



Sterk in je schoenen

Veel kinderen worstelen met gevoelens als stress, angst of verdriet. Ongeveer **20% van de kinderen in Nederland ervaart mentale problemen**. Dit zorgt niet alleen voor verdriet bij het kind zelf, maar legt ook druk op gezinnen, scholen en de zorg. Jaarlijks wordt er ruim **€1 miljard uitgegeven aan jeugdzorg en geestelijke gezondheidszorg (GGZ)**. Door op jonge leeftijd te leren omgaan met emoties, kunnen veel van deze problemen worden voorkomen.

Het werkboekje Sterk in je schoenen is speciaal ontwikkeld voor kinderen van rond de 10 jaar. Het helpt hen om beter te begrijpen wat gevoelens zijn, waarom ze belangrijk zijn en hoe je er goed mee omgaat. Door emoties als blijheid, boosheid, verdriet of angst te herkennen en benoemen, **leren kinderen wat ze nodig hebben om zich beter te voelen**.

Het werkboekje is niet alleen voor kinderen, maar ook voor leraren en begeleiders. Zij zorgen voor een veilige plek waar kinderen open kunnen praten. Met duidelijke opdrachten, gesprekjes en praktische oefeningen ontdekken kinderen stap voor stap hun eigen gevoelens. De inzet van technologie, zoals ChatGPT, maakt dit proces interactiever en persoonlijker. Kinderen kunnen vragen stellen en **krijgen uitleg op hun eigen niveau**. Dit zorgt

voor meer betrokkenheid en vergroot het zelfvertrouwen.

Door vroeg aandacht te geven aan emoties, bouwen kinderen veerkracht op. Veerkracht betekent dat je sterker wordt van binnen: **je kunt beter omgaan met stress, teleurstellingen en lastige situaties**. Kinderen die zich emotioneel sterker voelen, hebben minder last van gedragsproblemen, doen het beter op school en voelen zich fijner in de klas. Leraren merken dat er minder conflicten zijn en ervaren daardoor minder werkdruk.

Het vroeg aanleren van emotionele vaardigheden levert ook financiële voordelen op. Door mentale problemen eerder te signaleren en aan te pakken, kan dure zorg later worden voorkomen. Dat kan **tienduizenden euro's per kind besparen**. Ook neemt het risico op schooluitval af en verbetert de leerontwikkeling van het kind.

In het werkboekje schrijven kinderen over hun emoties, doen ze oefeningen met ChatGPT, en worden ze aangemoedigd om trots te zijn op hun sterke momenten. Ze leren dat alle gevoelens er mogen zijn, en dat je erover kunt praten en mee kunt oefenen. Dit maakt hen niet alleen gelukkiger en gezonder, maar **helpt ook de samenleving vooruit**.

Tot slot is Sterk in je schoenen meer dan alleen een boekje. Het is een manier om kinderen te leren dat ze er mogen zijn, met alles wat ze voelen. Het maakt leren over emoties leuk, begrijpelijk en haalbaar. Zo bouwen we samen aan **een sterke, veerkrachtige generatie** — met minder zorg, meer kansen en meer geluk.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl