

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 zorgen - Training A

In deze training leer je wat zorgen zijn en bespreek je je zorgen met elkaar. Deze training doe je samen met het hele gezin. Samen bedenken jullie hoe je met je zorgen kunt omgaan.

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



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

Wat zijn zorgen?

1

Ook al zie je het niet altijd, iedereen heeft weleens zorgen. Zorgen hebben betekent dat je vaak aan iets denkt waar je verdrietig of bang van wordt. Bijvoorbeeld: je hebt zorgen, omdat je bang bent dat je iets belangrijks hebt gemist op school. Zorgen zijn er in allerlei soorten en maten: grote zorgen, kleine zorgen, zware zorgen of moeilijke zorgen. Kijk maar:



Zoek de zorgen! Zie jij ...

- ... de buurvrouw die bezorgd is dat de planten haar huis overwoekeren?
- ... de politievrouw die zich zorgen maakt dat mensen haar groene haar zien?
- ... de boef die verdrietig is, omdat zijn hond is weggelopen? En zijn hond?
- ... de bakker die bang is dat de muizen zijn brood opeten?

OPDRACHT!

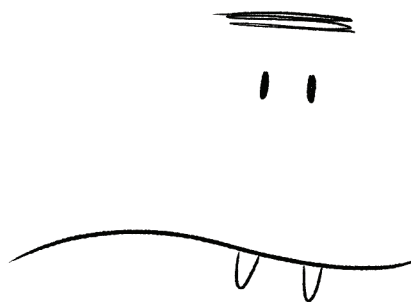
Pak allemaal een zorgenblad en schrijf en teken hierop jullie eigen zorgen. Deel daarna jullie zorgen en luister goed naar elkaar. Zijn er dubbele zorgen?

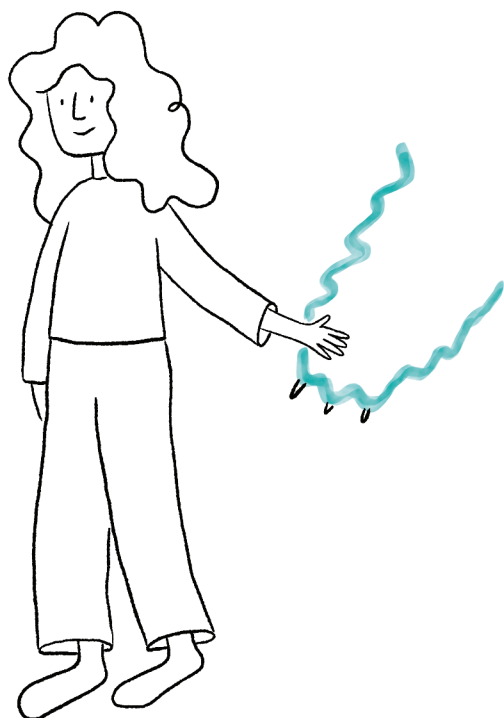
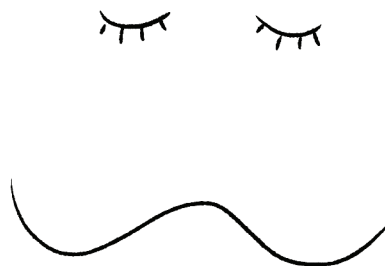
Zorgenblad van _____



Zorgenblad van _____

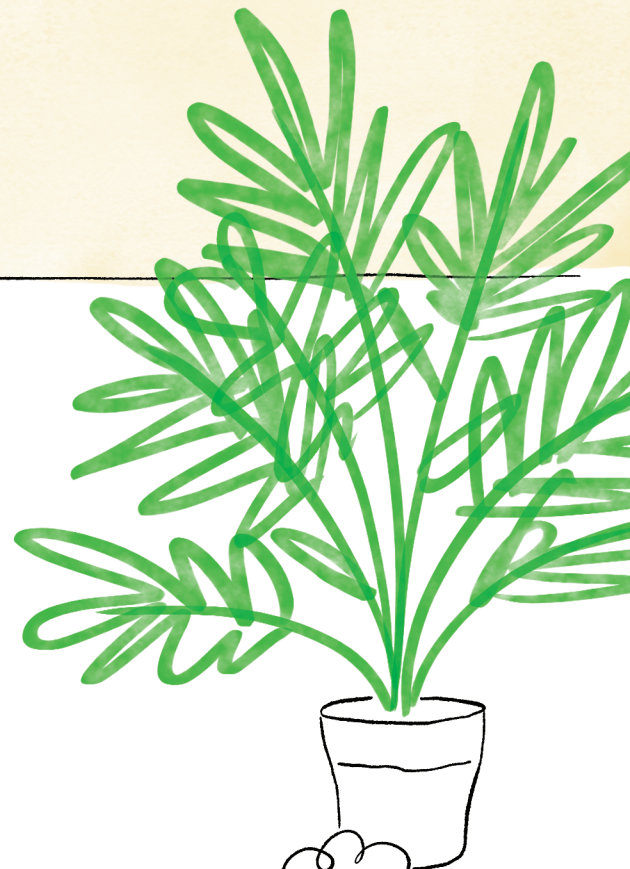
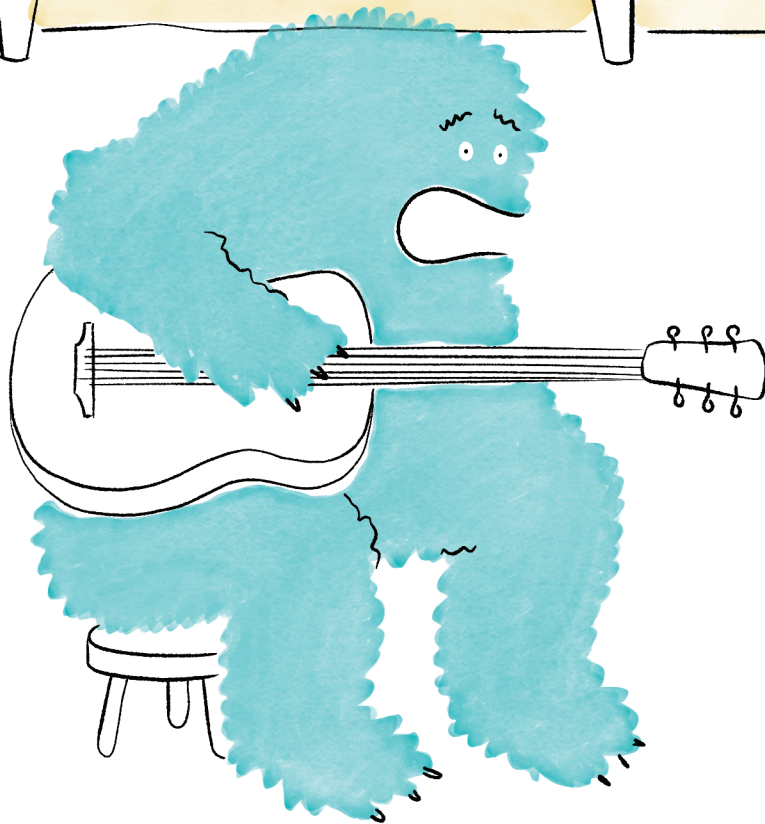
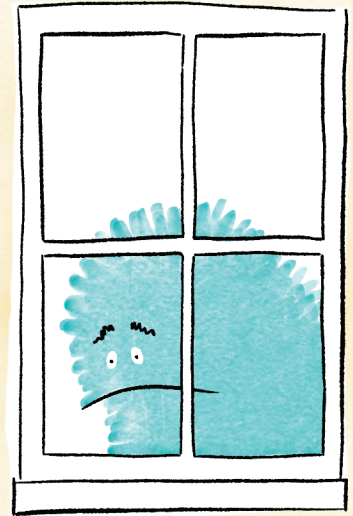
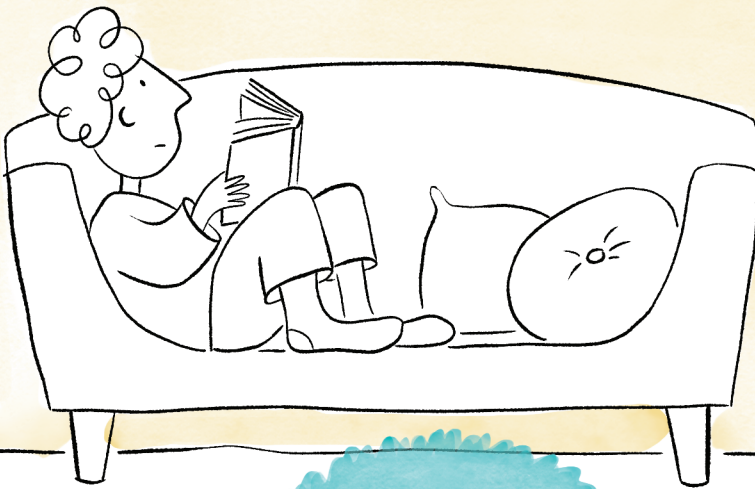






Hoe verzorg je je zorgen?

Het is soms best vervelend al die zorgen. Ze leiden je af of zorgen ervoor dat je je alleen voelt. Je kunt dan proberen je zorgen buiten te sluiten of hard voor ze weg te rennen, maar meestal vinden ze je dan toch wel weer terug.



Het werkt vaak beter om je zorgen wat aandacht te geven. Onderzoek hoe jullie je zorgen goed kunnen verzorgen. Maak bijvoorbeeld een wandeling met je zorgen. Praat met elkaar. Of doe iets waar jij en je zorgen blij van worden.

Een plekje voor je zorgen

Zorg dat er altijd een plekje is voor jullie zorgen. Berg jullie zorgenbladen op een veilige plek op en kies een vast moment om ze samen aandacht te geven. Komen er nieuwe zorgen bij? Schrijf of teken deze dan ook op je zorgenblad.

Voorbeelden van plekken waar jullie je zorgen kunnen opbergen:



Jullie zorgen horen bij jullie. Soms is het zelfs best fijn dat ze er zijn, want ze laten je zien wat belangrijk voor je is. Dus wees een beetje lief voor ze, dat vinden ze het fijnst.