

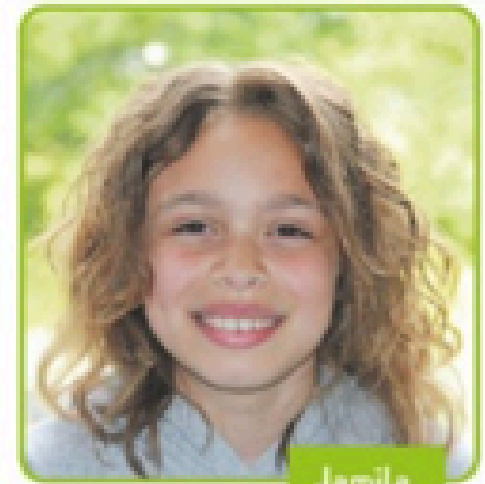
## PLEINVERHALEN

**ROTTERDAM** – Wat doe jij als iemand op het schoolplein de baas over jou speelt? Wat doe je als jij of een ander kind niet mag meespelen? En wat doe je als kinderen ruzie maken op een speelplein? Op schoolpleinen en speelpleinen gebeuren iedere dag leuke, minder leuke en lastige dingen. De training Pleinverhalen gaat over situaties die op pleinen gebeuren. De deelnemers aan de training leren omgaan met situaties op pleinen. Tekst: Suzanne Haig

Pleinverhalen is een groepstraining van 8 bijeenkomsten. De deelnemers leren wat ze kunnen doen in leuke, minder leuke en lastige situaties. De deelnemers leren bijvoorbeeld contact maken, reageren op afwijzingen, sorry zeggen, samenwerken, grenzen aangeven en voor zichzelf opkomen. Ze leren daardoor beter met zichzelf en anderen omgaan. Jamila (10) volgde de training.



De training is gratis. Kijk voor meer informatie op [www.AYANTSANARE.NL](http://www.AYANTSANARE.NL) of [www.INDIGOWEST.NL](http://www.INDIGOWEST.NL) of mail naar [PREVENTIE@INDIGORIJNMOND.NL](mailto:PREVENTIE@INDIGORIJNMOND.NL)



Jamila.

# JAMILA DURFT ZICHZELF TE ZIJN

**ROTTERDAM** – Jamila: 'Ik was onzeker. Ik durfde niet voor mezelf op te komen. Ik voelde me daardoor niet fijn. Ik heb bij de training geleerd om met mezelf en anderen om te gaan. Ik voel me nu zelfverzekerd. Ik durf voor mezelf op te komen.' Tekst en foto's: Suzanne Haig

'Ik deed veel om ervoor te zorgen dat anderen het naar hun zin hadden. Ik wilde niet dat iemand boos of verdrietig werd', zegt Jamila.



Ik wilde niet dat iemand boos of verdrietig werd.

### Bang voor de mening van anderen

Jamila: 'Ik vond het lastig om 'nee' te zeggen en mijn grenzen aan te geven. Ik ruimde bijvoorbeeld de spullen van anderen op als kinderen dat aan mij vroegen. Ik deed dat omdat ik bang was dat kinderen anders boos op mij werden. Ik vond het ook lastig om te vragen of ik mee mocht spelen als ik kinderen zag spelen. Ik was dan bang dat ze mij zouden afwijzen. Ik durfde niet te zeggen wat ik leuk vond om te doen als ik met kinderen speelde. Ik deed daarom vaak dingen die ik niet leuk vond om te doen. Ik was bang dat ik alleen moest spelen als ik zou zeggen wat ik leuk vond om te doen.'



Jamila ontspant achter haar laptop.

### Opkomen voor jezelf met SAM

'Ik heb bij de training geleerd om mijn eigen keuzes te maken op de SAM-manier. De S van SAM staat voor sta stevig. Ik zet mijn benen een beetje uit elkaar als ik stevig sta. De A van SAM staat voor aandacht voor wat je voelt en denkt. Ik denk dan aan wat ik leuk en belangrijk vind. De M staat voor maak de juiste keuze. De SAM-manier helpt mij als ik het spannend vind om een keuze te maken en voor mezelf op te komen', vertelt Jamila.

### Iedereen mag zichzelf zijn

'Ik heb bij de training geleerd dat niet iedereen altijd hetzelfde leuk hoeft te vinden. Iedereen mag zichzelf zijn. Ik weet nu dat mensen niet boos op mij worden als ik mezelf ben. Ik durf daardoor mijn mening te geven. Ik durf het te zeggen als ik het ergens niet mee eens ben of als ik iets niet leuk vind. Ik ga dan stevig staan en haal diep adem. Ik zeg vervolgens met een rustige stem waar ik het niet mee eens ben of wat ik niet leuk vind', vertelt Jamila.

IK KAN OM HULP VRAGEN.

MEER DAN M'N BEST KAN IK NIET DOEN.

IK KAN HET LEREN.

Ik heb op mijn kamer teksten hangen die mij zelfvertrouwen geven.

HET MAAKT NIET UIT WAT ANDERE MENSEN DENKEN.

Ik lees die teksten iedere dag.

IK KAN NIEUWE VRIENDEN MAKEN.

IK WEET HOE IK KALM KAN BLIJVEN.