

# STEUN EN WAARDERING



## ◆ Een gevoel, een lied ◆

### DOELSTELLINGEN

De belangrijkste doelstellingen van deze activiteit zijn het bewust zijn van de eigen gevoelens en houdingen. Hoe de rest van de wereld en de dagelijkse dingen onze stemming beïnvloeden is belangrijk en met deze activiteit leren de moeders hun emoties te accepteren en ermee om te gaan, of ze nu positief of negatief zijn.

### VOORBEREIDING

Gedurende 5 dagen hun sterkste gevoel van de dag aangeven en vergelijken met een lied.  
De begeleider zal de moeders EEN GEVOEL, EEN LIED-werkblad geven dat bij de materialen zal worden gevoegd.

### BESCHRIJVING IMPLEMENTATIE

Gedurende vijf dagen, aan het einde van de dag, schrijf je het meest sterkste gevoel op dat je hebt gehad. Ongeacht of het positief of negatief is. Alle gevoelens moeten in ons leven verschijnen; we moeten ze gewoon accepteren.

Elke dag schrijf je het sterkste gevoel op waarmee je die dag te maken hebt gehad, en dan zal je een lied moeten vinden dat dat gevoel illustreert, een lied dat een beeltenis van dat gevoel kan zijn.

Schrijf de tekst van het lied op, wijs de belangrijkste delen voor je aan en schrijf een korte tekst waarom dit volgens jou het lied is dat het meest geschikt is voor die dag. Doe het gedurende vijf dagen en je zult merken dat het elke dag gemakkelijker wordt en ook dat ongeacht de verschillende gevoelens die je hebt; ze zijn allemaal even geldig en nodig in je leven.

# STEUN EN WAARDERING



## ◆ Heb ik? ◆

### DOELSTELLINGEN

De belangrijkste doelstellingen van deze activiteit zijn de moeders een beetje "pushen" om uit hun comfortzone te komen met betrekking tot hun sociale vaardigheden en hoe ze zich gedragen en contact maken met de rest van de wereld.

### VOORBEREIDING

Het enige dat de begeleider hoeft te doen, is in het kort uitleggen welke activiteiten ze moeten 'proberen' gedurende de vijf dagen van de activiteit. Natuurlijk kan de begeleider naast de voorbeelden elke activiteit toevoegen die geschikt is voor de groep waarmee hij of zij werkt. Per land kan dit verschillen, er kan dus van alles aan worden toegevoegd.

Er is een specifiek "Heb ik"-werkblad voor deze activiteit in de materialensectie op het NTC-web platform.

### BESCHRIJVING IMPLEMENTATIE

Ter zijn een aantal dingen die je misschien moeilijk vindt in je dagelijkse leven, maar die heel nuttig kunnen zijn om je sociale vaardigheden en de manier waarop je contact maakt met anderen te verbeteren.

De komende dagen ga je proberen de dingen op deze lijst te doen:

1. Probeer te praten met een onbekende
2. Doe iets dat je normaal niet durft
3. Drie goede dingen die je die dag in relatie tot anderen hebt gedaan

Deze vijf dagen achter elkaar probeer je te behalen, na iedere dag schrijf je op wat je bereikt hebt en vertel je een beetje hoe dat ging. Je zult ook aangeven hoe je je voelde (doen of niet doen als het niet mogelijk was).

Alles wat je kunt doen om uit je comfortzone te komen zorgt ervoor dat je je elke keer een beetje capabeler voelt.

◆ Lees  
en  
leef mee ◆

# STEUN EN WAARDERING



## DOELSTELLINGEN

Het doel van deze activiteit is vertrouwd te raken met hetzelfde gevoel van isolatie dat elke jonge moeder kan voelen, maar dan vanuit een ander perspectief. Zien dat het volkomen normaal is om sommige dingen te voelen en dat het ook vrij gewoon is.

## VOORBEREIDING

Het boek dat nodig is voor de activiteit is:

Parenting: Instant - Cure for Acute Loneliness in Mothers of Young Children

Het is verkrijgbaar bij Amazon voor 3,59 dollar of kan gratis online worden gelezen met Kindle Unlimited.

<https://www.amazon.com/Parenting-Instant-Loneliness-Mothers-Children-ebook/dp/B01CXLTU0Y>

De moeders lezen het boek en identificeren de gevoelens en situaties die in het boek worden verteld en die ook vaak voorkomen tijdens hun moederschapreis. Er is ook een werkblad Lees en leef mee specifiek voor deze activiteit in de materialen. Na de activiteit zal de begeleider de antwoorden verzamelen en indien mogelijk combineren en delen met de rest van de groep om hen te laten zien hoe vergelijkbaar hun antwoorden soms zijn.

## BESCHRIJVING IMPLEMENTATIE

Voor deze activiteit lees je het boek: Parenting: Instant - Cure for Acute Loneliness in Mothers of Young Children. Dit boek is geschreven vanuit het diepst van het hart van een liefhebbende en zorgzame moeder die de gemengde emoties ervaart, hoogte- en dieptepunten van moeder zijn van jonge kinderen, echtgenote van werkende echtgenoot, vriend van haar leeftijdsgenoten in verschillende levensfasen en haar strijd om het bij elkaar en gezond te houden. Nadat je het hebt gelezen moet je de dingen opschrijven waardoor je je in haar inleeft als je soortgelijke gevoelens ervaart. Dit zal je helpen te begrijpen dat alles wat je voelt rond het moederschap oké en volkomen normaal is. Het zal je ook laten weten dat er veel vrouwen zijn die dezelfde gevoelens hebben als jij en dat contact maken met een gemeenschap die je perfect kan begrijpen op de lange termijn zeer nuttig zal zijn.