

JONGE HELDEN

TRAINING

Wat is de Jonge Helden Training?

Met de Jonge Helden Training ga je aan de slag met speelse oefeningen die kinderen helpen om te gaan met uitdagingen die bij een nierziekte komen kijken. Sommige oefeningen kun je zelfstandig doen, andere doe je juist samen met je familie. Past het onderwerp van deze training niet helemaal bij je? Kijk dan naar de lijst van onderwerpen hieronder of er misschien een andere training voor jou tussen zit:

- Omgaan met zorgen
- Anders eten
- Vervelende vragen
- Dingen missen op school
- **Omgaan met boosheid**
- Uitrusten en herstellen

Voor wie zijn de trainingen?

De trainingen zijn gemaakt voor kinderen die naar de basisschool gaan. Ieder onderwerp bevat twee trainingen: één voor de jongere kinderen (training A) en één voor de oudere kinderen (training B). Op nieren.nl kun je alle trainingen downloaden en zelf printen. Ook lees je hier hoe je als ouder je kind kunt coachen.

Omgaan met boosheid - Training A

In deze training leer je de boosbaas en zijn verschillende boosbuien kennen. Vervolgens kun je samen met je ouders bedenken welk van deze boosbuien jij ook weleens hebt. En hoe je daar het beste mee om kunt gaan.

Scan de QR code hieronder of ga naar www.nieren.nl/bibliotheek/200-jonge-helden-training voor de andere trainingen en meer informatie.



Tekst & ontwerp:
Reframing Studio, Amsterdam
Emotion Studio, Rotterdam

De boosbaas

Hier loopt de boosbaas met zijn vier boosbuien. Hij is net als alle andere mensen wel eens boos. Bijvoorbeeld als iemand iets gemeens tegen hem zegt. Of als iemand zijn hoed afpakt. En soms ook gewoon zomaar. Altijd als de boosbaas boos wordt, komt een van zijn boosbuien tevoorschijn. Kun jij ze aanwijzen?

- de rustige boosbui
- de boze boosbui
- de ontploffende boosbui
- het verdrietige boosbuitje

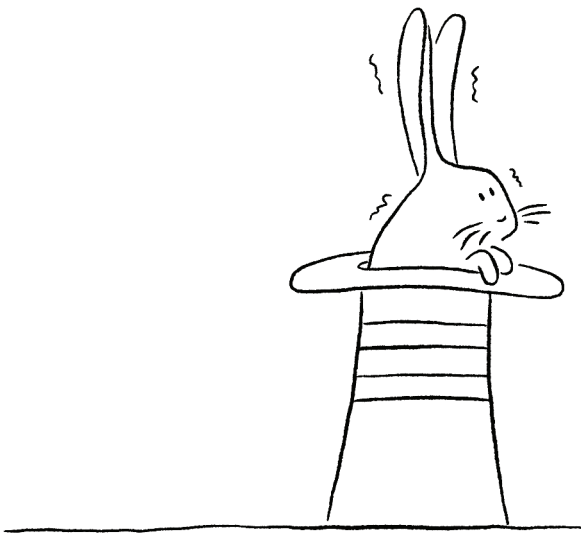
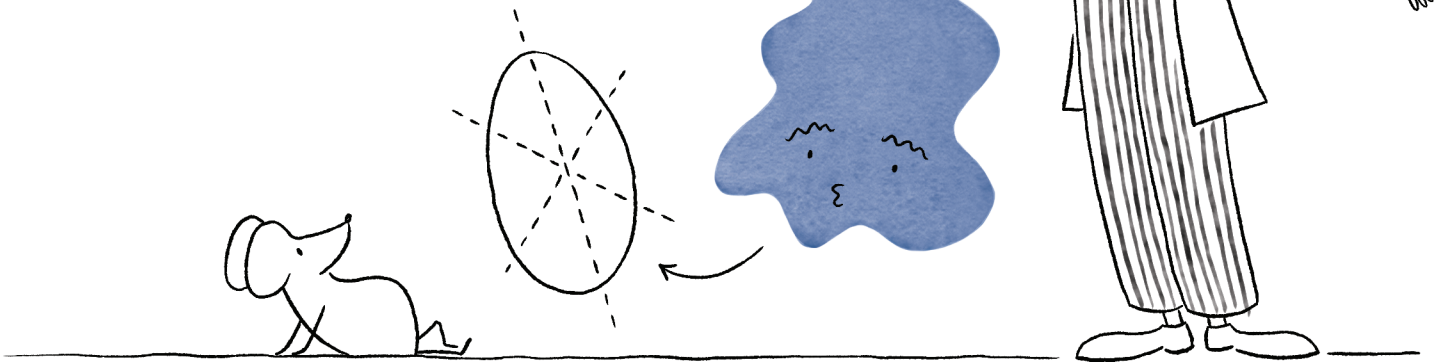


De vier boosbuien

2

We zullen de boosbuien even aan je voorstellen:

De rustige boosbui ziet er eigenlijk helemaal niet boos uit. Als hij het ergens niet mee eens is, zegt hij dit gewoon. Bijvoorbeeld als de taart niet in gelijke stukjes is gesneden. Of als iemand zijn voetbal leent, zonder het te vragen. De meeste mensen luisteren naar de rustige boosbui, omdat hij zo goed uitlegt waarom hij iets niet leuk vindt. Zo lost deze boosbui vaak een probleem op. Wanneer had jij een rustige boosbui?

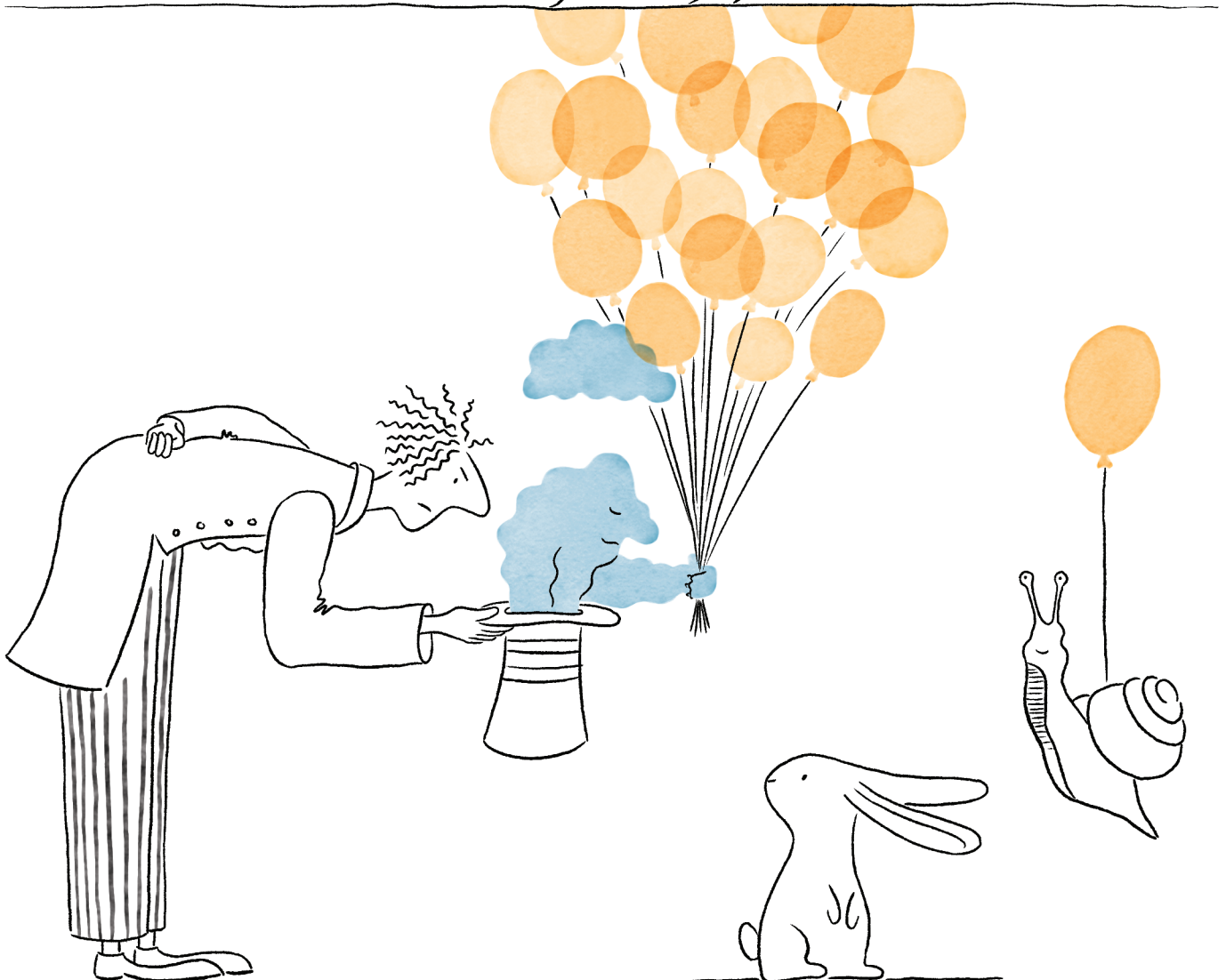
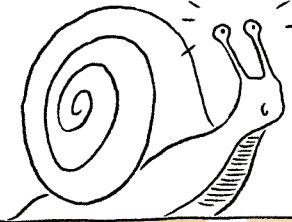


De boze boosbui is gewoon boos. Omdat iemand gemene dingen tegen hem zegt. Of omdat hij echt al heel vaak heeft gezegd dat hij het niet leuk vindt als iemand de hoed van de boosbaas afpakt. De boze boosbui kan soms niet de goede woorden vinden om te zeggen wat hij denkt of voelt, omdat hij druk is met boos zijn. Hij gaat dan harder praten. Of schreeuwen. Soms helpt het als hij even met rust wordt gelaten. Soms helpt het om even heel hard buiten een rondje te rennen. Waarvan word jij boos? En wat helpt jou dan?



De ontploffende boosbui komt soms onverwachts uit het niets. Of omdat de boosbui zich een hele tijd heeft ingehouden en ineens alles eruit gooit. Dan kan hij van de kleinste dingen ontploffen, zoals van een slak die te langzaam oversteekt of van een koekje dat niet zo lekker is als het eruit ziet. Deze boosbui jaagt iedereen schrik aan met zijn geschreeuw en gestampvoet. Omdat hij zo druk is met schreeuwen en stampvoeten, heeft hij nergens anders meer oog voor totdat hij is uitgeraasd. Heb jij dit ook weleens? Wat helpt jou om weer af te koelen?

De verdrietige boosbui is een beetje anders de rest. Deze bui komt meestal na de boze of de ontploffende boosbui tevoorschijn. Zodra deze twee boosbuien zijn uitgeschreeuwd, hebben ze altijd een beetje spijt dat ze zo tekeer zijn gegaan tegen anderen. Dan halen ze de verdrietige boosbui erbij. Hij weet als geen ander hoe je sorry moet zeggen en weer vrienden wordt. Voel jij je weleens verdrietig na een boze bui? En wat doe je dan?



Baas over je boosbuien

Alle mensen hebben verschillende boosbuien. Boosbuien laten zien dat je iets niet leuk vindt en zijn dus heel belangrijk. Maar het kan zijn dat er door je nierziekte soms een boosbui verschijnt terwijl je dat niet wilt. Daar kun je niets aan doen. Welke van deze boosbuien komt bij jou weleens tevoorschijn terwijl je dat niet wilt?

Je kunt proberen je boosbuien een beetje te temmen. Bedenk met je ouders welke boosbui jullie niet zo leuk vinden en spreek af wat jullie zeggen of doen als deze boosbui tevoorschijn komt. Schrijf het op deze pagina op, zodat jullie het niet vergeten.

