

Een vriend voor jou

Eerste hulp voor kinderen
bij aardbevingen



Hallo,

Dit boek is voor jou.

Je krijgt dit boek omdat er een grote aardbeving is geweest.

Dat is een grote natuurramp waar mensen niet heel veel aan kunnen doen.

Misschien heb je het echt zelf meegemaakt wat er is gebeurd, maar het kan ook dat je er heel veel over hebt gehoord.

Daar kunnen kinderen last van hebben doordat er allemaal nare beelden of gedachtes in je hoofd zitten. Sommige kinderen dromen dan heel eng, moeten veel huilen, of durven niet te gaan spelen.

Dit boek is een soort vriendje dat jou een beetje helpt.



Auteur: Monique Claes, Doeboekbijoorlog@gmail.com

coverfoto: Monique Claes

www.doeboekbijoorlog.nl

Vormgeving: Monique van Vlodrop

Vertaling: Sunay Nuraydin



DIT BEN IK

Ha, ik wil graag weten wie je bent.

**Maak een tekening van jezelf en teken erbij of schrijf erbij wat bij jou hoort.
(zoals sport, kleur, lievelingsdier enz.)**

AARDBEVING

Plotseling heb jij te maken met een aardbeving. Je hebt het echt meegemaakt of je kent mensen die dit hebben meegemaakt, of je hoort er heel veel over.

Wat is een aardbeving eigenlijk?
Ik ga het proberen uit te leggen.

De aardbol bestaat aan de buitenkant uit allemaal stukken (net als een puzzel). Tussen die stukken zit ruimte. Heel langzaam schuiven de stukken. Dan botsen ze soms tegen elkaar. Het kan zijn dat ze zo zachtjes botsen dat je er niks van merkt. Het kan ook zijn dat ze hard botsen dat een stuk breekt. Dat noemen ze een breuklijn. En als die stukken dan met elkaar botsen noemen ze dat een aardbeving. Sommige aardbevingen zijn heel zacht en sommige zijn heel hard. Bij een harde botsing gaat de aarde schudden of beven en dat is zo hard dat huizen instorten.

Maak hier een tekening of plak een plaatje uit de krant over de aardbeving.

WOORDWEB

Als er een grote natuurramp gebeurt zie en hoor je veel woorden in de krant, op televisie en als mensen met elkaar praten.

Sommige woorden begrijp je, maar er zijn vast ook woorden die je nog nooit gehoord hebt.

Schrijf woorden op bij het woord aardbeving die in je opkomen.

AARDBEVING

HULPTEAM

Iedereen heeft een hulpteam. In dat team zitten mensen die helpen, ze kunnen troosten, een knuffel geven, iets uitleggen en nog veel meer.

Wie zit er in jouw hulpteam?

Team (zet hier je naam)

- oma
- opa
- vader
- moeder
- tante
- oom
- juf
- meester
- broer
- zus
- vriend
- vriendin
-
-
-

Schrijf op wat ze kunnen doen en welke vragen of zorgen je hebt.

HOOFD LEEGMAKEN

Je ziet vast veel foto's over de aardbeving. Daar kun je van schrikken of bang van worden. Soms blijft zo'n plaatje maar in je hoofd zitten.

Maak een tekening over dit plaatje en als je het naar vindt om te doen mag je ook krassen.

Maak een prop papier van deze tekening of schrijf je zorgen op en gooi het lekker in de prullenbak. Weg ermee!!



PAUZE

Er is iets gebeurd dat zo erg is dat alle mensen er de hele tijd over praten. Zelfs op televisie en in de krant staat bijna niks anders meer. Je hoofd kan er overvol van raken, je wil eigenlijk de aardbeving even op pauze zetten. Dat is niet raar, het is zelfs goed, om voor jezelf te zorgen, om even een aardbeving-pauze te nemen.

Kleur dit bordje en hang het op. Nu weten ze thuis dat het belangrijk is dat jij even een pauze nodig hebt.

PAUZE



TRANENBLAD

Veel mensen moeten huilen. Ook mensen die je nog nooit hebt zien huilen.
Er zijn veel zorgen en veel verdriet.
Het kan ook zijn dat je verdrietig bent zonder tranen.

Schrijf in deze tranen waar jij of anderen verdrietig over zijn.



BELANGRIJKE MENSEN

Familie en vrienden zijn belangrijke mensen voor je. Bij een erge gebeurtenis is het heel verdrietig als iemand van deze mensen gewond raakt of misschien zelfs wel dood gaat.

Maak hier een tekening van je familie en vrienden.

BOOS

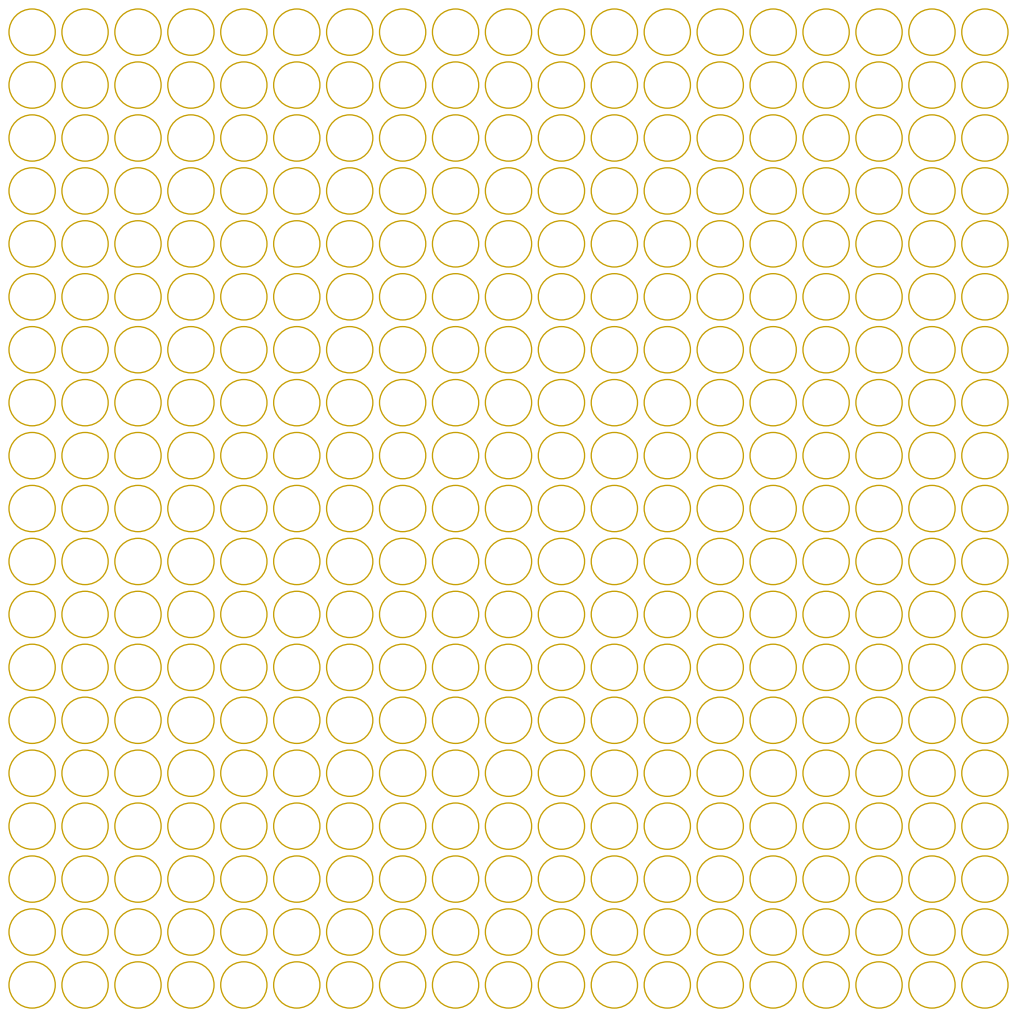
We hebben het over verdriet gehad maar je kan ook heel boos zijn.
Super boos dat dit gebeurd is.

Teken jezelf met een heel boos gezicht met boze kleuren!

BLIJ ZIJN

Ook al gebeuren er erge dingen, soms kun je toch blij zijn. Dat voelt misschien wat raar maar dat mag gewoon hoor. Je kan blij zijn omdat je iemand ziet, of omdat je iets lekkers krijgt of je hoort dat iemand gered is. Blij momenten zijn heel belangrijk.

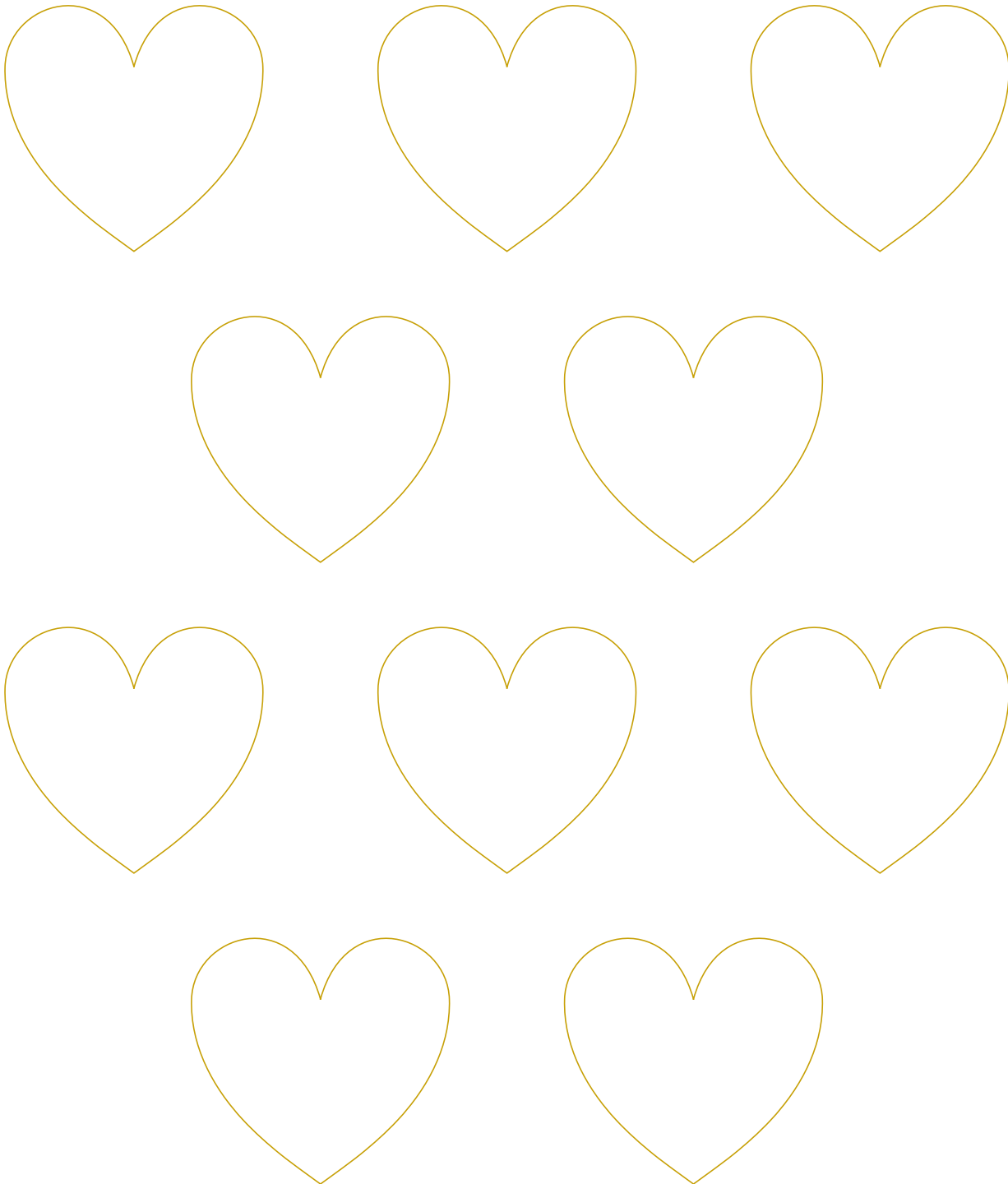
Kleur een rondje als je een blij moment hebt. Als de rondjes ingekleurd zijn heb jij een speciaal schilderij.



HARTJES MAKEN

Het kan gebeuren dat je mensen kent die gewond zijn of zelfs dood zijn gegaan.
Of niemand weet hoe het nu is met die mensen.

**Zet in de hartjes lieve woorden die jij graag zou willen zeggen tegen deze mensen.
Het mag ook voor mensen zijn die je niet kent.**



KLEUR

Bij een erge gebeurtenis lijkt het wel alsof alle kleuren weg zijn. Het lijkt of de wereld grijs en grauw is geworden.

Dat is jammer want kleuren kunnen je vrolijker maken.

We gaan speurneuzen....

Ga op zoek naar je lievelingskleur.

Maak maar vast een tekening in je lievelingskleur.

SUPERKRACHT

Heb je wel eens een film gezien over een held die superkrachten had?

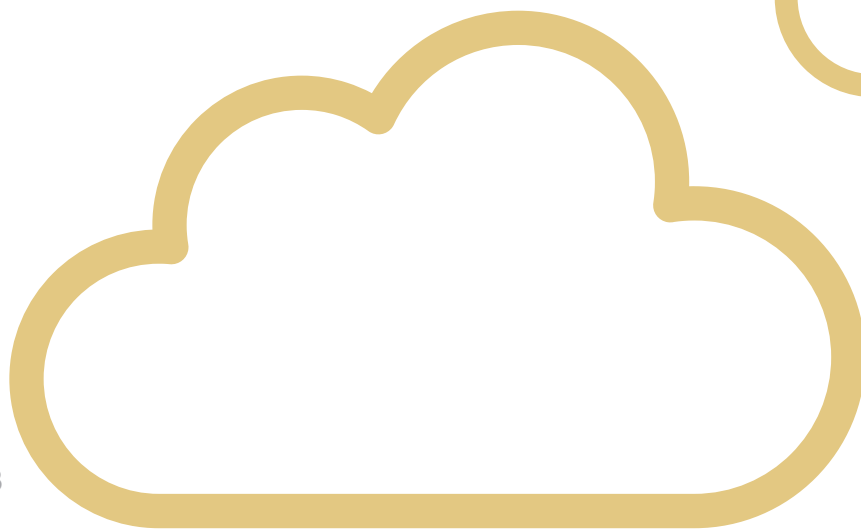
Welke superkracht zou jij nu willen hebben?

Teken jezelf als superheld.

GELUKSWOLKJES

Wat is fijn om aan te denken? Dat is belangrijk om te weten.

Teken of schrijf in de wolkjes fijne dingen.



DROOMPLEK

Als je 's avonds in bed ligt en het is donker lukt het vast niet altijd om in slaap te vallen. Je hoofd zit overvol en je denkt aan heel veel nare dingen. Het is dan fijn als naar je eigen droomplek kunt gaan. Een fantasieplek die helemaal van jou is.

Maak hier een tekening over deze bijzondere plek en denk hieraan als je moeilijk in slaap komt.

Welke kleuren zijn er?
Welke mensen zijn er?
Wonen er dieren?
Zijn er bloemen?

Maak het zo mooi mogelijk en vergeet niet een naam te verzinnen voor deze plek.

TIJDMACHINE

Stel je voor dat er een tijdmachine bestaat. Een tijdmachine waar je mee naar de toekomst kan reizen. Hoe ziet die toekomst er dan uit?

Maak er een tekening over of schrijf er een verhaal over.

