

Werkvormen bij weerbaarheid

Online bijeenkomst juni 2025

Psychogoed Professionals

Ervaring & uitdagingen

Meer over weerbaarheid

Weerbaarheid = *opkomen voor jezelf zonder de ander te schaden*
Of breder: *het kind kan omgaan met de eisen van de samenleving, zelfstandig keuzes maken en omgaan met tegenslagen.*

→ Veerkracht, zelfvertrouwen en assertiviteit

Komt voort uit psychologische basisbehoeften (Deci & Ryan, 2002):
(relationele of sociale) verbondenheid, competentie en autonomie.

→ Weerbaarheid is een vaardigheid die aan te leren is

→ Weerbaarheid is situationeel

Wat beïnvloedt de weerbaarheid?

- Hechting & basisveiligheid
- Modeling van ouders en omgeving
- Opgedane ervaringen van succes of falen
- Stressniveau van het kind

Kenmerken van verminderde weerbaarheid

- Het kind is snel van slag, moet snel huilen of is snel boos.
- Het kind klaagt regelmatig over buikpijn/hoofdpijn etc. zonder medische reden
- Een negatief zelfbeeld.
- Het kind heeft last van (faal)angst.
- Het kind neemt kritiek heel zwaar op en kan hier erg door van slag zijn.
- Het kind heeft veel bevestiging nodig of vraagt overal hulp bij.
- Of het kind durft juist niet om hulp te vragen.
- Het kind vindt het moeilijk om 'nee' te zeggen en doet wat andere kinderen willen.
- Het kind laat speelgoed van zich afpakken.
- Het kind zegt niets tegen de ander of praat zachtjes.
- Het kind laat anderen vaak voorgaan, bijvoorbeeld bij de glijbaan of gymtoestellen.
- Het kind zoekt constant de nabijheid van ouders.

Belangrijk bij het begeleiding van weerbaarheid

Basis ligt in het zelfvertrouwen en het leren omgaan met emoties

→ hoe wordt er thuis omgegaan met emoties?

Drie belangrijke onderdelen bij het behandelen van weerbaarheid:

1. Lichamelijke reacties
2. Positief denken
3. Gedrag aanleren

→ Check omgeving: is die veilig?

→ Ouders en leerkrachten betrekken i.v.m. hulp en generalisatie naar thuis en praktijk

→ Sluiten oefeningen aan bij doel van het kind? → veerkracht, zelfvertrouwen of assertiviteit?

Werkvormen bij weerbaarheid

1. Werkvormen m.b.t. lichamelijke reacties:

- Ontspanningsoefeningen → Ik heb Voelsprietten! en Ik ben Relaxed!
- Bewustwording lichaamssignaaltes → Omtrekken, kelly koala
- Fysieke kracht ervaren → Rots en water: De gouden haan, Chinees boxen, superheld, passief/aggresief/assertief
- Grenzen laten ervaren → uitleg met touw, stap-stop
- Reflecteren op gevoelens → ballonspelspel, reflectie op houding



WERKVORM DE RELAX-DOOS

Doelgroep: kinderen van 4 tot 10 jaar

Doel: zelfregulatie stimuleren, leren ontspannen en tot rust te komen

Setting: individueel, in een groep, gezin

Wat je nodig hebt: Kartonnen doos, knutselspulletjes, oude tijdschriften en spulletjes die het kind kunnen helpen om te ontspannen, zoals bijvoorbeeld een knuffeltje, boekje, sfeerlichtje, stressballetje, foto's, geurzakje, muziek. Vraag voorafgaand aan jullie afspraak om dit mee te nemen.

Hoe werkt het:

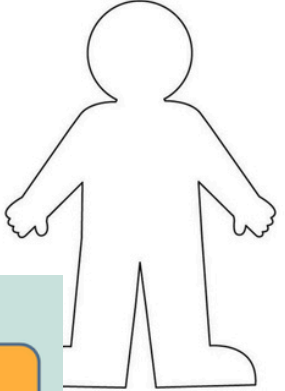
- Maak samen een relax-doo. Kies een kartonnen doos de buitenkant, bijvoorbeeld met rustige kleuren en reliëf hiervoor stiften, papier, plaatjes uit oude tijdschriften,
- Kies samen spulletjes uit waarvan het kind rustig wordt in de doos.
- Bespreek per item hoe het kind dit helpt om rustig te v
- Spreek samen met ouder(s) af dat het kind de doos m zich niet fijn voelt of boosheid voelt opkomen, zodat h wordt.

Tip: Help het kind met het bedenken wat erin kan, maar v het kind bepalen wat er wel en niet ingaat. Laat een ouder aanwezig zijn bij de sessie zodat ouders ku kind zegt over de relax-spulletjes en hun kind kunnen hel toepassen in de praktijk.

Psychogoed

OMTREKKEN

Vraag aan je vader of moeder om een oude rol behang-papier of een aantal grote vellen papier en plak deze aan elkaar. Ga op dit papier liggen en laat je vader of moeder je hele lichaam omtrekken. Pak vervolgens stiften of kleurpotloden. Waar voel jij het boze gevoel in je lichaam? Kleur alle plekken in je lichaam op de tekening, waar jij het boze gevoel in je lichaam voelt. Gebruik de kleuren die je bij deze gevoelens vindt passen. Als je geen groot papier hebt om jezelf om te trekken, gebruik dan het plaatje hieronder.



Psychogoed



WERKVORM HET BALLONNENSPEL

Doelgroep: Kinderen tussen de 4 en 8 jaar

Setting: Individueel, in een groep, gezin

Doel: Emoties leren herkennen, benoemen en uitbeelden

Wat je nodig hebt: 4 ballonnen, watervaste stift, touw of plakband

Hoe werkt het:

1. Ballonnen opblazen: Blaas samen 4 ballonnen op en schrijf/teken op elke ballon een basisemotie: blij, boos, bang, verdrietig.
2. Emotie uitbeelden: Laat het kind één emotie kiezen en beeld samen deze emotie uit:
 - Hoe zie je eruit als je [emotie] bent?
 - Hoe voel je je lichaam dan? Wat doe je vaak?
 - Tik de ballon naar elkaar over, terwijl je de emotie nadoet. Bv.: blij lachen, boos kijken, bang wegduiken of bij verdrietig je schouders laten hangen.
3. Ballonnen ophangen: Hang de 4 ballonnen in 4 hoeken van de kamer.
4. Renspel:
 - Noem een emotie en laat het kind rennen naar de ballon die daarbij hoort.
 - Beeld vervolgens zelf een gevoel uit en laat het kind naar de passende ballon rennen.
 - Noem hierna situaties en laat het kind rennen naar het gevoel wat hij/zij bij die situatie vindt passen. Vraag daarna aan het kind om uit te leggen hoe het komt dat hij/zij dit gevoel bij die situatie vindt passen.

Psychogoed

Werkvormen bij weerbaarheid

2. Positief denken

- Belemmerende gedachten opsporen
- Positieve gedachten formuleren
→ zie werkboek Ik ben TOP!
- Helpende gedachten gericht op veerkracht, zelfvertrouwen en/of assertiviteit

GROENE GEDACHTEN

Denk aan een situatie waarin je je graag zelfverzekerder wilt voelen. Kijk terug naar pagina 12, wat had je daar ook alweer ingevuld? Bedenk samen met je vader of moeder een groene gedachte, die je kan helpen om je fijner en stoerder te voelen. Vul hem hieronder in het gedachtenwolkje in. Pak daarna een groot vel en maak een mooi knutselwerk van je groene gedachte. Hang je knutselwerk op je kamer of op een andere plek in huis, zodat je jouw groene gedachte vaak ziet!

LEER POSITIEF DENKEN

Je hebt geleerd om aan fijne dingen te denken, zoals waar je blij van wordt en wat er goed gaat. Dit zijn fijne, groene gedachten. Een gedachte is iets waar je aan denkt. Naast groene gedachten, zijn er ook rode gedachten. Dit zijn gedachten die niet fijn zijn. Als je je onzeker voelt dan zit er vaak een rode gedachte in je hoofd. Hieronder vind je voorbeelden van rode en groene gedachten.



psychogoed

25

Psychogoed

24

Werkvormen bij weerbaarheid

3. Werkvormen m.b.t. gedrag aanleren

- Rollenspellen → oefenen met situatie van het kind
- De 3 stemmetjes (passief – assertief – agressief)
- Probleem oplossende vaardigheden aanleren → brainstormen, oefenen
- Gedragsexperiment → Bedenk samen en ga uitvoeren
- Werkblad Durven & Doen
- Successen of uitzonderingen tekenen
- Reflectie op gedrag → superheld, situaties nabespreken, reflectie op grenzen

OPLOSSINGEN VINDEN

Bij deze leuke doe-opdrachten ga je oefenen met het bedenken van oplossingen voor een probleem.

Plafond plakken. Vraag je vader of moeder om iets op het plafond te plakken. Op een plek waar jij niet bij kan. Ga zelf naar de gang als je vader of moeder het opplakt. Je vader of moeder kan een post-it op het plafond plakken, een ballon of iets anders vast maken met tape. Als je terugkomt, moet jij proberen om het zo snel mogelijk weer van het plafond af te halen. Welke oplossingen kun je bedenken om erbij te kunnen?



DURVEN & DOEN

Om je sterk te voelen helpt het heel goed om spannende dingen toch te doen! Je voelt je daarna heel sterk en trots!

Bedenk welke dingen jij spannend vindt.
Waarmee wil je komende week gaan oefenen
om je ook zo trots als een pauw te voelen?



Wanneer en hoe ga je het doen?

Wat is het voordeel als je dit doet? Wat levert het op?

Het is best moeilijk om iets spannends te doen. Bedenk daarom wie en wat jou hierbij kan helpen:

Weet je nog? Fouten maken mag!
Het hoeft niet goed te gaan, liever niet zelfs. Want van fouten maken leer je. Als het niet meteen lukt, is dat helemaal niet erg.
Het is al super knap dat je het gaat proberen!

om samen te doen. Jullie gaan een
vallen, zonder dat het kapot valt.
n bedenk samen met je vader of
orgen dat het ei niet kapot gaat.
samen verschillende oplossingen.
g om dit te bouwen, zodat het ei
an uitproberen maar!
Bedenk een andere oplossing en
ei heel blijft!

jij de bom
aar buiten en
stoepkrijt een
kant van de
ken, maar je
an ontploft de
cirkel komen,
je bedenken
tploft? Heb je
bleem op te



Psychogoed Toolbox

Materialen passend bij weerbaarheid:

- Ik ben TOP! - werkboek
- Ik ben Relaxed - werkboek
 - hoofdstuk Problemen oplossen
- Ik heb Voelsprietten - werkboek
 - hoofdstuk Ontspannen
- Werkvormen m.b.t. emotie regulatie, zelfbeeld, weerbaarheid
- Oplossingsgerichte werkvormen, zoals wondervraag, filmpje, doel verhelderen, uitzonderingen, successen uitvergroten

