FOLLOW YOUR SUN

STICHTING FOLLOW YOUR SUN
TEN TIJDE VAN DE CORONACRISIS

Follow your Sun
www.followyoursun.nl

STICHTING FOLLOW YOUR SUN TEN TIJDE VAN DE CORONACRISIS

SCHOLEN DICHT?
FOLLOW YOUR SUN GAAT DOOR!

Wij blijven in contact met de kinderen door middel van:

Thuisopdrachten

Follow your Sun ontwikkelt thuisopdrachten voor het hele gezin

Online lessen

Follow your Sun voert wekelijks online groepsgesprekken met de kinderen die daar behoefte aan hebben

Positiviteits post

Follow your Sun deelt online en offline tips voor een positieve mindset

Creatieve workshops

Follow your Sun organiseert wekelijks online teken- en knutselworkshops

1, Effect van maatregelen rondom het Coronavirus

Nadat op 15 maart 2020 werd besloten om de scholen te sluiten, veranderden ook de werkzaamheden en prioriteiten van stichting Follow your Sun. De lopende lessenreeksen op vier verschillende scholen werden gestaakt. In dit document delen we graag op welke manier stichting Follow your Sun momenteel inspeelt op de ontwikkelingen rondom het Coronavirus, een tijd waarin een extra beroep wordt gedaan op ieders creativiteit, flexibiliteit en veerkracht.

2. Het belang van reflectie in onzekere tijden

Tijdens deze crisis worden we gedwongen om collectief even een stapje terug te doen. Om weer te leren genieten van de kleine dingen, om te ervaren dat alles wat wij in ons leven vaak voor lief nemen, helemaal niet zo vanzelfsprekend is. Zelfreflectie is in deze tijd extra belangrijk: Waar word ik blij van? Welke van mijn talenten kan ik nu extra goed gebruiken? Wat is belangrijk voor mij? Hoe kan ik bijdragen aan de wereld om mij heen? En wat geeft mijn leven betekenis? Het zijn de vragen die we in de Follow your Sun lessen altijd al stellen, maar die nu nog belangrijker zijn geworden. Want de antwoorden op deze vragen helpen om onszelf weerbaar en wendbaar op te stellen, in een tijd van grote veranderingen en onzekerheid. Juist nu veel van ons te maken krijgen met angst, eenzaamheid en somberheid.

Uit onderzoek is bekend dat huiselijke onrust in perioden als deze kan oplaaien. Kinderen en jongeren kunnen niet terecht op school of bij hun (sport)clubs en gezinnen zitten ineens 24/7 op elkaars lip. Een periode van sociale isolatie kan psychisch enorm zwaar zijn. Programma's als die van Follow your Sun zijn daarom in tijden als deze essentieel, zeker voor kwetsbare kinderen en jongeren bij wie een fijn en veilig thuis geen vanzelfsprekendheid is. Stichting Follow your Sun heeft haar lesprogramma's aangepast zodat zij ook in deze periode zo goed mogelijk in contact kan blijven staan met de kinderen. In paragraaf 4, 5 en 6 wordt toegelicht op welke manieren dit wordt gerealiseerd.

3. Samenwerking in tijden van crisis: contact met partnerorganisaties, leerkrachten en ouders

Stichting Follow your Sun acht het van groot belang om elkaar in deze tijd op te zoeken en samen te werken. Zo heeft de stichting na de sluiting van de scholen direct contact gezocht met de leerkrachten en docenten van de basisscholen en middelbare scholen waar zij op dat moment actief was. Verschillende leerkrachten gaven aan dat er behoefte was aan aanvullende oefeningen. Follow your Sun heeft als antwoord hierop extra online lesmateriaal ontwikkeld, wat door de leerkrachten met de kinderen is gedeeld. In paragraaf 4 en bijlage 1 en 2 ziet u voorbeelden van deze speciaal ontwikkelde thuisopdrachten.

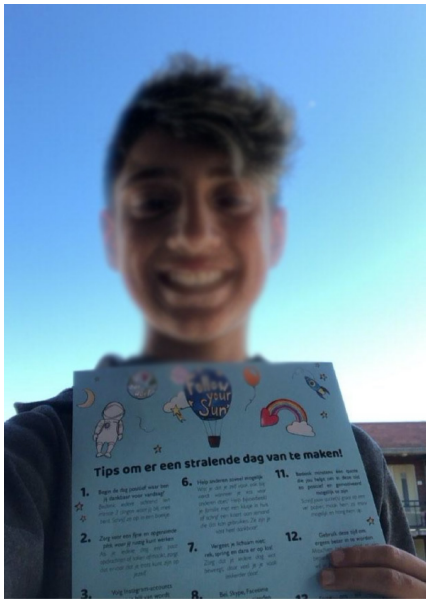
Daarnaast heeft stichting Follow your Sun contacten gelegd met overige partnerorganisaties om nieuwe manieren te onderzoeken om de doelgroep zo goed mogelijk te bereiken en te bedienen. Juist in deze tijd kunnen we leren van elkaars aanpassingsvermogen en creativiteit. Zo werden er waardevolle (nieuwe) activiteiten met elkaar gedeeld en werd een oprichter van stichting Follow your Sun toegevoegd aan een groepsapp met ouders van de kinderen, om zodoende contact met hen te kunnen houden en te kunnen ondersteunen waar nodig.

4. Online Follow your Sun lesmateriaal

Om de kinderen en jongeren (en vaak het hele gezin) een fijne en betekenisvolle besteding van hun tijd te bieden, ontwikkelt stichting Follow your Sun speciale thuisopdrachten, die worden gedeeld via de communicatiekanalen van scholen en via onze eigen social media. Een aantal voorbeelden van oefeningen zijn:

- Een 'Zo voel ik mij het fijnst' toolbox (zie bijlage 1)
- Het Follow your Sun kwaliteitenspel
- Een creatieve dankbaarheidsoefening (zie bijlage 2)
- Een opdracht waarbij de kinderen worden gevraagd om een creatieve toespraak te maken aan alle kinderen in Nederland
- Een aangepaste versie van de 'Mijn Zon' tool

Bijna alle opdrachten zijn zeer geschikt voor alle leeftijden, vanuit de visie dat zelfkennis en zelfreflectie voor iedereen enorm waardevol kunnen zijn. We stimuleren de jongeren dan ook om hun gezinsleden vragen om mee te doen. Op die manier leren zij niet alleen zichzelf, maar ook elkaar beter kennen en wordt de verbinding en positieve sfeer in huis bevordert.



Een leerling uit maakt een selfie met de Follow your Sun post:
14 tips om er thuis een stralende dag van te maken!

5. Wekelijkse online Follow your Sun workshops en één-op-één sessies

Ook is Stichting Follow your Sun begonnen met het aanbieden van online workshops. Kinderen en jongeren kunnen wekelijks meedoen aan een 'Follow your Sun workshop' waarbij we met elkaar 'inchecken' en bespreken hoe het met iedereen gaat. Contact blijven houden met klasgenoten is voor veel kwetsbare kinderen enorm van belang. Daarnaast doen we reflectieoefeningen en spellen op het gebied van sociaal-emotionele ontwikkeling. Ook kunnen de kinderen zich aanmelden voor online één-op-één gesprekken met oprichters Kiymet Schipper en Myrthe Oostenbach. Op deze manier krijgen de kwetsbare kinderen de aandacht die zij verdienen en in deze periode vaak extra hard nodig hebben. Het valt ons op dat juist de kinderen die doorgaans worden bestempeld als 'ontzettend lastig', ons veelvuldig opzoeken in deze tijd. Dit laat in onze ogen zien dat juist deze kwetsbare kinderen behoefte hebben aan extra positieve aandacht.

6. Follow your Sun post in de bus voor 90 kwetsbare kinderen

Om de 90 kinderen en jongeren bij wie de Follow your Sun lessenreeksen gestaakt zijn, een hart onder de riem te steken, heeft stichting Follow your Sun post ontworpen. Door middel van een zelfgemaakte handgeschreven kaart en een zelfgemaakte poster met '14 tips om er een stralende dag van te maken' (zie bijlage 3) reikt de stichting alle kinderen handvatten aan waarmee zij de dagen op een positieve, productieve en fijne manier door kunnen komen. De post is zowel door de verschillende scholen als door de kinderen zeer positief ontvangen.

Follow your Sun thuisopdracht #5

Jouw Zon in tijden van Corona

Het klinkt misschien een beetje raar, maar eigenlijk is Follow your Sun bedoeld voor tijden als deze. Juist nu is het extra belangrijk om van jezelf te weten waar je blij van wordt, welke talenten je kunt gebruiken, wat jij belangrijk vindt en hoe jij de wereld om je heen mooier kunt maken. Speciaal voor deze situatie, hebben we dan ook een nieuwe versie van de Zon-tool gemaakt. We hopen dat het je helpt om de komende tijd fijn door te komen!

Zoals je ziet bestaat de Zon-tool uit vier delen, met elk een andere kleur. Het doel van de Zon-tool is dat je uiteindelijk goed kunt zien waar jij al heel veel straalt en waar nog ruimte is voor verbetering of groei. Het is een perfecte oefening voor het hele gezin!

Onthoud voordat je begint:

- *Het is niet erg als dezelfde dingen terugkomen in verschillende delen van jouw Zon, dat betekent alleen maar dat dit voor jou heel belangrijk is!*
- *Je kunt de voorbeelden gebruiken als je het lastig vindt om uit het niets iets te bedenken (dat is niet gek!)*
- *Het is niet erg als een straal weinig is ingekleurd, dat laat alleen maar zien waar jij misschien nog meer tijd en aandacht voor zou kunnen maken*
- *Alle antwoorden zijn goed, het is terslotte jouw eigen Zon!*

De Zon van:

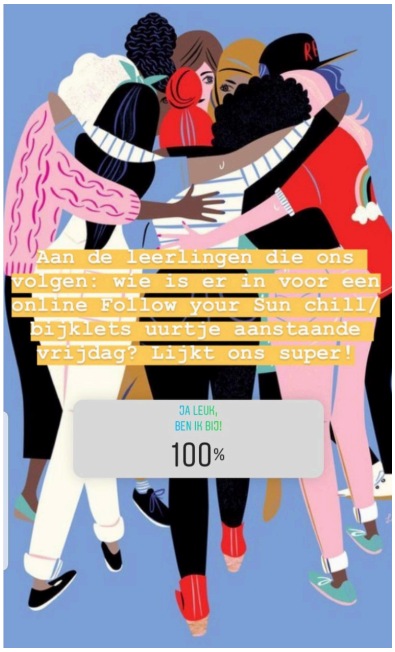
Waar word jij nu blij van?
Hoeveel is dit nu in jouw leven aanwezig?

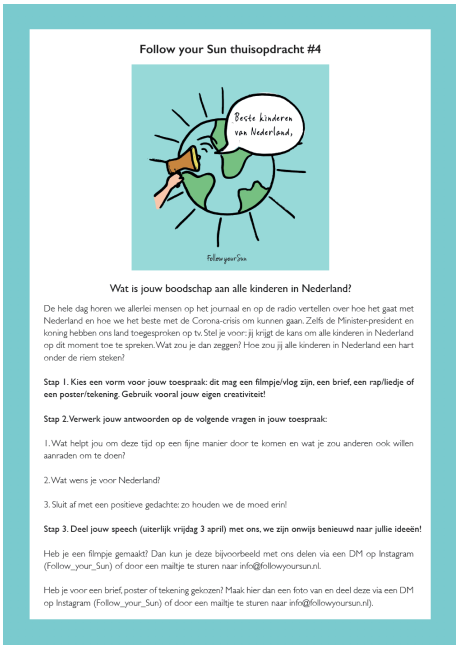
Wat vind jij belangrijk?
Hoeveel is dit nu in jouw leven aanwezig?

Welke van jouw talenten kun jij nu extra goed gebruiken?
Hoeveel laat je deze talenten al zien?

Hoe kun jij jouw omgeving mooier maken?
Hoeveel heb je dit al gedaan?

Follow your Sun





Follow your Sun thuisopdracht #4

Wat is jouw boodschap aan alle kinderen in Nederland?

De hele dag horen we allerlei mensen op het journaal en op de radio vertellen over hoe het gaat met Nederland en hoe we het beste met de Corona-crisis om kunnen gaan. Zelfs de Minister-president en koning hebben ons land toegesproken op tv. Stel je voor: jij krijgt de kans om alle kinderen in Nederland op dit moment toe te spreken. Wat zou je dan zeggen? Hoe zou jij alle kinderen in Nederland een hart onder de riem steken?

Stap 1. Kies een vorm voor jouw toespraak: dit mag een filmpje/vlog zijn, een brief, een rap/liedje of een poster/tekening. Gebruik vooral jouw eigen creativiteit!

Stap 2. Verwerk jouw antwoorden op de volgende vragen in jouw toespraak:

1. Wat helpt jou om deze tijd op een fijne manier door te komen en wat je zou anderen ook willen aanraden om te doen?

2. Wat wens je voor Nederland?

3. Sluit af met een positieve gedachte: zo houden we de moed erin!

Stap 3. Deel jouw speech (uiterlijk vrijdag 3 april) met ons, we zijn onwijs benieuwd naar jullie ideeën!

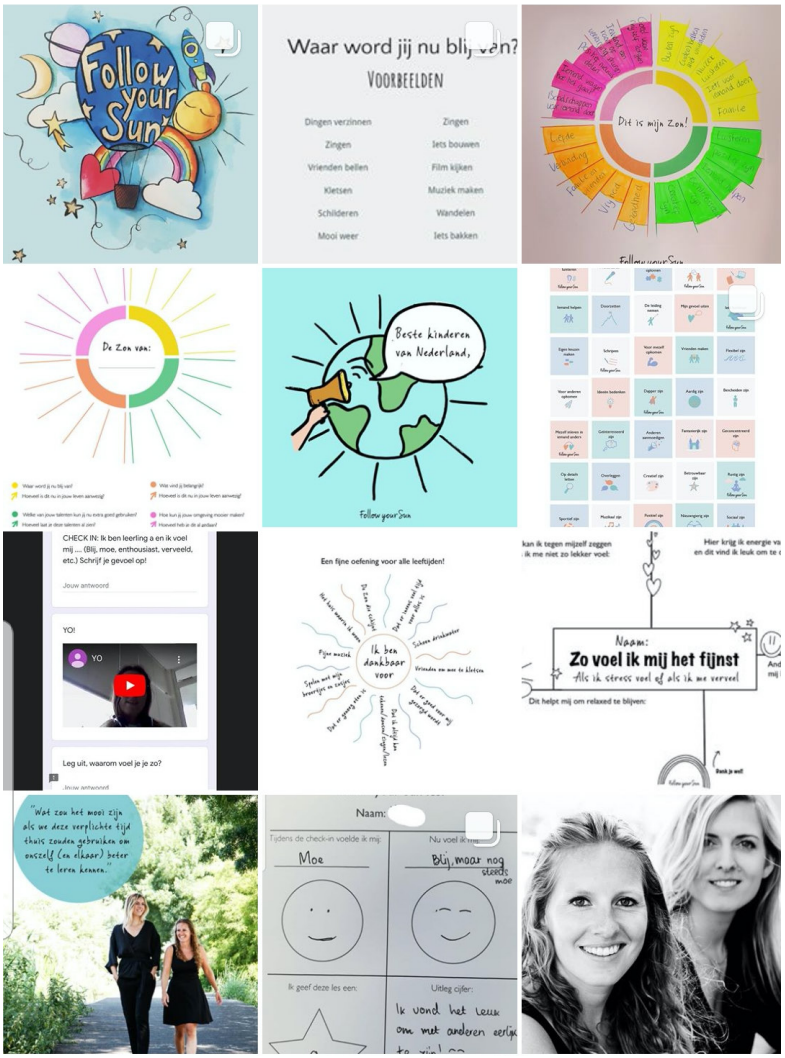
Heb je een filmpje gemaakt? Dan kun je deze bijvoorbeeld met ons delen via een DM op Instagram (Follow_your_Sun) of door een mailtje te sturen naar info@followyoursun.nl.

Heb je voor een brief, poster of tekening gekozen? Maak hier dan een foto van en deel deze via een DM op Instagram (Follow_your_Sun) of door een mailtje te sturen naar info@followyoursun.nl).

Bovenstaand ziet u twee Follow your Sun thuisopdrachten en een Instragram post waarin we kinderen vragen om mee te doen met de online Follow your Sun workshop

7. Hoe nu verder?

We zijn ons ervan bewust dat deze situatie nog wel een tijd zou kunnen voortduren. We zullen in de komende weken steeds inspelen op de actuele behoefte van de kinderen en hun ouders. Dat betekent dat we bijvoorbeeld vaker online workshops of één op één sessies kunnen inplannen als we merken dat hier behoefte aan is. We blijven Follow your Sun oefeningen voor thuis ontwikkelen en houden zoveel mogelijk online contact met de schooldirecties, leerkrachten en kinderen. De missie van Follow your Sun: 'Het vergroten van vertrouwen in jezelf, in elkaar en in de wereld om jou heen' is nu namelijk belangrijker dan ooit. We danken jullie enorm voor jullie steun en vertrouwen in ons werk.



Bovenstaand ziet u een overzicht van de meest recente Instagram-posts van stichting Follow your Sun.

STICHTING FOLLOW YOUR SUN IS DANKBAAR VOOR UW VERTROUWEN

De Follow your Sun lesprogramma's worden dit schooljaar mogelijk gemaakt door eigen bijdragen van scholen, fondsdonaties en een gemeentelijke subsidie. Stichting Follow your Sun is, ook tijdens deze crisis, ontzettend dankbaar voor het vertrouwen en de steun van:

Kinderpostzegels voor kinderen door kinderen · Triodos Foundation · Stichting Weeshuis der Doopsgezinden · Fonds 1818 · Stichting Boschuysen · Janivo Stichting · Gemeente Leidschendam-Voorburg · Haella · Gravin van Bylandt Stichting · Modimodan Kinderfonds · Stichting levi lassen

Follow your Sun thuisopdracht #1

Zo voel ik mij het fijnst

Hierbij delen we een eerste Follow your Sun oefening voor als je je bijvoorbeeld zorgen maakt om alles wat er gebeurt of juist wanneer je je verveelt. Deze invuloefening kun je thuis maken. Je kunt deze oefening heel goed maken met het hele gezin, het is namelijk handig voor kinderen, jongeren én volwassenen!

Stap 1 Schrijf de vragen van de opdracht over op jouw eigen papier. Als je graag dit werkblad wilt ontvangen, stuur ons dan een mailtje via info@followyoursun.nl of laat het ons op een andere manier weten. We sturen het document dan naar je op.

Stap 2: Schrijf in ieder vak zo veel mogelijk antwoorden op de vragen: Wat kun jij tegen jezelf zeggen als je je even niet zo lekker voelt? Waar krijg jij energie van, wat vind jij leuk om te doen? Wat helpt jou om rustig en relaxed te blijven? En hoe kunnen anderen jou daarbij helpen? Als je het moeilijk vindt om antwoorden te bedenken, dan kan het helpen om de oefening samen met iemand anders te doen. Je kunt elkaar dan helpen! Ook kun je ons natuurlijk altijd een berichtje sturen via de mail of Instagram. We denken dan graag met je mee!

Stap 3: Kleur de symbooltjes op het werkblad in en/of maak tekeningen bij jouw antwoorden. Zorg ervoor dat je vrolijk wordt van jouw werkblad!

Stap 4: Onthoud om iedere dag iets te doen uit vak 2 en vak 3! Gebruik vak 1 (positieve gedachten!) wanneer jij je niet zo fijn voelt.

Stap 5: Deel jouw antwoorden, vooral uit vak 4, met iemand thuis, bijvoorbeeld je ouder(s) of een andere volwassene, broer of zus. Zo leren jullie elkaar nog beter kennen en wordt het makkelijker om rekening met elkaar te houden. Samen kunnen we er namelijk voor zorgen dat het thuis gezellig en fijn is voor iedereen.

We wensen je heel veel plezier met de dingen waar jij blij van wordt en hopen dat het lukt om deze gekke tijd relaxed door te komen. Mocht je je toch even niet zo goed voelen: probeer dit met iemand te bespreken, zet een vrolijk muziekje op en vergeet niet te genieten van de Zonnestralen. Mocht je graag nog meer oefeningen ontvangen? Laat het ons dan weten!

Heb een fijne dag vandaag!

Follow your Sun thuisopdracht #2

Een fijne oefening voor alle leeftijden!

Waar ben jij dankbaar voor?

Wist je dat je geluksgevoel meteen stijgt als je denkt aan de dingen waar jij dankbaar voor bent? Door je te richten op de positieve dingen in jouw leven, alle dingen die er wél zijn, voel je jezelf blij en kun een moeilijke situatie vaak makkelijker accepteren. De volgende oefening is er weer één voor álle leeftijden!

Stap 1: Teken een cirkel en schrijf in het midden: Ik ben dankbaar voor

Stap 2: Bedenk nu waar jij blij mee bent in jouw leven. Waar ben jij dankbaar voor? Schrijf deze dingen op als stralen van jouw Zon. Verzin er zoveel mogelijk!

Stap 3: Als je alles hebt opgeschreven wat je kunt bedenken, versier jouw dankbaarheid-Zon dan met extra stralen of andere tekeningetjes.

Stap 4: Laat jouw dankbaarheid-Zon zien aan iemand anders. Misschien vindt hij of zij het ook wel leuk om er een te maken!

Stap 5: Hang jouw dankbaarheid-Zon op een mooie plek waar je hem goed kunt zien. Als je je even chagrijnig of verdrietig voelt, kan het fijn zijn om je weer te richten op alles waar je wél blij mee bent. Hopelijk krijg je dan weer een glimlach op je gezicht. :-)

Veel plezier!

Bijlage 3

Tips om er een stralende dag van te maken!

1. **Begin de dag positief: waar ben jij dankbaar voor vandaag?**
Bedenk iedere ochtend ten minste 3 dingen waar jij blij mee bent. Schrijf ze op in een boekje.

2. ***Zorg voor een fijne en opgeruimde plek waar jij rustig kunt werken***
Als je iedere dag een paar opdrachten of taken afmaakt, zorgt dat ervoor dat je trots kunt zijn op jezelf.

3. **Volg Instagram-accounts waar je blij van wordt**
Zorg dat je positief en geïnspireerd raakt door de accounts die je volgt. Zijn er accounts waar je eigenlijk niet blij van wordt? Nu is de tijd om ze te ontvolgen. In deze tijd hebben we positieve gedachten namelijk harder nodig dan ooit!

4. **Weet dat het oké is om soms verdrietig, boos of bang te zijn**
Voor iedereen - ook voor de volwassenen om jou heen - kan dit een spannende en onzekere tijd zijn. Weet dat het normaal is om je niet altijd blij te voelen. Kijk op zo'n moment extra naar tip 1, 5, 7, 8, 11 en 14 en probeer jouw gevoel met iemand te delen. Extra lief zijn voor jezelf en voor anderen is in deze periode heel belangrijk!

5. **Doe zoveel mogelijk dingen waar jij energie van krijgt**
Hou je van tekenen, lezen, dansen, gamen of iets anders? Probeer iedere dag iets te doen waar jij blij van wordt. Zo ben je de leukste versie van jezelf!

6. **Help anderen zoveel mogelijk**
Wist je dat je zelf vaak ook blij wordt wanneer je iets voor anderen doet? Help bijvoorbeeld je familie met een klusje in huis of schrijf een kaart aan iemand die dat kan gebruiken. Ze zijn je vast heel dankbaar!

7. **Vergeet je lichaam niet: rek, spring en dans er op los!**
Zorg dat je iedere dag wat beweegt, daar voel je je vaak lekkerder door!

8. **Bel, Skype, Facetime of Snap met vrienden**
Dat je je vrienden niet zo vaak kunt opzoeken is natuurlijk heel jammer. Maar gelukkig zijn er meerdere manieren om contact te houden! Zorg dat je iedere dag even met een vriend of vriendin praat. Wedden dat je je hierdoor al direct fijner voelt?

9. **Neem af en toe wat tijd voor jezelf**
Het is belangrijk om zo nu en dan uit te rusten en even alleen te zijn.

10. **Probeer je in te leven in iemand anders**
Het kan zijn dat je af en toe gek wordt van de mensen om jou heen. Het is ook niet niks om ineens zo veel bij elkaar te zijn. Probeer je voor te stellen dat zij misschien ook wel extra gestrest, bezorgd of vermoeid zijn. Als je begrijpt hoe iemand zich voelt, is het makkelijker om rekening te houden met elkaar.

11. **Bedenk minstens één quote die jou helpt om in deze tijd zo positief en gemotiveerd mogelijk te zijn**
Schrijf jouw quote(s) groot op een vel papier, maak hem zo mooi mogelijk en hang hem op.

12. **Gebruik deze tijd om ergens beter in te worden**
Misschien heb je altijd al een bepaald trucje willen leren? Of wil je je TikTok skills verbeteren? Nu heb je er alle tijd voor!

13. **Stuur ons via Instagram (follow_your_sun) een DM met een foto van je kaart of poster**
We missen je, dus we horen heel graag hoe het met jou is. Laat het ons door middel van jouw foto weten via Instagram!

14. **Wees trots op jezelf!**
Onthoud altijd:
Je doet het geweldig!

Kiymet en Myrthe
www.followyoursun.nl

Follow your Sun