

Amigo's

ROTTERDAM — Sommige kinderen hebben vaak ruzie. Ze vinden het lastig om op een goede manier voor zichzelf op te komen. Ze kunnen daardoor soms moeilijk omgaan met hun klasgenoten en juf of meester. Amigo's is een training van 12 tot 16 weken. Een kind leert tijdens de training omgaan met anderen en zijn of haar emoties onder controle te krijgen. Sepehr (11) volgde de training.

TEKST: SUZANNE HUIG



EMOTIE

De manier waarop je een gevoel laat zien. Het gevoel blijdschap kun je laten zien door te lachen. Het gevoel woede kun je laten zien door ruzie te maken.

Sepehr

PRINS ALEXANDER — Sepehr werd bijna iedere dag gepest. 'Ik was onzeker over mezelf. Ik durfde niet voor mezelf op te komen. Ik was daardoor een makkelijk slachtoffer om te pesten. Ik wilde graag leren om netjes en duidelijk voor mezelf op te komen. Ik heb daarom de training 'Amigo's' gevolgd', vertelt Sepehr. TEKST: SUZANNE HUIG

Sepehr: 'Ik werd door pesters gevolgd als ik van school naar huis liep. De pesters duwden me dan en zeiden gemene dingen tegen mij. De pesters zeiden dat ik andere kinderen moest duwen. Ik deed dat omdat ik bang was dat ik anders nog erger gepest zou worden. Ik wilde doen en zeggen wat de pesters leuk vonden. Ik hoopte dat de pesters mij dan leuk zouden vinden. Ik hoopte dat ze mij dan niet meer zouden pesten. Mijn ouders hebben mij voor de training 'Amigo's' opgegeven toen ze ontdekten dat ik werd gepest.'

Sepehr: 'Ik ben nu zelfverzekerd.'

FOTO'S: ARJEN JAN STADA



Een volwassen vriend

'Amigo is het Spaanse woord voor vriend. Ieder kind dat de training volgt, krijgt een volwassene als vriend. Juf Sandy is mijn amigo. Ik kan aan haar alles vertellen. Ik vind dat heel fijn. Ik voel me daardoor niet alleen. Ik praat met haar over de dingen die ik lastig vind. We bedenken samen oplossingen voor die dingen. Ik krijg daardoor meer zelfvertrouwen. Ik weet door juf Sandy dat ik sterk ben', vertelt Sepehr.

Ik mag mezelf zijn

'Ik vond het lastig om voor mezelf op te komen. Ik vond het lastig om te weten wanneer ik iets wel kon zeggen en wanneer ik iets beter niet kon zeggen. Ik wilde graag alleen maar zeggen en doen wat anderen leuk vinden. Ik dacht dat mensen mij dan leuker zouden vinden. Ik schaamde me bijvoorbeeld omdat ik basketballen leuk vind terwijl veel andere kinderen voetballen leuker vinden. Ik wilde hetzelfde zijn als anderen zodat ik erbij hoorde. Ik heb tijdens de training geleerd dat ik mezelf mag zijn. Ik mag zelf bepalen wat ik leuk vind', legt Sepehr uit.

Helpende en niet-helpende gedachten

'Ik had vaak niet-helpende gedachten. Dat zijn gedachten die je een vervelend en onzeker gevoel geven. Ik dacht bijvoorbeeld dat ik zwakker was dan de pesters. Ik heb van juf Sandy geleerd dat iedereen gelijk is. Niemand verdient het om te worden gepest. Ik ben leuk zoals ik ben. Dat is een helpende gedachte. Ik voel me daardoor zelfverzekerd. Ik zeg het nu tegen iemand als hij of zij iets doet wat ik niet fijn vind. Kinderen weten daardoor dat ik me niet laat pesten. Ik word daardoor ook niet meer gepest', vertelt Sepehr.

Echte vrienden

'Ik wilde bevriend zijn met de pesters omdat ik bang was. Ik ga nu niet meer met de pesters om. Ik wil niet met kinderen omgaan die pesten. De pesters hoeven mij niet meer leuk te vinden. Ik heb nu goede vrienden. Zij betekenen heel veel voor mij. We spreken bijna iedere dag met elkaar af. We kunnen alles aan elkaar vertellen. We zijn er voor elkaar als we elkaar nodig hebben. We komen voor elkaar op. Ik ben heel blij dat ik de training heb gevolgd. Ik heb nu echte vrienden. Ik voel me daardoor blijer', vertelt Sepehr.

TIP VAN SEPEHR

Sepehr: 'Pesten stopt niet zomaar. Het is belangrijk om hulp te zoeken als je wordt gepest. Vertrouw je ouders, verzorgers of een vriend of vriendin. Vertel wat er gebeurt en hoe je je voelt. Je kunt dan hulp krijgen.'