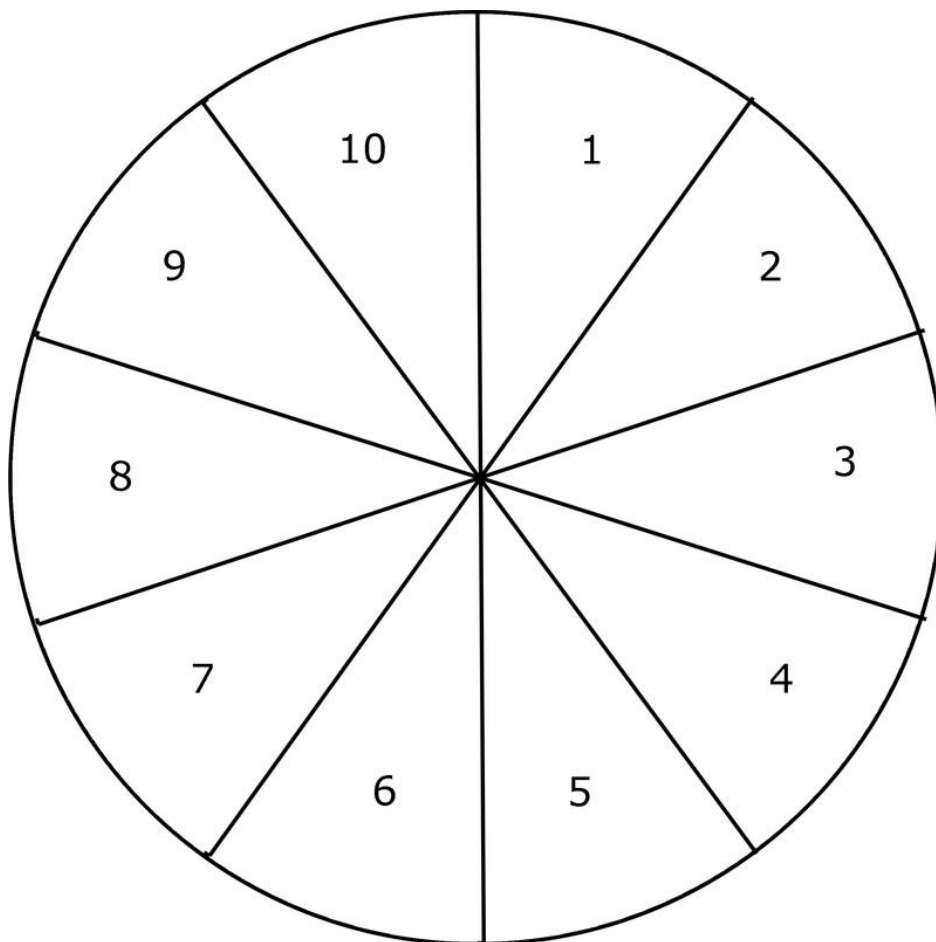
Opmerking voor andere JMZ consulenten die dit lezen:

Wij hebben na het invullen een rondje gedaan, wie dat wilde mocht het vertellen, soms hielpen we door vragen te stellen of te vragen of ze wilde dat wij het vertelde. Wilde iemand niet dan was alleen zijn/haar naam voldoende.

Hoe vol voelt jouw bordje?

Voordat we gaan starten met het onderzoeken hoe vol je bordje is willen we eerst graag weten hoe vol je bordje voelt. Heb je het gevoel dat je veel moet doen, een beetje of juist niet. Je mag alles erbij betrekken school, sport, afspreken, taken thuis, de zorgen die je hebt.

Denk er even over na en vul het hieronder in.



Opmerking voor andere JMZ consulenten die dit lezen:

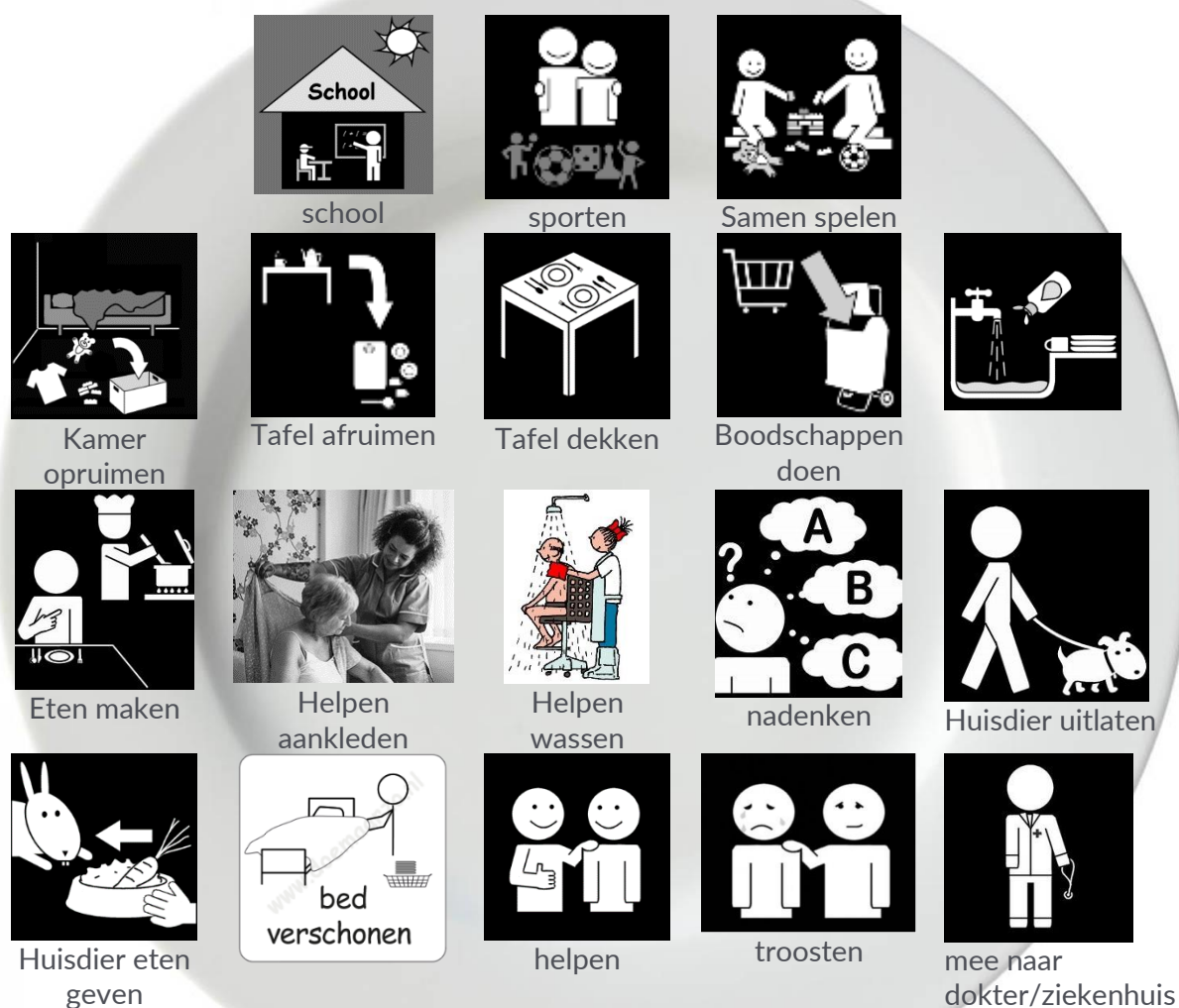
We hebben dit stuk interactief gemaakt, de cijfers op de grond gelegd en bij alles wat een kind doet zet hij/zij een stapje. Sommige kinderen noemde ieder school taak apart, dat mocht.

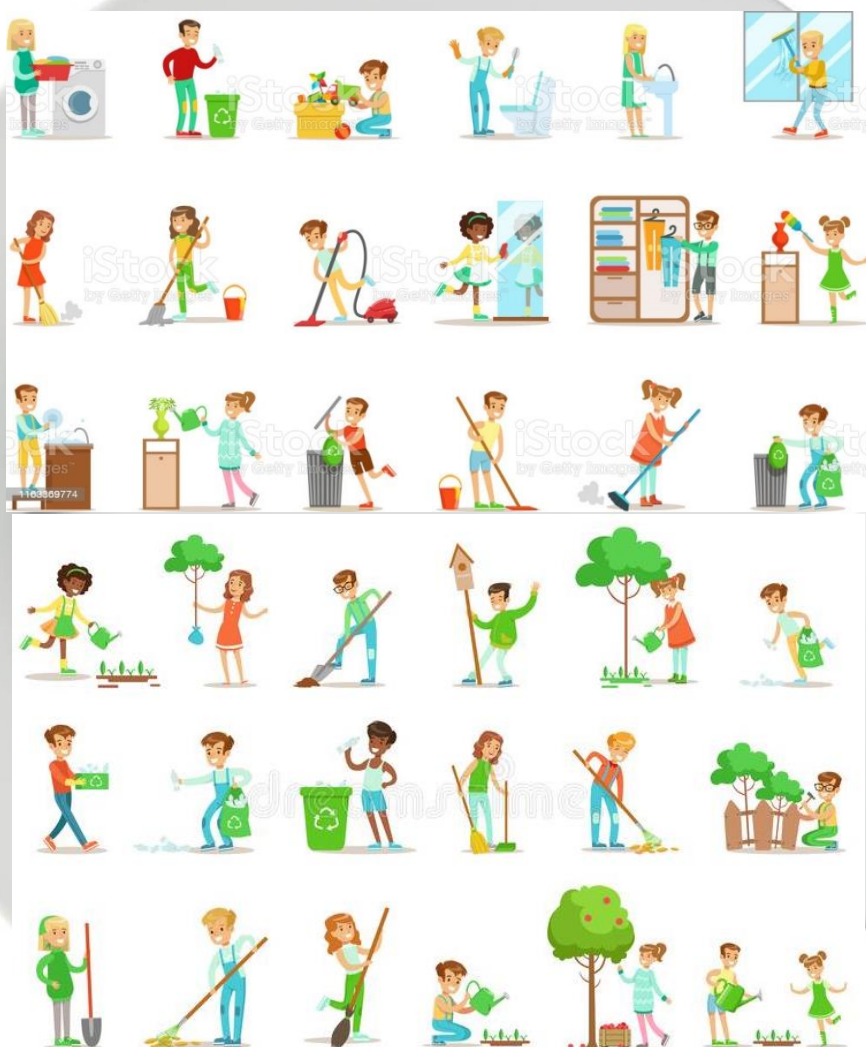
Daarna was de vraag; “je hebt nu 10 stapjes gezet, hoe vol voelt het?”

1: Dit is wat op mijn bordje ligt

Als jonge mantelzorger heb je soms extra dingen te doen of om over na te denken. Natuurlijk ben je ook gewoon jezelf en ga je naar school. Op deze bladzijden geef je aan wat jij allemaal doet; wat er op je bord ligt.

Naar aanleiding van de voorbeelden die jij en de andere hebben, mag je hier omcirkelen en opschrijven wat jij allemaal doet.





Opmerking voor andere JMZ consulenten die dit lezen:

Kinderen mochten dit samen doen, er nog dingen bijschrijven en tekenen. Daarna mocht elk kind 1 ding vertellen die hij/zij deed. Tijdens het invullen hielpen we de kinderen door vragen te stellen en voorbeelden te geven.

2: Wat wil je doen?

Soms moet het bij jonge mantelzorgers thuis extra rustig zijn, of kan je niet afspreken omdat je moet helpen. Ook kan het zijn dat je eerst wel dingen kon doen, zoals zwemmen maar dat dit nu niet meer kan omdat er iets veranderd is.

Op deze bladzijden mag je schrijven en/of tekenen wat je graag (weer) zou willen doen.



Opmerking voor andere JMZ consulenten die dit lezen:

Kinderen mochten dit samen doen, er nog dingen bijschrijven en tekenen. Daarna mocht elk kind 1 ding vertellen die hij/zij niet meer deed en waarom. Tijdens het invullen hielpen we de kinderen door vragen te stellen en voorbeelden te geven. Voorbeelden zoals Disneyland mochten ook.

3: Wat wil je niet meer doen?

Van de dingen die je doet, je hebt ze beschreven bij vraag 1, Welke dingen zou je eigenlijk niet meer willen doen?

Je mag erbij schrijven waarom je dit niet meer wilt doen.

Bedenk je je nog iets, schrijf ze dan ook nog op bij vraag 1.



Opmerking voor andere JMZ consulenten die dit lezen:

Kinderen mochten dit samen doen, er nog dingen bijschrijven en tekenen. Daarna mocht elk kind 1 ding vertellen die hij/zij niet meer wilde doen en waarom. Tijdens het invullen hielpen we de kinderen door vragen te stellen en voorbeelden te geven. Voorbeelden zoals nooit meer opruimen mochten ook.

Opmerking voor andere JMZ consulenten die dit lezen:

Vanwege tijdsgebrek hebben we deze vraag mee naar huis gegeven en ouders erbij betrokken om deze twee opdrachten gezamenlijk in te vullen

4: Wie kan het doen en hoe ga je het doen?

Je mag deze opdracht thuis maken met iemand die weet wie jij allemaal kent

Van de dingen die je niet meer wilt doen, en die ook niet bij je horen 😊, zou het fijn zijn als je je die niet meer of in ieder geval iets minder hoeft te doen. Wie zouden die taken over kunnen nemen? En hoe kan je dat regelen?

We vinden het belangrijk dat je ook weet:

Als je vragen hebt, ook als je taken/dingen niet meer wilt doen en dit lukt niet, mag je ons altijd vragen om je te helpen.

5: Wat geeft je energie?

Van de dingen die je doet, je hebt ze beschreven bij vraag 1, welke dingen maken je blij, doe je graag, wordt je wakker van?

Bedenk je je nog iets, schrijf ze dan ook nog op bij vraag 1.

Mocht je je een keer vervelen, of je hoofd (bordje) vol zijn. Dan kan je een van de onderstaande dingen misschien doen om weer meer energie te krijgen of vrolijk te worden.