

Tips

Als je kind niet weerbaar is

Weerbaarheid betekent dat je kind op een passende manier durft op te komen voor zichzelf en voor anderen. Je kind bezit dan de vaardigheden zijn grenzen aan te geven én te verdedigen. Een belangrijke voorwaarde voor weerbaarheid is een positief zelfbeeld. Een kind met een positief zelfbeeld vertrouwt op zijn eigen vaardigheden en staat emotioneel sterk in zijn schoenen. Daarnaast zijn er echter nog vaardigheden nodig om weerbaar te zijn.

Een weerbaar kind

- is zelfstandig
- weet wat hij wil
- gelooft in zijn eigen mogelijkheden
- heeft een krachtige uitstraling
- weet welk gedrag passend is om zijn grens aan te geven
- kan sociale situaties inschatten en zich inleven in anderen
- kan doorzetten als het moeilijk wordt
- weet wanneer hij hulp moet vragen.

Tips

Om je kind te helpen weerbaar te worden

Oefen voor de spiegel een
stevige houding



Help je kind zijn gevoelens
benoemen in ik-boodschappen



Begin klein en werk
stap voor stap



Werk aan een
positief zelfbeeld



Oefen met
een rollenspel.



Bevestig elke stap in
de goede richting



Laat je kind zelf nadenken
over oplossingen

Help je kind ontspannen
in moeilijke situaties