

## **Weerbaarheid en zelfvertrouwen**

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, heeft een kind zelfvertrouwen nodig.

### **Tips voor ouders om zelfvertrouwen en zelfstandigheid van je kind te stimuleren:**

- Laat je kind zelf verantwoordelijkheid dragen. Bijvoorbeeld de tafel dekken, boodschappen doen.
- Geef duidelijke grenzen en regels. Dat geeft een kind houvast en veiligheid.
- Respecteer gevoelens, ook die van onlust. Kwaad zijn mag.
- Geef je kind de ruimte om fouten te maken.
- Beloon en waardeer wat je kind doet en wie hij/zij is.
- Help je kind diverse sterke en minder sterke kanten in zichzelf te ontdekken.
- Neem je kind serieus en luister naar hem/haar.
- Corrigeer als het nodig is. Sommige dingen kunnen niet.
- Geef het goede voorbeeld, reageer zelf op een actieve manier
- Geef je kind liefde, veiligheid en verzorging.
- Oefen met je kind bijvoorbeeld hoe het voor zichzelf kan opkomen zonder anderen te kwetsen en hoe het contact kan leggen met andere kinderen.
  - Leer dat, in echt moeilijke situaties, hulp mag worden gevraagd van ouders of de leerkracht.

### **Voor jezelf opkomen (assertiviteit) en wilskracht**

Leer je kind voor zichzelf te denken met de 'stel-dat-methode'. Leg je kind situaties voor en vraag een oplossing te bedenken. 'Stel dat ik je kwijtraak in de stad, wat zou je dan doen?'. Probeer ook in dagelijkse situaties opmerkingen van je kind serieus te nemen. Probeer te luisteren naar het gevoel dat een situatie oproept en praat erover hoe jullie hiermee om zullen gaan.

### **Lichaamstaal en uitstraling**

Met lichaamstaal druk je je gevoelens uit en wordt een boodschap overgebracht. Als je bijvoorbeeld boos bent en harder gaat praten, maak je de ander duidelijk dat het menens is. Stimuleer je kind om:

- Een goede lichaamshouding aan te nemen. Schouders naar achteren, hoofd omhoog en oogcontact. Dat kun je thuis oefenen voor de spiegel.
- Te letten op stemgebruik. Luid en duidelijk spreken is goed, maar niet te hard.
- Te stoeien en te sporten. Een sportclub heeft ook het voordeel dat je kind samenwerkt met anderen en zo oefent met regels en grenzen.

### **Hulp nodig?**

Als kinderen langere tijd moeite hebben met hun weerbaarheid en zelfvertrouwen, praat er dan eens met de leerkracht van je kind of met een jeugdverpleegkundige van de GGD over. Of stel je vraag bij het Centrum voor Jeugd en Gezin in je woonplaats. Samen kun je zoeken naar een oplossing. Er bestaan bijvoorbeeld trainingen voor kinderen om weerbaarder te worden.

### **Interessante site om eens te bezoeken:**

- [www.weerbaar.info](http://www.weerbaar.info)