

www.ouders.net

OUDERAVOND

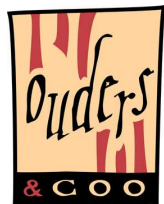
Mag ik meedoen?

Achtergrondinformatie

Deze informatie krijgt u omdat u een thema-avond hebt bijgewoond van OUDERS & COO "Mag ik meedoen?", over hoe maak ik mijn kinderen weerbaar.

In deze kleine brochure vindt u een aantal hoofdpunten uit de presentatie die u kunnen helpen bij dit onderwerp.

Voor vragen over opvoeding en onderwijs kunt u altijd het gratis nummer bellen: 0800-5010, of een bezoek brengen aan onze website: www.ouders.net



OUDERS & COO
Rijksstraatweg 150
3956 CT Leersum
info@ouders.net
(0343) 51 34 34
(0343) 51 55 56

Weerbaarheid is het vermogen voor jezelf op te komen en jezelf te beschermen

Doelen:

- Zelfkennis; een reëel besef van eigen kunnen
- Voldoende zelfvertrouwen
- Voldoende zelfstandigheid
- Vaardigheden om juiste keuzes te maken
- Weten dat ze geloofd worden
- Weten waar ze hulp kunnen halen

Wat moeten we onze kinderen leren:

- Af en toe verantwoordelijkheid voor eigen welzijn dragen
- Voor zichzelf opkomen
- Een situatie beoordelen en beslissingen nemen
- Weten wat je wel en niet wilt
- Intuïtie onderkennen en naar luisteren

Hoe kunnen we ze dat leren?

Zelfvertrouwen en positief zelfbeeld

- Stel duidelijk grenzen
- Geef aan wat u van ze verwacht
- Bevestig positief
- Geef complimentjes en waardering

Zelfstandigheid:

- Taken in en om huis
- Geef ze verantwoordelijkheid
- Stel eisen
- Geef opdrachten die ze alleen moeten doen
- Help niet meteen als het niet lukt



Sociale vaardigheden:

- Voor jezelf opkomen
- Voor je mening uit durven komen
- Nee durven zeggen
- Een stevige houding en uitstraling hebben
- Assertiviteit
- Met respect voor anderen grenzen trekken

Op welke manier kunnen we ze dat leren?

- Sporten
- Zelfverdediging
- Weerbaarheids-, soc. vaardigheidstraining
- Competitiespellen
- Rollenspellen, "Stel dat..."- spel

Een verhaal van een moeder:

"Zelfstandigheid was de rode draad in mijn opvoeding. Mijn moeder was geen type dat met ons zat te knutselen. Daar was ze veel te druk voor.

Ik kon mijn eigen gang gaan en vond dat heerlijk. Nu ik zelf moeder bent, zie ik nog duidelijker het belang van die vrijheid. Kinderen hoeven niet continu geëntertand te worden. Het is belangrijk dat ze leren zichzelf te vermaken. Kinderen moeten hun weg leren vinden. Ook letterlijk. Op mijn achtste ging ik alleen met de bus naar muziekles in Emmeloord en deed op zaterdag de boodschappen voor mijn vaders bemanning van de kotter. Mijn moeder vertrouwde erop dat ik dat aankon. Het is een wisselwerking. Vertrouwen stimuleert het verantwoordelijkheids-gevoel. Het heeft mij enorm geholpen in mijn verdere leven. Op mijn 17^e mocht ik naar Amerika om te studeren. Daarna ging ik naar Groningen en Amsterdam. Vanuit Urk kwam ik terecht in de wijde wereld. Ik heb flink geëxperimenteerd maar mezelf nooit ergens in verloren. Ik kende mijn grenzen en dank mijn moeder voor die stevige basis."

www.ouders.net