

IK BEN 9

Met 15 persoonlijke
verhalen en foto's van
kinderen van 9 jaar



Bauke Borsboom

Colofon

© 2017 www.ikben9.nl - Bauke Borsboom

Vormgeving: Bauke Borsboom

Fotografie: Bauke Borsboom

Fotografie deel voor ouders: Mariska Honing

Fotografie profielfoto Bauke: Lieke Borsboom

Tekeningen: Lieke, Phoebe, Tess, Lieke, Bart, Sjoerd, Mus, Nova, Femke, Charlotte

Eindredactie: Roosmarijn Vermeulen

Eerste druk: Mei 2017

Zesde uitgave: Juli 2026 Digitale PDF

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Copyright en overige rechten blijven voorbehouden aan: Bauke Borsboom.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

IK BEN 9

Met medewerking van

Dieke	Nova
Lisa	Mus
Dusty	Charlotte
Lisanne	Marlies
Katie	Femke
Efrayim	Liz
Feline	Phoebe
Kaj	Lieke
Jonah	Tijn
Julia	Sky
Naomi	Freek
Axl	Tess
Noah	Lieke
Wessel	Margot
Senne	Jilde
Sjoerd	Bart
Kenji	

Waarom dit boek?

Dit boek heb ik speciaal gemaakt voor kinderen die rond de negen jaar zijn. Het gaat namelijk over negenjarigen. Je ziet 15 portretfoto's van kinderen van negen. In interviews en dagboekfragmenten vertellen ze hoe het is om negen jaar te zijn. Wat is er zo leuk aan? Wat maakt het lastig? Daarnaast vind je leuke tips en weetjes.

3

De negenjaarsfase waar ik in dit boek over schrijf vindt meestal plaats in de periode tussen de acht en elf jaar. Als kindercoach werk ik veel met kinderen rond deze leeftijd. Het blijkt vaak dat er nog niet zo veel bekend is over deze bijzondere fase in de ontwikkeling van het kind. Soms lijkt het voor ouders alsof hun kind al vroeg aan de puberteit begint. Dit is niet werkelijk zo. Een kind van negen zit in zijn eigen fase horend bij deze leeftijd. Vandaar mijn inspiratie en motivatie om dit boek te maken. Met dit boek wil ik ouders en kinderen graag laten weten dat zij niet de enige zijn voor wie deze fase soms lastig kan zijn. Samen voelt zo veel fijner dan alleen. Ieder kind beleeft de periode op zijn EIGEN manier. Voor het ene kind verloopt deze periode makkelijk en voor het andere kind kan deze tijd lastiger zijn.

Helemaal achter in het boek vind je een tekst voor ouder(s) of opvoeder(s). Die informatie zorgt ervoor dat kinderen en ouders elkaar (nog) beter begrijpen. Je kunt het boek ook laten lezen aan de juf of meester. Zij kunnen er vast en zeker ook nog wat van leren.

Als je mij graag nog iets zou willen vragen, stuur dan een berichtje naar bauke@ikben9.nl. Ik wens je heel veel kijk- en leesplezier!

Bauke Borsboom

Woerden, mei 2017







INTERVIEWS







Dieke

'Ik houd graag iets voor mijzelf.'

'Je zit echt in de puberteit!' riep mijn zusje een keer, maar ik ben nog maar negen. Als ik 'puberig' doe, denk ik aan de ene kant: 'Dieke hou nu eens op!' maar aan de andere kant denk ik: 'Het hoort erbij.'

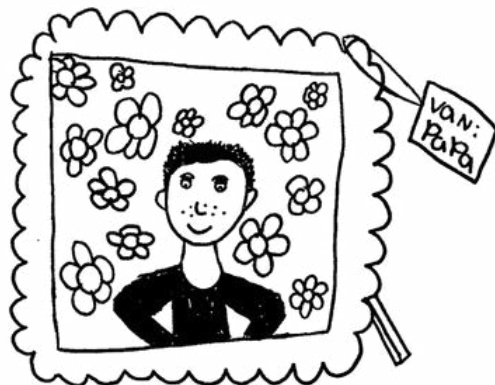
In mijn groep zitten wel wat pittige meiden. Vroeger liep ik altijd met hen mee, daar doe ik niet meer aan. Gelukkig zeggen we nu tegen elkaar wat we voelen, dat zorgt ervoor dat ik mij meer op mijn gemak voel. Ik kan mijzelf zijn en dat voelt veel fijner. Soms gebeurt er iets en dan durf ik niet goed toe te geven dat ik iets verkeerd heb gedaan. Dan ben ik bang dat mijn ouders of vriendinnen boos op mij worden.

Mijn lievelingsplekje in huis is de woonkamer, daar kan ik rustig aan doen. Ik lig graag op de bank televisie te kijken en dan eet ik wat lekkers erbij.

Ik vind mijzelf behulpzaam en aardig. Soms ben ik ook weleens te behulpzaam. Dan wil ik graag helpen, maar dan loopt het anders dan ik had gedacht.

Sommige dingen vind ik ingewikkeld vanwege de scheiding van mijn ouders. Vaak knuffel ik met mijn moeder en soms ook met mijn vader. Knuffelen betekent voor mij dat ze van mij houden.

Een tijdje moest ik alles van mijzelf aan mijn moeder vertellen. Aan de ene kant is het een opluchting om alles te zeggen, aan de andere kant vind ik het ook fijn om af en toe wat voor mijzelf te houden. Soms vertel ik iets aan mijn knuffels, zij kunnen niets doorvertellen.



Tip van Dieke

WEES JEZELF

Tante Mijke over Dieke

Dieke is een hele lieve, vrolijke meid die mensen en dingen om haar heen goed aanvoelt. Ze is altijd zo vrolijk en opgewekt. Haar sociale en opgewekte karakter bewonder ik zeer. Daar zou ik graag wat van hebben.

Ze is echt ietsje ouder aan het worden en vindt het spelen met haar jongere nichtje iets minder interessant dan vorig jaar (logisch!). Ik denk dat ze het leuker is gaan vinden om ook met volwassenen op te trekken.

Toen ik negen was, werd mijn broertje geboren. Ik mocht hem toen heel vaak de fles geven, dat vond ik superleuk. Ik zat op turnen. Mijn toenmalige passie voor turnen en Diekes passie voor dansen, komen overeen. Ik herinner mij die leeftijdsfase als een hele fijne periode, waarbij vrienden, familie en sporten erg belangrijk voor me waren. Net als nu.



Tips en weetjes

Zijn jouw ouders ook gescheiden?

Je staat er net als Dieke niet alleen voor, heel veel kinderen maken hetzelfde mee als jij.

Als je ouders gaan scheiden, staat je wereld op zijn kop. Besef dat het niet jouw schuld is en schaam je er niet voor. Het kan opluchten om er met een vriend over te praten. Of met je juf, oma of iemand anders die jij vertrouwt. Probeer je gevoelens niet voor je ouders te verbergen, praat er met hen over. Zo weten ze hoe jij je voelt en houden ze hopelijk rekening met jouw gevoelens.

Het is het allerfijnst om je bij papa én mama thuis te voelen. Misschien helpt het om bij papa thuis een foto van mama neer te zetten op je kamer, zodat je haar minder mist als je bij papa bent. En ook andersom natuurlijk dat je bij mama een foto van papa op je kamer zet.



13



Efrayim

‘Bij mijn familie voel ik mij het allerfijnst.’

Het leven vind ik heel speciaal. Je hebt maar één leven, dus doe vooral leuke dingen. Het is belangrijk dat je van je leven geniet. Ik ga naar groep 7 en krijg dan voor de tweede keer een meester. Dat vind ik fijn, want de meester kan heel goed omgaan met mijn prikkelverwerkingsstoornis. De prikkels zeggen dat ik in de hypermodus moet, dan word ik heel druk en uiteindelijk ook heel moe. Ik heb geleerd om deze energie af te ketsen met een schild, zodat ik weer rustig word. Meestal ga ik dan ergens zitten en denk ik rustig aan iets leuks, totdat ik de drukte weer aankan. Ik ben een jongen die een hoger lijntje heeft met energie. Vroeger pestte ik dan vaak mijn zusje, maar die energie gebruik ik nu voor goede dingen. Ik help kinderen in de klas als ze verdrietig zijn. Dan help ik ze iets nieuws te leren, bijvoorbeeld voor zichzelf opkomen en duidelijk ‘nee’ zeggen.

14

Mijn tante is overleden toen ik acht jaar was. Ik had nog nooit een begrafenis meegemaakt en wist niet wat ik kon verwachten. Die dag heb ik mij erg verdrietig gevoeld, maar ik heb ook gelachen. Ik vond het heel indrukwekkend om te zien hoe de kist in de grond werd geplaatst, dat voelde echt als een definitief afscheid.

Het allerliefst breng ik veel tijd door met mijn familie. Dan voel ik mij het allerfijnst. Mijn familie is heel aardig en we maken leuke uitstapjes met elkaar, bijvoorbeeld naar de dierentuin.

Toen ik negen jaar werd, kreeg ik speciale gevoelens. Toen dacht ik: ‘Waarom is het opeens zoveel moeilijker?’

Tip van Efrayim

*ALS ER IETS VERVELEND GEBEURT ALS JE NEGEN JAAR BENT,
DAN KAN DIT HEEL LASTIG ZIJN, MAAR GEEF DE MOED NIET OP*

Moeder Nicky over Efrayim

Efrayim is een heel zorgzaam kind dat altijd doorheeft hoe het met anderen gaat en hoe hij het beste voor hen kan zorgen.

Het meest trots ben ik op hem, als hij zonder te klagen problemen aanpakt (zoals zijn dyslexie), als hij extra hard zijn best doet en vertrouwen in zichzelf blijft houden.

Als Efrayim iets interessant vindt, kan hij er helemaal voor gaan. Hij vindt er allerlei informatie over, zodat hij er veel vanaf weet en er goed in wordt.

Ik zie een verschil met vorig jaar: hij kan nu zelf problemen oplossen, hij begint een echte vent te worden en is minder afhankelijk van volwassenen.

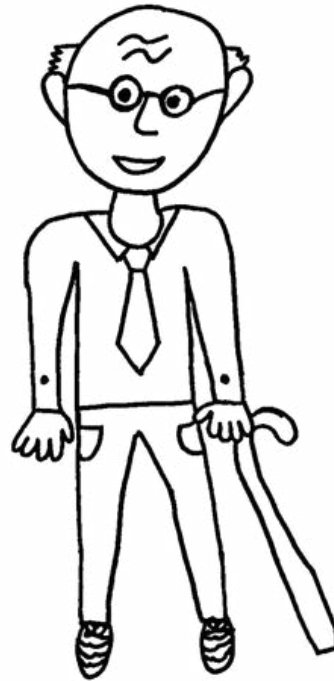
Hij heeft behoefte aan een-op-een-aandacht. Dan kijken we samen een show als *The Voice of Holland* of *Wie is de mol?*



Tips en weetjes

Opa,
hij past op me.
Hij kroelt
door mijn haar.
Mijn opa
stond altijd
voor me klaar.
Nu is hij dood
en staat zijn
bril op mijn
kastje.

Mus



Efrayim was verdrietig tijdens de begrafenis van zijn tante, maar heeft ook gelachen. Iedereen reageert anders als er iemand doodgaat. Sommige mensen zijn boos, andere mensen zijn heel verdrietig. Iedereen gaat er op een andere manier mee om. Dat is fijn, maar maakt het ook lastig. Omdat mensen nu misschien niet weten hoe ze jou het beste kunnen troosten. Maar dit kun je natuurlijk oplossen door het aan ze te vertellen. Wat zou jij graag willen in zo'n situatie?

17



Lisa

‘Ik wil graag dat het weer goed komt.’

Je mag meer dingen als je negen jaar bent!

Het leukste moment van de week is het weekend. Dan mag ik opblijven en ga ik naar de scouting. Daar vind ik het kamp het allerleukst. Dan mogen we tot laat opblijven en doen we leuke spelletjes.

Geschiedenis en aardrijkskunde vind ik erg saai, waardoor ik de toetsen lastig vind.

Ik heb niet zo veel vriendinnetjes in mijn klas. Ik ben meestal helemaal mezelf. Andere kinderen zijn vaak niet hoe ze willen zijn, ze gedragen zich anders. Veel willen stoer doen om vrienden te maken.

Als kinderen iets vervelends tegen mij zeggen, vind ik het lastig om voor mijzelf op te komen. Dan ben ik vaak degene die ‘sorry’ zegt, terwijl dat eigenlijk omgekeerd zou moeten zijn. Ik wil dan graag dat het weer goed komt.

18

Het allerliefst wil ik dat iedereen gewoon lief doet voor elkaar: niet ruziën, maar elkaar helpen en troosten als iemand verdrietig is.

Paarden zijn mijn lievelingsdieren, daar word ik blij van. Als ik verdrietig ben, word ik van een paard vanzelf weer blij. Je kan er lekker mee knuffelen en dan vergeet je wat er is gebeurd.

Mijn lievelingsplek in huis is mijn kamer. Dat is een lekker rustig plekje waar ik mijn huiswerk kan maken zonder dat ik gestoord word.

Ik ben best een beetje druk, niet zo heel erg tuttig en ik maak vaak grapjes.

Tip van Lisa

DOE WAT JEZELF LEUK VINDT

Moeder Ester over Lisa

Lisa is overal zichzelf, gaat zich niet anders voordoen of op haar tenen lopen. Daar ben ik trots op.

Ze gaat heerlijk ontspannen door het leven. Als dingen moeten, vindt ze dat al snel vervelend. Zelf moet ik vaak dingen van mijzelf. Ik plan mijn dag het liefst vol, ook met leuke dingen. Van Lisa leer ik dat gewoon thuis zijn en niks doen, ook fijn kan zijn.

Lisa wil vaker met ons (ouders) meepraten en haar mening geven, bijvoorbeeld over haar bedtijd of zakgeld. Ze heeft dan een duidelijke mening en behoefte om serieus genomen te worden.

Toen ik negen was, was ik niet opvallend, maar wat op de achtergrond. Op school had ik het goed naar mijn zin en ik was leergierig. Ik was gek op de crea-middag op vrijdag en ik hield veel van tekenen.

Ik herken veel van mijzelf in Lisa. Zij is ook creatief en zij heeft veel fantasie. Ze is makkelijk in de omgang en heeft snel aansluiting bij andere kinderen.



Tips en weetjes

Verdriet

Voel je je alleen
En hoor je er niet bij
Raakt het je diep
Doet het je pijn
Raken je emoties de weg
kwijt In het diepste van
je hart
En dan komt al je
verdriet Troost is het
enige wat je wilt

Nova

Voel jij je net als Lisa ook wel eens verdrietig? Bijvoorbeeld omdat er niemand in jouw klas zit waar jij je fijn bij voelt. Het is logisch dat dit je verdrietig maakt en jij je dan erg alleen voelt. Dat is ook best lastig. Denk dan aan de andere plekken waar je leeftijdsgenootjes ontmoet. Zoals de scouting waar Lisa op zit of bij de sportclub waar je lid van bent.

Het komt niet door jou, je bent goed zoals je bent. Je hebt alleen de domme pech dat er geen kinderen in jouw klas zitten waar je een goede klik mee hebt. Gelukkig zijn er meer plekken waar je kinderen kunt ontmoeten met wie het misschien wel beter klikt.



Dusty

‘Als ik zenuwachtig ben, klets ik veel.’

Het allerleukste vind ik acteren, acteren, acteren! Mijn droom is om in een serie te spelen zoals Spangas. Toen ik twee jaar was, deed ik al alsof ik publiek had en ging ik doen alsof ik aan het optreden was. Ik vind het leuk als ik op een podium kan staan of voor de camera. Kinderen uit mijn klas vinden het erg leuk wat ik doe. Ze kwamen zelfs kijken bij mijn allereerste voorstelling voor Sinterklaas in de Efteling. Het leukste wat ik tot nu toe heb gedaan, is meespelen in de film Kappen. Ik speel in deze film een jongen die in elkaar wordt geslagen door zinloos geweld.

Vervelend nieuws dat bij mij is blijven hangen, is het monstertruckongeluk en de vliegtuigramp van vlucht MH17. Toen ik op vakantie naar Turkije ging, was ik bang dat het ook bij ons kon gebeuren. Ik voelde veel stress toen ik het vliegtuig in liep. Ik keek daarom expres veel naar buiten, naar het zonlicht. Daar word je slaperig van en zo viel ik snel in slaap.

22

Als ik zenuwachtig ben, bijvoorbeeld tijdens een spreekbeurt, ga ik heel veel en snel kletsen. Ik doe dan een yogatrucje* met een steentje. Daarna voelt mijn hoofd weer lekker leeg en kan ik me beter concentreren.

** Ga zitten, plaats je voeten stevig op de grond. Leg je armen op je bovenbenen. In een hand heb je een steen. Geef met je ogen dicht de steen over van de ene hand naar de andere hand.*

Mijn ouders zijn gescheiden en dat is niet zo leuk. Ik probeer mij op iets anders te focussen en niet alleen maar te denken: ‘Paniek! Oh jee, ze zijn gescheiden.’

Tip van Dusty

PROBEER ZOVEEL MOGELIJK TE LACHEN IN HET LEVEN

Vriendin Gaby over Dusty

Dusty is een beetje hetzelfde als ik, we begrijpen elkaar echt. We zijn anders dan anderen en trekken ons eigen plan. Als iemand er iets van zegt, trekken we ons er niets van aan. Dusty helpt veel kinderen die gepest worden. Hij gaat naar de kinderen toe en zegt dat het wel goed komt.

Onze vriendschap is heel sterk. Met nog twee andere kinderen hebben we een club: De Superhero's. Dusty heeft heel veel vrienden en kan met iedereen goed opschieten. Hij is heel vriendelijk. Hij wordt niet zo snel boos. Als iemand hem boos maakt, blijft hij gewoon rustig.

Toen ik klein was, snapte ik niet alles. Nu ik ouder ben, snap ik meer. Mijn gedachten zijn heel anders, ik wil nu mijn gevoel uiten. Vroeger werd ik een beetje kattenkopachtig, nu word ik echt boos. Dat is best lastig, want vaak word ik bozer dan dat ik bedoelde.



Tips en weetjes

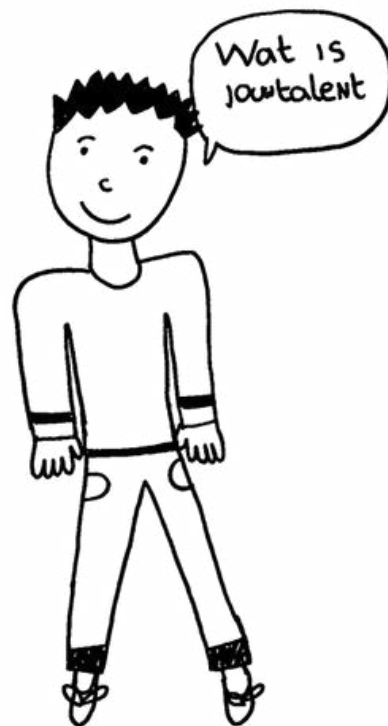
Talent

Dusty vindt acteren het allerleukste om te doen. Het geeft hem een heel blij gevoel. Waar word jij heel blij van? En gaat dat je ook nog eens makkelijk af? Dan is dat jouw talent.

Als je niet weet wat je talent is, komt dat vaak doordat het voor jou heel normaal is. Je hebt niet door dat je daar talent voor hebt.

Vraag aan je vrienden en familie wat jouw talent is. Meestal weten zij het!
Welke talenten zijn er allemaal in jouw familie?

Het is leuk om samen je talenten te ontdekken. Het inzetten van je talenten zorgt voor een geluksgevoel.





Julia

‘Als ik alles heb verteld, ben ik weer opgelucht.’

Omdat we verhuisd zijn, ben ik op mijn negende naar een nieuwe school gegaan. Dit werd mijn derde nieuwe klas. Dat vond ik heel spannend. Op mijn vorige school heb ik een groep overgeslagen, dus wilde ik in de nieuwe groep geen onvoldoende halen voor een toets. Het was ook moeilijk om vriendinnen die ik al van jongs af aan ken, niet meer om mij heen te hebben. Toen ik op mijn nieuwe school proefdraaide, speelde iedereen direct met mij. Dat maakte mij heel vrolijk. In mijn oude klas was het een beetje druk en dan kregen kinderen vaak straf.

Bij ons thuis is het ook altijd druk. Ik heb een broer, een zus en een zusje. Er is altijd wel iemand moe, chagrijnig of zenuwachtig voor bijvoorbeeld een sportwedstrijd. Als ik uit school kom, lees of teken ik graag. Ik ga ook graag op de trampoline.

26

Ik heb het nu echt moeilijk met mijn hond, want ze gaat dood. Ze heeft kanker. Ik ken haar al sinds ik een jaar oud was. Vroeger, toen ze nog niet ziek was, ging ik vaak met haar wandelen, spelen met de bal of knuffelen.

Als ik verdrietig ben, ga ik naar mama toe en vertel ik haar alles en dan ben ik weer opgelucht. Van zwemmen word ik ook altijd weer vrolijk. Zwemmen vind ik het allerleukst. Ik zit op wedstrijdzwemmen, maar ik vind het ook fijn om samen met mijn vriendinnen te zwemmen.

In mijn oude klas had ik niet echt vriendinnen die ik kon vertrouwen. Ik vind het fijn om met mijn vriendinnen mijn geheimen te kunnen delen.

Tip van Julia

*ALS JE NAAR EEN NIEUWE SCHOOL GAAT, MOET JE JE NIET ECHT
DRUK MAKEN, WANT ER ZIJN ALTIJD WEL KINDEREN DIE JE
METEEN LEUK VINDEN*

Moeder Maaïke over Julia

Julia is sensitief, ze kon op jonge leeftijd al dingen zien en weergeven. Ze heeft een oude ziel, ze is wijs voor haar leeftijd. Daarnaast is ze lief en gevoelig.

Ik ben trots op wie Julia is en hoe ze zich ontwikkelt. Ze past zich makkelijk aan. Ze accepteert hoe het is en maakt er het beste van.

Julia's werkhouding bewonder ik. Als ze iets wil doen, wil ze het netjes afmaken. Ze kan heerlijk opgaan in een boek, zonder zich te laten afleiden. Ze maakt haar tekening ook echt af.

Sinds vorig jaar gaat ze anders met haar zusje om, meer als juf of moeder. Ze laat zich ook minder gek maken door haar broer en zus. Ze heeft meer rust in de omgang met anderen. Van iets negatiefs gaat ze snel naar het positieve.

27

Julia heeft behoefte aan eigen tijd en ruimte. Ze ontwikkelt zich enorm en weet wat ze wil.

Ik heb zelf een grote zus en ik herken Julia's gevoel voor haar zus. Ook herken ik het zelfstandig kunnen spelen, jezelf (noodgedwongen) kunnen vermaken en haar hang naar huiselijke gezelligheid.



Tips en weetjes



Een eigen plek

Als je net als Julia weleens boos, moe of verdrietig bent, kan een eigen plekje heel erg fijn zijn. Even geen vader of moeder die ingewikkelde vragen stelt of een broer of zus die loopt te klieren. Heerlijk rustig een boek lezen, in je dagboek schrijven of gewoon relaxen en nietsdoen.

Heb jij een fijne eigen plek in huis? Een plekje waar je even alleen kunt zijn?



Lisanne

‘Ik spring graag mijn energie eruit.’

Het liefst ga ik heel hard op mijn skateboard! Ik heb het oude skateboard van mijn vader gekregen. Ik zit ook op voetbal en ben keeper. Als ik iets goed gedaan heb, krijg ik vaak complimenten van mijn teamgenoten. Ik krijg een speciale keeperstraining. Op zaterdag moet ik vaak al om zeven uur mijn bed uit voor de wedstrijd. Maar dat is juist leuk, want ik kan toch niet uitslapen.

Pianospelen doe ik ook. Het is erg leuk, maar ook moeilijk. Tijdens het oefenen moet je je goed concentreren. Hoe beter je wordt, hoe leuker en mooier je liedjes speelt. Tijdens het pianospelen denk ik nergens meer aan, het geeft mij rust. Ik oefen heel graag.

In groep 5 leer je moeilijkere dingen, waardoor ik beter snap wat andere mensen zeggen.

30

Een jongen in mijn klas heeft een zeldzame ziekte. Iedereen kan zomaar ziek zijn. We zijn behulpzaam voor hem. Ook al is hij erg ziek, hij kan nog heel goed grapjes maken. Sinds ik negen jaar ben, draag ik vaak jongenskleren. Mijn moeder noemt mij ‘een leuke stoere dame’. Met mijn vrienden en broer voetbal ik graag. Ook teken ik dieren en hou ik van knutselen.

Ik vind het moeilijk om te vergeten dat mijn vogel dood is, want hij was altijd heel grappig. De kooi was opeens leeg. We hebben mijn vogel in de achtertuin begraven. Als ik een andere vogel zie, dan denk ik aan hem. We hebben nu twee nieuwe vogeltjes. Ze zitten samen in een kooi en maken ruzie wie er het eerst mag eten.

Thuis is mijn lievelingsplek de trampoline, dan kan ik mijn energie eruit springen.

Tip van Lianne

DOE DE DINGEN DIE JE LEUK VINDT

Vrienden Sjoerd en Bart over Lisanne

Lisanne houdt van voetballen en skateboarden. Wij houden meer van praten en spelletjes doen. Lisanne houdt ook erg van knutselen.

We zitten alledrie op scouting. We hebben er speciaal voor gekozen om bij elkaar in dezelfde groep te zitten. Het is erg leuk op de scouting. We doen leuke spelletjes en je kunt lekker veel bewegen, zodat je je energie kwijt kunt.

Het is erg leuk om bij Lisanne in de klas te zitten. Ze heeft veel fantasie en daar moeten wij dan heel hard om lachen.

We spelen bijna altijd met zijn drieën. Met z'n drieën kunnen we veel sneller bedenken wat we gaan doen. We verzinnen dan bijvoorbeeld een nieuw spel. Als we ruzie hebben, duurt het nooit lang. Lisanne zegt dan vaak 'Hou op, we moeten het gewoon leuk hebben met zijn allen.'



Tips en weetjes

Complimenten

Lisanne krijgt complimenten van haar teamgenoten als ze iets goed gedaan heeft. Geef jij ook weleens een compliment aan iemand?

Het is hartstikke leuk om iemand een compliment te geven. Doe dat vanuit je hart, dan tover je een stralende glimlach op iemands gezicht. Probeer maar eens.

En vergeet ook jezelf niet af en toe een compliment te geven.

Je hebt zo'n mooie lach!

Jij bent echt de liefste vriendin.

Dankjewel dat je mij wilde helpen.

Jij kunt goed vrienden maken.!

Ik vind het leuk om met jou te spelen.

Knap van je dat je altijd voor iedereen klaar staat.

Lief dat je met mij wil delen, dankjewel!



Katie

‘Ik help anderen graag.’

Nu ik negen ben, word ik eindelijk als groot kind gezien. Ik mag nu zelf naar de kringloopwinkel lopen. Daar koop ik graag spelletjes of een puzzel. Ik puzzel met mama, puzzels met wel 1000 stukjes.

De negen-jaarsprik vond ik heel eng, maar was minder eng dan ik had gedacht.

Ik bak graag taarten, cakes en cupcakes en kan al van alles koken.

Op school speel ik vaak met de kleuters. Ze zijn altijd zo schattig. Er is een lief jongetje dat altijd met mij met het zand wil spelen. Met de jongens vind ik het leuk om schietspellen te spelen.

Het lezen gaat bij mij wat moeilijker, omdat ik dyslexie heb. Een keer zei een kindje dat de panda's werden bedreigd, dat vond ik zielig. De panda's zien er zo schattig uit, dus toen dacht ik: ‘Dat wordt mijn lievelingsdier.’

34

’s Avonds ben ik niet graag in mijn eentje boven, het is dan pikkedonker. Dan denk ik dat er een monster onder mijn bed zit. Als ik ga slapen doe ik de klamboe om mijn bed heen en een lampje aan, zo ben ik niet meer bang voor het monster.

Als kinderen verdrietig zijn, dan help ik ze om van hun verdriet af te komen. Dan troost ik ze en praat ik met hen.

Het allerliefst wil ik op basketbal, nu zit ik op zangles bij een koor. We zingen blijе, boze, verdrietige en vrolijke liedjes. Met een, twee, drie en vier stemmen. In de auto zing ik samen met mama en dan zing ik het allerhardst.

Vroeger ging ik in het weekend met papa naar de markt waar hij moest werken. We gingen steeds naar andere dorpen en steden, daardoor heb ik nu veel vriendinnen door heel Nederland.

Tip van Katie

BLIJF GEWOON JEZELF

Vriendin Inez over Katie

Eind groep 5 ben ik bij Katie in de klas gekomen. We werden al snel beste vriendinnen. We vertrouwen elkaar en zijn aardig voor elkaar. We rekenen vaak samen. Ik ben daar iets minder goed in en dan helpt Katie mij. Meestal zitten we naast elkaar. Als we te veel kletsen, haalt de juf ons uit elkaar.

Katie is rustig, aardig, creatief en behulpzaam. Ze kan heel goed vrienden maken. Ze gaat makkelijk naar iemand toe en vraagt of ze mee mag spelen.

Ik zou zelf ook graag creatief zijn. Vaak heb ik wel een idee wat ik wil maken, maar het lukt nooit zo goed. Dan wordt het anders dan ik had gehoopt.



Tips en weetjes

Emoties

Tijdens haar zangles zingt Katie liedjes met verschillende emoties. Er zijn heel veel verschillende emoties. De basisemoties zijn: boos, verdrietig, blij en bang, die ken je vast wel. Er zijn nog veel meer emoties. Hieronder vind je er een aantal:



Welke emoties herken jij?

Hethelpt om de verschillende emoties te kennen. Dan kan je makkelijker vertellen hoe jij je voelt. Dat lucht op en anderen kunnen jou beter begrijpen.



Jonah

'Wij lachen heel hard om onze eigen taal.'

Net als dierenarts Dr. Pol wil ik ook dieren redden en een eigen tv-show. Ik hou heel erg van dieren en ik weet er alles van. Als ik zelf ooit rijk word, wil ik graag pinguïns houden in een ijskoud zwembad. Ze zijn grappig met dat gewaggel.

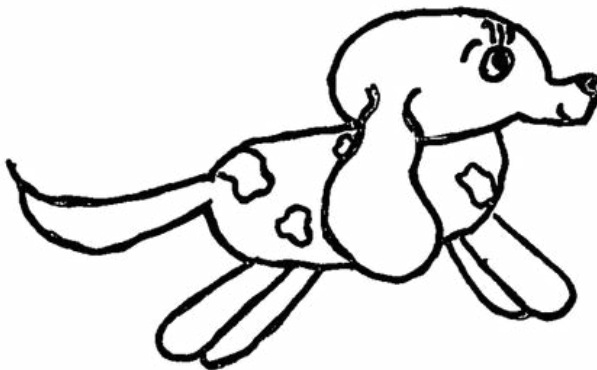
Ik ben zo blij, we krijgen eindelijk een hond! Mijn zus is allergisch voor honden, dus we kiezen een anti-allergisch-type-hond: een Australische labradoodle. Het nadeel is dat deze honden heel duur zijn, dus we moeten nog even sparen. Al het geld dat we over hebben, gaat in de spaarpot voor de hond.

Omdat ik van de fysiotherapeut niet meer zo vaak op mijn tablet mag, ben ik gaan tekenen. Zo heb ik toevallig ontdekt dat ik het heel leuk vind om Pokémons na te tekenen.

Meestal ben ik in het begin bescheiden, maar als het verkeerd gaat, word ik boos en kan ik niet goed tegen mijn verlies.

Samen met mijn beste vriend verzin ik een eigen taal. Wij moeten heel hard lachen om onze eigen taal. Mijn meester is heel lief. Omdat ik dit jaar blijf zitten krijg ik weer dezelfde meester en dat vind ik geweldig!

Mijn droom is om een uitgestorven dier te vinden of om een nieuwe diersoort te ontdekken.



Tip van Jonah

VOLG JE DROOM

Moeder Chantal over Jonah

Jonah is enorm verbonden met de natuur, dat is zijn grote krachtbron. Ik vind het zo prachtig om te zien wat dat met hem doet. Hij is zo puur in zijn woorden en gevoel. Jonah is een heel gevoelig mannetje. Op dit moment vindt hij dat lastig, maar ik zie het als een prachtige kwaliteit. Ik bewonder zijn vermogen om prachtige taal te geven aan dingen die hij opmerkt. Zo zei hij eens over een bijzonder gevormde tak: 'Ik vind het zo mooi dat de natuur dat maakte, zonder dat het de bedoeling was.'

Toen hij jonger was, gaf hij optredens weg. Dat is nu helaas niet meer. Hij heeft inmiddels te veel schroom: *'Wat vindt de ander? Is dit gek?'* Nu vergelijkt hij zichzelf met anderen. Hij denkt steeds vaker dat hij minder kan dan de ander en doet het dan maar niet.

39

Jonah heeft meer behoefte aan veiligheid dan voorheen. Eerst stapte hij overal zonder angst op af. Nu zie ik steeds vaker een twijfel. Hij heeft het nodig om dingen te begrijpen: *'Wat gebeurt er in mijn lijf en hoofd? Hoe komt het dat ik me soms zo groot en soms zo klein voel?'* Het is fijn dat ik dat kan uitleggen, zodat hij daar geen stress van hoeft te ervaren.



Tips en weetjes

Gevoel

Ik ben 9

Mijn leeftijd

Het is lastig

Soms groot soms

klein Gevoel

Jonah



Jouw vriendschap is leuk.
Jouw vriendschap is fijn,
daarom is het super om vriendinnetjes te
zijn. Het is fijn om bij jou mezelf te kunnen
zijn en dat we elkaar kunnen vertrouwen.
Daar kunnen we samen aan bouwen.
Jij bent mijn vriendin
en daar komt niks of niemand tussenin.





43



Naomi

‘Oudere broers zijn soms best handig.’

Nu ben ik ‘de grote’. Vroeger was ik heel klein, nu ben ik opeens groot en zie ik de kleintjes.

Het liefst ben ik de hele dag bij de paarden, om te borstelen, te aaien, vlechtjes in te doen en te knuffelen. Daar word ik blij van. Paardrijden vind ik niet zo leuk, het allerliefst verzorg ik ze alleen maar.

Met mijn beste vriendin ga ik graag buitenspelen. We bouwen dan een hutje in een goede klimboom hier in de buurt. We nemen dekens en kussens mee waar we dan op kunnen zitten. De boom staat bij een fietspad en dan roepen we naar alle mensen grappige namen. Met een touw takelen we onze knuffels naar boven. We leggen kussens onder de boom voor als we vallen of eraf springen. Ik zou heel graag aan de gemeente willen vragen of we er een echte boomhut van mogen maken.

44

Thuis ben ik de jongste. Mijn broers zitten op de middelbare school. ‘s Ochtends kunnen mijn broers heel stom doen. Dan hebben ze het tijdens het ontbijt over puistjes uitknippen, dat vind ik niet zo lekker. Dan doe ik net alsof ik heel boos ben en dat vinden ze dan leuk. Daarna doe ik iets wat ze niet leuk vinden en plaag ik ze terug. ‘Grapje!’ zeg ik dan.

Het is ook wel handig om oudere broers te hebben. Ze kunnen mij helpen bij mijn huiswerk en mijn broers wisten al wat we op kamp gingen doen. Toen hoefde ik niet meer zo zenuwachtig te zijn en wist ik al dat ik snoep mee mocht nemen.

Tip van Noami

*ALS IK IETS SPANNEND VIND, DAN VRAAG IK OF
IEMAND MIJ WIL HELPEN*

Broers Frank en Stefan over Naomi

Het is fijn om elkaar goed te kennen, zo weet je dat je op elkaar kunt vertrouwen. We weten waar Naomi van houdt. We snappen haar en zij snapt ons. We steunen elkaar. Ik denk dat Naomi het minder leuk vindt dat ze de jongste is en het enige meisje.

Stefan:

Ik ben trots dat Naomi zo makkelijk dingen onderneemt. Ze gaat buitenspelen en doet gewoon haar huiswerk. Ik vind dat lastig en stel dingen langer uit. Ik ga eerst tv-kijken of gamen.

45

Frank:

Ik ben trots dat Naomi zo creatief is. Ik zou zelf ook graag creatief zijn. Naomi vindt veel dingen spannend, net als ik, maar zij zet door en gaat ervoor. Ik blijf langer twijfelen. Wij zijn gelovig en bidden voor het eten. Als ik bij een vriend ben, vraag ik of ik mag bidden. Als vrienden schelden en woorden gebruiken die met het geloof te maken hebben, spreken we hen erop aan. Het is fijn als ze daarna beter op hun woorden letten.

Stefan:

Voor Naomi wens ik dat ze modeontwerpster wordt. Ze houdt erg van naaien, daarom denk ik dat ze dat vak heel erg leuk vindt!

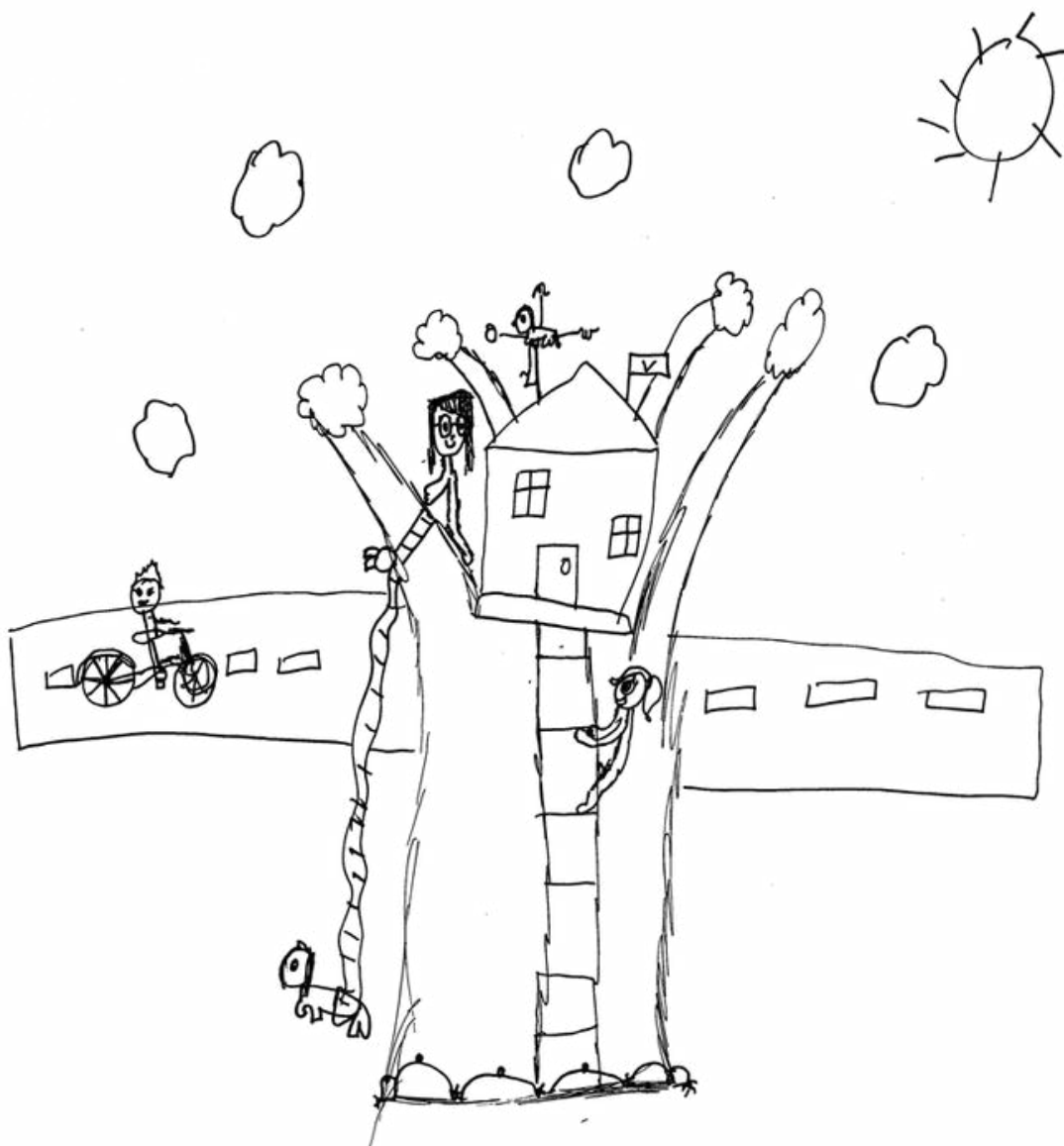
Frank:

Ik wens dat Naomi net zo gelukkig blijft als ze nu is. Ze is een aardig zusje.

Tip van Stefan en Frank:

Maak je huiswerk en leer alles goed. Wees jezelf en durf de weg te vragen.

Boomhut Naomi



47



Feline

'Soms ontdek je dat de ander heel aardig is.'

Ik ben een stoer meisje, dat weet wat ze wil!

Jurken en rokjes draag ik nooit, die vind ik niet lekker zitten.

Ik vind het altijd heel gezellig in de klas. We gebruiken memorykaartjes om met elkaar samen te werken. Met de kaartjes zoek je een maatje met wie je mag samenwerken. Soms denk je vooraf dat iemand heel onaardig is, maar door het samenwerken ontdek je dat het heel goed gaat en hij heel aardig is.

In de winter is er niet zoveel te doen bij ons in de buurt. Daarom vind ik het leuk om op zaterdag te gaan schaatsen, gezellig met vriendinnen en andere meisjes die dan ook vriendinnen worden. Je oefent eerst met snel zijn en hoe je goede slagen maakt. Dit oefen je met pionnen.

Als ik me verveel, begin ik te dansen en verzin ik leuke danspasjes. Of ik pak de knutseldoos erbij en ga iets knutselen. In de knutseldoos verzamel ik alle overgebleven restjes, zoals cadeaupapier. Als ik knutsel, weet ik nooit zo goed wat ik moet maken. Dan begin ik gewoon en wordt het vaak heel mooi.

Voor mijn negende verjaardag kreeg ik een tablet. Ik mag meestal 30 minuten op de tablet. Ik zet dan altijd zelf een timer aan.

We hadden eerst drie poezen. Mijn lievelingspoes is doodgegaan. Ze was heel erg oud, bijna 20 jaar en had veel pijn. Daarom moesten we haar laten inslapen. Ik begreep het wel, want ik vond het heel zielig voor haar.

48

Tip van Feline

ALS JE JE VERVEELT, ZOEK NAAR VRIENDEN

Oma Fennie over Feline

Feline is een zelfstandig meisje, dat van orde houdt: toen ze nauwelijks kon lopen, pakte ze zonder commentaar een bananenschil van de vloer om die in de prullenbak te deponeren. Verder is ze een beetje verlegen en erg slim. De combinatie van haar eigenschappen maakt dat ik trots op haar ben.

Haar zelfstandigheid vind ik een kwaliteit. Ze weet wat ze wil en zonder overleg met haar omgeving doet ze dat gewoon.

Ik zie dat ze nu meer commentaar op haar ouders heeft dan een tijd terug.

Misschien dat ik op negenjarige leeftijd ook slim was en dat eigenlijk heel normaal vond. Ik voelde me al zo groot, ik denk dat Feline dat ook zo ervaart. Maar als ik nu naar haar kijk zie ik toch nog een kind dat aan het begin van haar leven staat.

49

Ik zat goed in mijn vel en had vriendinnetjes. Ik had een leuke juf die er altijd prachtig uitzag. Thuis speelden we veel buiten met de kinderen uit de buurt. Mijn ouders hadden een zaak, dus als ik uit school kwam, stond niet altijd de thee klaar. Dat was normaal, je wist niet beter.



Tips en weetjes

Vriendschap

Hoe zorg je ervoor dat je een goede vriend bent voor iemand?

Met een goede vriend is het fijn om iets te delen.

Je kunt elkaar alles vertellen omdat je elkaar kunt vertrouwen.

Het is fijn om de ander te helpen bij problemen.

Voor elkaar opkomen als de ander gepest wordt.

De ander verrassen met iets leuks.





Noah

‘Als iets leuk is, dan leer ik veel makkelijker.’

Iedereen zegt dat ik veel op papa lijk. Vanbuiten lijk ik meer op papa en vanbinnen op mama, vind ik.

Omdat ik graag lees, lijkt het mij ook leuk om zelf in een boek te staan.

Als ik boos ben, ga ik vaak met de Lego spelen. Daar word ik rustig van en dan ben ik niet meer zo boos.

Ik heb een paar goede vrienden die ik al vanaf groep 1 ken. Een tweeling bij mij in de klas woont op een boerderij en daar ga ik vaak spelen op woensdag. Dan mogen we met de tractor mee of we gaan zwemmen.

Ik heb nu dezelfde juf als in groep 3. Dat vind ik heel erg leuk. We zingen altijd leuke liedjes en ze maakt veel grappjes. Haar man is meester in groep 8.

In groep 3 was iedereen nog lief voor elkaar. Nu we in groep 6 zitten willen sommige kinderen meer stoer doen, door te slaan en te schoppen. Ik vind het soms moeilijk om voor mezelf op te komen. Toen er iets vervelends gebeurde in de klas, heb ik hier met mama over gepraat. Dat hielp mij.

Het stomste huiswerk vind ik het psalmversje. Met een groepje kinderen moeten we dat dan uit ons hoofd opzeggen. Mijn huiswerk doe ik vaak samen met papa, want die heeft meer geduld. Vooral topografie is leuk om samen met papa te leren. Als iets leuk is, dan leer ik veel makkelijker.

Ik zit op atletiek. Het allerleukste vind ik het sprinten, daar ben ik heel goed in. Daarbij kan ik al mijn energie eruit gooien.

52

Tip van Noah

ALS JE IETS NIET LEUK VINDT, PRAAT MET IEMAND

Juf Lisette over Noah

Zijn vriendelijke en nieuwsgierige houding maakt Noah bijzonder.

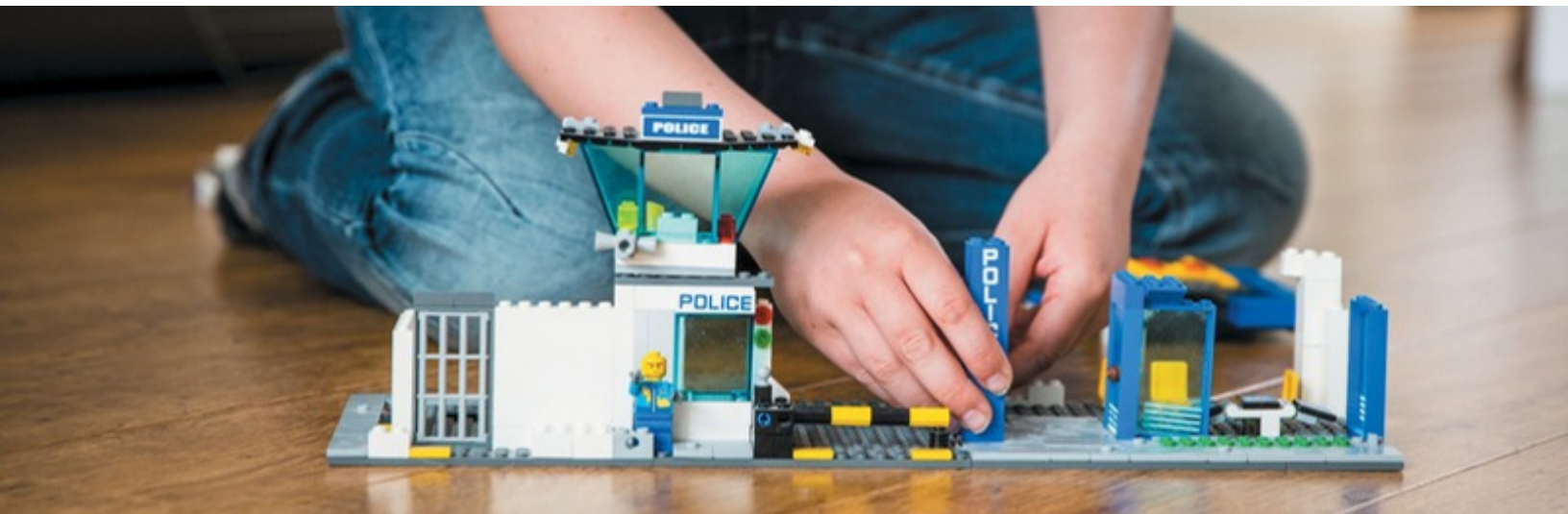
Als Noah laat zien dat hij ervoor gaat, ben ik trots op hem. Hij kan zich bijvoorbeeld enorm inzetten tijdens een lastige spellingsopdracht of juist bij een vriendendienst voor een klasgenoot. Ook als ik als juf vraag iets mee te nemen voor een les of onderwerp, dan is Noah meestal heel attent en heeft hij het snel meegenomen.

Noah is hulpvaardig en betrokken.

Vergeleken met vorig jaar laat hij iets meer zien: 'Dit ben ik!'

Hij vraagt bevestiging van de leerkracht.

Toen ik negen was, had ik ook een bepaalde verlegenheid, voorzichtigheid om mezelf te laten zien en horen in de klas.



Tips en weetjes

Familie

Alle mensen willen graag ergens bij horen. Je kunt op verschillende plekken ergens bij horen. Thuis hoor je bij je familie. Op school hoor je bij de klas. Als je jouw familie tekent, dan kan dat jou een fijn gevoel geven: Het is fijn om te weten waar je bij hoort.

Noa lijkt vanbuiten meer op zijn vader en vanbinnen het meest op zijn moeder. Op wie lijk jij vanbinnen en vanbuiten?





Wessel

‘Een vriend luistert en houdt het voor zich.’

Kinderen uit mijn klas vinden het best wel cool dat ik met een interview in een boek kom. Ik vind het leuk dat het hele land mij kan zien en lezen. Het kan dan zijn dat mensen op straat denken: ‘Hé, die ken ik ergens van!’

Later wil ik graag game-ontwerper worden en aan grote projecten werken. Ik zit op programmeren, dus ik heb er al een beetje ervaring mee. Als ik games speel, denk ik: ‘Wat zou het vet zijn als ik ook zo’n game zou ontwerpen en ook zo beroemd zou worden.’ Het is ook fijn dat ik mijn fantasie erin kwijt kan.

Vriendschap is heel belangrijk voor mij. Mijn vrienden nemen mij mee op avontuur naar buiten, anders kwam ik echt nooit buiten. Zonder vrienden zou het leven een stuk minder leuk zijn. Je vertrouwt elkaar en als er iets is, dan kan je naar je vriend in plaats van naar een volwassene. Soms durf je iets niet te vertellen aan je ouders, omdat je bang bent dat ze boos worden. Maar je wilt het wel graag aan iemand kwijt. Als ik enge gedachtes in mijn hoofd heb, vertel ik het liever aan een vriendje. Ik vind het niet fijn als mijn ouders daar heel veel aandacht aan besteden. Mijn ouders willen vaak gelijk een oplossing verzinnen. Een vriend luistert naar mij en houdt het voor zich, dat is het allerfijnt. Dan gaan de enge gedachten uit mijn hoofd.

Ik ben snel gefrustreerd, als iets niet lukt, word ik snel boos. Als je slim bent, ben je gewend dat de meeste dingen snel lukken. Als dat bij mij dan niet lukt, word ik gelijk boos. Terwijl kinderen die wat meer moeite moeten doen doorzetten en het nog een keer proberen.

56

Tip van Wessel

*ALS IETS TEGENZIT, WORD NIET GELIJK BOOS,
MAAR GA VERDER TOT HET LUKT*

Vader Woody over Wessel

Wessel is vooral een hele lieve, gevoelige jongen die erg op vaste waarden vertrouwt: thuis zijn, papa, mama en zijn zussen om zich heen, lekker lezen of computeren. Hij is geen druktemaker. Hij is nog een echte knuffel die bij je op schoot kruipt en naar bed gebracht wil worden.

Wessel is een lieve jongen met het hart op de goede plaats. Hij is nog vrij ongedwongen voor een jongen van zijn leeftijd. Ik vind dat mooi om te zien en hoop dat hij deze onbevangenheid lang vast mag houden en zich niet te veel 'voorkeuren' van zijn omgeving laat opdringen om erbij te horen.

Hij wordt zelfstandiger en durft meer. Hij gaat meer de wijde wereld in: zelf naar scouting fietsen, tussen de middag zelf een boterham maken. Hij is opener en eerlijker in en over zijn gevoelens. Ik leerde ze helaas al snel meer verbergen om mee te doen met 'de groten' om mij heen. Ik herken zijn angsten, het besef dat er ook gevaar en slechte bedoelingen in de wereld zijn, dringt door. Beelden op televisie tonen terreur en gruwelijkheid, daar kan hij van wakker liggen.



Tips en weetjes

Tip van Wessel

Soms ben ik heel verdrietig, dan denk ik dat mijn ouders doodgaan of dat ik doodga. Dat geeft mij een hol gevoel in mijn buik. Het is alsof iets huult in mij. Vaak ga ik dan naar beneden om het mijn ouders te vertellen. Dan ga ik zelf lezen of leest papa voor uit Relaxkids. Soms zegt mijn vader dat ik me moet concentreren op een plekje onder mijn navel en dat ik mijn ademhaling moet tellen, daar word ik rustig van. Het is dan alsof het gevoel in mijn buik naar een gouden bal gaat, dan word ik rustig en kan ik weer verder slapen.



Senne

‘Soms kunnen we niet stoppen met lachen.’

Ik ben stoer maar ook soms tuttig.

Als ik huiswerk heb, doe ik dat meestal op het allerlaatste moment. Omdat ik liever wil spelen, schuif ik het steeds voor me uit. Ik zit in de plusklas, omdat ik alles best wel goed kan. Daar krijg ik meer werk en moeilijkere dingen.

De jongens op school voetballen altijd. Ik heb een keer meegedaan en vond het heel leuk. Nu doe ik vaak mee en ik ga op voetbal in plaats van op tennis. Ik vind het leuk om met een team te spelen en met de bal bezig te zijn.

Mijn zusje is geboren toen ik zeven jaar was. Ik ben heel blij dat ze er is, want ik wilde heel graag een zusje of broertje. Nu heb ik altijd iemand om te spelen.

Soms ben ik best ondeugend. Als ik dan een snoepje mag, pak ik er meestal twee. Met mijn vriendinnen heb ik vaak de slappe lach om niets. Meestal als we stoppen met lachen en we kijken elkaar weer aan, moeten we weer lachen.

Toen oma's tweede hond Kaatje doodging, was ik heel verdrietig. Als ik bij oma was ging ik met haar hondje wandelen. Zelf hebben we ook een huisdier: Mauwtje, een poes. Ze is er al mijn hele leven. Mijn moeder vond haar als kitten in de struiken bij oma en toen mochten we haar houden.

60

Tip van Senne

*DOE JE NIET ANDERS VOOR DAN JE BENT. ALS IEMAND DAN
NIET JE VRIENDIN WIL ZIJN, DAN IS DAT MAAR ZO*

Moeder Alice over Senne

Senne is een zelfstandig meisje. Ze is een denker en kan vragen stellen over zaken waarvan we niet wisten dat ze ermee bezig was. Ze denkt snel en kan goed verbanden leggen.

Als we in het buitenland op vakantie zijn, gaat ze alleen naar de winkel. Daar vraagt ze wat ze wil hebben. Dit probeert ze in een andere taal. Dan ben ik echt trots op haar! Nu ze ouder wordt, vraagt ze wat meer bevestiging dan voorheen.

Senne is heel lang enig kind geweest. Ze is erg lief en geduldig met haar kleine zusje, die nu een lastige leeftijd heeft en dus niet altijd even makkelijk is. Ze is heel blij met haar rol als grote zus, maar vindt het ook fijn om een-op-een-aandacht te hebben, net als vroeger.



Tips en weetjes

Geloof niet alles wat je denkt

Heb jij dat ook weleens, zo'n vol hoofd met nare gedachten? Soms heb je een dag dat alles tegenzit. 'Bij mij gaat altijd alles fout, ik ben niet goed genoeg.' 'Zie je wel, ik ben het niet waard, ik kan het niet, ik geef het op.' Deze gedachten zorgen ervoor dat dingen dan ook echt niet lukken. Je gaat je steeds rotter voelen. Maar dat wil je niet. Door je gedachten te veranderen, verandert je gevoel mee. Helpende gedachten maken je blij en geven je een fijn gevoel.

Welke helpende gedachten zouden jou kunnen helpen?

Ik mag iets niet kunnen.

Het hoeft niet perfect.

Ook al is het moeilijk, ik probeer het gewoon.

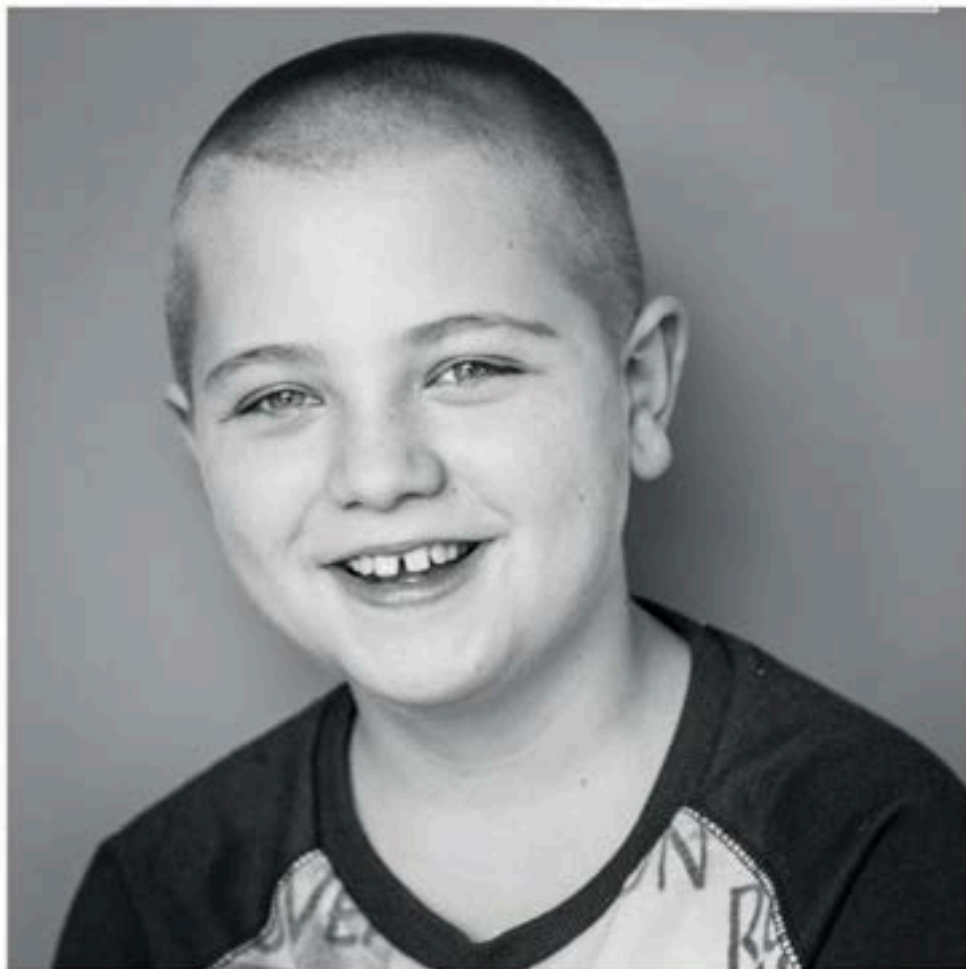
Ik durf het.

Vandaag begin ik opnieuw.

Ik vertrouw op mijzelf.

Ik mag fouten maken.

Ik ben goed zoals ik ben.



Kaj

‘Ik kom voor mijzelf op!’

Ik houd heel veel van mijn konijn Kootje. Ik kroel heel vaak met hem en we kijken samen tv. Kootje troost mij als ik verdrietig ben, omdat oma is overleden. Met alle kleinkinderen hebben we tekeningen op de kist van oma gemaakt. Mijn oma was heel aardig. Ik vind het jammer dat oma nooit bij ons kwam oppassen toen ze nog niet ziek was. Toen oma ziek werd, zag ik haar bijna niet meer. Ik miste haar.

Als het mooi weer is dan ga ik vissen. In de herfst kun je goed op snoek vissen. Van opa heb ik alles geleerd over vissen.

Ik ben aardig, maar als je rare dingen over mij zegt, kan ik woedend worden. Een jongen bij mij uit de buurt doet dit weleens en dat maakt mij erg boos. Om te voorkomen dat ik een woedeaanval krijg, neem ik hem in de judo houdgreep. Dan zegt hij vaak: ‘Sorry’. Bij judoles leren we voor onszelf opkomen en dat we elkaar geen pijn mogen doen. Dus als ik iemand in de houdgreep neem, doe ik hem geen pijn, maar kom ik wel voor mijzelf op.

Ik heb een hekel aan ruzie. Als mijn vrienden soms aan het bekvechten zijn, vraag ik: ‘Waarom praten jullie zo tegen elkaar?’ Dan zet ik ze aan het denken en vaak stoppen ze dan met bekvechten.

Vriendschap is belangrijk voor mij. Vrienden kan je dingen vertellen waar je verdrietig over bent. Ze helpen mij door naar mij te luisteren.

Nu ik negen ben, mag ik meer dingen zelf doen, bijvoorbeeld samen met mijn neefje naar het zwembad zonder dat onze ouders meegaan. Ik mag ook later naar bed dan mijn broertje en ik kijk samen met papa naar spannende films.

64

Tip van Kaj

ZORG DAT JE PLEZIER HEBT IN DE DINGEN DIE JE DOET

Vader Kevin over Kaj

Kaj is een erg lieve en zachte jongen die niet tegen onrecht kan.

Hij is zelfstandig en sociaal naar kinderen en volwassenen, daar ben ik trots op! Hij zal niet snel iemand buitensluiten.

Kaj is erg geïnteresseerd in de natuur en kijkt graag naar natuurprogramma's. Hij leert daar veel van. Als we wandelen of op pad gaan, vertelt hij van alles over de natuur. Ook over dingen die ik nog niet wist!

Hij wordt steeds meelevender. Als hij ziet dat er iets is, wil hij een knuffel geven. Als ik met Denise, de moeder van Kaj, ergens over praat, wil Kaj het liefst weten waar het over gaat en meepraten. Tijdens het avondeten vraagt hij of we nog even gaan wandelen of fietsen. Iets samen doen, vindt hij steeds leuker.

Het eigenwijze herken ik, het volhouden of iets wel of niet waar is.

Ik laat hem steeds meer zijn gang gaan. Ik vind dat best spannend.



Tips en weetjes

Kom voor jezelf op

Als iemand plaagt, gebeurt het vaak spontaan. Je kunt er daarna vaak allebei wel om lachen. Het kan ook dat je het plagen helemaal niet leuk vindt. Als je dit duidelijk tegen de ander zegt, stopt de ander meestal met plagen.

Als iemand gepest wordt, blijft dit vaak niet bij één keer en wordt constant dezelfde persoon gepest. Als je gepest wordt, kan je je verdrietig en/of eenzaam voelen.

Wat kun je doen als je gepest wordt:

- Negeer het niet, maar kom voor jezelf op net als Kaj. Je bent het waard!
- Laat zien dat je niet bang bent en zorg dat je rustig blijft.
- Sta rechtop met beiden voeten stevig op de grond.
- Praat luid en duidelijk.
- Zeg bijvoorbeeld: 'Ik weet niet waar jij mee bezig bent? Maar ga je gang, ik ga liever iets gezelligs doen!' of: 'Als je mijn naam niet meer weet, mag je wel mevrouw/meneer zeggen.'
- Loop daarna weg en ga ook werkelijk iets gezelligs doen.

BELANGRIJK! Praat er met je ouders over of iemand anders die jij vertrouwt. Dat helpt en lucht meestal op.



Axl

‘Bij vriendschap maak je ook weleens ruzie.’

Wij zijn thuis een echte voetbalfamilie. Papa en mama zijn allebei trainers bij mijn voetbalclub. Dit vind ik leuk, omdat ze goed weten hoe ze mij en de andere kinderen moeten begeleiden. Ik ben heel blij als we gewonnen hebben van een hele goede club. Als we maar goed ons best hebben gedaan, dan maakt het ook niet uit als we verliezen.

Het is leuk om vrienden te hebben, dan heb je na school nog wat te doen. Je speelt eerst een keer met elkaar en dan speel je steeds vaker met elkaar, zo word je vrienden. Bij vriendschap vind ik het belangrijk dat je aardig tegen elkaar doet, maar we maken ook weleens ruzie. Meestal maken we dan een grapje en is het snel weer goed of we zijn het de volgende dag alweer vergeten. Als iets niet eerlijk gaat, zeg ik het. Ik vind het belangrijk dat dingen eerlijk gaan. Lars is mijn beste vriend, al vanaf groep 1, we zitten samen op voetbal. Het liefst gamen we. Als dat niet mag, gaan we naar het schoolplein. We zitten dan op de schommel of halen vrienden op om te voetballen. Ik ben er trots op dat Lars mijn vriend is.

Nu ik negen ben, voel ik me veel groter. We moeten nu al met een agenda werken en dat moest in de vorige groepen nog niet. Het is jammer dat we niet meer vrij zijn op vrijdagmiddag, dat mis ik wel. Als ik soms geen zin heb om met mama ergens mee naartoe te gaan, mag ik alleen thuisblijven.

Mijn slaapkamer is belangrijk voor mij, daar heb ik mijn eigen plekje. Ik speel er een spelletje op mijn telefoon. Als ik boos ben, verstop ik me en leg ik mijn beer onder mijn deken, zodat ze denken dat ik op mijn bed lig. Het is fijn als ze mij dan even met rust laten. Nu ik negen ben, word ik minder snel boos, omdat ik de dingen beter begrijp.

Tip van Axl

WEES EERLIJK TEGEN JE VRIENDEN

Vriend Lars over Axl

We gamen samen online vanuit ons eigen huis of we gamen bij ons thuis.

We kunnen allebei even hard rennen en voetballen.

Als iemand mij aanvalt, dan helpt Axl mij. Een jongen uit onze klas kan niet goed tegen zijn verlies. Hij wilde toen met mij vechten. Axl heeft mij toen geholpen.

Op mijn kamerdeur staat: 'Verboden toegang'. Ik vind het belangrijk om een eigen rustige plek te hebben, net als Axl. Ik ben heel handig met de bal en wil net zo goed kunnen voetballen als Johan Crujff.



Tips en weetjes

Kwaliteiten

Lars vertelt dat Axl heel behulpzaam is. Behulpzaam is een kwaliteit. Het leren kennen en herkennen van je kwaliteiten versterkt je zelfvertrouwen. Het geeft een fijn gevoel als je weet waar je goed in bent.

Welke kwaliteiten heb jij?

attent
positief
kracht
zorgzaam
luisteren
netjes
vrolijk
lief
stoer
creatief
speels
sportief
flexibel
dromerig
leergierig
leef
grappig
volhouden
moedig
gevoelig
geduldig
spontaan
praten
troosten
behulpzaam
serieus
slim
sociaal
samenwerken
zelfvertrouwen
betrouwbaar
open
humor
enthousiast
fantasie
vriendelijk
mooi
eerlijk
rustig
nieuwsgierig
blij
precies
gezellig
vertrouwen

Lief
DAGBOEK

Dagboekfragmenten van kinderen

LieFr
OH M
S



Lief dagboek,

Als ik naar een feestje ga, moet ik kiezen tussen de volwassenen en de kinderen. Ik heb altijd het gevoel dat ik bij allebei niet helemaal hoor. Voor de volwassenen ben ik te jong, voor de kinderen voel ik me te oud.

De volwassenen willen met elkaar praten over 'grotemensendingen', zoals hun werk, hobby's of het nieuws. Dat vind ik saai. Ze willen niet praten over waar ik over wil praten. Dan begin ik ergens over en dan dwalen zij af. Ook zeggen ze soms dat ik me ergens niet mee mag bemoeien. Mijn ouders zeggen dan dat ik wat voor mezelf moet gaan doen.

Als ik voor de kinderen kies, wordt het soms heel kinderachtig, omdat ik vaak de oudste ben. Kleine kinderen spelen met hun speelgoed, waar ik echt niet meer van hou. Als ik toch met hen speel, voel ik me meer de oppas.

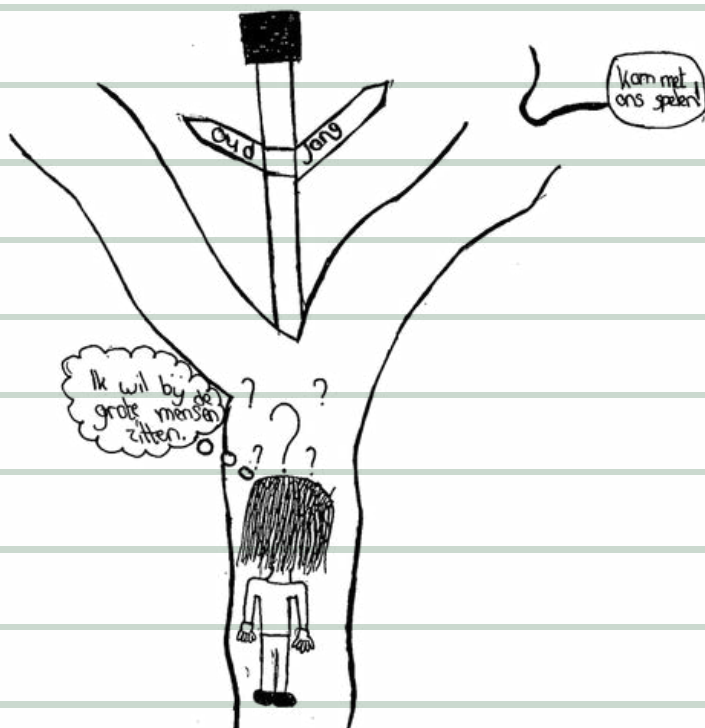
Een feestje met jonge volwassenen, vind ik gezellig en leuk. Zij willen gek met mij doen, met mij praten of een spelletje spelen. Dan heb ik het gevoel dat ik er echt bij hoor. Zij zeggen niet snel dat ik iets voor mezelf moet gaan doen of dat ik me ergens niet mee mag bemoeien. Zij praten niet zo serieus als de oudere volwassenen.

Ik weet niet welk pad ik moet kiezen. Het is lastig. Wat is lastig? ALLES! Ik vind het moeilijk welke keuze ik moet maken. Mijn zusje of andere kinderen teleurstellen, omdat ik liever bij de volwassenen zit of iets voor mijzelf doe, vind ik lastig.

Als ik van tevoren weet wie er ongeveer komen, neem ik spulletjes mee voor mezelf om mee te spelen, bijvoorbeeld mijn kleurspullen. Dan maak ik een tekening voor de mensen. Of ik neem de ipad mee, dan kan ik me afsluiten voor de gespreksonderwerpen van de volwassenen. Ook vind ik het ook fijn om op zo'n grotemensenfeestje echt iets

voor mezelf te doen en dat niemand zich er dan mee bemoeit. De volwassenen zijn dan toch met elkaar aan het praten.

Nova



Lief dagboek,

Vanaf groep 3 zat ik naast Jeroen. Ik had gelijk hartjes in mijn ogen, want ik vond hem zo leuk. In groep 4 had ik op Valentijnsdag een liefdesbrief in de brievenbus gedaan, maar hij had op dat moment een kinderfeestje.

In de klas had iedereen het over verliefd zijn. Anna ging op de tafel staan en riep: 'Femke is op Jeroen, Femke is op Jeroen!' Ik kreeg hele erge buikpijn. De juf was er niet, dus ik rende naar de gang om haar te zoeken. Toen ik haar eindelijk vond, haalde ze Anna erbij om het uit te praten. De juf was best boos op Anna en ik vond het heel erg fijn om te weten dat ze aan mijn kant stond. Toch had ik nog steeds het gevoel dat de hele klas (behalve mijn beste vriendinnen) mij stond uit te lachen. Anna vertelde dat de vader van Jeroen mij had gezien en het aan Jeroen had verteld. Toen was ik echt kapot. Ik liep naar mijn vriendinnen en ik was echt zo blij dat het pauze was. Gelukkig heb ik zulke goede vriendinnen, want ze troostten me meteen. Dat was superfijn. Uit school deed iedereen ook heel lief.

Nu in groep 6 zie ik dat hij eigenlijk best stom is. Ik ben nu niet meer op hem en daarom zie ik nu ook de stomme kanten.

Tips: Loop niet te hard van stapel. Kijk eens met andere ogen naar degene op wie je verliefd bent. Doe je niet anders voor dan je bent, want je bent leuk zoals je bent. Je hoeft je niet verlegen te voelen als hij bij je in de buurt is, dan ziet hij niet goed hoe je echt bent. Nu ben ik niet meer verliefd, ben ik gewoon mezelf, doe ik niet verlegen en ben ik zelfs een soort

vrienden met hem. Kies niet te snel tussen jongens, misschien zijn er wel leukere. Als je verliefd bent, laat het echt merken of laat het niet merken. Want als je dat allebei doet, gebeurt er dit.



Femke



Lief dagboek,

Toen ik in groep 3 zat begon het pesten al een beetje. In groep 4 ging het door en begon het echt. Kinderen zeiden dat ik een vette dikzak was en e'e'n iemand zei zelfs dat ik een heel dik varken was. Dat was natuurlijk niet leuk. Het was de eerste keer dat er zoiets lelijks tegen mij werd gezegd. Het raakte mij heel erg. Ik werd er heel verdrietig van. Toen het steeds vaker gebeurde, werd ik steeds bozer. 's Avonds in bed vertelde ik het aan mama. Het was fijn om het kwijt te kunnen en zo was ik niet meer de enige die het wist.

77

In groep 5 was het zo erg dat ik bijna niet meer naar school durfde. Mijn ouders snapten wel dat ik liever niet meer naar school wilde. Toch moest ik, ik was niet ziek of zo. Er gebeurde iets heel ergs: mijn vriendin Anne wilde niet meer met mij spelen en met mij omgaan. Pien, een ander meisje uit mijn klas, had haar een soort van meegenomen, waardoor ze niet meer met mij wilde spelen.

In groep 6 was Pien nog steeds heel onaardig. Bij gym moest ik een bank opruimen en ik liep rustig naar het hok (dat is een plek waar je gymspullen kan opruimen). Toen kwam Pien. Ze trapte tegen mijn kont en zei: 'Opschieten, dik varken!' Dat vond ik natuurlijk niet leuk. Ik was helemaal overstuur en ik rende naar de kleedkamer.

Daar heb ik het een aantal andere meisjes verteld. Zij werden toen heel boos op Pien. Daar schrok ik wel van, want het was niet mijn bedoeling dat zij nu naar Pien zouden gaan en boos op haar werden. Ik heb gezegd dat ze rustig moesten blijven en niet naar Pien moesten gaan.

Samen met mama ben ik bij een kindercoach geweest. Ik vond het heel spannend om daar naartoe te gaan, maar gelukkig voelde ik mij snel op mijn gemak. Ik vond het fijn dat ik mijn verhaal aan haar kon vertellen en dat ze naar mij luisterde. Zij heeft mij geleerd om mijzelf sterker te voelen. Daardoor sta ik nu sterker in mijn schoenen als er iets vervelends gebeurt. We hebben geoefend met grenzen aangeven. Dat was erg fijn, ik ging best een beetje opgelucht naar huis. Ik vond het super spannend om het ook in het echt op school te gaan toepassen. Maar het is gelukt! Pien, Anne en ik spelen weer met elkaar!

Marlies



Lief dagboek,

Mijn allergrootste wens is dat het nooit was gebeurd, dat we terug in de tijd konden en dat we Owen een pilletje konden geven waardoor hij niet dood zou gaan. Het allerliefste zou ik hem nog een hele dikke knuffel willen geven, maar dat kan niet meer. Onze beste vriend is er niet meer. Dat zo'n leuk, lief, aardig jongetje opeens weg is, dat kan ik niet goed geloven.

79

Zonder Owen is het minder leuk. Hij was heel vrolijk en sportief. Hij rende veel en speelde altijd eerlijk. Hij loste vaak ruzies op. Tijdens de fancy fair op school voorspelde de waarzegster dat we met zijn drieën een eigen bedrijf zouden starten. Owen zag dit wel zitten. We hadden samen allerlei ideeën. Een overdekt winkelcentrum moest het worden, genaamd: BOS. Die naam is gevormd met de eerste letters van onze namen.

In de zomervakantie werd Owen ziek. We hielpen hem op school met zijn jas aantrekken. Met rekenen legden wij zijn boek voor hem klaar. We duwden zijn rolstoel en bleven in de pauze binnen om een spelletje met hem te doen. Bij warm weer gingen we wel met hem naar buiten om met de bal te spelen. We stonden altijd voor Owen klaar. Ondanks dat hij zo ziek was, bleef hij altijd vrolijk en was hij

nooit chagrijnig. Ik vond het heel knap van hem.

Het was heel heftig toen we hoorde dat Owen was overleden. Owen had ons verteld dat de ziekte nooit zou weggaan, maar dat hij dood zou gaan, hadden we nooit kunnen bedenken. Tijdens de begrafenis zaten we naast elkaar. Sjoerd moest heel erg huilen en ik heb hem toen getroost.

Het deed mij (Sjoerd) heel veel pijn in mijn hart. Ik kon er de hele nacht niet van slapen. Mama is bij mij gebleven tijdens die nacht. Elke dag denk ik aan hem, meestal als ik in bed lig. Ik denk er ook aan hoe het zou zijn om dood te zijn, zou je dan nog terugkomen op aarde?

80

Ik ga graag met mama naar de begraafplaats, dan ben ik dichtbij hem. Mijn hart is heel erg zwart, omdat hij dood is. Maar als ik op de begraafplaats ben, komt er een lichtje in mijn hart. Dat voelt fijn.



We willen Owen nooit vergeten.

Sjoerd en Bart



Lief dagboek,

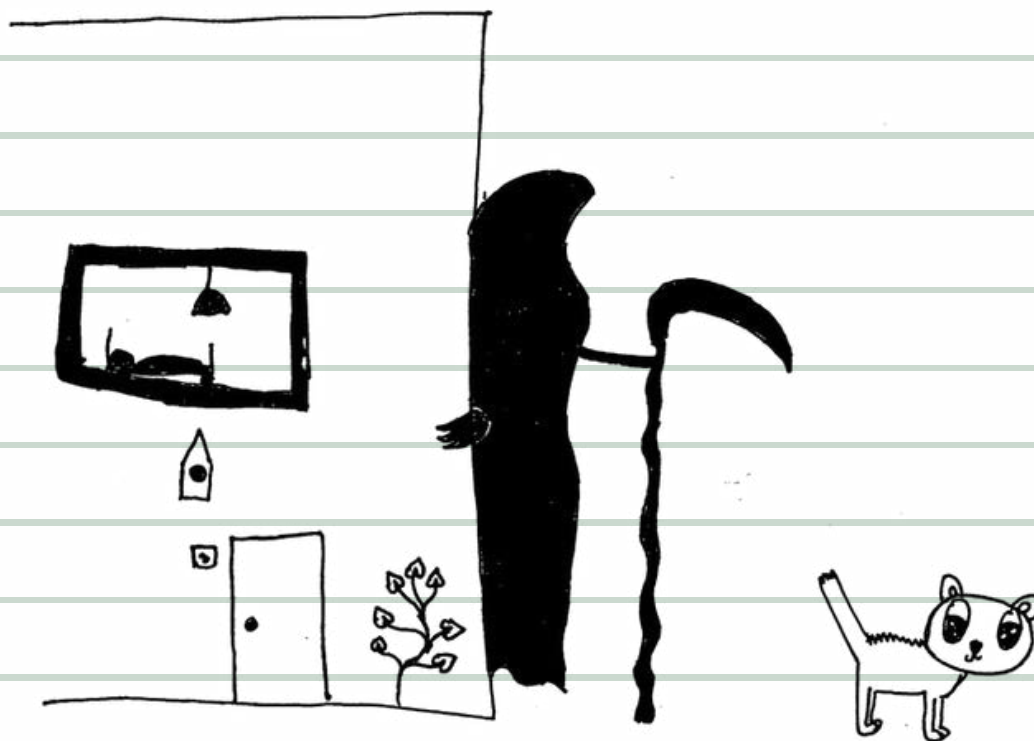
Mijn opa is overleden. Ik had hem een boek gegeven, waarin hij voor mij kon schrijven hoe zijn leven eruit zag. Hij heeft het niet ingevuld, dus nu weet ik niets over hem. In tegenstelling tot mijn andere opa, die heeft er zelfs een stamboom bij gedaan. Daar ben ik heel blij mee, want nu leer ik hem nog beter kennen. Het is fijn om een boek over opa te hebben, omdat het mij troost geeft bij mijn verdriet.

81

Ik ben nog steeds bang voor de dood, ik ben er echt als de dood voor! Mama kan het gevoel tegenhouden, in bed als het donker is. Brrrrr! Ik ben altijd bang dat de dood langzaam om het hoekje sluipt. Dan denk ik aan gelukkige en leuke dingen en probeer ik een goed boek te lezen. Soms vraag ik mijn moeder of ze mee naar boven wil lopen als ik naar bed ga. Als ik denk dat er monsters op mijn kamer zitten, probeer ik binnen tien seconden onder mijn klamboe te zijn. Dan moet ik lachen omdat ik het grappig vind om dat ene leuke sprongetje mijn bed in te maken. Vroeger wilde ik graag een Romeinse held zijn. Ik kreeg een schild en een zwaard. Ik weet niet waarom ik dat wilde zijn, maar in die tijd las ik veel dagboeken van Nurdus Maximus (een Romeins jongetje) en gingen we vaak naar het Archeon (waar je alles over vroeger kan bekijken). Zo ben ik niet meer. Ik ben veranderd nu ik ouder ben.

Het kerstdiner was dit jaar geweldig! Vorig jaar was ik in mijn vieze vikingbroek en twee vriendinnen fluisterden: 'Gelukkig zit ze nu mooi in een jurk. Ze is echt mooi!' Ik vond de jurk ook mooi en voelde me ook heel mooi in de jurk, maar dat zei ik niet, ik wilde namelijk niet opscheppen. Mijn haar was ingevlochten en ik had een boeketje om mijn pols gekregen.

Mus

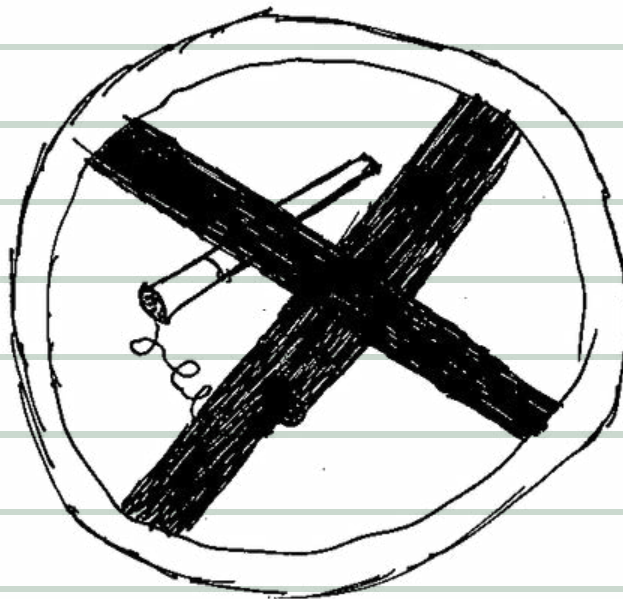


Lief dagboek,

Soms denk ik dat ik er wat tegen moet doen, tegen het roken van mijn ouders. Ze roken al 15 jaar. Terwijl ze roken ben ik bang dat ze doodgaan of naar het ziekenhuis moeten. Ik ben zo bang. Soms krijg ik er zelfs nachtmerries over. Dan durf ik niet naar mijn ouders, want dan willen ze weten wat voor nachtmerrie het was. Dat durf ik dan niet te vertellen. Dan ben ik bang dat ze boos worden. Soms probeer ik ze tegen te houden, maar dat werkt niet. Ik haal dan de sleutel uit de achterdeur, zodat ze niet naar buiten kunnen om te roken. Helaas werkt het niet.

Wat moet ik nu doen?

Charlotte



Tips en weetjes

Lief dagboek,

In een dagboek schrijven is fijn.

Als je iets niet durft te vertellen, is het fijn om het in je dagboek te schrijven. Het dagboek is voor mij een persoon. Dan hoef ik het niet aan een echt iemand te vertellen.

Ik schrijf over verdrietige dingen, maar ook juist over leuke dingen, zodat je die niet kan vergeten.

Lieke



VOOR OUDERS EN OPVOEDERS





Dit deel van het boek is bedoeld voor ouders en opvoeders van negenjarigen. Uiteraard is het ook interessant voor leerkrachten, kindercoaches en andere zorgbieders die met negenjarige kinderen werken. Overal waar 'hij' staat, mag 'hij/zij' gelezen worden. Voor het leesgemak is er gekozen voor 'hij'.

Het boek Ik ben 9! is met hulp van negenjarigen gemaakt. Zij zijn tenslotte de experts op dit gebied en kunnen het beste beschrijven hoe het is om negen jaar te zijn.

In dit boek laten kinderen van negen hun gezicht zien en vertellen ze hoe het is om negen jaar te zijn. Ze vertellen waarom het zo leuk is en wat het lastig maakt.

87

In het boek vind je interviews met de kinderen, een persoonlijke foto, dagboekfragmenten en leuke tips en weetjes om samen met een negenjarige te lezen.

Ieder kind is anders en uniek en beleeft de negen-jaarsfase op zijn EIGEN manier. Voor het ene kind verloopt deze periode makkelijk en voor het andere kind kan deze tijd lastiger zijn.

Omdat kinderen van negen ineens kritischer lijken te worden, zich afzetten, buien hebben waarin ze brutaler worden en vaak roepen dat niemand hen begrijpt, lijkt het voor sommige volwassenen dat het kind al vroeg aan de puberteit begint. Dit is niet werkelijk zo. Een kind van negen zit in een eigen fase horend bij deze leeftijd. Een periode die soms lastig kan zijn voor kinderen, maar ook voor ouders en andere begeleiders.

Meidenvenijn, jongens die stoer doen, groepsdruk, erbij willen horen, verlies, onrecht, angst, verdriet en grote nare gebeurtenissen in de wereld, zijn thema's die een grotere rol gaan spelen rond deze leeftijd.

Vanuit de fantasierijke sprookjeswereld maakt je kind langzaam de stap naar de 'echte' wereld. Zijn wereld wordt groter. Er komen veel prikkels en informatie op je kind af. Dit kan overweldigend zijn. Dingen waarvan je kind voorheen nog geen besef had, vallen hem nu op. Het wordt zich bewust van zijn eigen IK. Het gevolg is dat je kind dingen op een andere manier ervaart en beleeft. De behoeften van je kind veranderen hierin mee. Gaandeweg bereikt je kind een bewustzijn zoals volwassenen dat kennen.

Een nieuwe rol als begeleider breekt aan. Ruimte, rust, humor en oprechte interesse zijn nu de grootste behoeften van je kind.

88

Kritische vragen

Je merkt het aan kleine veranderingen in het gedrag. Plotseling kan de vrolijke jongen die spelend en zorgeloos door het leven gaat, veranderen in een serieuze vent die kritische vragen stelt en de nodige hobbels op zijn weg ervaart.

Als ouder krijg je opeens ook de nodige kritiek om je oren: 'Mam, doe niet zo gek.' 'Pap is het wel waar wat je zegt, want de meester zegt dat...' 'Volgens mij zit het zo...' 'Ik hoop niet dat ik later ook zulke billen als jij krijg, mam.'

Als ouder ben je niet meer het grote voorbeeld voor je kind. Hij ontdekt dat je als ouder ook niet alles weet en niet op elke vraag een antwoord hebt. Je kind gaat zelf op zoek naar antwoorden en ontwikkelt een eigen mening.

Emoties verdriet, boosheid en angst

Negenjarigen gaan de wereld door een nieuwe bril bekijken. Ze ontdekken dat je zelf in beweging moet komen als je iets voor elkaar wilt krijgen. Je kind voelt zich verantwoordelijk voor de keuzes die hij maakt.

Dit zorgt voor verschillende gevoelens en gedachten die alle kanten op gaan. Boosheid, verdriet en angst kunnen hierbij naar boven komen.

Kinderen voelen zich vaak al heel groot en willen graag dingen zelfstandig doen: op de fiets naar een vriend(innet)je of alleen naar de stad een boodschap doen. Daarnaast vinden ze het nog steeds heel fijn om dicht bij ouders te zijn. Ze horen niet meer bij de kleintjes, maar ook nog niet bij de grote kinderen.

89

Het ene moment krijg je als ouder een grote mond en een kwartier later hangt je kind om je nek voor een knuffel. Je kind heeft er een neus voor om je precies te raken op je zwakke plek. Daarom is het prettig om sterk in je schoenen te staan, zodat de kritiek van je kind je niet onzeker maakt.

Kwetsbaarheid maakt de ouder sterker

Durf kwetsbaar te zijn. Praat met je kind over jouw ervaringen als negenjarige. Had je veel vriendinnen op school? Was je weleens bang? Vond je de juf/meester lief? Waar was je trots op? Wat deed jij graag als kind? Door jouw openheid leert je kind met zijn gevoelens om te gaan. Moedig je kind aan om ook met andere mensen te praten over dingen die hem bezighouden.

Wat heeft je kind te leren?

De emoties en gevoelens van je kind gaan 'op avontuur'. Hij ervaart gevoelens die voor hem nog onbekend zijn en heeft behoefte aan uitleg daarover. Je kind heeft ook

support nodig wanneer iets niet lukt.

Een negenjarige kijkt kritisch en zal dus van de ene op de andere dag ontdekken dat hij bijvoorbeeld niet goed kan tekenen. Een kind kan dan begeleiding of les gebruiken. 'Ik kan geen ogen tekenen.' = we zoeken op internet naar ogen en we gaan oefenen om ogen te tekenen tot je weet hoe je ogen kunt tekenen.

Soms word je overdonderd door de emotie van je kind. Na jouw opmerking volgt dan opeens een enorme driftbui of verdriet. Dan is jouw opmerking de druppel. De emotie van je kind ontstond al veel eerder.

Wat kun je dan doen?

Luisteren met je hart is het allerbelangrijkste. Gun je kind de tijd om verdrietig te zijn, houd je kind vast of blijf dicht bij hem. Maak het verdriet niet kleiner dan dat het is door bijvoorbeeld te zeggen: 'Stil maar, het valt wel mee.'

90

De functie van verdriet is loslaten en verwerken. Als je kind gestopt is met huilen en weer rustig is, kun je hem helpen zijn gevoelens te benoemen. Zie je kind en luister naar hem, zodat hij voelt dat hij er niet alleen voor staat. Ondersteun hem bij het zoeken naar een oplossing of laat hem zelf een oplossing verzinnen. Help hem taal te geven aan zijn gevoelens. Geef je kind tijd om de emotie te ervaren en om daar een woord bij te bedenken. Als je bij een kind ervaart dat het boos is, geef daar dan ruimte voor. Als de boosheid is gezakt, praat dan samen over wat je kind heeft ervaren. Je kind heeft het nodig om te begrijpen wat er vanbinnen gebeurt. Zo leert hij zichzelf kennen in de emotie. Dit zorgt ervoor dat je kind op een gezonde manier met zijn emoties om leert gaan.

Angst

Tot de negen-jaarsfase leefde je kind in een droomwereld waarin hij zich één voelde met zijn omgeving. Tijdens de negen-jaarsfase kan je kind opeens voelen dat hij alleen

op de wereld is. De enige persoon die weet wie hij werkelijk is, is hijzelf. Dit en alle nieuwe indrukken van buitenaf zorgen ervoor dat je kind zich eenzaam en angstig kan voelen. Je kind heeft tijd nodig om te leren hoe hiermee om te gaan.

‘Mam, ik kan niet slapen.’ Je kind kan plotseling weer bang worden in het donker. Ik had een jongen in de praktijk die zijn vinger niet op durfde te steken in de klas, bang om te falen: ‘Ik kan het niet. Iedereen kan het behalve ik. De meester ziet mij toch niet.’ Kinderen kunnen klagen over lichamelijke klachten zoals buikpijn of hoofdpijn.

Wat kun je doen?

91

Erken de angst en neem het serieus. ‘Wat is het ergste wat er kan gebeuren?’ kan hierbij een helpende vraag zijn. Laat je kind zelf nadenken over een oplossing. Een nachtlampje zou bijvoorbeeld goed kunnen helpen als je kind niet kan slapen. Bij faalangst kan het fijn zijn om samen met je kind op zoek te gaan naar zijn kwaliteiten. Welke kwaliteit zou hem kunnen helpen bij zijn angst? Of ga samen op zoek naar gedachten die kunnen helpen om beter met de angst om te kunnen gaan.

Dood

Tijdens de interviews met de kinderen sprak ik regelmatig met hen over het thema dood. De kinderen beseffen vanaf een jaar of negen dat het leven eindig is en dat dood betekent dat de persoon of het huisdier nooit meer bij hen terugkomt.

In mijn praktijk heb ik een negenjarig meisje op weg geholpen dat haar overleden oma heel erg miste en daar ’s avonds in bed last van had. ‘Mijn zusje is vast en zeker nog verdrietiger dan ik, want zij heeft een foto van oma op haar kamer’, maar haar zusje had wel gevraagd om een foto en zij niet. Inmiddels heeft zij een mooi plekje op haar kamer gemaakt met een foto van oma. Als ze daarnaar kijkt, denkt ze aan fijne herinneringen. Dat maakt haar minder verdrietig, waardoor ze beter kan slapen.

'Ik wou dat ik dood was!'

Soms kan een kind vanuit het niets roepen: 'Ik wou dat ik dood was!' Je kunt daar natuurlijk enorm van schrikken. Je kind wil eigenlijk niet letterlijk dood. Vaak weet hij het even niet meer en is hij de grip op zijn leven kwijt. Het kan zijn dat hij meer vrijheid nodig heeft om zijn eigen plan te trekken. Het kan een moment zijn om je kind wat meer ruimte en verantwoordelijkheden te geven.

Groepsdruk

Bijmeiden kan er ook wel sprake zijn van meidenvenijn. Lief en aardig doen tegen de één, en negeren en gemeen doen tegen de ander. Op school staan de meiden dan vaak in groepjes en worden er clubjes gevormd. Dit hebben negenjarigen nodig om zo te ontdekken waar ze staan in vergelijking tot de ander. Dit kan anderen het gevoel geven buitengesloten te worden en dat kan leiden tot meidenvenijn. Het verraderlijke is dat de omgeving het vaak niet in de gaten heeft en het stiekem gebeurt. Dit zorgt ervoor dat het langzaam steeds erger wordt. Je kind vertelt er thuis niet altijd over of vertelt pas weken later wat er is gebeurd op school. Je kind voelt zich in deze fase vaak alleen en onzeker en dat wordt door dit proces versterkt.

92

Wat hebben meiden nodig in deze periode?

Eenhalttoeroepen aangroepsvorming is een natuurlijke drang tegengaan. Dat is nog nooit succesvol geweest. Het zal ook niet het juiste effect opleveren. Wat wel helpt, is uitleggen wat er gebeurt en dat iedereen in deze fase zich onzeker en alleen voelt. Deze uitleg, het waarom en hoe, helpt om zichzelf en de ander te begrijpen.

Ook jongens vormen groepjes. Ze worden brutaler en in groepjes voelen ze zich sterker. Ze hebben elkaar nodig om naar buiten toe de onzekerheid te verbloemen. Sommige jongens worden juist stiller en trekken zich terug. Het is voor beide type jongens belangrijk dat ze met behulp van een volwassene zichzelf en hun emoties leren kennen.

Negenjarigen willen ergens bij horen

‘Hoe maak ik mij aantrekkelijk voor de groep en word ik geaccepteerd?’ Kinderen worden gevoelig voor hun plek in de groep. Door zichzelf met anderen in de klas en op de sportclub te vergelijken, erkennen ze hun plek in de groep. Ze maken keuzes die voor ouders soms onlogisch zijn, maar die voor je kind een manier zijn om ergens bij te horen. Soms lukt dit niet en vallen ze buiten de groep. Ouders maken dan vaak een opmerking als: ‘Trek je er maar niets van aan, want zij zijn toch...’ (en dan volgt vaak een negatieve benaming). Dit werkt soms even om de tranen te drogen, maar ook hier is uitleg weer belangrijk. Troost je kind wanneer het zich eenzaam, gepest of in de steek gelaten voelt. Geef ruimte voor de gevoelens die dit oproept. En erken dat het voor je kind belangrijk is om aardig gevonden te worden, of om erbij te horen. Door begrip te tonen, erken je de gevoelens van je kind en leert hij emoties kennen en begrijpen.

Het is belangrijk dat je kind om leert gaan met lastige situaties

Hoe kun je je kind ondersteunen bij lastige situaties? Plaats je kind niet in de rol van slachtoffer, dat maakt je kind kwetsbaar(der). Als je medelijden hebt met je kind en meegaat in zijn verdrietige gevoel, belandt je kind in een negatieve spiraal waar jullie samen moeilijk uitkomen.

Hoe vergroot je de veerkracht van jouw kind?

Betekenis ‘veerkracht’

veer·kracht (de; v(m))

1 de kracht van een veer

2 soepelheid, lenigheid

3 kracht van lichaam en geest om zich snel te herstellen

Door ervoor te zorgen dat je kind zich sterk(er) voelt, vergroot je de veerkracht van je kind. Hoe meer veerkracht een kind heeft, hoe beter het zelf oplossingen kan vinden in moeilijke situaties.

Je kunt dit doen door samen toneelstukjes te spelen. Speel een situatie na die je kind lastig vindt en zoek naar verschillende manieren waarop je sterk kunt reageren in deze situatie. Doe dit thuis, in zijn veilige omgeving. Oefen totdat het eigen wordt. Dit vergroot zijn zelfvertrouwen en geeft vertrouwen om het geleerde later op school uit te proberen.

Vergeet vooral de humor niet. Samen lachen zorgt voor lucht. Spelenderwijs ontdekken en oefenen, maakt je sterk en weerbaar.

Met vallen en weer op staan

94

Geef je kind de kans om te vallen en weer op te staan. Laat hem zelf dingen uitproberen en onderzoeken. Ongevraagde adviezen of tips hoe hij iets beter of op een andere manier kan doen, kun je beter achterwege laten. Steun hem en moedig hem aan op de momenten waarop hij dit nodig heeft. Als jij laat merken dat het normaal is dat niet altijd alles gelijk lukt, zal je kind meer veerkracht krijgen om het nog een keer te proberen. Zo leert je kind dat niet alles vanzelf gaat. Als je ergens goed in wilt zijn, kost dit vaak het nodige doorzettingsvermogen.

Als iets niet gaat zoals hij graag wil, kan dit voor boosheid, frustratie of verdriet zorgen. Laat je kind voelen dat dit oké is en toon begrip voor zijn gevoelens. Je kind voelt zich zo door jou gesteund en leert op deze manier zijn problemen op te lossen.

School

Kinderen gaan op onderzoek uit om te ervaren hoe het leven in elkaar zit. Wie ben ik?

Waar voel ik mij het meeste thuis? Ze vergelijken zichzelf met andere kinderen. Een goede manier om zo hun eigen kwaliteiten te ontdekken. 'Ik kan heel netjes schrijven, maar ik ben minder goed in rekenen.' Of: 'Ik speel liever rustig een spelletje dan dat ik heel hard moet rennen bij tikkertje.'

Ook prestatiedrang, de angst voor slechte cijfers, onzekerheid en je minder voelen dan een ander, zijn gevoelens en gedachten die kunnen spelen. Je kind kan deze gevoelens en gedachten ook als smoesje gebruiken. In werkelijkheid wil hij dan graag liefdevolle aandacht.

Op school wordt de lesstof moeilijker. Discipline en motivatie zijn eigenschappen die je kind hierbij goed kunnen helpen. Het is belangrijk om hem hierbij te ondersteunen. Het kan interessant zijn om te onderzoeken hoe je dit zelf doet.

95

Je kind leert dat hij zelf verantwoordelijk is voor de keuzes die hij maakt. Discipline en motivatie zorgen ervoor dat hij niet bij de pakken neerzit, maar doorzet als dingen lastig zijn. Hoe irritant het soms ook is, sommige dingen moeten gewoon. Dan kun je er maar beter direct aan beginnen. Discipline en motivatie zijn dan ook zeer waardevolle kwaliteiten voor de rest van zijn leven.

Zijn er ook nog leuke dingen?

Ja, natuurlijk zijn die er ook! De negenjarigen vertellen er volop over in het boek.

'Ik mag meer nu ik negen jaar ben: langer opblijven, alleen thuisblijven of voor een boodschap naar de stad.' De kinderen ontdekken steeds meer wie ze zijn en wat ze leuk vinden om te doen. Ze gaan op een clubje of ontdekken een sport die ze leuk vinden en vriendschappen worden steeds belangrijker.

In dit deel voor de ouders en opvoeders heb ik de aandacht met name gelegd op de thema's die voor ouders belangrijk kunnen zijn bij de ondersteuning van hun kind. En wat ik al eerder schreef: ieder kind beleeft de periode op zijn EIGEN manier.

Ik gun iedere ouder een fijne liefdevolle band met zijn kind. Er voor elkaar zijn in goede en slechte tijden, met vallen en weer opstaan. Samen sta je sterk en kunnen jullie de hele wereld aan!

Bauke Borsboom





Bauke Borsboom

Bauke Borsboom (Woerden, 1975) is auteur van het boek *Ik ben 9*, creator van de *Ik ben 9* specialisatie en moeder van *Lieke* (2008). Voor leerkrachten van groep 5 en 6 verzorgt zij de training *Ik ben 9*.

Wil je meer lezen over *Ik ben 9*, kijk dan op www.ikben9.nl

Hoe is het om 9 jaar te zijn?

Bauke Borsboom schreef dit boek speciaal voor kinderen die rond de negen jaar zijn. Het gaat namelijk over negenjarigen. Je ziet 15 portretfoto's van kinderen van negen. In interviews en dagboekfragmenten vertellen ze hoe het is om negen jaar te zijn. Wat is er zo leuk aan? Wat maakt het lastig? Daarnaast vind je leuke tips en weetjes.

'Ik ben 9', een prachtig en uniek boek over de ontwikkelingsfase van de negenjarigen. Een aanrader voor negenjarigen, ouders, opvoeders, leerkrachten en zorgbieders die met negenjarige kinderen werken.



Margot + Lieke + Jilde