

Opvoeden tot weerbaarheid: Tips voor ouders

Weerbare kinderen weten wat ze willen en wat niet. Ze herkennen gedrag bij zichzelf en anderen en kunnen daarop reageren. Een weerbaar kind kan grenzen aangeven en hulp zoeken wanneer nodig. Ze komen voor zichzelf op. Zelfvertrouwen is hierbij belangrijk. Het helpt bij vrienden maken, ruzies oplossen en zelf ideeën voorstellen.

Als ouder speel je een grote rol in de weerbaarheid van je kind. Met een liefdevolle omgeving, positieve communicatie en een goed voorbeeld, help je je kind om zelfverzekerd op te groeien.

Tips om je kind weerbaarder te maken

- **Geef complimenten:** Vertel je kind vaak waar het goed in is.
- **Luister goed:** Moedig aan om over gevoelens te praten en luister echt.
- **Toon vertrouwen:** Laat zien dat je vertrouwen hebt in wat je kind zelf kan.
- **Stimuleer zelfstandigheid:** Help je kind om zelf oplossingen te vinden.
- **Leg grenzen uit:** Vertel dat het goed is om eigen grenzen te stellen.
- **Probeer nieuwe dingen:** Doe samen nieuwe activiteiten en moedig aan.
- **Bereid voor:** Leg uit wat er gaat gebeuren in nieuwe situaties en stel gerust.
- **Bevorder sociaal contact:** Geef complimenten als je kind contact zoekt met anderen.
- **Sporten helpt:** Activiteiten zoals judo of dans verhogen zelfvertrouwen en het bewust worden van het lichaam.

Meer informatie

<https://groeigids.nl/basisschoolkind/weerbaarheid/7479>

<https://groeigids.nl/basisschoolkind/zelfvertrouwen-3/6426>





OPVOEDEN TOT WEERBAARHEID

TIPS VOOR OUDERS

Weerbare kinderen weten wat ze willen en wat niet. Ze herkennen gedrag bij zichzelf en anderen en kunnen daarop reageren. Een weerbaar kind kan grenzen aangeven en hulp zoeken wanneer nodig. Ze komen voor zichzelf op. Zelfvertrouwen is hierbij belangrijk. Het helpt bij initiatieven nemen, vrienden maken, en ruzies oplossen en zelf ideeën voorstellen.

Als ouder speel je een grote rol in de weerbaarheid van je kind. Met een liefdevolle omgeving, positieve communicatie en een goed voorbeeld, help je je kind om zelfverzekerd op te groeien.

Tips om je kind weerbaarder te maken

- ▶ Geef complimenten: Vertel je kind vaak waar het goed in is.
- ▶ Luister goed: Moedig aan om over gevoelens te praten en luister echt.
- ▶ Toon vertrouwen: Laat zien dat je vertrouwen hebt in wat je kind zelf kan.
- ▶ Stimuleer zelfstandigheid: Help je kind om zelf oplossingen te vinden.
- ▶ Leg grenzen uit: Vertel dat het goed is om eigen grenzen te stellen.

- ▶ Probeer nieuwe dingen: Doe samen nieuwe activiteiten en moedig aan.
- ▶ Bereid voor: Leg uit wat er gaat gebeuren in nieuwe situaties en stel gerust.
- ▶ Bevorder sociaal contact: Geef complimenten als je kind contact zoekt met anderen.
- ▶ Sporten helpt: Activiteiten zoals judo of dans verhogen zelfvertrouwen en het bewust worden van het lichaam.

Meer informatie

Wil je meer informatie over het weerbaar opvoeden? Bekijk dan onderstaande informatie

WEERBAARHEID

ZELFVERTROUWEN