

**Werkboekje voor Moeders en Kinderen**

**Nieuwe Maan in Weegschaal**

**‘Samen Loslaten en Nieuw Beginnen’**

**Datum**: 2 oktober 2024

* + Mama/papa: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	+ Kind: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Inhoud**

**1. Wat is de Nieuwe Maan?**

* De nieuwe maan is een tijd van nieuwe beginnen! Het is een moment om te dromen en nieuwe plannen te maken.
* **Vraag aan jou en je kind**: Wat zou jij graag willen beginnen?
	+ Antwoord Mama/papa: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	+ Antwoord kind: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Loslaten**

* Loslaten betekent dat we dingen die ons niet meer helpen, achterlaten.
* **Oefening**: Schrijf hieronder iets op dat je wilt loslaten. Dit kan iets zijn dat je verdrietig maakt of iets wat je niet meer nodig hebt.
	+ Antwoord Mama/papa: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	+ Antwoord kind: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Activiteit**:
	+ Maak samen een **verbrandingsceremonie**! Schrijf of teken wat je wilt loslaten op een papiertje. Wanneer jullie het verbranden (met toezicht), voel je dan vrij en blij!

**3. Nieuw Begin**

* Dit is het moment om te denken aan wat je wilt bereiken.
* **Vraag aan jou en je kind**: Wat willen we samen bereiken?
	+ Antwoord Mama/papa: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	+ Antwoord kind: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Dromen**: Schrijf hier je dromen op voor de komende tijd.
	+ Antwoord Mama/papa: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	+ Antwoord kind: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Vision Board Maken**

* Gebruik tijdschriften, knipsels of tekeningen om een **vision board** te maken. Dit laat zien wat jullie willen bereiken!
* **Instructies**: Knip plaatjes uit of teken dingen die jullie mooi vinden en plak ze hier:

(Ruimte voor plakken of tekenen)

**5. Balans en Harmonie**

* Balans betekent dat je je goed voelt in jezelf en in je leven.
* **Vraag**: Wat maakt jou blij?
	+ Antwoord Mama/papa: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	+ Antwoord kind: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Activiteit**: Maak samen een lijst van dingen die jullie blij maken!

**6. Dankbaarheid**

* Het is fijn om dankbaar te zijn voor de kleine dingen!
* **Schrijf hieronder iets waar je dankbaar voor bent**:
	+ Antwoord Mama/papa: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	+ Antwoord kind: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Deel Jullie Ervaringen!**

* Maak een foto van jullie vision board of van jullie samen tijdens de sessie.
* **Verhaal**: Schrijf een kort verhaaltje over wat jullie hebben ervaren tijdens deze sessie. Wat was leuk? Wat hebben jullie geleerd?
* **Stuur jullie foto en verhaaltje op naar andere moeders en kinderen** om hen te inspireren! Dit kan via e-mail, social media, of een andere manier die jullie leuk vinden. zoz

**Afsluiting**

* **Kijk terug**: Bespreek samen wat jullie hebben geleerd vandaag.
* **Samen knuffelen**: Sluit de sessie af met een grote knuffel en voel de liefde!

**Tips voor het Werkboekje**

* **Gebruik kleur**: Moedig kinderen aan om met kleurpotloden of stiften hun antwoorden te versieren.
* **Samenwerken**: Dit werkboekje is een mooie gelegenheid om samen tijd door te brengen en te praten over gevoelens.