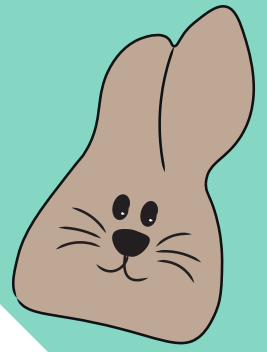


Activiteit Booboobunny



1. Wat:

- Deze creatieve activiteit gaat over het maken van een 'booboobunny'. Dit is een coolpack in de vorm van een zacht konijntje wat ouders kunnen gebruiken wanneer hun kind zich heeft pijn gedaan heeft. Het maken van de booboobunny is de afsluiting van een gesprek over hoe om te gaan met (fysieke) pijn of emoties van je kind.'
- Voor deze activiteit zijn er verschillende varianten die steeds persoonlijker worden. De laatste variant heeft een meer veiligheid nodig in de groep dan de eerste, omdat het hierbij ook kan gaan om persoonlijke ervaringen.

• **Variant 1:** hoe ga je ermee om als je kind zich bezeert (een 'kleine' fysieke pijn, zoals een schaafwond).

• **Variant 2:** hoe ga je ermee om als je kind zich ernstig bezeert of een operatie moet ondergaan.

• **Variant 3:** hoe ga je om met emoties en emotionele pijn.

• **Praktische tip:** Er kan voor deze activiteit gekozen worden voor 1 van de varianten. Of ze kunnen alle drie in opeenvolgende bijeenkomsten uitgevoerd worden. Dan wordt het maken van de booboobunny een activiteit op een van de drie bijeenkomsten.

2. Doelen:

- Versterken van het ouderlijk zelfvertrouwen door middel van ondersteuning tussen ouders door het gezamenlijk bespreken van eigen ervaringen en tips.

• **Variant 1:** Ouders leren van elkaar hoe ze hun kinderen kunnen ondersteunen als ze zich pijn hebben gedaan.

• **Variant 2:** Ouders leren van elkaar hoe ze om kunnen gaan met grotere pijn van hun kinderen, zoals een gebroken been, het ondergaan van een operatie of een ziekte.

• **Variant 3:** Ouders leren van elkaar hoe zij om kunnen gaan met (grote) emoties van hun kinderen.

- Een extra doel van de varianten is het versterken van de ondersteuning tussen ouders door elkaar beter te leren kennen

3. Waarom?

- Deze activiteit biedt een duidelijk voorbeeld om het over praktische en meer overstijgende onderwerpen (eigen ervaringen en manieren om met pijn om te gaan). Ouders kunnen van elkaar leren en groeien in hun rol als ouder. Door samen hun ervaringen te delen kunnen ze beter omgaan met hun kind.

4. Voor wie?

- De activiteit is geschikt voor ongeveer 15 ouders. Het aantal deelnemers kan wat ruimer zijn, maar het is goed om de groep niet te groot te maken, zodat ouders nog goed contact kunnen maken met elkaar.

5. Hoe lang?

- De activiteit duurt zo'n 2 uur. Het maken van de boobobunny zal zo'n 10 minuten in beslag nemen.

6. Voorbereiding door de groepsleider en/of de groep:

- De activiteit vergt niet heel veel voorbereiding, maar er zijn wel materialen nodig:
 - ▶ Spuugdoekjes
 - ▶ Herbruikbare ijsblokjes
 - ▶ Lintjes
 - ▶ Elastieken
 - ▶ Roloogjes
 - ▶ Pompommetjes (2 maten)
 - ▶ Scharen
- Van te voren kan een werkboekje gemaakt worden met vragen waarop de ouders in de bijeenkomst, of op een eerder moment, antwoord geven. Deze vragen kunnen ook zonder werkboekje besproken worden tijdens de activiteit. Voorbeelden van vragen zijn:

- ▶ Wat doe je als je kind valt?
- ▶ Wat is jouw reactie dan?
- ▶ Wat heeft jouw reactie voor effect?
- ▶ Ben je tevreden met jouw reactie?
- ▶ Wat denk je dat je anders kan doen?

- ▶ Hoe ga je ermee om als je kind zich ernstiger bezeert?
- ▶ Wat kan je doen als je kind (ernstig) ziek is?
- ▶ Hoe ga je ermee om als je kind naar het ziekenhuis moet of een operatie nodig heeft?
- ▶ Hoe kan je je kind uitleggen wat er gebeurt?

- ▶ Hoe en wanneer heeft je kind deze (grote) emoties?
- ▶ Wat doen deze (grote) emoties met jou?
- ▶ Wat doe je met emotionele pijn?
- ▶ Hoe ga je om met (grote) emoties van je kind?
- ▶ Merk je dat je zelf triggers hebt waardoor je anders reageert op de emoties van je kind? Bijvoorbeeld in de ochtend ten opzichte van de avond?

- **Praktische tip:** hang vier vellen in de ruimte met “extreem blij”, “extreem boos”, “extreem verdrietig” en “extreem angstig”. De ouders kunnen dan tijdens de bijeenkomst op post-its schrijven wat deze emoties van hun kind met hen doen en deze op de vellen plakken.

Via onderstaande link kan de instructie voor het maken van de boobobunny bekeken worden.

<https://www.instructables.com/BOO-BOO-BUNNIES/>

Boo-Boo bunny

Stappenplan



Boo-Boo bunny

Stappenplan

Stap 1:
Vouw de washand in een driehoek



Stap 2:
Rol de washand op en vouw hem dubbel



Stap 3:
Vouw hem nog een keer dubbel, zodat het lichaam gevormd wordt



Stap 4:
Bind een touw in het midden zodat er een hoofd gevormd wordt



Stap 5:
Vouw de oortjes omhoog en nu kan je beginnen aan de versiering



De Boo - Boo bunny is een effectieve manier om je kind te troosten bij een extreme emotie zoals verdriet. Hij kan namelijk gebruikt worden bij pijn door er een ijsblokje in te doen.

7. Aanpak:

- De activiteit wordt gestart met het gezamenlijk bespreken van de vragen. De vragen uit variant 1 zullen minder persoonlijk zijn dan die van variant 3, waar de vragen sneller samen gaan met iemands persoonlijke ervaringen.
- Tijdens het bespreken van de vragen en het maken van de booboobunny is er alle ruimte om te kletsen. Tijdens de activiteit geeft de begeleider ouders de ruimte om ongedwongen met elkaar te praten. Contact met elkaar is een belangrijk aspect om tot peersupport te komen. Het is belangrijk dat de begeleider niet zelf tips voor ouders noemt, maar de ouders elkaar tips laat geven. Op die manier kan de ondersteuning tussen ouders worden gestimuleerd en kan het zelfvertrouwen van ouders over hun (taal)vaardigheid vergroten. Het is voor sommige ouders een mooie kans om hun Nederlands te oefenen, laat ouders daarom vooral zelf veel praten. De gesprekken kunnen op dat moment over allerlei thema's gaan. Wel kan de begeleider vragen stellen tijdens de activiteit om het gesprek op gang te houden of te sturen, denk bijvoorbeeld aan:

- Vragen om peersupport en zelfeffectiviteit te stimuleren:

- ▶ Hoe reageert je kindje als hij/zij valt?
- ▶ Wat doe je als je kind valt?
- ▶ Wat is jouw reactie dan?
- ▶ Wat heeft jouw reactie voor effect?
- ▶ Ben je tevreden met jouw reactie?
- ▶ Wat denk je dat je anders kan doen?
- ▶ Hoe reageerden jouw ouders vroeger?

- ▶ Hoe ga je ermee om als je kind zich ernstiger bezeert?
- ▶ Wat kan je doen als je kind (ernstig) ziek is?
- ▶ Hoe ga je ermee om als je kind naar het ziekenhuis moet of een operatie nodig heeft?
- ▶ Hoe kan je je kind uitleggen wat er gebeurt?

- ▶ Hoe en wanneer heeft je kind deze (grote) emoties?
- ▶ Wat doen deze (grote) emoties met jou?

- ▶ **Praktische tip:** Geef ouders de tijd om op post-its te schrijven en met andere ouders te bespreken wat de emoties van hun kinderen met hen doen. Deze post-its kunnen ze vervolgens op vellen in de ruimte plakken met "extreem blij", "extreem boos", "extreem verdrietig" en "extreem angstig". Hier kan vervolgens op worden doorgevraagd. Bij het doorvragen kunnen ook de volgende vragen worden gebruikt:

- Wat doe je met emotionele pijn?
- Hoe ga je om met (grote) emoties van je kind?
- Merk je dat je zelf triggers hebt waardoor je anders reageert op de emoties van je kind? Bijvoorbeeld in de ochtend ten opzichte van de avond? Of na je eigen gevoel? Of reageer je anders als je partner er wel of niet bij is? Of reageer je op je ene kind anders dan op de andere?

- Na het bespreken van de vragen gaan de deelnemers samen de booboobunny maken. Op dit moment kan het gesprek losgelaten worden. Het is mogelijk dat het dan zelf of op kleine schaal (bijv. tussen twee deelnemers) nog op het thema zal doorgaan.

- **Praktische tip:** Stel voldoende verdiepvragen om ouders ervaringen en tips uit te laten wisselen. Vragen kunnen ook ingezet worden om bewustwording bij ouders te creëren over hoe zij omgaan met pijn en emoties. De begeleiding kan proberen de besproken ervaringen te verduidelijken. Bijvoorbeeld: 'hij is bang/boos, want hij is nog bezig met het verwerken van eerdere gebeurtenissen'.

- **Praktische tip:** Als begeleiding kan je helpen het gesprek op gang te brengen (of te houden) door je eigen ervaringen te delen. Hierdoor ontstaat er ook een laagdrempelige sfeer.

- **Praktische tip:** Geef ouders de ruimte om het gesprek te laten ontstaan en te ontwikkelen. Ouders kunnen zich herkenning in verhalen, ze kunnen elkaars ervaringen bevestigen. En aangeven hoe zij eea aanpakken en wat hun tips zijn. Ouders kunnen aan elkaar vragen stellen. Zorg er wel voor dat alle ouders aan bod komen (indien gewenst).

- **Praktische tip:** Het kan een heftiger thema worden, zeker met variant 2) en 3). Bekijk of mensen het nodig hebben om er 1 op 1 of in kleine groep later nog op door te gaan.

- **Basisvaardigheden tip:** Aan het begin van de bijeenkomst kan je met ouders bespreken wat zij zouden doen. Zo oefenen hoe zij hoe ze een verhaal duidelijk overbrengen. Hierbij kunnen woorden behandeld worden die specifiek zijn rondom pijn, dokter, ziekenhuis of emoties.

- **Basisvaardigheden tip:** Bespreek met ouders hoe de sociaal emotionele ontwikkeling van kinderen verloopt en hoe zij hierop in kunnen spelen.