

Weerbaarheid



Hoe kunt u uw kind weerbaar maken?

Sommige kinderen staan op het schoolplein veel aan de kant. Ze mogen bijvoorbeeld niet meedoen met spelletjes. Er zijn ook kinderen die het lastig vinden om met kritiek om te gaan. Kinderen die makkelijk over zich heen laten lopen. En je hebt kinderen die angstig reageren op nieuwe situaties of snel de hulp van juf of meester invoeren. Dit zijn kwetsbare kinderen, kinderen die niet zo weerbaar zijn. U kunt uw kind helpen weerbaarder te worden.

Weerbaarheid heeft alles te maken met zelfvertrouwen en het kunnen aangeven van grenzen. Een weerbaar kind is in staat zichzelf te verdedigen en durft te zeggen wat het ergens van vindt. Maar een weerbaar kind kan meer. Het kan ook voor anderen opkomen, is zelfstandig en heeft een krachtige uitstraling. Het zoekt actief naar oplossingen, kent de grenzen en weet wanneer het hulp moet vragen.

Weerbaarheid verbeteren

Het ene kind is van nature weerbaarder dan het andere. Als ouder kunt u bijdragen aan het weerbaar maken van uw kind. Stimuleer het zelfvertrouwen en de zelfstandigheid van uw kind.

- Geef uw kind positieve aandacht als het iets goed heeft gedaan. Het zal zich hierdoor zekerder en sterker voelen.
- Laat uw kind zelfstandig nieuwe dingen proberen. Geef uw kind tijd, help alleen daar waar het echt nodig is.
- Geef complimentjes, daar groeit uw kind van.

Problemen oplossen

- Laat zien dat uitdagingen leuk zijn. Geef zelf het goede voorbeeld: kinderen leren veel van uw gedrag.
- Los niet alle problemen meteen op voor uw kind. Wanneer uw kind bijvoorbeeld ruzie heeft, geef het dan de tijd om zelf het conflict of probleem op te lossen.
- Vertel uw kind dat het in echt moeilijke situaties best hulp mag vragen.
- Houd 'stel dat'-gesprekken. Zo kan uw kind oefenen in het zoeken naar oplossingen bij moeilijke situaties. Een voorbeeldvraag kan zijn: "Stel dat je morgen weer wordt geplaagd, wat ga je dan doen?" Of "Stel dat je ons kwijtraakt in de dierentuin, wat ga je dan doen?" Laat uw kind zelf een oplossing bedenken en vul die daarna aan met uw eigen ideeën.

Stimuleer een krachtige uitstraling

- Maak gebruik van lichaamstaal. Geef daarbij zelf het goede voorbeeld. Steek uw duim op als uw kind iets goed doet, knik goedkeurend.
- Pas uw toon en gelaatsuitdrukking aan als u iets afkeurt.
- Geef uw kind ruimte voor een eigen mening.
- Maak regels die uw kind houvast en veiligheid geven.
- Benoem het gedrag van uw kind: "Jij bent boos." En kijk dan ook boos.
- Kijk uw kind recht in de ogen als u met hem praat.

Meer informatie

Hebt u vragen? Dan kunt u terecht bij de jeugdarts of -verpleegkundige van GGD Fryslân Jeugdgezondheidszorg, T (088) 22 99 444.

Meer informatie vindt u ook op www.weerbaar.info.