

## EMOTIES ONDER CONTROLE KRIJGEN

**ROTTERDAM** – Sommige kinderen vinden het lastig om op een goede manier voor zichzelf op te komen. Ze kunnen daardoor soms niet zo goed omgaan met leeftijdsgenoten. Ze hebben bijvoorbeeld vaak ruzie of voelen zich onzeker en eenzaam. 'Amigo's' is een training van 12 tot 16 weken. Deelnemers leren tijdens de training hun emoties onder controle te krijgen. Emily (9) volgde de training.

TEKST: SUZANNE HUIG



## EMILY

**FEIJENOORD** – Emily: 'Ik geloofde niet in mezelf. Ik was bang om fouten te maken. Ik maakte me zorgen of ik wel de goede dingen deed en zei. Ik voelde me daardoor bijna iedere dag gefrustreerd.' TEKST: SUZANNE HUIG

'Ik durfde op school niet te doen en te zeggen wat ik wilde omdat ik heel verlegen was. Ik was daardoor vaak chagrijnig, boos of verdrietig in de klas. Ik kon mijn emoties soms niet onder controle houden. Ik schreeuwde soms bijvoorbeeld tegen klasgenoten of sloeg tegen spullen aan. Ik ben de training 'Amigo's' gaan volgen omdat ik met mijn emoties wilde leren omgaan', vertelt Emily.

### Juf Petra als amigo

Amigo is het Spaanse woord voor vriend. Emily: 'Ik kreeg bij de training 'Amigo's' een volwassene als vriend. Juf Petra was mijn amigo. Ik praatte 2 keer per week met haar onder schooltijd. Ik vertelde aan haar hoe het met mij ging. Ik vertelde haar dat ik bang was om fouten te

maken en uitgelachen te worden door klasgenoten. Ik vertelde aan haar hoe ik me voelde. Ik vertelde haar dat ik me vaak voor mezelf schaamde. Het luchtte voor mij op dat ik alles aan juf Petra kon vertellen. Ik vond het fijn om te merken dat zij echt naar mij luisterde.'

### Praten en mezelf zijn

'Ik heb van juf Petra geleerd om met iemand te praten als ik ergens mee zit. Ik praat nu met mijn ouders of meester als ik me niet fijn voel. Ik voel me minder vaak chagrijnig, boos of verdrietig doordat ik over mijn angsten praat. Ik heb ook geleerd dat ik mezelf mag zijn. Ik hoef niet bang te zijn om fouten te maken. Ik mag fouten maken. Ik hoef me niet te schamen want iedereen maakt fouten', zegt Emily.

### Iedere dag meer zelfvertrouwen

'Ik heb van Juf Petra geleerd om mezelf iedere dag een compliment te geven. Ik voel me vrolijk als ik mezelf een compliment heb gegeven. Ik zeg bijvoorbeeld tegen mezelf: 'Je doet goed je best!' Ik probeer iedere dag te denken aan de dingen die ik goed doe in plaats van aan de fouten die ik maak. Ik krijg daardoor iedere dag een beetje meer zelfvertrouwen', vertelt Emily.



### GEFRUSTREERD

Een vervelend gevoel omdat iets niet lukt of omdat je iets niet krijgt.



Emily laat trots haar diploma van de training zien. FOTO'S: PETER SNATERSE

Vul in, knip uit en bewaar! ✂

Vind jij het weleens lastig om je emoties onder controle te houden?  
Maak voor jezelf een eerste hulp bij emoties (EHBE) kaart.

Wat kan ik doen als ik blij ben?

Wat kan ik doen als ik verdrietig ben?

Wat kan ik doen als ik boos ben?

Wat kan ik doen als ik teleurgesteld ben?