

# Alles Kidzzz



De training is gratis. Kijk voor meer informatie op [WWW.INDIGO.NL](http://WWW.INDIGO.NL) of mail naar [PREVENTIE@INDIGORIJMOND.NL](mailto:PREVENTIE@INDIGORIJMOND.NL)

**ROTTERDAM** – Iedereen is weleens boos. Het kan vervelende gevolgen hebben als je een lange tijd vaak boos bent. Sommige kinderen hebben bijvoorbeeld iedere dag ruzie of krijgen vaak straf. **Tekst: Suzanne Huig**

Er zijn verschillende redenen waarom iemand boos kan zijn. Sommige kinderen kunnen hun boosheid bijvoorbeeld niet goed beheersen. Andere kinderen gedragen zich boos omdat ze een negatief beeld over zichzelf hebben.

### Training 'Alles Kidzzz'

'Alles Kidzzz' is een training van 8 bijeenkomsten. De deelnemers leren anders te reageren op wat er om hen heen gebeurt. Ze leren problemen op een positieve manier op te lossen. Ze leren bijvoorbeeld om op een rustige manier voor zichzelf op te komen in lastige situaties. Julia (10) volgde de training.

# Julia

**ROTTERDAM** – Julia: 'Ik was onzeker. Ik vond het lastig als kinderen iets onaardigs over mij zeiden. Ik wist niet hoe ik moest reageren. Ik moest vaak huilen of liep weg uit de situatie. Ik vond dat niet fijn. Ik wilde voor mezelf op leren komen. Ik ben daarom de training 'Alles Kidzzz' gaan volgen.' **Tekst: Suzanne Huig**

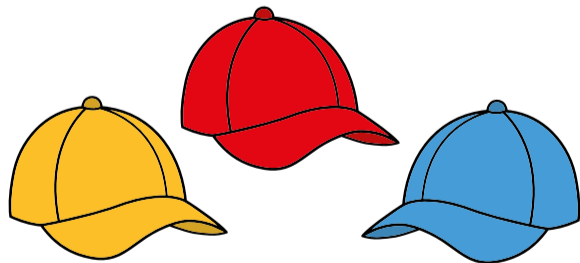
'Ik was boos op mezelf dat ik niet voor mezelf durfde op te komen. Ik wilde niet meer naar school toe omdat ik me vaak verdrietig voelde op school. Ik wilde leren hoe ik kon reageren in een voor mij lastige situatie. Ik wilde meer zelfvertrouwen krijgen', vertelt Julia.



Julia.

### Rustig reageren

De training 'Alles Kidzzz' leert kinderen dat je op verschillende manieren kunt reageren in een lastige situatie. Julia: 'Je kunt in gedachten 3 verschillende petten opzetten. Je kunt reageren vanuit een rode pet. Je reageert dan boos. Je kunt reageren vanuit een blauwe pet. Je reageert dan helemaal niet. Of je reageert vanuit een gele pet. Je reageert dan rustig en vriendelijk. Ik reageerde voordat ik de training had gevolgd vaak vanuit de blauwe pet. Ik zei niets. Ik liep weg. Ik reageer nu vaak vanuit de gele pet. Ik blijf rustig als iemand iets onaardigs tegen mij zegt. Ik zeg vriendelijk tegen de ander wat ik niet fijn vind of waar ik last van heb. Ik blijf rustig en aardig. Sommige kinderen luisteren naar wat ik zeg en zeggen geen onaardige dingen meer. Andere kinderen worden boos op mij of reageren niet. Ik vraag dan hulp aan een juf of meester', legt Julia uit.



### Rode en groene gedachten

'Ik had vaak niet-helpende gedachten. Dat zijn rode gedachten. Het zijn gedachten die je een vervelend en onzeker gevoel geven. Ik dacht bijvoorbeeld vaak dat ik niet goed genoeg was. Mijn niet-helpende gedachten zorgden ervoor dat ik me onzeker voelde. Ik heb bij de training geleerd om mijn rode gedachten te veranderen in groene gedachten. Groene gedachten zijn helpende gedachten. Helpende gedachten helpen je om je goed te voelen. Groene gedachten van mij zijn bijvoorbeeld dat ik veel kwaliteiten heb en dat ik kan leren van de fouten die ik maak. Ik durf voor mezelf op te komen als ik denk aan de helpende gedachte dat ik weet hoe ik voor mezelf moet opkomen. Mijn helpende gedachten zorgen ervoor dat ik me beter voel op lastige momenten', legt Julia uit.



Julia met haar hond.  
Foto's: Arjen Jan Stada

### Mezelf zijn

'Ik ben blij dat ik de training 'Alles Kidzzz' heb gevolgd. De training heeft mij geholpen. Ik heb nu zelfvertrouwen en durf mezelf te zijn. Ik durf mijn grenzen aan te geven. Ik durf voor mezelf op te komen. Kinderen zeggen daardoor minder vaak onaardige dingen tegen mij. Ik vind het weer leuk om naar school te gaan. Ik voel me fijn', vertelt Julia trots.



Julia laat trots haar diploma zien.

## Een tip van Julia



Julia: 'Schrijf op een aantal briefjes een helpende gedachte. Stop die briefjes in een lege pot. Je kunt een briefje uit die pot pakken als je je even niet fijn voelt. De helpende gedachte op het briefje kan ervoor zorgen dat je je fijner voelt.'

Helpende gedachte




---

---

---

---

---

---

Helpende gedachte




---

---

---

---

---

---

Helpende gedachte




---

---

---

---

---

---