

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 B

In deze training ontrafel je het mysterie van boosheid en kraak je de boosheid codetaal samen met je gezin. Zo kunnen jullie bespreken wat je wel en juist niet moet doen bij verschillende vormen van boos zijn.

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

HET MYSTERIE VAN BOOSHEID

OMDAT JE EEN NIERZIEKTE HEBT, OF DOOR JOUW MEDICIJNEN, WORD JE SOMS SNELLER BOOS DAN ANDEREN. DAAR KUN JE HELAAS NIETS AAN DOEN. MAAR JE KUNT WEL LEREN OM OP EEN ANDERE MANIER MET JE BOOSHEID OM TE GAAN.

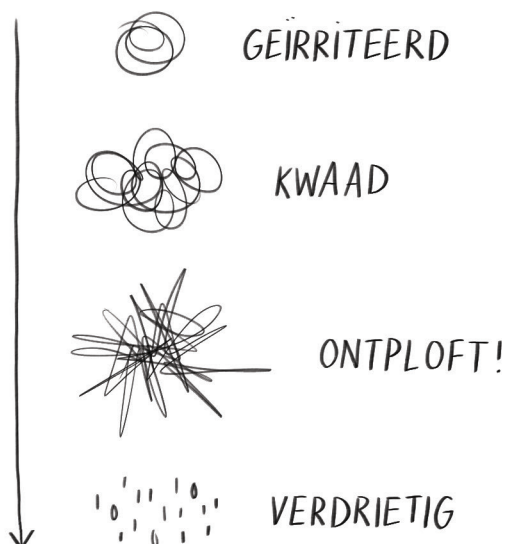
MAAR DAT IS NIET EENVOUDIG!
JE MOET HIERVOOR EERST HET MYSTERIE VAN JOUW BOOSHEID ONTRAFELEN.
HOE HERKEN JE JOUW BOOSHEID EN HOE HOUD JE DEZE ONDER CONTROLE?
LEES MEER IN DE GEHEIME INSTRUCTIES



HOEZO IK
KIJK BOOS?
IK GEEF JE EEN
COMPLIMENT
MET MIJN BLIK!

BOOS ZIJN IS NIET ERG, WANT ZO VERTELT JOUW LICHAAM JE DAT JE IETS ONEERLIJK OF NIET LEUK VINDT. EN DAAR MAG JE NATUURLIJK BEST IETS VAN ZEGGEN! MAAR SOMS KUN JE ZO BOOS ZIJN DAT JE NIET MEER GOED KUNT NADENKEN. JE DOET OF ZEGT DAN DINGEN WAAR JE LATER SPIJT VAN HEBT.

BOOS ZIJN IS IETS MYSTERIEUS. SOMS BEN JE BOOS OM IETS GROOTS, SOMS OM IETS ONBENULLIGS, EN SOMS ZOMAAR INEENS. ER ZIJN OOK NOG ALLEMAAL VERSCHILLENDE VORMEN VAN BOOSHEID:



WIST JE DAT

BOOS ZIJN HEEL VEEL ENERGIE KOST? NA EEN DRIFTBUI MOET JE LICHAAM HERSTELLEN. TRANEN HELPEN HIERBIJ. DUS NA BOOSHEID VOLGT VAAK EEN VERDRIETIG GEVOEL EN DAARNA VOEL JE JE WEER BETER!

WIST JE DAT

JE VOORAL BOOS WORDT ALS JE JE VEILIG VOELT? DAT IS VAAK BIJ DE MENSEN VAN WIE JE HEEL VEEL HOUDT. ZE KUNNEN HET DUS OOK ALS EEN COMPLIMENT ZIEN, BLIJKBAAR BEN JE EIGENLIJK DOL OP DE MENSEN TEGEN WIE JE SOMS SCHREEUWT!

GEHEIME INSTRUCTIES KRAAK DE BOOSHEID CODETAAL

STAP ① VOORBEREIDEN

NODIG JE FAMILIE UIT OM MET JOU JE BOOSHEIDSCODE TE KRAKEN. ZIJ HEBBEN JE VAST WELEENS BOOS GEZIEN EN KUNNEN JE DAAROM HELPEN. VERDER HEB JE DEZE INSTRUCTIES + HET DOCUMENT 'BOOSHEID CODETAAL' NODIG. (EN WAT LEKKERS)



STAP ② KENMERKEN

BESPREEK SAMEN HOE JULLIE JOUW VERSCHILLENDE BOOSHEIDSVORMEN KUNNEN HERKENNEN. WAT DOE JIJ ALS JE GEÏRRITEERD BENT EN WAT ALS JE KWAAD BENT? GA JE BIJVOORBEELD HARDER PRATEN OF MET SPULLEN GOOIEN? HOE IS DAT VOOR ANDEREN? EN HOE REAGEREN ANDEREN DAN OP JOU? SCHRIJF JULLIE ANTWOORDEN VOOR ELKE BOOSVORM OP.

STAP ③ WEL DOEN

BEDENK WELKE BOOSVORM JULLIE SAMEN BETER ONDER CONTROLE WILLEN KRIJGEN EN BEDENK HOE JULLIE DAT KUNNEN DOEN. WIL JE DAT IEDEREEN JE MET RUST LAAT? OF HELPT HET JUUST ALS JE SAMEN BUITEN EEN RONDJE GAAT RENNEN? SCHRIJF OP WAT JULLIE AFSPREKEN.



STAP ④ NIET DOEN

SCHRIJF OOK OP WAT JUUST NIET WERKT, OMDAT HET JE BOOSHEID ALLEEN MAAR GROTER MAAKT. BIJVOORBEELD ALS IEMAND ZEGT: 'DOE EENS RUSTIG!'

BOOSHEID

CODETAAL

TOP SECRET

NIET LATEN
RONDSLINGEREN!

BOOS VORM	KENMERKEN	WEL DOEN	NIET DOEN
 GEÏRRITEERD			
 KWAAD			
 ONTPLOFT!			
 VERDRIETIG			