

Kinderen maken van alles mee. Soms wordt er in de gezinnen waar de kinderen vandaan komen over verlies en verdriet gepraat. Helaas is dit vaak ook níet het geval. Kinderen hebben dan geen voorbeeld over hoe je op een **open manier moeilijke onderwerpen aan kan snijden**.

Op school zal er ook niet altijd aandacht en ruimte zijn om over dit soort zaken te spreken. En leerkrachten kunnen zich soms onzeker voelen, deze gesprekken in de groep met de kinderen aan te gaan.

**Het leren omgaan met verlies en verdriet is echter één van de belangrijkste dingen, die wij in het leven te leren hebben.** Als kind en als volwassene kun je met je verdriet en je verlies niet altijd terecht bij mensen in je omgeving. Dit kan resulteren in eenzaamheid en emotionele afsluiting.

Er is veel angst omtrent ziekte, verlies, verdriet, sterven en rouw . Het vergt moed om je kwetsbaar op te stellen en de gesprekken en het proces rond verlies aan te gaan. Mensen zijn er bij gebaat als ze als kind al leren om er over te praten en kunnen zichzelf en anderen dan beter helpen.

Het eerste wat we tijdens de workshop in de klas doen, is **een veilige sfeer neerzetten, zoeken naar gezamenlijkheid en inleving bij de kinderen**. Kinderen zijn in de regel heel gevoelig voor sfeer. Van belang is, dat ze op de momenten dat iemand kwetsbaar is en verdriet uit, ook een gevoel van vertrouwen, verbinding en bevestiging ontvangen.

Waar praten we over in de workshop?

We gaan in een klas met de kinderen in gesprek over wat 'verlies' nou eigenlijk is. Verlies is een breed begrip; **je ouders kunnen gescheiden zijn, je kunt verhuisd zijn en je vrienden hebben moeten achterlaten, je kunt een huisdier verliezen , een bekende of zelfs een familielid, je kunt ziek worden** en niet meer in staat zijn te doen wat andere kinderen doen etc.

We praten over herkenning, over de **emoties** die het op kan roepen, **waar in je lijf je die emoties dan voelt...** en over **wat zou kunnen helpen** als je je verdrietig of eenzaam voelt. Ook praten we met de kinderen over **non-verbale communicatie**, over een open houding, over **magisch denken** en over **vragen stellen** met respect voor de ander.

Kinderen vinden het vaak fijn om hier over te praten als ze merken dat de sfeer er niet beladen van wordt. Ze zijn heel geïnteresseerd, nieuwsgierig en tonen veel initiatief.

Je kunt met elke leeftijdscategorie kinderen over verlies praten. Uiteraard passen wij de inhoud van de workshop aan de leeftijd van de kinderen aan.