



Handout bij het webinar Weerbare kinderen

Weerbaarheid

Het zijn niet de leerprestaties op school die bepalen of een kind succesvol en gelukkig zal zijn in het leven. Belangrijker blijken sociale vaardigheden en veerkracht te zijn.

Een voorbeeld van weerbaarheid en veerkracht

Filmpje "Gewonnen??" Judo reclame van Campina:

<https://www.youtube.com/watch?v=OPmcnVRUArk>

Een weerbaar kind

- Weet wat het wél, en wat het niet wil en kan
- Kan op een goede manier zijn/haar grenzen aangeven en voor zichzelf opkomen
- Houdt rekening met de wensen en grenzen van een ander
- Is zich bewust van zijn/haar gevoelens (en die van anderen) en kan er mee om gaan
- Kan relaties aangaan met anderen
- Weet hoe het conflicten op kan lossen
- Heeft er vertrouwen in dat het onbekende situaties aan kan
- Kan om hulp vragen wanneer dat nodig is

Niet alleen verlegen of onzekere kinderen kunnen onvoldoende weerbaar zijn. Ook kinderen die bazig zijn of pesten hebben onvoldoende vaardigheden om op een goede manier met elkaar om te gaan. Vrienden maken, of vrienden houden, is dan moeilijk.

Zelfvertrouwen

De basis van weerbaar zijn is een positief en realistisch zelfbeeld. Daarvoor is het nodig om te ervaren dat er van je gehouden wordt, ook als je fouten maakt. En het is belangrijk om te ervaren dat je zélf dingen kunt. Hoe kun je als ouders helpen zelfvertrouwen te ontwikkelen?

- Wees realistisch als je complimenten geeft. Geef ook complimenten voor bijvoorbeeld doorzettingsvermogen, creativiteit, vooruitgang of met plezier dingen doen.
- Ontkracht je compliment niet door een “maar.....”
- Gebruik groeitaal: Het is *nóg* niet gelukt, of: Het is *ál* gelukt! Hoe heb je dit voor elkaar gekregen?
- Laat je kind groeien door uitdagingen te bieden, bijv. taken in huis
- Neem niet gelijk dingen van je kind over, omdat het dan sneller of beter gaat. Of omdat een kind het snel opgeeft. Laat het zelf oefenen.
- Moedig je kind aan zelf met oplossingen te komen (Heb je zoiets al eerder gedaan? Wat weet je al wel? Waarmee kun je beginnen? Wat heb je nodig?)
- Oefen samen een moeilijke situatie.
- Straal als ouders vertrouwen uit dat je kind het kan.
- Geef je kind de kans om teleurstellingen te leren verdragen.
- Stimuleer je kind om een eigen mening te vormen en eigen keuzes te maken. “Nee” kunnen zeggen is belangrijk. Maar wel op een respectvolle manier gezegd en met een reden. Pas dan kan er rekening met je gehouden worden. Al betekent het niet dat je altijd je zin krijgt!

Emoties en gedachten

- Leer je kind emoties herkennen en er woorden aan geven.
- Alle emoties zijn goed. Ook boosheid is zinvol. Maar stel wel grenzen aan de manier waarop ze geuit worden.
- Heftige emoties moeten eerst bedaren, voor je verder kunt praten.
- Bespreek met je kind op een rustig moment wat helpt om te kalmeren.
- Leer je kind dat het belangrijk is om te vertellen wat je voelt. Want alleen jijzelf weet zeker hoe je je voelt. Een ander kan er alleen maar naar raden.
- Je gedachten kunnen je in de put helpen en zijn misschien niet eens waar. Help je kind deze te ontdekken en in plaats daarvan helpende gedachten te formuleren

Lichaamshouding

Je houding vertelt ook een verhaal. Leer je kind

- Rechtop en stevig te staan.
- Anderen aan te kijken.
- Duidelijk te praten.
- Als je blij bent, kijk blij. Als je boos bent kijk boos. Als je verdrietig bent, kijk verdrietig.

Je komt zo sterker en prettiger over. En zelf voel je je ook sterker.

Vrienden maken en houden

- Veel met andere kinderen omgaan is de beste leerschool.
- Met welk kind heeft je kind een klik? Dat is niet altijd het populaire kind.
- Hoeveel speeltijd kan je kind aan?
- Welke sport of hobby zou je kind willen beoefenen?
- Doe niet boos of zeurderig als je niet mee mag doen. Ga wat anders doen.
- Observeer wat al goed gaat en maak samen een plan voor wat nog niet goed loopt.
- Begrens schermtijd.

Als iemand vervelend blijft doen

- Sta stevig, kijk goed aan, praat duidelijk.
- Vraag rustig of iemand mee wil stoppen met dat wat je vervelend vindt.
- Gaat een kind door: wees wat dringender, en zeg: "<Naam>, stop ermee!"
- Gaat het door: haal je schouders op, zeg iets als “Dan niet” of “Zal wel” en verbreek het (oog)contact.
- Wend je tot andere, gezellige, kinderen.

Geef zelf het goede voorbeeld.

Leren is proberen en kost veel tijd, energie en geduld.

Meer informatie

Suggesties voor ouders

Opvoeden tot zelfvertrouwen Steven Gielis

Het zelfvertrouwenboek Eileen Kennedy Moore

www.platformmindset.nl Over groeitaal, met veel voorbeelden

Video's

Weerbaarheid <https://www.youtube.com/watch?v=OoWOq3Klqil&feature=youtu.be>

Pesten <https://www.youtube.com/watch?v=vUcpjX1uyrg&feature=youtu.be>

Loslaten of beschermen <https://www.youtube.com/watch?v=JGSsZtNAX1w>

Sorry zeggen <https://www.youtube.com/watch?v=QNJ0FTmewpY>

Blijven hangen in negatieve gedachten https://www.youtube.com/watch?v=SVmhVB5S_os

Niet tegen je verlies kunnen <https://www.youtube.com/watch?v=-JaX7Qf3nFU>

Niet willen/kunnen praten <https://www.youtube.com/watch?v=oR30MfLIHrU>

Omgaan met stress en nare gevoelens, versterken van veerkracht:

Info voor ouders <https://www.augeo.nl/nl-nl/breinbijsluiters/ouders/>

Info voor kinderen <https://www.augeo.nl/nl-nl/breinbijsluiters/kinderen/>

Suggesties voor ouders en kinderen

S. van der Doef & M. Latour NEE! Een boek over Nee en Ja zeggen

Tischa Neve Emotieklets

Coachingkaartjes

Eigenwijsjes, leer positief denken

Het spiegel jezelf spel, en vergroot je zelfvertrouwen (www.spiegeljezelfspel.nl)

Lekker in je vel spel, emoties beter begrijpen

Een box vol emoties, alles wat ik voel, Stine Jensen

Opvoedadvies of weerbaarheidstraining?

www.kwadraad.nl

T 088 900 4000

Of informeer bij het Centrum voor Jeugd en Gezin in jouw woonplaats.

