

Hoe voel jij je?

Is het wel normaal dat ik dit voel?



De school is dicht. Oma en opa mogen we niet meer bezoeken. We kunnen niet naar de speeltuin. We moeten thuis blijven.

Dit kan ervoor zorgen dat je je anders voelt. Maar weet je wat? **Dat is heel normaal en je bent zeker niet alleen!**

- Het is oké als je nu vaker moet huilen.
- Het is oké als je sneller boos wordt.
- Het is oké als je bang bent.
- Het is oké om veel verschillende emoties te voelen.
- Het is oké als je enge dromen hebt.
- Het is oké als je niet goed in slaap kan vallen.
- Het is oké als je minder kan eten.
- Het is oké als je buikpijn of hoofdpijn hebt.
- Het is oké als je je huiswerk niet kan oplossen.
- Het is oké als je je verveelt. "Mamaaaaa ik vervééééééél me."
- Het is oké als je je eenzaam voelt.
- Het is oké als je geen zin hebt in de dingen die je vroeger wel graag deed.
- Het is oké als je graag jouw mama en papa dicht bij jou hebt.
- Het is oké als je jouw oma, opa, vrienden, vriendinnetjes, ... mist.

Gelukkig gaan de scholen na een tijdje weer open. Dan kunnen we weer op bezoek bij oma en opa en kunnen we weer naar de speeltuin.

Na een tijdje zullen dus ook de moeilijke gevoelens verdwijnen.

Wat kan ik doen om me wat beter te voelen?



- **Vertel** aan je mama of papa hoe je je voelt. Of aan je zus, of aan je hond, ...
- Maak je je ergens zorgen over of begrijp je iets niet? **Vraag** dan aan je mama of papa om uitleg. De grote mensen hebben vast en zeker een antwoord klaar!
- **Bel** eens naar je oma, opa, vriendje of vriendinnetje. Zo moeten jullie elkaar wat minder missen.
- Probeer **lief** te zijn voor jezelf en voor elkaar. Een knuffel aan mama of papa kan wonderen doen.



- Doe een **ademhalingsoefening/ spierontspanningsoefening** of doe aan yoga om tot rust te komen. Op youtube vind je verschillende filmpjes die jou hier meer uitleg over kunnen geven.
- Vraag mama of papa om te helpen bij jouw **huiswerk**. Lukt het mama en papa ook niet? Niet getreurd! De juffen en meesters staan klaar om jou verder te helpen wanneer de school weer open gaat.
- Ga **spelen**. Misschien kan je spelen met speelgoed waar je al lang niet meer mee hebt gespeeld? Misschien kunnen jullie samen wel een gezelschapsspel spelen.
- **Beweeg!** Doe aan sport. Wetenschappers zeggen dat als je veel sport, je je dan ook beter voelt! Het proberen waard toch?
- Help mama of papa met **klusjes**. Bak samen een taart of ruim je kamer op. Wie weet welke schatten kom je tegen bij het opruimen?
- Maak je je ernstig zorgen, voel je je niet goed of wil je graag een babbel? Op **awel.be** kan je mailen, chatten of bellen met een hulpverlener.