BESTRIJD-HET-VIRUS-SPEL

Een spel voor kinderen in de bijzondere jeugdzorg.

FEBE HEIRBAUT
ALTERNATIEVE OPDRACHT STAGE

UNIVERSITEIT GENT

Bestrijd-het-virus-spel

Inleiding

Door het coronavirus zijn er in onze maatschappij mensen die het extra moeilijk hebben. Denk maar aan grootouders die hun familie niet meer mogen zien, zwangere vrouwen die geen kraambezoek zullen krijgen en ouders met kleine kinderen die thuis moeten werken. Ook kinderen zijn in deze tijden extra kwetsbaar. Ze begrijpen niet goed waarom ze niet naar school mogen en ze weten niet goed wat dat virus juist is. Kinderen in de bijzondere jeugdzorg hebben het extra moeilijk. Ze mogen hun ouders of andere contextfiguren in deze periode niet meer zien en moeten ook binnen de jeugdinstelling social distancing toepassen.

We kunnen besluiten dat het voor deze kinderen een enorm moeilijke periode is en dat ze mee deel uitmaken van de kwetsbare mensen binnen onze maatschappij. Ik heb daarom een spel ontwikkeld geschikt voor jonge kinderen (6-12 jaar) in de jeugdzorg. Via dit spel leer ik hen kennis maken met het coronavirus en wat ze daartegen kunnen doen (handen wassen, afstand bewaren…). Ik hoop hen op een speelse manier te doen inzien waarom ze hun ouders niet mogen zien en ook niet naar school kunnen gaan.

Ook is het belangrijk voor deze kinderen om hun bezorgdheden kwijt te kunnen. Dit spel biedt hen de mogelijkheid om hun gevoelens te uiten en hier verder over te praten. Er staan een stappenplan en hulpvragen in deze speluitleg die u kan gebruiken om met een kind over zijn of haar emoties te praten. We praten in dit spel niet alleen over de negatieve gevolgen van een virus, maar ook over de positieve gevolgen. Op die manier hoop ik kinderen ook een positieve kant van de situatie te laten inzien.

Bovendien is samen een spel spelen ook een goede bezigheid, aangezien kinderen deze dagen niet altijd goed weten wat te doen. Ik heb in de mate van het mogelijke mijn spel aangepast aan social distance.

Doel van het spel

Het doel van het spel is om als eerste aan de finish te geraken en zo het virus uit te schakelen. De finish bereik je door je weg te dobbelen over het spelbord met 2 dobbelstenen.

Verhaal

Aan het begin van het spel wordt een inleidend verhaaltje verteld:

Mien is een meisje van tien jaar oud. Ze houdt van dansen en gaat graag naar school. Op een dag breekt echter het coronavirus uit. Als je besmet geraakt met dit virusmonstertje dan word je ziek. Mien wil absoluut niet ziek worden. Ze wast haar handen veel zodat het virus haar niet te pakken krijgt. Een andere manier om niet besmet te geraken is afstand houden, ook dat probeert Mien zoveel mogelijk te doen. Om de kans op besmetting te beperken, kan je best zo weinig mogelijk mensen zien. Daaronm kan Mien

haar familie niet meer zien en mag ze niet meer naar school. Mien vindt dat echt super jammer en wil daarom zo snel mogelijk het virus bestrijden. Helpen jullie haar mee? Geraak zo snel mogelijk bij de finish!

Spelbord

Het spelbord zit ook in bijlage. Het spelbord kan best groot afgedrukt worden zodat spelers vanop 1,5 meter (social distance) het spelbord goed kunnen zien.

Vakjes terug te vinden op het spelbord:

- 6 zeep vakjes
- 6 waterkraan vakjes
- 4 spel vakjes
- 4 Mien vakjes
- 6 virus vakjes

Kaarten terug te vinden bij het spelbord (zoals kanskaarten op een monopolybord)

- Zeepkaartjes
- Waterkaartjes
- Handenwassenkaartjes
- Spelkaartjes
- Mienkaartjes
- Virus kaartjes

Verloop van het spel

De spelers en de spelbegeleider nemen plaats rond het spelbord (de spelers zitten elk op 1,5 meter afstand van elkaar en het spelbord). De spelbegeleider zit in het midden en verplaatst steeds de pionnen. De spelers kiezen elk een pion en de spelbegeleider plaatst deze op start. Door met de dobbelstenen te gooien, mag je steeds het aantal geworpen ogen vooruit op het spelbord. Het doel is om zo snel mogelijk aan de finish te geraken, en zo het virus uit te schakelen. Maar LET OP: doorheen het spel zijn er vijf belangrijke regels.

1) Om de verspreiding van het virus tegen te gaan is het belangrijk om voldoende afstand van elkaar te bewaren. De regel gaat dus als volgt: wanneer je te dicht bij een andere speler komt (vakje naast een andere speler) moet je 3 vakjes achteruit. Sta je dan weer te dicht bij een andere speler, moet je 2 vakjes achteruit. Daarna telkens 1 vakje tot je ver genoeg van een andere speler staat.

2) Een tweede manier om de verspreiding van het virus tegen te gaan is door je handen te wassen. Wanneer je op een zeepvakje komt, neem je een zeepkaartje. Wanneer je op een waterkraanvakje komt, neem je een waterkaartje. Je kan 1 zeepkaartje en 1 waterkaartje combineren en inruilen tegen een handenwassen-kaartje. Op deze handenwassen-kaartjes staat dan steeds: “Je hebt je handen gewassen, goed gedaan!” + een actie die moet uitgevoerd worden (bv: ga 3 stappen vooruit). Dus, door handen te wassen kan je sneller in het spel vooruitgaan.

3) Wanneer je op een spelvakje komt, neemt de spelbegeleider een kaart van de spelkaarten stapel en leest deze voor. Op deze kaart staat een spel beschreven, dat in de mate van het mogelijke de regels rond social distancing in rekening brengt. Dit moet ook uitdrukkelijk vermeld worden door de spelbegeleider. De winnaar van het spel mag extra dobbelen met één dobbelsteen en het aantal ogen vooruit op het spelbord.

4) Wanneer je op een Mienvakje komt neemt de spelbegeleider een Mienkaartje van de stapel en leest deze voor. Op de Mienkaartjes staat steeds een gebeurtenis die Mien heeft meegemaakt als gevolg van het virus. Na het voorlezen van de gebeurtenis wordt er steeds naar het gevoel van de spelers gepeild. De spelers krijgen in het begin van het spel 6 basisemoties. Als de spelbegeleider vraagt hoe ze zich voelen dan kunnen ze antwoorden door één van de emoties in de lucht te houden of zelf te vertellen hoe ze zich daar bij voelen. De spelbegeleider kan hier vervolgens verder op in gaan door vragen te stellen. Op die manier kan een kringgesprek op gang komen waarbij de spelers kunnen vertellen over hun gevoel. De gevoelskaartjes focussen ook op positieve gevolgen van het virus (bv: meer kunnen spelen met kindjes uit de leefgroep). Voor je het spel begint, lees je eerst best de volgende twee pagina’s met tips om te reageren op kinderen hun emoties.

5) Wanneer je op een virus vakje komt, neemt de spelbegeleider een viruskaartje van de stapel en voert de actie uit die hierop staat. “Pas op! Het virus heeft jou te pakken.” + een actie (bv: ga 2 stappen terug).

Reageren op emoties van kinderen[i]

EuREKA: een emotieregulatie-trainingsprotocol voor kinderen en adolescenten[ii]

Het is belangrijk om kinderen en jongeren adaptieve emotie-regulatiestrategieën aan te leren. Momenteel wordt ervan uitgegaan dat er geen 'beste' emotie-regulatiestrategie is, maar dat elke emotie-regulatiestrategie van pas kan komen en dat je dus best kunt beschikken over verschillende emotie-regulatiestrategieën die je dan flexibel kunt inzetten, afhankelijk van de situatie waar je je in bevindt.

Uit wetenschappelijk bewijs blijkt dat het goed mogelijk is om kinderen en adolescenten emotie-regulatiestrategieën aan te leren, en dat kan door middel van gestandaardiseerde instructies. Daarom is op grond van het wetenschappelijke bewijs voor deze goed geëvalueerde emotie-regulatiestrategieën een training ontwikkeld: EuREKA (Emotie Regulatie training voor Kinderen en Adolescenten)

Deze EuREKA-training bevat zes basiscompetenties. Om te beginnen is het belangrijk om het kind te **ontspannen**. Dit kan op verschillende manieren, denk bijvoorbeeld aan rustige spelletjes, muziek luisteren, een boek lezen… Vervolgens kan het kind rustig vertellen over zijn of haar emoties, zo kan het kind zijn of haar gevoelens op een heldere manier (her)**beleven**. De begeleider kan hierbij vragen stellen om het kind te stimuleren (voor voorbeeldvragen zie volgende pagina). Een volgende stap is om de gevoelens van het kind te bevestigen en te **aanvaarden**, dit kan je doen door empathie te tonen en reflectief te luisteren naar het kind. Een motiverende houding aannemen als begeleider is hierbij noodzakelijk. Zo zal het kind inzien dat hij of zij de situatie (bv: emoties die komen kijken bij een lockdown door een bepaald virus) aankan. Het kind zal in zichzelf beginnen **geloven**. Vervolgens kan een verdere **analyse** van de situatie en de gevoelens van het kind plaatsvinden. Hierbij is het de bedoeling om door te vragen en zo een duidelijk zicht te krijgen op zijn of haar emoties. Hulpvragen die u hierbij kan gebruiken, vindt u terug op de volgende pagina. Tot slot is het belangrijk voor het kind om zijn of haar emoties te leren **reguleren**. Dit kan op verschillende manieren: anders leren denken, het probleem oplossen of afleiding zoeken.

Hoe reageren op verschillende emoties

Het is belangrijk om het kind zijn of haar emoties te valideren en deze ernstig te nemen. Ook een omgeving bieden waarin ze zich veilig voelen is belangrijk voor hen om hun emoties te uiten. Ik geef hieronder elke voorbeelden van vragen die u als begeleider kan stellen wanneer een kind een bepaalde emotie uit. Het is uiteraard niet verplicht om je aan deze vragen te houden.

Hulpvragen bij angstige kinderen

- Waarom of van wat ben je bang?
- Op welke momenten ben je bang?
- Wat denk en voel je dan?
- Wat kunnen we dan doen om je terug tot rust te laten komen?

Hulpvragen bij verdrietige kinderen

- Op welke momenten voel je je verdrietig?
- Aan wat denk je als je verdrietig bent?
- Hoe verdrietig ben je op een schaal van 1 tot 10? Waarom geef je dat cijfer?
- Heb je graag iemand in je buurt of ben je liever even alleen wanneer je verdrietig bent?
- Hoe kunnen we er samen voor zorgen dat je minder verdrietig zou zijn?

Hulpvragen bij kinderen met stress

- Voel je aan je lichaam dat je stress ervaart? (Buikpijn, hoofdpijn, nerveus…)
- Hoe heb je gereageerd op de stress die je ervaarde?
- Helpt het om erover te praten met anderen?
- Welke activiteiten helpen je om minder stress te hebben?

Indien je het gevoel hebt dat een kind het er echt heel moeilijk mee heeft (bv: zelf verwondend gedrag, gedragsproblemen, emotieregulatie problemen…) kan je altijd de hulp van een professional oproepen.

Benodigdheden spel

- Spelbord
- Pionnen
- Dobbelstenen
- Kaartjes (water-, zeep-, handenwassen-, virus-, Mien- en spelkaartjes)
- Emoties
- Bal

Kaartjes en emoties

De kaartjes en emoties dienen nog uitgeknipt te worden en naast het spelbord worden gelegd. Indien je met meer dan 3 spelers speelt, moeten alle bladzijden dubbel worden afgedrukt.

Handenwassenkaartjes

Je hebt je handen gewassen, goed gedaan! Je mag 3 vakjes vooruit.	Je hebt je handen gewassen, goed gedaan! Je mag 1 vakje vooruit.	Je hebt je handen gewassen, goed gedaan! Je mag 2 vakjes vooruit.
Je hebt je handen gewassen, goed gedaan! Je mag nogmaals gooien met één dobbelsteen.	Je hebt je handen gewassen, goed gedaan! Je mag 2 vakjes vooruit.	Je hebt je handen gewassen, goed gedaan! Je mag 3 vakjes vooruit.
Je hebt je handen gewassen, goed gedaan! Je mag 1 vakje vooruit.	Je hebt je handen gewassen, goed gedaan! Je mag nogmaals gooien met één dobbelsteen.	Je hebt je handen gewassen, goed gedaan! Je mag 3 vakjes vooruit.
Je hebt je handen gewassen, goed gedaan! Je mag nogmaals gooien met één dobbelsteen.	Je hebt je handen gewassen, goed gedaan! Je mag 1 vakje vooruit.	Je hebt je handen gewassen, goed gedaan! Je mag 2 vakjes vooruit.

Waterkaartjes

Zeepkaartjes

Mienkaartjes

Mien mag door het virus niet naar school. Ze vraagt zich af of dit bij jullie ook zo is? Vinden jullie dit jammer?	Door het virus kan Mien heel veel buiten spelen, doen jullie dat ook? Vinden jullie dat ook zo leuk?	Om niet besmet te geraken met het virus wast Mien haar handen extra veel, doen jullie dat ook?
Mien mag haar familie niet meer zien omdat ze anders besmet kan raken met het virus, is dat bij jullie ook zo? Hoe voelen jullie zich daarbij?	Nu Mien niet meer naar school kan gaan, kan ze extra veel spelletjes spelen, vinden jullie dat ook super fijn?	Alle hobby's die Mien zo graag deed, zijn nu afgelast door het virus... Hebben jullie ook hobby's waar jullie nu niet meer naartoe kunnen? Vinden jullie dat jammer?
Door het virus kan Mien extra veel haar vrienden en vriendinnen van de leefgroep zien en met hun leuke dingen doen, is dat bij jullie ook zo? Vinden jullie dat ook zo leuk?	Om niet besmet te geraken met het virus moet Mien voldoende afstand houden van iedereen. Doen jullie dat ook? Vinden jullie dat vreemd om te doen?	Omdat Mien nu niet meer naar school gaat, kan ze haar klasgenootjes niet meer zien… Missen jullie jullie klasgenootjes? Kijken jullie er naar uit om hen terug te zien?
Mien blijft zo veel mogelijk binnen of in de tuin zodat ze niet besmet kan worden met het virus, proberen jullie dat ook te doen? Vinden jullie het jammer dat jullie niet meer op uitstap kunnen?	Door het virus kan Mien in de leefgroep soms deelnemen aan leuke activiteiten zoals knutselen en koken, is dat bij jullie ook zo? Vinden jullie dat ook zo leuk? Welke activiteit zouden jullie graag (nog) eens doen?	Soms is Mien wel eens bang voor het virus want ze wil niet ziek worden. Zijn jullie ook soms bang?

Spelkaartjes

<u>1-2-3 piano</u> Iedereen staan aan de ene kant van het terrein. De spelbegeleider staat met zijn gezicht naar de overigen, aan de andere kant van het terrein. Op een bepaald moment draait deze zich om en zegt: "1-2-3 Piano", waarbij hij 3 keer klopt (bijvoorbeeld op de muur voor zich). Tijdens die periode mogen de overige leden zich verplaatsen in zijn richting. Als hij zich echter weer omkeert, mag hij niemand zien bewegen. Als hij wel iemand ziet bewegen, moet die terug naar de startlijn. Wie het eerst tot op 2 meter van de spelbegeleider geraakt wint. 	<u>Potje</u> Je legt een bal ergens op een open plek. De spelbegeleider blijft bij de bal terwijl de anderen zich verstoppen. Als de spelbegeleider iemand kan herkennen en zijn naam zegt terwijl hij de bal aanraakt, moet de persoon bij de bal komen zitten. Die persoon wordt verlost als iemand uit het bos kan komen en de bal kan wegsjotten zonder dat zijn naam gezegd wordt door de spelbegeleider. Wie op het einde van het spel het minst is gezien door de balbewaker, wint. 	<u>Verstoppertje</u> Alle spelers verstoppen zich. De spelbegeleider moet - na eerst blind tot 20 geteld te hebben - de anderen gaan zoeken. Het spel is afgelopen als iedereen is gevonden, de persoon die als laatste is gezien wint.
<u>Dode vis</u> Alle spelers zitten in een cirkel op de grond (op 1,5 meter van elkaar). Alle spelers doen hun ogen dicht en roepen samen “1, 2, 3, dode vis”, daarna mogen ze hun ogen terug opendoen en kijken ze direct een bepaalde medespeler in de ogen. Indien twee spelers elkaar in de ogen kijken zijn ze aan en mogen ze niet meer mee doen. De andere spelers blijven verder spelen. De persoon die als laatste overblijft wint. 	<u>Schoenenpetanque</u> De spelers spelen petanque met hun schoenen. Hierbij doen ze hun schoen half uit en door te slingeren met hun been kunnen ze deze ‘werpen’. Ze mikken hun schoen zo dicht mogelijk bij een afgesproken doel. Wie zijn schoen het dichtst bij het afgesproken punt ligt wint. 	<u>Jagersbal</u> De spelbegeleider is de jager, de spelers zijn de konijnen. De jager, die herkenbaar is aan bv. een das of sjaal, tracht de konijnen te raken met de bal. Hij mag niet lopen met de bal in de handen, maar dribbelen en stuiteren zijn toegestaan zolang hij alleen jager is. Een konijn dat aangeraakt is met de bal, wordt ook jager en doet zijn das of sjaal om. Vanaf dat ogenblik proberen de jagers door samenspel, zonder dribbelen, stuiteren of te lopen met de bal in de hand, maar alleen door naar elkaar te gooien) de andere konijnen in te sluiten en af te werpen. Het konijn dat als laatste overblijft en dus niet is aangegooid wint.

Viruskaartjes

Pas op! Het virus heeft jou te pakken. Je moet 2 vakjes achteruit.	Pas op! Het virus heeft jou te pakken. Je moet 3 vakjes achteruit.	Pas op! Het virus heeft jou te pakken. Je moet een beurt overslaan.
Pas op! Het virus heeft jou te pakken. Je moet 1 vakje achteruit.	Pas op! Het virus heeft jou te pakken. Je moet 3 vakjes achteruit.	Pas op! Het virus heeft jou te pakken. Je moet 2 vakjes achteruit.
Pas op! Het virus heeft jou te pakken. Je moet een beurt overslaan.	Pas op! Het virus heeft jou te pakken. Je moet 2 vakjes achteruit.	Pas op! Het virus heeft jou te pakken. Je moet 1 vakje achteruit.
Pas op! Het virus heeft jou te pakken. Je moet 3 vakjes achteruit.	Pas op! Het virus heeft jou te pakken. Je moet een beurt overslaan.	Pas op! Het virus heeft jou te pakken. Je moet 1 vakje achteruit.

Emoties

[i] Pelini, S. (2020, 16 januari). An Age-By-Age Guide to Helping Kids Manage Emotions. Geraadpleegd op 21 april 2020, van https://www.gottman.com/age-age-guide-helping-kids-manage-emotions/

[ii] Verbeken, S. (2020, 19 oktober). EuREKA: een transdiagnostisch emotieregulatietrainingsprotocol voor ki. Geraadpleegd op 21 april 2020, van https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-90-368-2308-1_9