

Weerbare kinderen

Weerbare kinderen hebben zelfvertrouwen: kom maar op als je durft!

Het is pauze. Alle kinderen spelen buiten op het schoolplein. Een groepje jongens is aan het voetballen. Jeroen, acht jaar, voetbalt graag en zou mee willen doen. Hij loopt langzaam op het groepje af en vraagt voorzichtig: 'Hé, mag ik met jullie mee voetballen?'. De jongens kijken elkaar aan en antwoorden: 'Nee, dat mag je niet' en duwen hem aan de kant. Jeroen loopt teleurgesteld weg en blijft op een afstand staan kijken.

Sommige kinderen op school staan net zoals Jeroen veel aan de kant, ze mogen niet meedoen met spelletjes. Er zijn ook kinderen, die bij kritiek snel van hun stuk zijn, makkelijk over zich heen laten lopen, hun eigen grenzen niet goed aan kunnen geven, angstig reageren op nieuwe situaties of snel de hulp van de meester of juf invoeren. Dat zijn de kwetsbare kinderen, kinderen die niet zo weerbaar zijn.

Hun tegenpolen zijn kinderen, die altijd bepalen welke spelletjes er op het schoolplein gespeeld worden, die alles durven, die iets gewoon pakken als ze het nodig hebben, altijd haantje-de-voorste zijn en geen rekening houden met de wensen en de gevoelens van anderen. Dat zijn de 'bravoure'-kinderen, kinderen die té weerbaar zijn, zou je kunnen zeggen. Het lijkt of ze nooit onzeker zijn, maar onder al die stoerheid zit vaak een heel klein hartje.

Wat is een weerbaar kind?

Een weerbaar kind is een kind dat in staat is zichzelf te verdedigen en dat durft te zeggen wat het ergens van vindt. Een kind dat zelfstandig is, actief naar oplossingen zoekt en hulp zoekt als het er echt niet uit komt.

Een weerbaar kind heeft daarbij respect voor andere kinderen en houdt rekening met hun gevoelens en wensen. Om dit te kunnen, hebben kinderen zelfvertrouwen nodig.

Tips voor ouders

Om het zelfvertrouwen en de zelfstandigheid van uw kind te stimuleren:

- Laat uw kind zelf verantwoordelijkheid dragen. U kunt taken geven zoals tafel dekken, verzorgen van
- een huisdier of boodschappen doen.
- Laat uw kind het zelf proberen. Geef uw kind de tijd en steun het met positieve opmerkingen.
- Help alleen als het echt nodig is.
- Stel passende eisen. Zoek evenwicht tussen te veel en te weinig.
- Geef uw kind ruimte voor een eigen mening.
- Geef duidelijke grenzen en regels. Dat geeft kinderen houvast en veiligheid.

Om kinderen te leren hoe ze problemen kunnen oplossen:

- Geef zelf het goede voorbeeld, reageer zelf op een actieve manier.
- Benoem de stappen, die gezet moeten worden om problemen op te lossen.
- Oefen met uw kind bijvoorbeeld hoe het voor zichzelf kan opkomen zonder anderen te kwetsen; hoe het contact kan leggen met andere kinderen.
- Leer dat, in echt moeilijke situaties, hulp mag worden gevraagd van ouders of de leerkracht.

Oefen met kinderen, die altijd haantje-de-voorste zijn, in bijvoorbeeld onderhandelen en het rekening houden met andere meningen en gevoelens.

Lichaamstaal

Met lichaamstaal druk je je gevoelens uit. Lichaamstaal zorgt, dat de bedoeling beter overkomt. Er wordt een boodschap overgebracht. Als je bijvoorbeeld boos bent en harder gaat praten, maak je de ander duidelijk dat het menens is.

Stimuleer uw kind om:

- Een goede lichaamshouding aan te nemen. Het gaat dan bijvoorbeeld om een rechte houding: schouders naar achteren, hoofd omhoog en oogcontact maken. Als iemand iets wil of juist niet wil, kan het lichaam dit laten zien.
- Te letten op stemgebruik. Luid en duidelijk spreken is goed, maar niet te hard. Voor de 'lefgozers' is een zachte, vriendelijke stem belangrijk.
- Aan een zelfverdedigingssport te doen.

Het belangrijkste is het benoemen van het goede, weerbare gedrag en het belonen van het kind met een compliment of aai over de bol (bijv: 'het was heel goed van jou, dat je ook aan de andere kinderen hebt gedacht').

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg