

Weerbaarheid

www.okepunt.nl

- Een weerbaar kind kan aan anderen laten zien of vertellen hoe het zich voelt en wat het nodig heeft. Peuters kunnen via rollenspellen leren hun gevoelens te tonen. Simpele kledingstukken helpen daarbij. Met een zwarte hoed ben je mevrouw Boos. Die mag stampvoeten, schelden en steeds 'nee' zeggen. Met een roze shawl word je meneer Blij. Die danst, is vrolijk en zingt een liedje. Met een zakdoek wordt je kind het Huilmannetje. Dan snift hij en wrijft in zijn ogen.
- Met iets oudere kinderen kun je het 'Stel dat'-spel spelen. Bespreek met je kind situaties en probeer het zelf oplossingen te laten bedenken. Zo leer je je kind voor zichzelf te denken en oplossingen te vinden. 'Stel dat iemand je vraagt of je een boodschap voor hem wilt doen, wat zou je dan doen?', 'Stel dat je thuiskomt en mama is er niet, wat zou je dan doen?'

Geef ruimte voor zijn eigen mening

Leer je kind dat het mag zeggen of het iets leuk vindt of niet. Het hoeft zich niet altijd willoos aan een ander aan te passen.

Zeg dat je best mag stoppen

Moedig je kind aan bij moeilijke dingen. Maar leer het ook dat het niet erg is om te stoppen als iets niet lukt. Je kind mag trots zijn op zichzelf als het zijn best heeft gedaan, ook al is de poging mislukt.

Zelf ook sorry zeggen

Was je te streng of kun je een belofte niet nakomen, maak dan zelf je excuses. Zo ervaart je kind dat fouten maken mag.

Creëer een open sfeer

Een weerbaar kind weet wanneer het hulp in moet roepen. Een open sfeer zorgt ervoor dat kinderen het gevoel hebben over alles te kunnen praten. Dit stimuleert ze om die hulp zo nodig in te roepen.

Blijf oefenen

Soms verloopt je dag perfect en is het reuzegezellig met je kind. Op andere momenten stel je regels die niet aanslaan of maak je de hele tijd ruzie. Je kunt jezelf daarop aanvallen, maar daar heeft niemand wat aan. Eis niet teveel van jezelf. Oefening baart kunst. Dus... gewoon blijven oefenen!

Meer weten?

Heb je vragen over opvoeden en opgroeien? Neem eens een kijkje op de website van het OKé-punt: www.okepunt.nl.

Daar vind je ook de tijden en locaties van opvoedspreekuren. Of bel de OKé-telefoon: (036) 535 73 66 (op werkdagen van 9.00 - 16.30 uur).

Opvoeden, je staat er niet alleen voor!

Fotografie: Ingrid Uyen



Zelfvertrouwen is fijn. Het geeft kinderen een veilig gevoel en zorgt ervoor dat ze voor zichzelf op durven te komen. Maar hoe geef je je kind zelfvertrouwen? En hoe leer je het voor zichzelf op te komen? In deze folder lees je tips die je kunnen helpen je kind weerbaarder te maken.

Stel passende eisen

De eisen die je aan een kind kunt stellen, hangen samen met zijn ontwikkeling en zijn unieke karakter. Probeer aan te voelen welke eisen je kind nodig heeft om op te groeien tot een weerbaar kind. Verwacht

je te veel, dan kan je kind denken dat het nooit iets goed doet en afwachtend worden. Maar eis je juist veel te weinig, dan wordt je kind onvoldoende uitgedaagd. Zoek dus het juiste evenwicht.



Laat het hem zelf proberen

Geef je kind de tijd zelf dingen uit te proberen. En steun het met opmerkingen als: 'Probeer het maar, ik denk dat je het kunt'. Dat maakt je kind weerbaarder, waardoor het ook sneller iets durft te ondernemen als jij er niet bij bent om te helpen.

Geef positieve aandacht

Iedereen vindt het fijn om te horen dat hij iets goed doet. Geef je kind geregeld een compliment of een aai over de bol. Het zal zich hierdoor prettiger en sterker voelen, en meer zelfvertrouwen krijgen. Dat is een belangrijke basis voor weerbaarheid.

Zeg welk gedrag goed is

Als een kind precies weet wát het goed heeft gedaan, kan het daar trots op zijn en zal het dat gedrag ook gaan herhalen. Zeg dus niet alleen: 'Wat knap!', maar leg uit: 'Wat knap dat je je jas van de kapstok hebt gehaald'. Je kind weet hierdoor precies wat het waard is en zal daardoor ook buitenshuis meer durven.

Geef passende beloningen

Een weerbaar kind kan trots zijn op zichzelf als het iets goed doet. Je kunt je kind helpen door passende beloningen te geven. Heeft het iets heel moeilijks gedaan, besteed dan serieus aandacht aan wat het deed. Heeft je kind iets kleins gedaan, dan is een complimentje al voldoende. Hiermee leert een kind ook z'n eigen prestatie op waarde te schatten.

Geef positieve kritiek

Leer je kind dat het niet erg is om kritiek te krijgen en dat je je niet persoonlijk aangevallen hoeft te voelen. Dit kun je doen door exact te vertellen wat je kind niet goed deed en hoe het anders kan: 'Je mag je jas niet op de grond gooien. Kijk, hij moet aan dit haakje'. Positieve kritiek leert je kind dat het niet erg is om fouten te maken en dat je dingen opnieuw mag proberen.

Geef het goede voorbeeld

Kinderen leren veel door imitatie. Laat daarom zelf zien dat uitdagingen leuk zijn en dat je niet boos hoeft te worden als iets niet meteen lukt. Je kind imiteert je gedrag en zal zich ook elders weerbaarder opstellen.

Maak gebruik van lichaamstaal

Laat je kind met lichaamstaal blijken dat het iets goed doet: blij kijken, duim opsteken, goedkeurend knikken. Keur je iets af, pas dan ook je toon en gelaatsuitdrukking aan. Hierdoor ben je heel duidelijk en toon je hoe je lichaamstaal past bij wat je zegt. Zo leert je kind zelf ook gebruik maken van lichaamstaal.

Stel regels, maar wees flexibel

Regels geven een kind houvast en veiligheid. Je kind weet tot hoever het kan gaan en wat er gebeurt als het een grens overgaat. Wees wel flexibel. Een te strak harnas houdt de ontwikkeling tegen. Sommige kinderen verliezen daardoor hun zelfvertrouwen. Anderen gaan zichzelf

soms overschreeuwen. Maak de regels steeds wat ruimer en vertrouw je kind hierin. Wanneer je kind voelt dat het steeds meer mag uitproberen, zal het zich trots en zelfstandig voelen.

Heb vertrouwen in je kind

Wanneer je als ouder uitstraalt dat je het volste vertrouwen in je kind en zijn mogelijkheden hebt, voelt je kind zich sneller weerbaar. Ook als je kind een 'zorgenkind' is, bescherm het dan niet té veel. Daarin rem je het misschien af. Ieder kind heeft zijn eigen beperkingen en kwaliteiten. Dat is iets om trots op te zijn!

Pak het speels aan

Kinderen leren veel via spel. Ook weerbaarheid kun je met spelletjes leren:
• Het ja/nee-spelletje: je stelt vragen en je kind mag met 'ja' of 'nee' antwoorden. Bijvoorbeeld: 'Lust jij appeltaart?', 'Kijk je graag naar Sesamstraat?', 'Kun je hard rennen?'. Kinderen leren zo spelenderwijs dat ze hun eigen mening hebben én mogen uiten.

